

指導員 林靜慧  
班 員 林宥余

## 09 梅之戀舒心飯包

### 設計概念

選用國姓鄉在地食材，融入古早味、健康輕食的元素，主食以北港溪有機冷泉米與有機薑黃粉煮成養生 Q 彈米飯，主菜以白斬放山土雞腿佐以採用自然友善耕法栽種的國姓鄉優質青梅製成的紫蘇梅醬，配菜則以當令無毒時蔬蕨類（過貓），搭配鮮製百香果沙拉，清炒富含多醣體菇蕈，清蒸小農南瓜五福花等，以五行（黃、綠、白、紅、黑）料理概念，採高纖低油料理方式，達到視覺、味蕾之療癒與飽足感的舒心成效。

料理注重天然健康、清爽口味、呈現食材原味與古早味，是適合一般外食族及喜愛輕食需求者的舒心紓壓飯包。此舒心飯包不僅採用在地好食材料理，更傳達對在地農民的關心、對消費者的貼心。



### 食譜製作方法

#### ◆薑黃飯

冷泉米洗淨，加入適當水份及薑黃拌勻煮熟。

#### ◆紫蘇梅腿

土雞燜煮 25 分鐘至熟，放涼切塊；紫蘇梅去核加蒜末、醬油膏、糖調味。

#### ◆百香過貓沙拉

蕨類（過貓）川燙、冰鎮，百香果去籽加蛋黃、少許沙拉醬、糖及鹽隔水加熱至凝固成稠狀。

#### ◆清炒多醣體菇蕈

菇蕈（白雪菇、香菇、鴻喜菇、黑木耳、金針菇等）切長條狀，加入薑絲、蔥段、辣椒拌炒。

#### ◆原味南瓜

南瓜刻花灑少許鹽蒸熟再以枸杞裝飾。