

指導員 石雅蕙
班 員 莊素玉 余秀鳳

02 黃金梅瑰飯包

設計概念

梅子是水里鄉特產，梅子加工亦是家家戶戶都會的手藝，每家各有不同風味與作法，本飯包素材選用在地梅子，以龍眼蜜加黑糖製作，風味獨一無二，有季節限定的酸甜滋味，佐以家政班私房菜 -- 傳統古早味醃漬蘿蔔(菜頭籠仔)，搭配在地放山土雞蛋做成厚蛋燒，運用當季盛產的紅龍果與在地薑黃作為天然染料，不僅增加肉片色彩，食在有顏色，清爽又健康，更將肉片捲成玫瑰花樣，相當誘人可口。適時納入當季時蔬，做成各道佳餚，由產銷班所生產口感鬆軟綿密栗子南瓜，蒜炒龍鬚菜、爽脆口感脆筍、簡單調味香菇。再以本鄉頗具盛名車埕村木材特製杉木飯包盒來裝填，不僅具有保溫效果，還散發出淡雅香氣，質樸溫厚，在享受美味飯包同時，更能響應環保愛地球。



食譜製作方法

◆蒸南瓜

南瓜帶皮切厚片，放入碗中大火蒸 20 分鐘即可。

◆玫瑰肉片

肉片一份加紅龍果汁醃漬，另一份用薑黃粉加水醃漬 5 分，油鍋煎熟捲成玫瑰花樣。

◆菜頭籠仔厚蛋燒

蛋打散加入菜頭籠末及蔥珠，煎成厚蛋燒。

◆蒜香龍鬚菜

麻油炒香蒜頭，加入龍鬚菜炒熟後盛起。

◆炒脆筍

脆筍切 0.2 公分薄片，放入熱水中待涼換水，再浸泡 8 小時後瀝乾水份，起油鍋加蒜頭炒香。

◆乾煎鮮香菇

鮮香菇放入平底鍋乾煎，熟後灑少許鹽提味。