

指導員 李素蘭  
班 員 王美雲 劉細妹

## 08 五寶飯包

### 設計概念

外埔是傳統農業區，位於臺中市西北方，介於大甲溪與大安溪之間，因地形造就多元農產，地形屬於河階型台地。水質清澈、孕育出肥沃土壤，在種植農作物方面，有著得天獨厚的優勢與環境，加上農友辛勞耕作，生產出各式的優良農產品，其中以湖底米、紅龍果、葡萄酒、蜂蜜及芋頭五大產業最為重要，合稱外埔五寶。

以五寶融入在地食材，創新料理、均衡營養、適度烹調，符合三低一高創造出在地特色飯包『五寶飯包』

- ①湖底米：來自雪山山脈大安溪流域潔淨源頭水與自然湧泉，稻作少病蟲害，產出的稻米特別豐盈飽滿、香氣濃郁、Q彈好吃。
- ②紅龍果：外埔區招牌果品，本區紅龍果皆採合理化施肥管理即使用有機質肥料，擁有產銷履歷、吉園圃認證，果型飽滿、色澤艷麗，加上甜度高、口感佳。
- ③芋頭：外埔區芋頭種植於大安溪水系範圍內，種植面積約 100 公頃，栽種面積雖不廣，但因本區水質純淨、土壤肥沃、氣候適宜加上農民辛勤不懈，所生產出的檳榔心芋，香、鬆、軟、Q，口感綿密、香味濃，令人回味無窮。
- ④葡萄酒：本區紅土台地生產高品質釀酒葡萄之葡萄酒料理入菜，增添美味。
- ⑤蜂蜜：外埔區養蜂產銷自產自銷“農師傅”品牌龍眼蜜，嚴選在地高品質蜜種，口感醇厚且經生化安全檢驗合格，美味、安全、健康皆有保障。



### 食譜製作方法

#### ◆梅香拌飯

- ①湖底米洗淨煮熟飯。
- ②梅干洗淨切碎，加入鹽、胡椒粉、醬油拌炒，加入熟飯拌勻即可。

#### ◆蜂蜜雞腿

- 鍋內注水加雞腿、醬油、糖滷 30 分鐘撈起，淋上蜂蜜烤 5 分鐘、撒上白芝麻即可。

#### ◆芋見情絲

- 芋頭絲拌入地瓜粉、蔥油、鹽、胡椒粉。用筷子捲起球狀入蒸籠以大火蒸 20 分鐘即成。

#### ◆繽紛苦瓜卷

- ①苦瓜去籽川燙（冰鎮備用）。
- ②小黃瓜、紅蘿蔔、紅龍果切條狀。
- ③梅汁加水、糖煮沸待涼。
- ④將作法②塞入苦瓜後浸泡梅汁中，再入冷藏。

#### ◆紅龍金袍

- ①紅龍果洗淨，取果皮切小丁。
- ②雞蛋打勻加入紅龍果皮、枸杞、鹽、米酒拌勻，煎至兩面熟成即可。

#### ◆黃金海鮮白酒香

- ①南瓜去皮，切片蒸熟。
- ②蝦仁洗淨去腸泥，豆腐、小黃瓜分別切小丁川燙備用。
- ③南瓜泥加入作法②水、鹽、糖、胡椒粉煮熟後淋上少許白葡萄酒即可。

#### ◆清香紅龍花苞

- ①紅龍果花苞洗淨切適量大小、川燙去除青澀味。
- ②雞湯、鹽加熱，放入紅龍果花苞拌炒即可。