

指導員 呂月雲  
班 員 邱淑螺 謝彩虹

## 08 食光飯包

### 設計概念

「蘋婆」外殼紅艷莢果包著黑殼果實，俗稱「鳳眼果」，又稱「七姐果」，產期為農曆七月。在早年物資缺乏年代，將蘋婆去莢洗淨放入水中煮滾 20 至 30 分鐘，煮熟剝開黑色硬殼後，黃色果仁很像蛋黃，口感滑 Q 滑 Q 的，可說是四、五年級懷念的童年美味，最佳懷舊零嘴。本市是少見大面積種植蘋婆樹的地區，可說是員林的限定特產。

料理運用地食材 - 蘋婆，搭配國產新鮮虱目魚、台中 194 米等健康食材，以五行蔬菜設計理念 ( 豆腐、豆豉、彩椒、蓮藕、青菜 )，精選在地天然食材，烹煮出一份新鮮美味、輕卡路里、營養均衡，最健康的懷舊古味的食光飯包。阿母煮ㄟ這味，充滿幸福甜蜜的滋味。古早味！真合味！



### 食譜製作方法

#### ◆虱目魚豆腐燒〈思慕您〉

虱目魚肚洗淨、豆腐切 2 公分寬片狀，疊放虱目魚肚，加入調味 ( 薑絲、醃漬鳳梨醬、醬筍、酒 )，入電鍋蒸 15 分鐘，放上蔥絲熱油淋上即可。

#### ◆蒼蠅頭-韭菜花炒肉末〈韭肉朋友〉

油鍋加入蒜頭、辣椒、絞肉炒香，放入韭菜花、水煮熟。起鍋前加糖、胡椒粉、鹽炒均即可。

#### ◆彩椒蛋〈脯椒彩蛋〉

- ①紅、黃椒洗淨切成圈圈狀。
- ②菜脯切碎，放入熱油鍋爆香後盛入蛋液中。
- ③紅、黃椒放入平底鍋，將作法②均勻倒入圈圈狀內，兩面煎熟。

#### ◆涼拌蓮藕蘋婆〈蘋婆相蓮〉

- ①蓮藕、蘋婆煮熟。
- ②蓮藕切片中間塞入枸杞 ( 川燙 )、蘋婆 ( 剝皮 ) 拌入紫蘇梅汁涼拌。