

指導員 張玉君  
班 員 林 碧

## 13 松鶴珍情味飯包

### 設計概念

融入家鄉記憶元素，特選用地清水米，在地韭黃、番薯入菜，凸顯出清水在地特色，吃出清水在地好味道。主食以清水白米、黑米及番薯為主角，視覺層次增加食慾，番薯不只是具有營養價值的主食，更是一道能帶給長輩懷舊回憶的家常料理，吃的是番薯，品的是滿滿的回憶。以黑、白、黃、紅、綠五色多樣為料理概念，高纖低油烹煮，不僅增加長輩用餐的食慾，也帶來多元豐富的營養，享用美味的同時也兼具健康概念。



### 食譜製作方法

#### ◆三色飯

以白米飯、黑米飯及熟番薯泥做成有視覺層次可增加食慾的飯糰。

#### ◆韭黃蝦球

- ①將韭黃、蝦仁及紅蘿蔔清洗切成小塊。
- ②加入蛋白增加黏稠感，做成圓球狀。
- ③熱油鍋放入蝦球炸至金黃即可。

#### ◆越瓜蒸魚

- ①醃漬越瓜洗淨切片備用。
- ②加入薑絲、金針調味後放入虱目魚煮熟。

#### ◆絲瓜入蛋

- ①絲瓜挖空，清洗後備用。
- ②將蛋液加入豆漿中並調味拌勻，倒入絲瓜盅蒸熟。

#### ◆鳳梨木耳

- ①木耳切絲，鳳梨切塊備用。
- ②熱油後加入木耳拌炒，再放入鳳梨微炒即可起鍋。

#### ◆涼拌蔬果

以熟毛豆、番茄及火龍果涼拌而成。