

第三名 編號 001 葉秀玲

主題：蕉芹非淺(PDF 檔)

古早的記憶裡，一大清早的食物中，一道爽口的鳳梨木耳是獨配飯菜的佳餚；炎熱夏日正中，餐桌上總有一道鹹鹹甜甜滋味的鳳梨淋醬油；童年的放學時間，呼童引伴在芒果樹下，撿經風吹掉下的芒果，揉捏一番由芒果尾咬一口吸取果汁；兒時放學的工作為燒柴煮飯，記憶中的煮番薯、香蕉樹及青香蕉沾醬油，那是反映當時農耕時期人民的生活，充滿樸實及酸甜滋味的兒時回憶。

那年，在農會的推廣下農民會以養豬為副業，增加家庭的經濟收入，故藉由此次的創意料理，將古早的兒時記憶結合在地食材，出超越過去烹飪習慣，創新出一道酸甜爽口，且具有無限回憶的美食料理。

統計本地香蕉200公頃，鳳梨600公頃，芒果600公頃，運用我們周遭容易取得的水果入菜，繼推廣在地水果且又具有故事性，如同麵包師傅吳寶春先生，在內埔龍泉的鳳梨山取材製作鳳梨酥，這般令人陶醉的故事。

烹飪方法與步驟

1. 將西洋芹、木耳、青香蕉、紅椒及紅蘿蔔洗淨備用。
2. 西洋芹、紅椒、紅蘿蔔、鳳梨及木耳切條狀。
3. 西洋芹、紅椒、紅蘿蔔、鳳梨及木耳川燙後，再將青香蕉煮熟。
4. 青香蕉煮熟，剝皮切片，芒果削皮打泥。
5. 炒菜鍋加油熱鍋後，將川燙後，分別將西洋芹、紅椒、紅蘿蔔、鳳梨、木耳及調味料炒至入味，最後將芒果泥拌勻即可。

