

指導員 胡惠麥
班 員 紀淑女 詹春美

03 香滷豬腳飯包

設計概念

本鄉早期大多為來自廣東潮州的饒平客家人，客家人勤儉樸實精神，生活物質物盡其用，常將生產過剩食物利用巧思，加入鹽及日曬，把食物保存期限延長，傳承古早味～老菜舖，代代相傳，吃出傳統，煮出令人懷念的古早好味道。而本地種植高麗菜產量佔全國生產量一半以上，用新鮮在地的當季高麗菜，做出農村傳統高麗菜飯，搭配豆豉炒苦瓜、老菜脯煎蔥蛋、香滷豬腳等家常菜，展現出客家料理與農村傳統特色之風味飯包。



食譜製作方法

◆高麗菜飯

- ①米、高麗菜、紅蘿蔔、香菇分別洗淨切絲，肉絲用米酒、醬油醃漬。
- ②熱油鍋炒香蝦米、香菇、肉絲、續放紅蘿蔔及高麗菜拌炒。
- ③將米、作法②、鹽、胡椒粉拌勻放入電鍋煮熟即成。

◆香滷豬腳

- ①豬腳洗淨川燙，老薑切片備用。
- ②油鍋放入豬腳煎至金黃，加入蒜頭，薑，蔥，冰糖，醬油拌炒，再加水、米酒煮滾後轉小火燜煮至熟即可。

◆豆豉炒苦瓜

- ①豆豉、苦瓜、蒜頭洗淨瀝乾、切片。
- ②油鍋炒香蒜頭、豆豉加入苦瓜及調味(鹽、醬油、糖)水拌炒轉小火燜軟即成。

◆清炒茄子

- ①茄子對切小段、川燙、冰鎮備用。
- ②油鍋爆香蒜頭，放入茄子、鹽拌炒即可。

◆莧菜炒魷仔魚

- ①莧菜切小段；魷仔魚洗淨；蒜頭拍碎備用。
- ②油鍋爆香蒜末，放入莧菜、魷仔魚拌炒加鹽調味即可。

◆老菜脯煎蔥蛋

- ①老菜脯切碎、蔥切珠。
- ②碗內加蛋、作法①、鹽攪拌均勻。
- ③油鍋加入蛋液，以小火慢煎至金黃色即成。