

指導員 吳淑珩  
班 員 謝碧燕 劉麗梅

## 04 黑白無雙幸福飯包

### 設計概念

稻穗的故鄉、田中的心意

在田中稻米產銷契作集團產區的全體契作班員用心呵護、認真揮汗下，濁水溪優良水源灌溉滋潤種出粒粒飽滿晶亮，顆顆精挑細選，並經農藥殘毒，SGS 檢測通過的田中台稔 9 號米與台農秈糯 24 號黑米。利用黑、白雙鑽黃金比例混搭，不僅米質口感香滑 Q 嫩，更添加花青素，讓營養加分，顯現出幸福好滋味；主菜採用國產豬肉醃紅麴醬炒出古早味，搭配本會蔬菜產銷班班員生產認證的秋葵、茄子、南瓜，北斗鎮農會無毒雞蛋，佐以社頭鄉農會桂圓肉為副菜，品嚐在地生產好食材。



### 食譜製作方法

#### ◆ 雙色飯

台稔 9 號白米、台農秈糯 24 號黑米洗淨加水煮熟（白米：黑米 = 3:1）

#### ◆ 蒜苗炒紅麴肉

五花肉醃紅麴醬，蒸熟切片與蒜苗拌炒。

#### ◆ 玉子燒

桂圓切細、蛋打散分三次倒入平底鍋，第一次蛋液鋪上桂圓、枸杞捲起再倒入第二次蛋液，最後立起定型。

#### ◆ 熱拌秋葵

秋葵、鮮香菇、山藥、白果、枸杞，材料全部切丁川燙，加調味料拌勻即可。

#### ◆ 茄子燒

茄子過油炸熟後淋上梅汁加少許白芝麻。

#### ◆ 蒸南瓜

南瓜切塊蒸熟即可。