

指導員 林秀梅
班 員 黃秀琴

05 筍緣蔬食飯包

設計概念

選用在地當季食材，搭配現代健康蔬食的理念，再融入濃濃古早味、滿滿的故鄉味。以五行概念製作，選用農會生產白米佐以少許黑米為主食，煮熟後淡粉色的米飯讓人增加食慾，使用本地青農所栽種口感爽脆、幼嫩鮮甜、高纖的竹筍，鮮炒黑木耳與紅蘿蔔，清蒸富含營養保健成分的南瓜，吃出天然原味、涼拌秋葵清爽開胃，去暑解毒的苦瓜，加上阿嬤的私房福菜，炒出苦中帶甘好滋味！以簡單不費工之烹調方式，訴求「反璞歸真，美味求真」，品嚐食物的原味，飯後吃個自製 Q 梅，是營養健康無負擔的飯包。



食譜製作方法

◆主食

白米洗淨後加入少許黑米，米：水 1:1 入電鍋烹煮。

◆筍絲炒鮮菇

- ①竹筍煮熟切絲備用。
- ②紅蘿蔔、黑木耳、柳松菇切絲備用。
- ③熱油鍋，加入②料拌炒，加入筍絲、鹽、蔥花拌勻入味即可。

◆清蒸南瓜

南瓜洗淨去籽切塊狀，加入薑片、少許鹽入電鍋蒸熟。

◆福菜炒苦瓜

- ①苦瓜去籽切塊，熱油鍋過油一下。
- ②福菜略洗切丁。
- ③油鍋加福菜炒香，加入苦瓜拌炒，再加鹽、味醂拌勻即可。

◆涼拌秋葵

秋葵洗淨燙熟、冰鎮，加入少許調味料即可。