

指導員 蔡翠憑 沈庭蔚  
班 員 張敬名

## 04 食竹知味飯包

### 設計概念

透過竹山家政班媽媽的好手藝，將山城豐富產業、人文、番薯、竹筍、茶等特色農產及阿嬤時代的特色拿手菜融合現代化料理，以道地苦茶油燜煮肉質Q彈雞腿肉，玉子燒富含濃醇蛋香與醬筍美味，搭配黃綠紅各色燴炒蔬菜、筍絲炒香菇，糖煮蜜地瓜，組合成創意、美味又不失傳統的好味道，再加上在地濃濃的人情味，讓人吃到風味滿分、誠意十足的感動，吃進嘴裡也放進心坎裡，感受幸福暖意。



### 食譜製作方法

#### ◆苦茶油雞

- 1 雞腿肉加入酒、醬油及胡椒粉醃漬入味。
- 2 老薑切片、杏鮑菇切小段。
- 3 熱鍋倒入苦茶油，放入雞腿肉、薑片、杏鮑菇以小火乾煎。
- 4 雞腿上色後加入茶葉、水，等湯汁收乾後即成。

#### ◆醬筍玉子燒

- 1 蛋打散加入醬筍泥、蔥末、糖攪勻。
- 2 蛋汁倒入鍋中，煎至底面微熟捲起，並重複上面動作收乾捲起即成。

#### ◆燴炒黃綠紅

- 1 玉米筍斜切、青花菜切小朵川燙、紅蘿蔔切片備用。
- 2 蒜爆香加入紅蘿蔔拌炒，放入青花菜、玉米筍、水、鹽炒熟即可。

#### ◆蜜地瓜

- 1 地瓜挑瘦長型，削皮泡水備用。
- 2 麥芽糖和砂糖比例 1:1，小火煮至溶化。
- 3 地瓜放入作法 2 小火煮熟待涼。此步驟重複三次。
- 4 處理好的蜜地瓜放入冰箱冷藏入味即可。

#### ◆筍絲炒香菇

- 1 乾香菇泡軟、竹筍切絲、蝦米、蔥洗淨。
- 2 香菇爆香加入蝦米、蔥白、筍絲拌炒加水淹過筍絲煮滾轉小火煮熟，起鍋前加入醬油、鹽、蔥尾拌勻即成。