

指導員 沈翊安

班 員 彭敏惠 洪筱筑 葉瓊麗 汪珍珠

## 07 愛家養生飯包

### 設計概念

彰化縣是農業大縣，溪湖鎮更擁有全台最大果菜市場與肉品市場，食材易於取得、即時新鮮，利用鮮享在地優勢，加上想提供給家人營養且健康食物，因而設計出「愛家養生飯包」。

以優質溪農米加上綠豆煮成清爽 Q 彈米飯，夏天吃極具清熱消暑效果，搭配新鮮在地特色食材，如紅龍果、韭菜花、南瓜、木耳，都是營養價值高的食材，透過不過度調味、簡單烹飪方式，料理出食材原味，體驗食物美感，既營養又健康，加上絞肉配的梅干菜，更是多了一份令人魂牽夢縈、回味無窮之媽媽味道。



### 食譜製作方法

#### ◆ 綠豆米飯

綠豆、白米浸泡後放入電鍋煮熟再燜 10 分鐘即可。

#### ◆ 梅干肉丸

① 絞肉加米酒、水、鹽、太白粉拌勻捏成肉丸狀。

② 梅干菜切細加蒜末、醬油、水、肉丸蒸熟。

#### ◆ 清蒸南瓜

① 金桔切小丁與枸杞用少許開水浸泡 5 分鐘。

② 南瓜切塊蒸熟，灑上金桔、枸杞即成。

#### ◆ 炒韭菜花

韭菜花、杏鮑菇、胡蘿蔔拌炒，加水及鹽拌炒即成。

#### ◆ 木須炒蛋絲

① 肉絲加鹽、太白粉、酒拌勻。

② 蛋液入油鍋炒均至八分熟。

③ 木耳、胡蘿蔔、肉絲、炒蛋、蔥、鹽拌炒即可。

#### ◆ 紅龍果皮烘蛋

① 紅龍果果皮切細加點果肉攪拌備用。

② 蛋液加作法①、蔥花、鹽，用中小火煎熟。