

指導員 陳綉蘭
班 員 洪月珠 邱淑華

01 芋甲意松坂肉串飯包

設計概念

大甲區位於臺中市西北隅，與苗栗縣苑裡鎮相鄰，為一典型農業區，農作物以水稻與芋頭為主，蘑菇、青蔥、苦瓜為輔。

「禾樂幸福米」：是農友捨棄了高產量的慣型農法，以友善耕作方式通過產銷履歷驗證，生產出的米軟Q又甘甜。「松坂豬肉」：有CAS優良農產品標章的國產豬肉，搭配紅麴可促進食慾。「白玉苦瓜」：有別於傳統的綠色苦瓜，其苦味較淡，為夏天時令的菜，其苦味能消暑解熱。「青蔥」種植於大甲區文曲里的青蔥，蔥白蔥管白綠分明，株株是好蔥，雖然不起眼，卻是料理好幫手提味、增香、配色都少不了它。「芋頭」：大甲芋頭，有通過產銷履歷驗證，品質有保障，口感綿密、鬆、軟、Q，四季料理、甜品、配料的絕佳選擇。「蘑菇」：來自大甲農會菇2班的蘑菇，口感紮實滋味鮮甜，一年四季皆有生產。



食譜製作方法

- ◆雙色米飯(禾樂幸福米 & 黑米)
禾樂幸福米(白米)、黑糙米分別煮熟再拌勻。
- ◆紅麴松坂肉串(松坂豬肉)
玉米筍燙熟，松坂肉用紅麴、醬油醃漬，爆香蒜片加肉片炒熟，搭配玉米筍串成肉串，灑上白芝麻。
- ◆豆豉苦瓜
苦瓜切片川燙後以豆豉拌炒，起鍋前灑上蔥花、辣椒。
- ◆玉子燒(青蔥)
魷仔魚(煎香)加入雞蛋、蔥花混和，平底油鍋倒入蛋液均勻佈滿鍋底，煎至略凝固時將前端蛋皮往後折三折再重複上述步驟煎成條狀。
- ◆蜜芋頭(大甲芋頭)
芋頭去皮切塊狀，加糖、水、少許米酒用電鍋蒸熟。
- ◆香煎蘑菇
蘑菇傘面劃十字朝下，用點油佐薑片煎熟，加少許鹽即成。
- ◆青花菜
①青花菜、胡蘿蔔川燙。
②爆香蔥、蒜片，加入①料拌炒及調味，盛盤灑上堅果。