

指導員 黃淑嬌  
班 員 黃秀雲

## 10 豐田滋味～太極養生飯包

### 設計概念

溪州良質米 Q 彈好吃，遠近馳名，運用溪州生產黑白米，作成雙色分明太極圖形的創意飯包，選自在地青農自產自銷時鮮蔬菜，烹調出數種家常菜及色香味俱全之太極飯包，強調養生保健，不只吃得飽也能更健康。

①溪州鄉為一典型的農業鄉，因位居濁水溪沖積扇之上，濁水溪沖刷出肥沃的黑色土壤，造就溪州成為一個魚米之鄉，種植以水稻為主，生產之濁水溪米因有得天獨厚的大自然灌溉河流濁水溪，讓本鄉稻米蘊藏豐富的礦物質，食味佳、口感棒，米質更優，加上農民辛勤耕耘，努力學習，配合專家指導，更創造出屬於台灣人最驕傲的米 -- 「濁水米」，聞名全台。另有香菇、各種蔬菜、食用甘蔗、番石榴、豐水梨、蘆筍、南瓜、馬拉巴栗等多項農作。

②溪州鄉種植的黑鑽紫黑米，含有豐富的花青素，近年來在農會推廣下，成為農民另一項收入來源。



### 食譜製作方法

#### ◆龍鬚菜

龍鬚菜切段，放入滾水中加鹽、油燙熟即可。

#### ◆蘆筍拌靈耳

- ①蘆筍切斜段，白精靈切3段，小朵乾黑木耳泡水洗淨，紅蘿蔔切條。
- ②食材分別燙熟，盛盤調味即可。

#### ◆玉子燒

- ①昆布高湯、紅麴蛋、青花菜及紅蘿蔔末少許全部拌勻。
- ②油鍋倒入1/3蛋液微熟將蛋皮捲起，再加第二次蛋液微熟將第一次的蛋皮裹在裡面，共3次即可。

#### ◆黃金南瓜

南瓜剖開去籽 使用模具壓花，放入電鍋上面加少許鹽蒸熟即可。

#### ◆紅糟肉

豬肉以紅糟醃至入味，裹上一層地瓜粉，中溫油炸至熟即可。