

第一名 編號： 027 李嘉梅

主題：綠活青草料理

五年來我懷著熱愛台灣保健青草的心意，開始在社區的樂齡資源中心開設綠活青草班，介紹我們身邊許多常見的食用青草，課程中教導學員認識青草的特性和保健功效，更讓大家發揮廚藝做出多道美味可口的創意青草料理。

紅紫蘇葉是民間醃漬紫蘇梅的必備食材，而用新鮮清香的紫蘇葉包白飯(紫米飯)、小黃瓜、煎蛋、肉鬆做成青草手卷，並且搭配健胃整腸的水煮紫蘇茶一起食用，美味健康指數百分百。

生長在田間野地俗名豬母乳的馬齒莧，近年因降血糖的功效而成為熱門的保健青草，而川燙後的白花綠葉馬齒莧搭配和風醬、芝麻醬、青黃紅椒、水果、雞肉絲就是清脆爽口的養生青草沙拉。

色香味俱全的創意青草料理，其特殊的天然風味吸引許多人親近青草、愛上青草！

