

指導員 曾麗文  
班 員 吳明玉

## 06 苦茶油三杯雞飯包

### 設計概念

南投好山好水，孕育最寶貴鄉村文化，以在地雙寶台梗 11 號白米與黃金地瓜，完美結合譜出美味協奏曲。鳳梨酸甜滋味、木耳滑中帶脆與甜椒繽紛色彩，當令時蔬入菜開胃，香腴滑美的蛋捲，醃漬糖醋嫩薑清爽甘甜，勾起思鄉情懷與記憶中故鄉的美麗風景。主菜以純冷壓苦茶油、土雞肉爆炒出香噴可口之三杯雞，為身在異鄉打拼的人們添上盈滿能量。咬一口肉丸子，咀嚼著破布子甘鹹滋味，是否也讓你想起老家床底下，一罐罐阿嬤親手醃漬的傳承古早味。每一口都是豐富視覺與味蕾的饗宴。

鄉愁是一種甜蜜負擔，相傳香蕉成分能抗憂，吃出好心情，特以香蕉、山藥、芋頭等食材，以肉成捲，捲起的不只是美味，亦連結每個遊子與家人緊緊相繫的心。本次創作以「遊子鄉愁」為主題，期許在現今忙碌的社會裡，每個人都能在汲汲營營生活中，透過食物凝聚家人關係與世世代代傳承。



### 食譜製作方法

#### ◆苦茶油三杯雞

- 1 雞肉剁小塊川燙備用。
- 2 蔥、薑、蒜爆香加雞肉、醬油、糖、酒翻炒至收汁加入九層塔。

#### ◆鳳梨木耳

- 1 鳳梨、木耳、彩椒切塊、薑片切絲備用。
- 2 爆香薑絲、加入①料、醬油、糖、水拌炒，起鍋前加少許醋提味。

#### ◆蛋捲

- 1 九層塔切末加入蛋液打散，加入鹽、糖、水拌勻。
- 2 熱鍋倒入蛋液煎至半熟捲起再煎至金黃色。

#### ◆蕉香肉捲

- 1 肉片醃漬入味、山藥、芋頭、香蕉切條狀備用。
- 2 肉片攤平上放入①料捲起，沾麵粉、蛋液、麵包粉炸至金黃色。

#### ◆醃嫩薑

- 1 嫩薑加鹽軟化，瀝乾。
- 2 糖、醋、水煮滾放涼備用。
- 3 嫩薑放入糖醋水浸泡後入冷藏。

#### ◆時蔬

爆香蒜頭加入綠花椰菜、紅蘿蔔、鮮菇拌炒放入鹽調味即可。

#### ◆樹子燒肉丸

- 1 油鍋炒香蒜末備用。
- 2 絞肉加入樹子、蒜末、糖、米酒、胡椒粉摔打至有彈性搓成肉丸，蒸熟即可。