

指導員 徐惠美  
班 員 蔡素琴

## 10 梨饗飯包

### 設計概念

東勢區位於臺灣中部大甲溪與大安溪之間，氣候、土壤、地勢均為理想的果樹栽培區域，是全臺主要的水果產地之一。生產的水果有高接梨、柑桔（椪柑、茂谷、桶柑）、甜柿、葡萄、甜桃…等，是臺灣高接梨的故鄉，也是美麗的山城。

純樸的客家農家除了種植水果之外，蔬菜也不虞匱乏，除鮮食調理外也會以簡易加工保存，例如蘿蔔乾、梅干菜、酸菜、福菜、蘿蔔絲乾…等。

利用自家農場的新鮮水梨、紅龍果，做成特色料理點心，一早現地採摘蕨菜、蘿蔔醃漬的蘿蔔乾（菜脯）、南瓜等在地食材，以阿嬤私藏古早味手法，製作美味可口溫馨的飯包。



### 食譜製作方法

#### ◆紫米飯

紫米泡水 1 小時和白米混合以電鍋煮熟。

#### ◆菜脯蛋

菜脯丁、雞蛋、蔥珠、糖、胡椒粉攪拌均勻後煎熟捲起切片。

#### ◆水梨燻肉

- ① 三層肉切塊，入鍋加入酒、醬油、甘蔗、香菇、燉煮 1 小時後再加水梨稍煮即可。
- ② 青花菜燙熟搭配於燻肉旁。

#### ◆水梨南瓜海鮮

- ① 南瓜、甜豆莢、蝦仁川燙備用。
- ② 少許油加入所有材料快速拌炒後芡芡淋上香油。

#### ◆涼拌蕨菜

蕨菜洗淨川燙、冰鎮、調味即可。

#### ◆雙色鮮果凍

- ① 水果切丁放入玻璃容器。
- ② 水滾後加果膠粉、糖、檸檬汁攪均，置入水果玻璃容器待涼即可。