

指導員 林雪慧
班 員 王巧苓

17 杏福香芋峰味 (幸福相遇風味) 飯包

設計概念

臺中市霧峰區所生產的益全香米是全國聞名在地好米，顆粒飽滿、口感Q彈、芋頭香味十足，色澤晶瑩透亮，可說是香米中的極品。杏福香芋峰味飯包是專為高齡者所設計的，選用霧峰在地特產的香米與在地盛產的新鮮杏鮑菇、搭配高鈣營養好吸收的銀魚，煮成美味的香米飯。其他食材也選用地阿罩霧自然農法所生產的無毒蔬果、雞隻及雞蛋。以重視推廣食當季吃在地的自然法則，縮短產地到餐桌的距離、減少碳足跡，及秉持著以少鹽少油少糖高纖的營養概念，幫助長輩飲食健康減少身體負擔，達到推動健康飲食之好生活。



食譜製作方法

◆幸福魷仔魚香飯

- 1 糙米洗淨泡水4小時，杏鮑菇切小丁。
- 2 杏鮑菇炒香，加入油及魷仔魚拌炒備用。
- 3 香米洗淨後將糙米及作法2放入電鍋煮熟，趁熱將黑芝麻拌勻即成。

◆高麗菜卷

- 1 高麗菜葉去除部分硬梗，秋葵去蒂頭。
- 2 水滾川燙高麗菜跟秋葵備用。
- 3 高麗菜攤平放上秋葵捲起再切成一口大小，中間放枸杞點綴即成。

◆美女南瓜

- 1 Q梅去籽壓泥備用。
- 2 南瓜用模型壓制成型後放電鍋蒸煮。取出放涼挖一小洞將梅泥放在上面即可。

◆雪白養生雞

- 1 雞腿肉去骨用麻油、蠔油、糖醃至入味，薑切絲、蔥、雪白菇切段備用。
- 2 將紅棗、金針、材料1入電鍋蒸煮30分鐘，跳起再燜10分鐘。

◆活力蛋捲

- 1 海帶芽泡軟洗淨與胡蘿蔔、芹菜切碎，加入雞蛋、鹽、水拌勻。
- 2 平底鍋倒入1/3蛋液分布於鍋中，待半熟時用鍋鏟將蛋皮捲起；重複上面步驟兩次即成蛋捲。

◆五色蔬菜

- 1 紫山藥、茭白筍、彩椒、切條狀備用。
- 2 川燙作法1及甜豆食材後撈起、冰鎮。
- 3 鍋內少許水、薑絲及川燙好的食材拌炒，再加入橄欖油、鹽調味即成。