

指導員 陳美津  
班 員 賴秋香、劉姮旻

## 07 筍福暖心飯包

### 設計概念

臺中市大坑山區生產之麻竹筍幼嫩鮮甜，色澤白晰，採收後透過低溫預冷技術保持鮮度，外觀如黃金般鮮黃亮麗，口感爽脆、細緻多汁，已通過CAS認證，符合健康安全要求，故以「黃金玉冷筍」品牌行銷。筍福暖心飯包專為高齡長者設計，以臺中地區農會台梗9號米煮成Q彈米飯，菜餚食材選用黃金玉冷筍、茄子、秋葵、紅蘿蔔、荸薺等當季新鮮蔬菜，配上樹子蒸鯛魚，料理注重口感，軟嫩好入口、好消化，呈現食材原汁原味與古早味，是適合長者需求的暖心飯包。



### 食譜製作方法

#### ◆鮮嫩炒三絲

玉冷筍、黑木耳及紅蘿蔔切絲燙熟撈起，加少許香油、鹽拌炒即可。

#### ◆清燉素獅子頭

①紅蘿蔔、荸薺、香菇及芹菜切末、豆腐、鹽、醬油及胡椒粉攪拌成丸子狀炸成金黃色。

②作法①與白菜加入醬油、香油燉10分鐘即成。

#### ◆清蒸嫩鯛魚

鯛魚切片、豆腐切塊，鯛魚片將豆腐捲起，放上破布子、薑絲蒸15分鐘即可。

#### ◆醬拌茄子

甜麵醬炒香放入素肉、豆豉拌炒成醬汁，將茄子切塊川燙，拌入醬汁即可。

#### ◆涼拌秋葵

①薑、番茄醬、香油、糖、辣椒、醬油調成醬汁備用。

②秋葵川燙、冰鎮，切片後淋上醬汁即成。