

指導員 陳靜芬
班 員 鄭佳真

02 麥蔬飯包

設計概念

多重運用雜糧、薯類及南瓜，選用本鄉種植的小麥與苦蕎麥，加入白米飯裡，作成小麥飯與苦蕎麥飯，增添米飯麥香風味，口感更加多元；配菜以燉煮方式簡單烹調，既保存食材營養又能兼顧美味，讓食物吃起來更清爽不油膩，配菜食材主要選在地農產品，番茄毛豆玉米沙拉，以水煮涼拌方式，加入白醋、胡椒粉及味醂等調味，配合食材本身甜味，吃進嘴裡酸酸甜甜，又富有層次的口感，是一道非常美味的開味菜。



食譜製作方法

◆小麥飯

小麥、白米以 1:3 混合洗淨，加入 1:1 的水量放入電鍋煮熟。

◆苦蕎麥飯

- ①苦蕎麥粒、白米以 1:5 的比例混合洗淨。
- ②加入 1:1 的水放入電鍋煮熟。

◆番薯煮物

- ①番薯洗淨、切塊入鍋(水需蓋過番薯)，加入砂糖、醬油、檸檬汁。
- ②約煮 15 分鐘轉小火，再煮到醬汁完全被吸收。

◆南瓜煮物

南瓜切塊入鍋(帶皮面朝下)加入水、醬油、米酒、砂糖、味醂煮滾後轉小火煮至醬汁完全被吸收。

◆醬油風味蛋

- ①蛋入鍋內煮熟，剝殼備用。
- ②碗內加醬油、味醂、冷開水攪均，放入白煮蛋浸泡，入冷藏即可。

◆三杯杏鮑菇

- ①薑切片、辣椒、九層塔、杏鮑菇切塊洗淨備用。
- ②爆香薑片，放入杏鮑菇煎至金黃，加入醬油、糖、黑胡椒粉、辣椒、水煮滾轉小火至醬汁收乾，起鍋前加九層塔拌炒即可。

◆番茄毛豆玉米沙拉

- ①番茄切丁、洋蔥切丁加鹽，瀝乾水份，毛豆燙熟備用。
- ②洋蔥、番茄、玉米粒(熟)、毛豆放入容器內，倒入白醋、胡椒粉、味醂、橄欖油拌勻。

◆清炒青花菜

- ①青花菜洗淨、川燙備用。
- ②油鍋放入青花菜炒熟加鹽、胡椒粉拌炒即可起鍋。