

指導員 蔡加珍
班員 蔡傅雲英

05 竹塘米飯包

設計概念

本設計概念延續 102 年台稉 9 號之竹塘米飯包發表，隨之推廣 106 年與臺中區農業改良場簽約之「台中 194 號」飄香米，聞名全國，已在市面大受好評，被消費者形容成「稻米界的鴉片」，故飯包主食以「飄香米」為主打米，結合竹塘優質在地食材與地產地消之概念，將竹塘在地珍果食材，水梨、小黃瓜、南瓜、蘆筍、甜椒等入菜，讓全國民眾看到位處風尾水頭之地，典型農村米鄉，所造就出的濁水米、季節性蔬果和畜禽類豬、雞等豐盛物產。



食譜製作方法

◆竹塘飄香米

米洗淨，以米：水 = 1:0.9 的比例，入電鍋煮熟。

◆薑汁豬

洋蔥爆香，加入豬肉片拌炒及調味（水、醬油、味精、糖、薑泥）起鍋前撒上白芝麻、蔥花。

◆蘆筍愛上水梨

- ①紅黃椒、蘆筍川燙，水梨切條泡鹽水備用。
- ②爆香洋蔥依序加入蘆筍、紅黃椒、水梨芎芘。

◆夏日輕食～小黃瓜

- ①小黃瓜輕拍、切段及胡蘿蔔加鹽靜置瀝乾水分。
- ②用白醋、糖及作法①拌勻即可。

◆薑香燴絲瓜

- ①薑絲爆香，放入絲瓜燴煮，起鍋前放入調味料及枸杞。

◆溫泉蛋

- ①醬汁（味醂、醬油、酒）
- ②蛋入冷水中煮開後轉小火煮約 4 分 20 秒。
- ③蛋取出入冰水中放涼撥殼。
- ④將蛋放入醬汁中冰鎮一晚即成。