

佳作編號：006 蔡美華

主題：不加醬油的滷肉，讚啦！

吸收大地精華的天然食材，簡單的料理方式，巧思的家常菜，應該是大家所喜愛，我更是崇尚者。我的「歡喜屋頂菜園」，帶給我許多快樂，可以玩土玩水種菜採果，又可以玩創意料理新吃法，俯拾即是，隨手可摘，真是快樂天堂！

這兩道有機創意家常菜相信很多人沒吃過，甚至會使用的手法。這兩道菜除了豬肉與滷包配料用買的，蒜、筍和冬瓜是媽媽種的，芫荽、蔥、薑、南瓜幼葉梗可是我的屋頂菜園生產的。外國人很習慣吃南瓜的幼梗與葉子，飲食大不同的臺灣就只吃南瓜果實，很奇怪耶！我想應該要處理去皮怕麻煩吧。

第一道：幼梗南瓜葉炒肉絲，蒜末爆香，肉絲先入炒，再快炒幼梗南瓜葉及花，加少許鹽巴，即可盛盤上桌。

第二道：筍片滷肉：重點是完全不加醬油的滷肉，醬油是由一小片「熟地黃」中藥材替代，顏色上有異曲同工之妙，中藥材滷包中有八角、丁香、桂枝，再放入些許糖與鹽巴將豬肉滷熟爛即可。筍片滷肉盛盤後，多餘湯汁可滷冬瓜，真是一箭雙鵰！

