

指導員 劉淑慧
班 員 陳淑靖

09 孔雀開屏飯包

設計概念

選用在地食材為主題，設計出一款安心健康的「孔雀開屏」的飯包，基於現代人講究吃巧又吃飽，用古早味與創新口味為底蘊，設計出一款象徵吃了能活力滿滿，健康加倍的飯包。

「孔雀開屏」飯包，主體的米飯選自埔鹽在地生產五穀飯與粉紅色澤的紅龍果飯，開屏的部分，用當季當地盛產的食材，有青花菜、杏鮑菇、醃豆、秀珍菇、玉米筍、蛋、美人腿、黑木耳等食材，巧用蔥蒜配菜，以高纖低油的料理方式，做出美味及兼具健康概念的飯包，讓上班族在品嚐米飯時能攝取多一些纖維外，筍和菇的甜味也使米飯更甜潤，而五穀米因沒有去除胚芽和糠皮，許多的營養素都保留，並選用多樣化的蔬菜，擺設耀眼精緻，獻上的不僅僅是在地的好食材料理，更是對料理設計的用心、對在地優良農民的關心及對消費者的貼心，讓大家吃了飯包充滿元氣、活力滿滿。



食譜製作方法

◆紅龍果飯

將煮好的五穀飯趁熱拌上紅肉紅龍果汁即可。

◆紅燒獅子頭

① 荸薺拍碎，瘦肉、肥肉切粒狀、大白菜切塊備用。

② 絞肉加入荸薺、薑、蔥末、醬油、白胡椒拌勻，捏成肉球形即成獅子頭，再以中火煎至金黃。

③ 燉鍋內加蔥、薑墊底，依序放入獅子頭及調味料煮滾，轉小火煮約 30 分鐘，再加入大白菜煮軟即成。

◆杏鮑菇炒黑輪

① 杏鮑菇及黑輪切片。

② 油鍋加入蔥段、杏鮑菇及黑輪清炒，加鹽調味即可。

◆醃豆炒秀珍菇

① 醃豆及秀珍菇洗淨，醃豆切段。

② 爆香蔥段，加入作法①拌炒加鹽調味即可。

◆美人腿炒黑木耳

① 茭白筍（美人腿）、木耳洗淨切段。

② 蒜頭爆香加入紅蘿蔔、作法①、鹽調味拌炒即可。

◆清燙青花菜、玉米筍

青花菜、玉米筍燙熟後加少許鹽拌勻即成。