

指導員 許喬雯  
班 員 劉玉玲 羅鄭秋滿

## 16 幸福的滋味—豐餘飯包

### 設計概念

命名豐餘飯包，係取自「豐」原、「豐」盛有「餘」的概念，虱目魚肚亦有「餘」的諧音。豐餘飯包符合地產地消、當季當令理念，採用在地當令食材，由豐原農民以友善農法所種植之青花菜、南瓜、大白菜等，安全無毒，符合健康安全要求。在專為高齡長者所設計，考量高齡者一日營養所需，同時搭配色香味，選用豐原區農會葫蘆墩米（台稉9號）煮成香Q米飯，另選用多樣多色的當季新鮮蔬菜，以五色（黃、綠、白、紅、黑）料理概念，高纖低油少鹽的料理方式，再搭配上灑白芝麻無刺營養又美味的虱目魚肚，料理上注重口感軟嫩好入口、好消化。所有用心充分考量高齡者營養所需與入口的方便，同時極力呈現食材原味與古早味，是適合長者需求的暖心飯包。



### 食譜製作方法

#### ◆蒸蛋

- ①蛋 1 顆以蛋：水 = 1:2.5 比例加少許鹽、米酒打勻。
- ②用小火蒸約 6 分鐘即可。

#### ◆燙青花菜

- ①老薑削皮磨成薑泥。
  - ②青花菜川燙至軟後撈起，加入薑泥、香油及鹽拌勻上面撒上熟紅藜。
- 小撇步：青花菜燙熟後先冰鎮才不會變色。

#### ◆煎虱目魚肚

- ①虱目魚洗淨切片後擦乾。
- ②熱油鍋放入虱目魚雙面煎熟盛起。
- ③洋蔥去皮切片。
- ④油鍋爆香洋蔥，加入醬油膏、味醂，再加入煎好的虱目魚至收汁灑上白芝麻點綴，即可。

#### ◆南瓜泥

- ①南瓜蒸熟打成泥，用圓勺塑形，擺於容器中。
- ②取 1 粒枸杞用熱水燙過，點綴於南瓜泥上。

#### ◆清炒大白菜

- ①油鍋置入蔥白與薑片爆香。
- ②依序加大白菜、紅蘿蔔、黑木耳拌炒，再加適量鹽炒至熟。

#### ◆美味水果

採用當季時令水果。