

第三名編號：020 林鄭數

主題： 七彩蔬果包

材料：火龍果、芒果、西瓜、菠菜、黑糖、糯米粉、香菇、高麗菜、芹菜、紅蘿蔔、青蔥、酸菜、糖、鹽

作法：

1. 將芒果、西瓜、火龍果、菠菜分別打成泥備用。2. 將打成泥之果汁及黑糖各加入糯米粉，做成六種顏色的皮備用。3. 先將香菇爆香，再加入紅蘿蔔絲、高麗菜絲、蔥珠、芹菜珠、酸菜絲、少許糖、鹽、白胡椒粉拌勻，放冷再包成形，放入蒸籠蒸5分鐘即可。

幸福感言：

五彩繽紛的顏色，加上可愛的造型，很得小朋友的喜愛，在不知不覺中將蔬果吃進肚。尤其這些鮮艷的顏色，都是天然蔬果的顏色，非常健康。

備註：蒸七彩蔬果包時，底下用香蕉葉墊著，才不會沾鍋子，又有香蕉葉的香氣。



盤飾說明：

1.可愛的小兔子:利用蛋蒸熟去殼，底座切一刀，在將切出來的蛋白切兩刀，變成兔子的耳朵，眼睛用葡萄乾裝飾。2.茼菜燙熟擺盤裝飾，紅色的是枸杞。3.香菇刻花川燙擺盤。4.另一個紅色是櫻桃對切裝飾。5.七彩蔬果包的頂部，用秋葵的頂部裝飾。