

番茄烹藝競賽食譜～亞軍篇

八里鄉農會田媽媽經營班

熱力四色

材 料：蝦子200公克、竹筍300公克、鮮帶子100公克、青椒1粒、牛番茄4粒、黑柿番茄1粒、黃番茄4粒。

調味料：柚醬40公克、千島醬30公克。

- 做 法：1.黑柿番茄果肉挖空，牛番茄切荷葉狀，黃番茄及青椒切丁，果肉切碎備用。
2.將蝦子及鮮帶子川燙後，泡冷開水。
3.將以上材料加調味料拌勻。
4.將拌好的材料盛入番茄盅及荷葉番茄內即可。



熱力四色

花樣年華

材 料：果膠40公克、聖女小番茄200公克、黃金小番茄200公克、奇異果1顆、水500cc。

調味料：糖200公克、蘭姆酒少許。

- 做 法：1.將紅、黃番茄、奇異果全部切花瓣狀裝入小碟中備用。
2.將水煮滾加糖溶化入果膠粉拌勻注入模型中。



花樣年華

左岸醉蚌

材 料：黑柿番茄1粒、孔雀蛤1800公克、綠竹筍300公克、九層塔少許、蔥1支、薑少許、蒜頭3粒、酒5大匙。

調味料：辣豆瓣醬2大匙、蠔油1大匙、糖1大匙、鹽少許、太白粉1大匙、油少許、酒1大匙、香油少許。

- 做 法：1.孔雀蛤吐沙，燙開去雜質，取蛤肉用酒燙過備用。
2.番茄去皮與綠竹筍煮熟去殼切片，蔥切段，薑、蒜頭切片。
3.起油鍋爆香蔥、薑、蒜，加入調味料、番茄、綠竹筍、孔雀蛤略炒，用太白粉勾芡，加入九層塔，淋上香油即可。



左岸醉蚌

番茄烹藝競賽食譜～亞軍篇

蘆竹鄉農會田媽媽經營班

竹報平安

材 料：洋芋300公克、小番茄300公克、韭菜20公克、火腿15公克、芹菜20公克、蛋180公克、紅蘿蔔10公克、鴻喜菇10公克。

調味料：鹽1茶匙、麻油1茶匙、黑胡椒粉0.5茶匙。

- 做 法：1.洋芋蒸熟打成泥，火腿切丁、芹菜切末拌勻。
2.蛋加水打散過濾倒入盤中蒸熟備用。
3.韭菜、鴻喜菇川燙泡冷開水備用。
4.番茄切半去籽，鑲洋芋泥擺盤上蒸。
5.韭菜放在蒸好的蛋中央當竹心，蒸好的番茄擺兩旁當鞭炮。
6.鍋內高湯加鴻喜菇與鹽、麻油勾芡淋在上面即可。

五穀豐收

材 料：雞腿400公克、洋蔥150公克、紅番茄150公克、八角1粒、薄荷2片、番茄750公克。

調味料：醬油1大匙、酒2大匙、冰糖1大匙、番茄醬1大匙、水5杯、太白粉水1大匙、麻油1/2大匙。

- 做 法：1.雞腿去骨洗淨切小塊，加1大匙醬油後拌勻後，過油撈出瀝乾備用。
2.紅番茄用熱水燙過後去皮、籽，取果肉切塊、洋蔥切塊備用。
3.熱2大匙油，炒香洋蔥後放入八角、雞塊隨即由鍋邊淋酒，再加入醬油、冰糖、番茄醬和水，以小火煮至雞塊酥透，湯汁剩下1杯左右，放入番茄塊略煮，再以太白粉水勾芡，滴入麻油後盛入番茄中，放上薄荷葉即可。

悠遊自在

材 料：吉利丁2.5大匙、紅黃番茄150公克、奇異果50公克、桑椹少許、優格1瓶、白砂糖3大匙。

- 做 法：1.紅黃番茄切丁，桑椹切小丁，排入錦鯉魚模。
2.吉利丁加糖、水拌勻煮沸，稍涼即倒入模內，放入冰箱冷藏即可。



竹報平安



五穀豐收



悠遊自在

ISSN 1683-9668



GPN：2008100106
定價：20元