

指導員 邱嬋娟  
班 員 曾盈婷

## 11 健康 168 飯包

### 設計概念

鹿谷是「茶」與「竹」的產業重鎮，喝茶對台灣來說已是一種生活文化，對於品茶更是十分講究，在喝茶過程中，讓人的氣質在無形中轉變，以茶入菜更為豐盛；竹的種類有桂竹、麻竹、綠竹、孟宗竹，每年 3-5 月是桂竹筍的盛產期，麻竹筍盛產於 7-9 月，農曆 10 月以後則是孟宗筍，竹筍所烹煮出來的多重樣貌菜餚，令人口齒留香。

為推廣鹿谷鄉農作大宗茶與竹筍，以茶香提味、竹筍入菜，配合在地新鮮食材，製作一個『少油、少鹽、少糖』的茶香脆筍料理便當，享用健康 168 飯包，讓顧客食之有味，口感清爽無負擔。



### 食譜製作方法

#### ◆糖煮醬筍

醬筍：糖 = 1:1 與一瓶蓋醬油放入電鍋蒸，待涼片開。

#### ◆三杯茶鳳

- ① 雞肉過油炸至金黃備用。
- ② 砂鍋加糖與雞肉拌炒，放入茶葉與枸杞翻炒數下即可。

#### ◆芋頭佐芹菜

- ① 芋頭切條蒸熟，芹菜切小段川燙備用。
- ② 將作法①加入油蔥酥和鹽趁熱拌勻。

#### ◆涼拌龍鬚菜

- ① 醬汁：115 醬 (味醂 1：白蔭油 1：冷開水 5)。
- ② 龍鬚菜川燙、冰鎮，瀝乾排盤再淋上醬汁即可。

#### ◆鮮炒麻竹筍

- ① 麻竹筍切片泡水去除澀味。
- ② 起油鍋加入蒜頭、辣椒與麻竹筍炒熟即可。

#### ◆茶酥溪蝦

- ① 溪蝦炸熟備用。
- ② 加入茶末、鹽與胡椒粉拌勻。