

指導員 吳盈靜
班 員 林巧雯

01 元氣養生飯包

設計概念

飯包菜色取自在地小農栽種蔬果，製作新鮮現採的元氣料理，食材營養價值豐富，讓人吃得既安心又健康。以天然養生食材入菜，包括魚腥草、油甘、南瓜、紫茄、苦瓜、秋葵、清脆高纖竹筍及性溫的薑黃，搭配中寮特產桂圓。開胃自釀的胭脂梅，洛神花蜜餞助消化新陳代謝。不僅養生健康，讓享用者都能充滿活力、元氣加分。

中寮除盛產香蕉、柳丁、龍眼，近年特用作物如油甘、藥用植物也是產銷班積極推廣的農作物，除適合在地氣候生產，並開發為保健食品，大為提升附加經濟收益。中寮石虎綠色保育標章，也是近幾年推動成果，希望農民朝友善耕作，營造田區生物多樣性，與生態共衡。所以精選小農天然無毒生產食材，製作在地特色之元氣養生飯包，廣為宣揚綠色友善理念。



食譜製作方法

◆魚腥草肉排

絞肉加蔥末、鹽、糖、胡椒粉同一方向攪拌，再加魚腥草末、枸杞拌勻，捏壓成肉排，放入鍋內煎熟。

◆油甘苦瓜

①油甘川燙放涼劃刀，苦瓜切塊油煎半熟，福菜切絲。

②福菜炒香加入醬油、水、油甘、苦瓜燜煮半小時入味即可。

◆皮蛋蒜香茄子

①茄子半煎熟，皮蛋炒香。

②蔥、蒜爆香加醬油及作法①食材拌炒，起鍋前加入九層塔拌勻即可。

◆薑絲南瓜

南瓜去籽切塊，撒少許鹽、薑絲裝盤放入鍋內蒸熟。盛盤前可加羅勒增加色澤及香氣。

◆香辣脆筍

竹筍切片煮熟後泡水兩天，瀝乾水分加入糖、鹽、香油、辣油拌勻冷藏即可。

◆涼拌秋葵

秋葵用加入蒜末及少許鹽的滾水川燙，撈起瀝乾裝盤。

◆薑爆福肉花生

麻油爆香老薑片，加入龍眼肉及花生拌炒。

◆蜜漬洛神花

洛神花採收時洗淨去籽，用鹽及二砂糖醃漬冷藏保存。