

指導員 謝賢樺
班 員 吳月鳳

06 阿嬤的梅香御飯包

設計概念

臺中市太平區擁有適合種植麻竹筍的氣候與土壤，頭汴坑、坪林山區一帶生產出來的麻竹筍清甜爽脆、纖維細嫩、風味獨具。麻竹筍具有豐富纖維，有助於腸胃蠕動，俗語說：「竹掃把掃馬路、竹筍子掃腸肚」，即指竹筍可做腸道環保。

阿嬤的梅香御飯包是以高齡者食用為出發點，整體設計以低鹽、低糖、低脂及高纖為範圍，用最簡單烹調手法做出符合高齡者食用佳餚，營養好入口。

蕎麥烏梅飯可增加食慾，梅子更有畫龍點睛效果，以五行蔬菜為料理概念（紅、黃、白、綠、黑）更是讓視覺感官上有不一樣的感受。「吃在地、享當季」，色香味俱全，以挑動長輩味蕾的養生饗宴，讓食物變得更秀色可餐。



食譜製作方法

◆蕎麥烏梅飯

- 1 米及蕎麥洗淨，浸泡 1 小時後入鍋煮熟。
- 2 蕎麥飯煮熟後，加入少許烏梅汁拌勻即可。

◆紅糟肉片

- 1 梅花肉切薄片備用。
- 2 薑絲爆香，放入紅糟醬拌炒，加入肉片炒熟後，將調味料糖、鹽、醬油、酒炒勻即可。

◆蒜蝦筍絲

- 1 麻竹筍、紅蘿蔔煮熟後切絲備用。
- 2 木耳切絲，用滾水川燙備用。
- 3 起油鍋爆香蒜末、蝦皮，將備好的筍絲、紅蘿蔔絲、木耳絲三絲拌炒，加入少許鹽調味即可。

◆薑絲南瓜

- 1 南瓜切塊狀，蒸熟備用。
- 2 薑絲入鍋拌炒後，將煮熟的南瓜和鹽拌炒均勻即可。

◆五行蔬食

- 1 彩椒、秋葵、山藥、龍眼乾切小丁。
- 2 備好的食材，分開川燙後撈起瀝乾。
- 3 將所有的食材下鍋拌炒，少許鹽調味起鍋再撒上芝麻即可。