

指導員 林翠玲 蔡滌妤
班 員 許淑慧 王銀花

04 麥香如薏飯包

設計概念

身為職業婦女，長期為『空中飛人』職業生涯，心中總懸念著無法全心全意照顧孩子飲食之愧疚感。以盡心滿足孩子飲食喜好與味蕾為出發點，搭配孩子原排斥食材，製作成有趣可愛圖案，營造出能克服挑食的氛圍，每份巧藝創思，不僅兼顧色、香、味，並以料理傳遞母親滿滿心意，讓孩子佈滿驚喜，充分享受讓同學羨慕不已的主題美味飯包。大雅區從日據時代即開始種植小麥，品種為台中選 2 號，口感 Q、風味佳，經農藥殘毒檢驗合格，食用安全對人體健康有益處。加入大雅特產『小麥』和『薏仁』，成為大雅特色飯包。從認識大雅農作特色，並落實回饋在地農民，了解鋤禾日當午，汗滴禾下土的辛勞！



食譜製作方法

◆魔法繽紛珍麥飯

- 1 雞油爆香油蔥酥後與珍麥米、水、熟南瓜泥、鹽和白胡椒粉拌勻後入電鍋煮熟，成為黃金麥飯。
- 2 用煮熟珍麥飯加入熟地瓜葉汁、肉燥拌勻，成為綠寶珍麥飯。
- 3 熟珍麥飯加入三島香鬆拌勻，成為銀玉珍麥飯。

◆四神海味焗地瓜

- 1 熟地瓜中間挖空取出切丁備用。
- 2 地瓜丁加起士、紅薏仁四神粥、蔥花、白胡椒、鹽拌勻放入作法 1 及蝦仁後入烤箱 5 分鐘。

◆黃金蔬菜玉子燒

- 1 韭菜花、紅蘿蔔切珠。
- 2 雞蛋打散加醬油、高湯、味醂、鹽拌勻，再加入作法 1 混合均勻。
- 3 平底鍋放油倒入作法 2 煎成蛋皮捲成蛋捲。

◆照燒紅薏仁雞肉丸子

- 1 荸薺、洋蔥丁加入雞胸肉丁、雞腿肉丁、熟薏仁、薏仁粉、蛋白、醬油、白胡椒粉、鹽拌勻，捏成小圓球入電鍋蒸熟。
- 2 照燒醬汁：米酒、醬油、糖、味醂、洋蔥、香油入鍋煮滾。
- 3 將蒸好的紅薏仁雞肉丸子淋上照燒醬即成。