

指導員 陳秀旬
班 員 吳麗萍 蘇葉

12 天食飯包

設計概念

選用本鎮在地紅龍果－果肉裡有如芝麻般的籽，有促進腸胃蠕動的效果。食材為紅龍佐糖醋雞柳，特別選用青農飼養放山「土雞蛋」，拌煎紅龍果皮與青蔥，半天花炒肉絲清爽降火，加入媽媽味的元素。主食以在地小農栽種香Q的(台梗9號)日曬米為主角，鳳梨炒木耳，酸中帶甜的開胃菜。以創意料理呈現，一入口滿滿的在地好味道佳餚。選用多樣視覺豐富的蔬菜概念，以高纖低油料理方式，做出享用美味也兼具健康概念的飯包。



食譜製作方法

◆紅龍佐糖醋雞柳

- 1 雞柳切塊以少許醬油醃至入味沾地瓜粉，洋蔥片、蔥段、蒜片及紅龍果打汁備用。
- 2 雞塊炸至上色。蔥、蒜爆香、加入雞塊、洋蔥及紅龍果汁炒勻即可。

◆香煎紅龍蛋

蛋打散，紅龍果皮切碎與蔥珠、鹽拌勻。熱油鍋將紅龍果皮蛋液煎至金黃色。

◆半天花（檳榔花苞）炒肉絲

- 1 半天花切段，香菇泡軟、黑木耳、紅蘿蔔切條狀。
- 2 爆香蒜末、辣椒，香菇、肉絲炒至半熟加入作法1炒熟即可。

◆鳳梨炒木耳

- 1 鳳梨、木耳切片備用。
- 2 爆香薑絲、鳳梨、糖燜煮入味，再加木耳、辣椒、鹽、煮熟即成。

◆龍鬚佐筍絲

- 1 龍鬚菜川燙備用。
- 2 薑、辣椒爆香，加入胡蘿蔔、筍絲、龍鬚菜、鹽拌炒即成。

◆香煎鯖花魚

- 1 鯖魚抹少許鹽鋪上薑絲去腥。
- 2 油鍋燒熱，將鯖魚煎成金黃色即可。