

傳遞食物美味與情感

40 道
正宗台灣味

台中市

彰化縣

南投縣

在地食材好料理

飯包

在地
台灣味

臺中區農業改良場特刊第136號

行政院農業委員會臺中區農業改良場 編印

中華民國107年12月



傳遞食物美味與情感
在地食材好料理

飯包



序

早期人們為了解決外出用餐問題，會將飯菜盛裝於餐盒內以便於攜帶，這種「帶著走的餐點」稱為飯包（或稱盒餐、便當），成為一種特殊的用餐形式。

飯包，對於每個人都有不一樣的回憶，小時候上學、遠足帶著充滿媽媽愛心與家傳風味的飯包，或者長途搭車買個飯包餵飽肚子，懷念的滋味永遠存在心中。近年來休閒旅遊風潮興盛，到農村各地去享用當季在地美食成為旅遊趨勢，為鼓勵農村家政班運用在地食材與食育觀念，傳承在地美味與情

感，邀集臺中轄區臺中市、彰化縣、南投縣共 40 家農會家政班，運用在地食材，精心設計製作具有當地特色、文化或記憶中的味道之飯包，除了鼓勵親手為家人製作飯包傳遞食物的美味與情感，更希望帶動食當季吃在地的農業休閒旅遊餐飲。

為推廣家政班用心製作的在地食材好料理飯包，將作品彙編成冊，提供各界參考與運用，正值本書付梓之際爰為之序，敬請不吝賜教。

行政院農業委員會臺中區農業改良場 場長

林學詩

謹識

中華民國 107 年 12 月



目錄

序	2
目錄	4

第1單元

臺中市

大甲區農會－芋甲意松坂肉串飯包	8
大安區農會－飛天豬寶貝飯包	10
大肚區農會－呷飽熊讚飯包	12
大雅區農會－麥香如薏飯包	14
大里區農會－筍緣蔬食飯包	16
太平區農會－阿嬤的梅香御飯包	18
臺中地區農會－筍福暖心飯包	20
外埔區農會－五寶飯包	22
后里區農會－后里膳食飯包	24
東勢區農會－梨饗飯包	26
烏日區農會－黃金雞腿捲三寶飯包	28
梧棲區農會－熊讚！吃光光！	30
清水區農會－松鶴珍情味飯包	32
新社區農會－菇之味飯包	34
龍井區農會－井讚飯包	36
豐原區農會－幸福的滋味－豐餘飯包	38
霧峰區農會－杏福香芋峰味飯包	40

第2單元

南投縣

中寮鄉農會－元氣養生飯包	44
水里鄉農會－黃金梅瑰飯包	46
名間鄉農會－家の味飯包	48
竹山鎮農會－食竹知味飯包	50
信義鄉農會－原鄉四季～夏滋味飯包	52
南投市農會－苦茶油三杯雞飯包	54
埔里鎮農會－埔里限定餐車小旅行飯包	56
草屯鎮農會－穀薏糙仁飯包	58
國姓鄉農會－梅之戀舒心飯包	60
魚池鄉農會－紅茶菇意飯包	62
鹿谷鄉農會－健康 168 飯包	64
集集鎮農會－天食飯包	66

第3單元

彰化縣

大村鄉農會－杏福飯包	70
大城鄉農會－麥蔬飯包	72
永靖鄉農會－香滷豬腳飯包	74
田中鎮農會－黑白無雙幸福飯包	76
竹塘鄉農會－竹塘米飯包	78
伸港鄉農會－蔥明滿分堡	80
溪湖鎮農會－愛家養生飯包	82
員林市農會－食光飯包	84
埔鹽鄉農會－孔雀開屏飯包	86
溪州鄉農會－豐田滋味～太極養生飯包	88
彰化市農會－愛·幸福～熊愛吃飯包	90

臺中市在地食材

傳遞食物美味與情感



飯包使用 在地食材地圖

指導員 陳綉蘭
班 員 洪月珠 邱淑華

01 芋甲意松坂肉串飯包

設計概念

大甲區位於臺中市西北隅，與苗栗縣苑裡鎮相鄰，為一典型農業區，農作物以水稻與芋頭為主，蘑菇、青蔥、苦瓜為輔。

「禾樂幸福米」：是農友捨棄了高產量的慣型農法，以友善耕作方式通過產銷履歷驗證，生產出的米軟Q又甘甜。「松坂豬肉」：有CAS優良農產品標章的國產豬肉，搭配紅麴可促進食慾。「白玉苦瓜」：有別於傳統的綠色苦瓜，其苦味較淡，為夏天時令的菜，其苦味能消暑解熱。「青蔥」種植於大甲區文曲里的青蔥，蔥白蔥管白綠分明，株株是好蔥，雖然不起眼，卻是料理好幫手提味、增香、配色都少不了它。「芋頭」：大甲芋頭，有通過產銷履歷驗證，品質有保障，口感綿密、鬆、軟、Q，四季料理、甜品、配料的絕佳選擇。「蘑菇」：來自大甲農會菇2班的蘑菇，口感紮實滋味鮮甜，一年四季皆有生產。



食譜製作方法

- ◆雙色米飯（禾樂幸福米 & 黑米）
禾樂幸福米（白米）、黑糙米分別煮熟再拌勻。
- ◆紅麴松坂肉串（松坂豬肉）
玉米筍燙熟，松坂肉用紅麴、醬油醃漬，爆香蒜片加肉片炒熟，搭配玉米筍串成肉串，灑上白芝麻。
- ◆豆豉苦瓜
苦瓜切片川燙後以豆豉拌炒，起鍋前灑上蔥花、辣椒。
- ◆玉子燒（青蔥）
魷仔魚（煎香）加入雞蛋、蔥花混和，平底油鍋倒入蛋液均勻佈滿鍋底，煎至略凝固時將前端蛋皮往後折三折再重複上述步驟煎成條狀。
- ◆蜜芋頭（大甲芋頭）
芋頭去皮切塊狀，加糖、水、少許米酒用電鍋蒸熟。
- ◆香煎蘑菇
蘑菇傘面劃十字朝下，用點油佐薑片煎熟，加少許鹽即成。
- ◆青花菜
 - ①青花菜、胡蘿蔔川燙。
 - ②爆香蔥、蒜片，加入①料拌炒及調味，盛盤灑上堅果。

指導員 陳孟君
班 員 張秀蘭 陳淑鐘

02 飛天豬寶貝飯包

設計概念

(一) 食材安全

安泉米 / 飛天豬肉品是大安區農會的優質農特產品。

① 安泉米

純淨無汙染的天然湧泉灌溉，孕育出米粒飽滿、晶瑩剔透，米飯香 Q 有彈性。

② 飛天豬肉品

從飼養 / 拍賣 / 電宰 / 分切到加工，一貫化的透明化製程，品質層層把關，值得消費者的信賴。

(二) 食材取得容易

安泉米、飛天豬肉品在大安區農會門市或網路皆可方便購買。

(三) 創意造型獨特

可愛造型飯包深受寶貝喜愛，引發食慾，養成均衡飲食習慣不挑食。



食譜製作方法

◆ 安泉米飯

白米洗淨浸泡 30 分，比例 1(白米): 1(水)煮熟。

◆ 糖醋豬柳

- ① 豬肉切 1 公分厚條豬柳，用米酒、鹽、胡椒粉、太白粉醃入味，煮熟。
- ② 油鍋爆香洋蔥絲，加入醋、糖、番茄醬煮滾，拌入豬柳收汁即可。

◆ 玉米炒三色

- ① 玉米、紅蘿蔔、馬鈴薯切小丁。
- ② 將①料、毛豆燙熟加入調味即成。

◆ 雙色炒四季豆

- ① 彩椒、四季豆切條狀。
- ② 油鍋放入①料炒熟，加入調味料即可。

◆ 青花拌雪白菇

青花菜、雪白菇切小朵燙熟，加少許鹽拌勻即可。

◆ 造型組裝

飯揉糰以米餅及黑豆做造型，再放入糖醋豬柳、蔬菜做組裝寶貝餐就完成。

指導員 葉碧玉
班 員 陳月娥

03 呷飽熊讚飯包

設計概念

取名為「呷飽熊讚」飯包的理由源於熊在冬天會冬眠，需飽食存取大量足夠熱量才能度過漫長冬天；我們希望小朋友，尤其是 10~12 歲國小五、六年級，正值發育期小朋友，能夠像熊一樣吃飽飽又吃好好，長得頭好壯壯，快快長大長高。所以我們取台語諧音「呷飽熊讚」，國語顧名思義就是「吃飽最讚」！

除了讓小朋友吃得飽又吃得好，我們也希望藉由這個呷飽熊讚飯包，來推廣大肚地區夏秋兩季盛產的蔬菜，運用蘆筍、番茄、南瓜和地瓜等食材，作出視覺與味覺都滿分的開味飯包，培養小朋友飲食上好習慣，讓他們習慣並愛上吃當地、國產和當季新鮮蔬菜，養成不挑嘴與不偏食好習慣。



食譜製作方法

◆熊掌肉卷

- ① 蘆筍、四季豆川燙後切成同等分。
- ② 肉片灑上太白粉、鹽和胡椒，將 1 段蘆筍鋪上捲 1 圈，再將 3 段四季豆放上肉片捲完，然後將肉捲放進鍋中煎熟。

◆義式香料炒時蔬

- ① 小番茄川燙去皮，花椰菜川燙，杏鮑菇切成小段。
- ② 杏鮑菇煎至金黃色再爆香蒜片，加入 ① 料拌炒，灑上義大利香料、鹽和胡椒即成。

◆地瓜咖喱燒雞

- ① 洋蔥切丁，地瓜、雞腿塊煎至金黃色。
- ② 鍋中倒入咖喱粉、洋蔥炒香，放入 ① 料炒勻加入高湯熬煮，接著加入椰漿、咖喱塊和牛奶攪拌後熄火。

◆南瓜花生蛋捲

- ① 南瓜搗成泥，在海苔片上依序將起士片、南瓜泥和熟花生捲起。
- ② 蛋汁加少許牛奶拌勻，倒入鍋中再放上 ① 料捲起後煎熟。

指導員 林翠玲 蔡潯妤
班 員 許淑慧 王銀花

04 麥香如薏飯包

設計概念

身為職業婦女，長期為『空中飛人』職業生涯，心中總懸念著無法全心全意照顧孩子飲食之愧疚感。以盡心滿足孩子飲食喜好與味蕾為出發點，搭配孩子原排斥食材，製作成有趣可愛圖案，營造出能克服挑食的氛圍，每份巧藝創思，不僅兼顧色、香、味，並以料理傳遞母親滿滿心意，讓孩子佈滿驚喜，充分享受讓同學羨慕不已的主題美味飯包。大雅區從日據時代即開始種植小麥，品種為台中選 2 號，口感 Q、風味佳，經農藥殘毒檢驗合格，食用安全對人體健康有益處。加入大雅特產『小麥』和『薏仁』，成為大雅特色飯包。從認識大雅農作特色，並落實回饋在地農民，了解鋤禾日當午，汗滴禾下土的辛勞！



食譜製作方法

◆魔法繽紛珍麥飯

- ❶ 雞油爆香油蔥酥後與珍麥米、水、熟南瓜泥、鹽和白胡椒粉拌勻後入電鍋煮熟，成為黃金麥飯。
- ❷ 用煮熟珍麥飯加入熟地瓜葉汁、肉燥拌勻，成為綠寶珍麥飯。
- ❸ 熟珍麥飯加入三島香鬆拌勻，成為銀玉珍麥飯。

◆四神海味焗地瓜

- ❶ 熟地瓜中間挖空取出切丁備用。
- ❷ 地瓜丁加起士、紅薏仁四神粥、蔥花、白胡椒、鹽拌勻放入作法❶及蝦仁後入烤箱 5 分鐘。

◆黃金蔬菜玉子燒

- ❶ 韭菜花、紅蘿蔔切珠。
- ❷ 雞蛋打散加醬油、高湯、味醂、鹽拌勻，再加入作法❶混合均勻。
- ❸ 平底鍋放油倒入作法❷煎成蛋皮捲成蛋捲。

◆照燒紅薏仁雞肉丸子

- ❶ 荸薺、洋蔥丁加入雞胸肉丁、雞腿肉丁、熟薏仁、薏仁粉、蛋白、醬油、白胡椒粉、鹽拌勻，捏成小圓球入電鍋蒸熟。
- ❷ 照燒醬汁：米酒、醬油、糖、味醂、洋蔥、香油入鍋煮滾。
- ❸ 將蒸好的紅薏仁雞肉丸子淋上照燒醬即成。

指導員 林秀梅
班 員 黃秀琴

05 筍緣蔬食飯包

設計概念

選用在地當季食材，搭配現代健康蔬食的理念，再融入濃濃古早味、滿滿的故鄉味。以五行概念製作，選用農會生產白米佐以少許黑米為主食，煮熟後淡粉色的米飯讓人增加食慾，使用本地青農所栽種口感爽脆、幼嫩鮮甜、高纖的竹筍，鮮炒黑木耳與紅蘿蔔，清蒸富含營養保健成分的南瓜，吃出天然原味、涼拌秋葵清爽開胃，去暑解毒的苦瓜，加上阿嬤的私房福菜，炒出苦中帶甘好滋味！以簡單不費工之烹調方式，訴求「反璞歸真，美味求真」，品嚐食物的原味，飯後吃個自製 Q 梅，是營養健康無負擔的飯包。



食譜製作方法

◆主食

白米洗淨後加入少許黑米，米：水 1:1 入電鍋烹煮。

◆筍絲炒鮮菇

- ①竹筍煮熟切絲備用。
- ②紅蘿蔔、黑木耳、柳松菇切絲備用。
- ③熱油鍋，加入②料拌炒，加入筍絲、鹽、蔥花拌勻入味即可。

◆清蒸南瓜

南瓜洗淨去籽切塊狀，加入薑片、少許鹽入電鍋蒸熟。

◆福菜炒苦瓜

- ①苦瓜去籽切塊，熱油鍋過油一下。
- ②福菜略洗切丁。
- ③油鍋加福菜炒香，加入苦瓜拌炒，再加鹽、味醂拌勻即可。

◆涼拌秋葵

秋葵洗淨燙熟、冰鎮，加入少許調味料即可。

指導員 謝賢樺
班 員 吳月鳳

06 阿嬤的梅香御飯包

設計概念

臺中市太平區擁有適合種植麻竹筍的氣候與土壤，頭汴坑、坪林山區一帶生產出來的麻竹筍清甜爽脆、纖維細嫩、風味獨具。麻竹筍具有豐富纖維，有助於腸胃蠕動，俗語說：「竹掃把掃馬路、竹筍子掃腸肚」，即指竹筍可做腸道環保。

阿嬤的梅香御飯包是以高齡者食用為出發點，整體設計以低鹽、低糖、低脂及高纖為範圍，用最簡單烹調手法做出符合高齡者食用佳餚，營養好入口。

蕎麥烏梅飯可增加食慾，梅子更有畫龍點睛效果，以五行蔬菜為料理概念（紅、黃、白、綠、黑）更是讓視覺感官上有不一樣的感受。「吃在地、享當季」，色香味俱全，以挑動長輩味蕾的養生饗宴，讓食物變得更秀色可餐。



食譜製作方法

◆蕎麥烏梅飯

- ①米及蕎麥洗淨，浸泡1小時後入鍋煮熟。
- ②蕎麥飯煮熟後，加入少許烏梅汁拌勻即可。

◆紅糟肉片

- ①梅花肉切薄片備用。
- ②薑絲爆香，放入紅糟醬拌炒，加入肉片炒熟後，將調味料糖、鹽、醬油、酒炒勻即可。

◆蒜蝦筍絲

- ①麻竹筍、紅蘿蔔煮熟後切絲備用。
- ②木耳切絲，用滾水川燙備用。
- ③起油鍋爆香蒜末、蝦皮，將備好的筍絲、紅蘿蔔絲、木耳絲三絲拌炒，加入少許鹽調味即可。

◆薑絲南瓜

- ①南瓜切塊狀，蒸熟備用。
- ②薑絲入鍋拌炒後，將煮熟的南瓜和鹽拌炒均勻即可。

◆五行蔬食

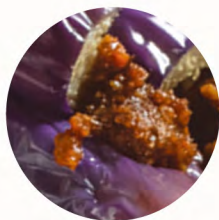
- ①彩椒、秋葵、山藥、龍眼乾切小丁。
- ②備好的食材，分開川燙後撈起瀝乾。
- ③將所有的食材下鍋拌炒，少許鹽調味起鍋再撒上芝麻即可。

指導員 陳美津
班 員 賴秋香、劉姮旻

07 筍福暖心飯包

設計概念

臺中市大坑山區生產之麻竹筍幼嫩鮮甜，色澤白晰，採收後透過低溫預冷技術保持鮮度，外觀如黃金般鮮黃亮麗，口感爽脆、細緻多汁，已通過CAS認證，符合健康安全要求，故以「黃金玉冷筍」品牌行銷。筍福暖心飯包專為高齡長者設計，以臺中地區農會台梗9號米煮成Q彈米飯，菜餚食材選用黃金玉冷筍、茄子、秋葵、紅蘿蔔、荸薺等當季新鮮蔬菜，配上樹子蒸鯛魚，料理注重口感，軟嫩好入口、好消化，呈現食材原汁原味與古早味，是適合長者需求的暖心飯包。



食譜製作方法

◆鮮嫩炒三絲

玉冷筍、黑木耳及紅蘿蔔切絲燙熟撈起，加少許香油、鹽拌炒即可。

◆清燉素獅子頭

①紅蘿蔔、荸薺、香菇及芹菜切末、豆腐、鹽、醬油及胡椒粉攪拌成丸子狀炸成金黃色。

②作法①與白菜加入醬油、香油燉10分鐘即成。

◆清蒸嫩鯛魚

鯛魚切片、豆腐切塊，鯛魚片將豆腐捲起，放上破布子、薑絲蒸15分鐘即可。

◆醬拌茄子

甜麵醬炒香放入素肉、豆豉拌炒成醬汁，將茄子切塊川燙，拌入醬汁即可。

◆涼拌秋葵

①薑、番茄醬、香油、糖、辣椒、醬油調成醬汁備用。

②秋葵川燙、冰鎮，切片後淋上醬汁即成。

指導員 李素蘭
班 員 王美雲 劉細妹

08 五寶飯包

設計概念

外埔是傳統農業區，位於臺中市西北方，介於大甲溪與大安溪之間，因地形造就多元農產，地形屬於河階型台地。水質清澈、孕育出肥沃土壤，在種植農作物方面，有著得天獨厚的優勢與環境，加上農友辛勞耕作，生產出各式的優良農產品，其中以湖底米、紅龍果、葡萄酒、蜂蜜及芋頭五大產業最為重要，合稱外埔五寶。

以五寶融入在地食材，創新料理、均衡營養、適度烹調，符合三低一高創造出在地特色飯包『五寶飯包』

- ❶ 湖底米：來自雪山山脈大安溪流域潔淨源頭水與自然湧泉，稻作少病蟲害，產出的稻米特別豐盈飽滿、香氣濃郁、Q 彈好吃。
- ❷ 紅龍果：外埔區招牌果品，本區紅龍果皆採合理化施肥管理即使用有機質肥料，擁有產銷履歷、吉園圃認證，果型飽滿、色澤艷麗，加上甜度高、口感佳。
- ❸ 芋頭：外埔區芋頭種植於大安溪水系範圍內，種植面積約 100 公頃，栽種面積雖不廣，但因本區水質純淨、土壤肥沃、氣候適宜加上農民辛勤不懈，所生產出的檳榔心芋，香、鬆、軟、Q，口感綿密、香味濃，令人回味無窮。
- ❹ 葡萄酒：本區紅土台地生產高品質釀酒葡萄之葡萄酒料理入菜，增添美味。
- ❺ 蜂蜜：外埔區養蜂產銷自產自銷“農師傅”品牌龍眼蜜，嚴選在地高品質蜜種，口感醇厚且經生化安全檢驗合格，美味、安全、健康皆有保障。



食譜製作方法

◆梅香拌飯

- ❶ 湖底米洗淨煮熟飯。
- ❷ 梅干洗淨切碎，加入鹽、胡椒粉、醬油拌炒，加入熟飯拌勻即可。

◆蜂蜜雞腿

- 鍋內注水加雞腿、醬油、糖滷 30 分鐘撈起，淋上蜂蜜烤 5 分鐘、撒上白芝麻即可。

◆芋見情絲

- 芋頭絲拌入地瓜粉、蔥油、鹽、胡椒粉。用筷子捲起球狀入蒸籠以大火蒸 20 分鐘即成。

◆繽紛苦瓜卷

- ❶ 苦瓜去籽川燙（冰鎮備用）。
- ❷ 小黃瓜、紅蘿蔔、紅龍果切條狀。
- ❸ 梅汁加水、糖煮沸待涼。
- ❹ 將作法❷塞入苦瓜後浸泡梅汁中，再入冷藏。

◆紅龍金袍

- ❶ 紅龍果洗淨，取果皮切小丁。
- ❷ 雞蛋打勻加入紅龍果皮、枸杞、鹽、米酒拌勻，煎至兩面熟成即可。

◆黃金海鮮白酒香

- ❶ 南瓜去皮，切片蒸熟。
- ❷ 蝦仁洗淨去腸泥，豆腐、小黃瓜分別切小丁川燙備用。
- ❸ 南瓜泥加入作法❷水、鹽、糖、胡椒粉煮熟後淋上少許白葡萄酒即可。

◆清香紅龍花苞

- ❶ 紅龍果花苞洗淨切適量大小、川燙去除青澀味。
- ❷ 雞湯、鹽加熱，放入紅龍果花苞拌炒即可。

指導員 劉晨茹
班 員 陳美伶 張玉珠

09 后里膳食飯包

設計概念

專為銀髮族設計，提供長者日常食用飯菜，從產地到餐桌食材嚴選在地農民所種植蔬果做成一主菜三配菜，不使用一次性餐具，既愛護環境又環保。

藉由銀髮族專屬餐盤安排食物最適份量分配，主食米飯採用后里農會嚴選優質米-源頭米，新鮮米粒黏度佳、口感 Q 粒粒分明，加上池上農會黑米，富含豐富花青素、膳食纖維及多種微量元素，在農會把關下確保食的安心，食在地、享當季，選用多樣多色五蔬果均衡飲食料理概念，將秋葵、番茄、甜椒、鴻喜菇、豆腐拌炒，營養均衡吃得到，使用當季盛產南瓜鑲入古早味梅干菜肉丸提味，更顯南瓜鬆軟清甜。以絲瓜盅蒸蛋創新型態，詮釋珍饈新滋味。利用精細刀工，剝碎莧菜並以球狀輕食呈現，增加美觀與食慾，作出健康美味兼具均衡飲食概念的銀髮族膳食飯包，暖心獻上好食材、好料理，幸福滋味吃得到。



食譜製作方法

◆薑黃黑米活力飯

紫米洗淨，白米洗好加適量薑黃粉拌勻，再分開煮熟。

◆五彩繽紛炒豆腐

秋葵、番茄、甜椒、鴻喜菇、豆腐切小丁加入薑、鹽調味拌炒即可。

◆梅干肉球薯南瓜

梅干菜切碎加入少許薯泥及調味料作成肉球鑲入南瓜中蒸熟。

◆高鈣莧菜魷仔魚

莧菜切碎加入魷仔魚煮熟去水分後搓成圓球狀。

◆清蒸明月絲瓜盅

蛋液調味完成倒入絲瓜盅蒸熟。

指導員 徐惠美
班 員 蔡素琴

10 梨饗飯包

設計概念

東勢區位於臺灣中部大甲溪與大安溪之間，氣候、土壤、地勢均為理想的果樹栽培區域，是全臺主要的水果產地之一。生產的水果有高接梨、柑桔（椪柑、茂谷、桶柑）、甜柿、葡萄、甜桃…等，是臺灣高接梨的故鄉，也是美麗的山城。

純樸的客家農家除了種植水果之外，蔬菜也不虞匱乏，除鮮食調理外也會以簡易加工保存，例如蘿蔔乾、梅干菜、酸菜、福菜、蘿蔔絲乾…等。

利用自家農場的新鮮水梨、紅龍果，做成特色料理點心，一早現地採摘蕨菜、蘿蔔醃漬的蘿蔔乾（菜脯）、南瓜等在地食材，以阿嬤私藏古早味手法，製作美味可口溫馨的飯包。



食譜製作方法

◆紫米飯

紫米泡水 1 小時和白米混合以電鍋煮熟。

◆菜脯蛋

菜脯丁、雞蛋、蔥珠、糖、胡椒粉攪拌均勻後煎熟捲起切片。

◆水梨燻肉

①三層肉切塊，入鍋加入酒、醬油、甘蔗、香菇、燉煮 1 小時後再加水梨稍煮即可。

②青花菜燙熟搭配於燻肉旁。

◆水梨南瓜海鮮

①南瓜、甜豆莢、蝦仁川燙備用。

②少許油加入所有材料快速拌炒後芡芡淋上香油。

◆涼拌蕨菜

蕨菜洗淨川燙、冰鎮、調味即可。

◆雙色鮮果凍

①水果切丁放入玻璃容器。

②水滾後加果膠粉、糖、檸檬汁攪均，置入水果玻璃容器待涼即可。

指導員 林秀純
班 員 黃麗津

11 黃金雞腿捲三寶飯包

設計概念

受到飲食西化與外食習慣的影響，米食消費逐年減少，烏日農會一直致力輔導農民技術精進、提升稻米品質，不僅『烏農米』推廣有成，深獲佳評，每年熱鬧盛大舉辦米食節，期待藉由活動喚起大家對米食文化的情感與永續傳承。因此採用烏農米分別加上糙米、黑米煮成營養可口之三寶飯。

白米精緻好，黑米與糙米富含全營養素，結合在一起後，兼顧口感營養，主菜是去骨的雞腿蒸熟後用少油煎至金黃色，雞蛋以玉子燒方式來呈現，而青菜則以當季所生產蔬菜烹煮，四季豆、彩椒輕炒，海帶與大豆香滷，經過巧手造型擺飾，五彩繽紛營養可口的～黃金雞腿捲三寶飯包就完成了！



食譜製作方法

◆三寶飯

- ①白米: 糙米 =1:1；白米: 黑米 =1:1
- ②洗米→浸泡→煮飯→燜飯→鬆飯。

◆黃金雞腿捲

- ①雞腿肉抹上鹽、糖、酒、醬油、胡椒粉浸泡 1 小時。
- ②雞腿肉鋪上香菇捲成圓筒狀用鋁箔紙包裹兩端扭緊，入電鍋蒸熟，冷卻後微煎金黃再將川燙的青花菜、小番茄點綴即可。

◆蔬菜厚蛋捲

- ①蔥、紅蘿蔔切碎放入蛋液、鹽、胡椒粉拌均。
- ②油鍋加入 1/3 蛋液小火煎熟捲起，剩餘蛋液再分 2 次倒入煎熟捲起。

◆黃豆海帶煮

- ①大豆洗淨浸泡，電鍋蒸熟備用。
- ②鍋內放入大豆、毛豆、海帶、醬油、糖、橄欖油煮到入味。

◆南瓜可樂餅

- ①南瓜、馬鈴薯蒸熟壓泥加入洋蔥、乳酪絲、鹽、糖、胡椒粉拌勻。
- ②南瓜泥沾麵粉、蛋液、麵包粉，油煎至兩面金黃。

◆鮮炒四季豆

- 四季豆、紅甜椒、雪白菇切段川燙，加入鹽、蒜末、香油、胡椒粉調味拌勻。

指導員 王珮虹
班 員 許秋玲 曾智惠

12 熊讚！吃光光！

設計概念

臺中市梧棲區在地優良契作：非基因改造大豆，大豆中含有豐富蛋白質、礦物質、異黃酮素...等營養成份，做成蜜黃豆，吃起來香甜可口；台南 16 號米飯中含有豐富醣類可提供熱量來源，口感軟 Q 紮實，作成可愛造型飯糰讓小孩看的開心，吃的更好；菜餚食材選用 CAS 優良肉品與當季新鮮蔬菜，以少鹽、少油的健康概念為料理主軸，讓小孩吃得安心、吃得健康。

現代人生活忙碌，外食充斥著食安問題，如何以簡單、營養、健康的方式為小朋友準備飯包。熊讚！吃光光！一個美味與兼具健康概念的兒童飯包，選用在地優良契作是對農民的關心，為消費者把關。



食譜製作方法

◆造型飯糰

- ①米與水 1:1 比例加入少許鹽使米飯風味更佳。
- ②米飯捏塑出所需的造型，用海苔、豆皮裝飾。

◆蜜黃豆

- ①黃豆泡水 4~8 小時、放入電鍋蒸熟。
- ②作法①加糖以小火煮至水收乾顏色變深即可。

◆川燙時蔬

- ①水滾加鹽、油、胡蘿蔔、地瓜、玉米筍、青花菜煮熟、冰鎮保持鮮翠度。
- ②模型將胡蘿蔔、地瓜印出愛心、小白兔可愛形狀。
- ③紅龍果汁當染料，玉米筍切片放入小花即完成。

◆豬肉蔬菜捲

- ①里肌肉攤平撒上太白粉，川燙好的四季豆和秋葵分別放入肉片中捲起。
- ②鍋內放入油將肉捲煎熟，刷上燒肉醬撒上白芝麻即成。

指導員 張玉君
班 員 林 碧

13 松鶴珍情味飯包

設計概念

融入家鄉記憶元素，特選用地清水米，在地韭黃、番薯入菜，凸顯出清水在地特色，吃出清水在地好味道。主食以清水白米、黑米及番薯為主角，視覺層次增加食慾，番薯不只是具有營養價值的主食，更是一道能帶給長輩懷舊回憶的家常料理，吃的是番薯，品的是滿滿的回憶。以黑、白、黃、紅、綠五色多樣為料理概念，高纖低油烹煮，不僅增加長輩用餐的食慾，也帶來多元豐富的營養，享用美味的同時也兼具健康概念。



食譜製作方法

◆三色飯

以白米飯、黑米飯及熟番薯泥做成有視覺層次可增加食慾的飯糰。

◆ 韭黃蝦球

- ①將韭黃、蝦仁及紅蘿蔔清洗切成小塊。
- ②加入蛋白增加黏稠感，做成圓球狀。
- ③熱油鍋放入蝦球炸至金黃即可。

◆越瓜蒸魚

- ①醃漬越瓜洗淨切片備用。
- ②加入薑絲、金針調味後放入虱目魚煮熟。

◆絲瓜入蛋

- ①絲瓜挖空，清洗後備用。
- ②將蛋液加入豆漿中並調味拌勻，倒入絲瓜盅蒸熟。

◆鳳梨木耳

- ①木耳切絲，鳳梨切塊備用。
- ②熱油後加入木耳拌炒，再放入鳳梨微炒即可起鍋。

◆ 凉拌蔬果

以熟毛豆、番茄及火龍果涼拌而成。

指導員 林靜緹

班 員 黃育秋 阮美福 劉秀貞

14 菇之味飯包

設計概念

※ 食在優鮮・熱騰上桌

本會福興家政班充分利用新社各式菇類等在地食材，製作符合健康蔬食兼具色香味思維的學齡兒童飯包，練習過程雖然辛苦，但在多次構思、試作協調後，終於完成「菇之味飯包」。

食材利用當季蔬食、香菇及最夯的蝶豆花搭配入口即化香噴噴的滷肉入菜，食材設計兼具色、香、味，勾勒不同層次的驚艷美味。



食譜製作方法

◆蝶豆花飯

香米加入浸泡的蝶豆花水 (1:1) 入鍋煮熟。

◆滷肉

熱油鍋放入肉塊炒香至表面金黃，加入蒜頭、醬油、酒、糖以小火燜煮至熟。烹調步驟採用黑豬肉以切一燙一滷，燜煮過程不加一滴水，滷肉Q彈可口。

◆鮮菇玉子燒

①雞蛋加入香菇、九層塔、紅蘿蔔末拌勻。

②平底鍋燒熱加蛋液煎熟捲起切成心型即成。

◆新社菇類

滷肉與香菇、杏鮑菇的結合～吃上一口不僅吃到肉的香甜，也可吃到菇本身滿滿的甜味。

◆當季蔬食

利用新社蔬食菜色南瓜、青花菜、青辣椒、秋葵燙熟調味當配色入菜。



指導員 林琇琪

班 員 王麗美 林月娥 陳均安 陳淑芬 魏陳緞 蘇珮珊

15 龍井「井讚飯包」

設計概念

選用龍井所產的向陽紅蘿蔔、猶如地下鑽石的花生所提煉出閃亮質純花生油、大肚山麓熱情如火薯光乍現的紅土地瓜，以及來自農民汗水與情義交織的湧泉米等在地食材入菜，設計適合成長中孩童營養需求的飯包。讓孩子品嚐到龍井這塊土地上真實的滋味，是反璞歸真的料理感受，每一口都是滿足，每一口都是龍井人的自信與驕傲。



食譜製作方法

◆高鈣紅心地瓜小魚飯

- ① 魷仔魚用蒜末爆香後分成二份備用。
- ② 米洗淨加水、地瓜塊及一份炒好的魷仔魚煮至飯熟，盛飯前加入另一份炒好的魷仔魚拌勻即可。

◆向陽蘿蔔玉子燒

- ① 紅蘿蔔絲用花生油炒香備用。
- ② 蛋打散加入高湯、味醂、糖、鹽。
- ③ 加入 1/3 蛋液微煎紅蘿蔔置中捲起，再加入部分蛋液煎熟捲成蛋捲切片。

◆傳香花生油炒時蔬

熱鍋冷油，放入杏鮑菇炒香加入豌豆莢、彩椒、少許水拌炒調味即可。

◆傳香花生醬拌鮮筍

- ① 茭白筍與青花菜燙熟。
- ② 花生油、熟花生、味增、味醂、沙拉用果汁機打勻，淋上作法①即可。

◆手工豆腐乳烤去骨大雞腿

- ① 雞腿去骨，加上用果汁機打勻的醃料（豆腐乳、醬油、蜂蜜）醃漬。
- ② 烤箱預熱到攝氏 200 度，雞腿皮朝上烤 15 分即可。

◆向陽紅蘿蔔炒牛蒡

- ① 牛蒡切絲泡醋水後瀝乾。
- ② 以花生油炒香紅蘿蔔絲加入牛蒡絲拌炒，再放入醬油、味醂、米酒、水拌勻，煮至收汁即可。

指導員 許喬雯
班 員 劉玉玲 羅鄭秋滿

16 幸福的滋味——豐餘飯包

設計概念

命名豐餘飯包，係取自「豐」原、「豐」盛有「餘」的概念，虱目魚肚亦有「餘」的諧音。豐餘飯包符合地產地消、當季當令理念，採用在地當令食材，由豐原農民以友善農法所種植之青花菜、南瓜、大白菜等，安全無毒，符合健康安全要求。在專為高齡長者所設計，考量高齡者一日營養所需，同時搭配色香味，選用豐原區農會葫蘆墩米（台梗9號）煮成香Q米飯，另選用多樣多色的當季新鮮蔬菜，以五色（黃、綠、白、紅、黑）料理概念，高纖低油少鹽的料理方式，再搭配上灑白芝麻無刺營養又美味的虱目魚肚，料理上注重口感軟嫩好入口、好消化。所有用心充分考量高齡者營養所需與入口的方便，同時極力呈現食材原味與古早味，是適合長者需求的暖心飯包。



食譜製作方法

◆蒸蛋

- ①蛋 1 顆以蛋：水 = 1:2.5 比例加少許鹽、米酒打勻。
- ②用小火蒸約 6 分鐘即可。

◆燙青花菜

- ①老薑削皮磨成薑泥。
 - ②青花菜川燙至軟後撈起，加入薑泥、香油及鹽拌勻上面撒上熟紅麴。
- 小撇步：青花菜燙熟後先冰鎮才不會變色。

◆煎虱目魚肚

- ①虱目魚洗淨切片後擦乾。
- ②熱油鍋放入虱目魚雙面煎熟盛起。
- ③洋蔥去皮切片。
- ④油鍋爆香洋蔥，加入醬油膏、味醂，再加入煎好的虱目魚至收汁灑上白芝麻點綴，即可。

◆南瓜泥

- ①南瓜蒸熟打成泥，用圓勺塑形，擺於容器中。
- ②取 1 粒枸杞用熱水燙過，點綴於南瓜泥上。

◆清炒大白菜

- ①油鍋置入蔥白與薑片爆香。
- ②依序加大白菜、紅蘿蔔、黑木耳拌炒，再加適量鹽炒至熟。

◆美味水果

採用當季時令水果。

指導員 林雪慧
班 員 王巧苓

17 杏福香芋峰味 (幸福相遇風味) 飯包

設計概念

臺中市霧峰區所生產的益全香米是全國聞名在地好米，顆粒飽滿、口感Q彈、芋頭香味十足，色澤晶瑩透亮，可說是香米中的極品。杏福香芋峰味飯包是專為高齡者所設計的，選用霧峰在地特產的香米與在地盛產的新鮮杏鮑菇、搭配高鈣營養好吸收的銀魚，煮成美味的香米飯。其他食材也選用地阿罩霧自然農法所生產的無毒蔬果、雞隻及雞蛋。以重視推廣食當季吃在地的自然法則，縮短產地到餐桌的距離、減少碳足跡，及秉持著以少鹽少油少糖高纖的營養概念，幫助長輩飲食健康減少身體負擔，達到推動健康飲食之好生活。



食譜製作方法

◆幸福魷仔魚香飯

- ①糙米洗淨泡水4小時，杏鮑菇切小丁。
- ②杏鮑菇炒香，加入油及魷仔魚拌炒備用。
- ③香米洗淨後將糙米及作法②放入電鍋煮熟，趁熱將黑芝麻拌勻即成。

◆高麗菜卷

- ①高麗菜葉去除部分硬梗，秋葵去蒂頭。
- ②水滾川燙高麗菜跟秋葵備用。
- ③高麗菜攤平放上秋葵捲起再切成一口大小，中間放枸杞點綴即成。

◆美女南瓜

- ①Q梅去籽壓泥備用。
- ②南瓜用模型壓制成型後放電鍋蒸煮。取出放涼挖一小洞將梅泥放在上面即可。

◆雪白養生雞

- ①雞腿肉去骨用麻油、蠔油、糖醃至入味，薑切絲、蔥、雪白菇切段備用。
- ②將紅棗、金針、材料①入電鍋蒸煮30分鐘，跳起再燜10分鐘。

◆活力蛋捲

- ①海帶芽泡軟洗淨與胡蘿蔔、芹菜切碎，加入雞蛋、鹽、水拌勻。
- ②平底鍋倒入1/3蛋液分布於鍋中，待半熟時用鍋鏟將蛋皮捲起；重複上面步驟兩次即成蛋捲。

◆五色蔬菜

- ①紫山藥、茭白筍、彩椒、切條狀備用。
- ②川燙作法①及甜豆食材後撈起、冰鎮。
- ③鍋內少許水、薑絲及川燙好的食材拌炒，再加入橄欖油、鹽調味即成。

南投縣在地食材



飯包使用 在地食材地圖

指導員 吳盈靜
班 員 林巧雯

01 元氣養生飯包

設計概念

飯包菜色取自在地小農栽種蔬果，製作新鮮現採的元氣料理，食材營養價值豐富，讓人吃得既安心又健康。以天然養生食材入菜，包括魚腥草、油甘、南瓜、紫茄、苦瓜、秋葵、清脆高纖竹筍及性溫的薑黃，搭配中寮特產桂圓。開胃自釀的胭脂梅，洛神花蜜餞助消化新陳代謝。不僅養生健康，讓享用者都能充滿活力、元氣加分。

中寮除盛產香蕉、柳丁、龍眼，近年特用作物如油甘、藥用植物也是產銷班積極推廣的農作物，除適合在地氣候生產，並開發為保健食品，大為提升附加經濟收益。中寮石虎綠色保育標章，也是近幾年推動成果，希望農民朝友善耕作，營造田區生物多樣性，與生態共衡。所以精選小農天然無毒生產食材，製作在地特色之元氣養生飯包，廣為宣揚綠色友善理念。



食譜製作方法

◆魚腥草肉排

絞肉加蔥末、鹽、糖、胡椒粉同一方向攪拌，再加魚腥草末、枸杞拌勻，捏壓成肉排，放入鍋內煎熟。

◆油甘苦瓜

①油甘川燙放涼劃刀，苦瓜切塊油煎半熟，福菜切絲。

②福菜炒香加入醬油、水、油甘、苦瓜燜煮半小時入味即可。

◆皮蛋蒜香茄子

①茄子半煎熟，皮蛋炒香。

②蔥、蒜爆香加醬油及作法①食材拌炒，起鍋前加入九層塔拌勻即可。

◆薑絲南瓜

南瓜去籽切塊，撒少許鹽、薑絲裝盤放入鍋內蒸熟。盛盤前可加羅勒增加色澤及香氣。

◆香辣脆筍

竹筍切片煮熟後泡水兩天，瀝乾水分加入糖、鹽、香油、辣油拌勻冷藏即可。

◆涼拌秋葵

秋葵用加入蒜末及少許鹽的滾水川燙，撈起瀝乾裝盤。

◆薑爆福肉花生

麻油爆香老薑片，加入龍眼肉及花生拌炒。

◆蜜漬洛神花

洛神花採收時洗淨去籽，用鹽及二砂糖醃漬冷藏保存。

指導員 石雅蕙
班 員 莊素玉 余秀鳳

02 黃金梅瑰飯包

設計概念

梅子是水里鄉特產，梅子加工亦是家家戶戶都會的手藝，每家各有不同風味與作法，本飯包素材選用在地梅子，以龍眼蜜加黑糖製作，風味獨一無二，有季節限定的酸甜滋味，佐以家政班私房菜 -- 傳統古早味醃漬蘿蔔(菜頭籠仔)，搭配在地放山土雞蛋做成厚蛋燒，運用當季盛產的紅龍果與在地薑黃作為天然染料，不僅增加肉片色彩，食在有顏色，清爽又健康，更將肉片捲成玫瑰花樣，相當誘人可口。適時納入當季時蔬，做成各道佳餚，由產銷班所生產口感鬆軟綿密栗子南瓜，蒜炒龍鬚菜、爽脆口感脆筍、簡單調味香菇。再以本鄉頗具盛名車埕村木材特製杉木飯包盒來裝填，不僅具有保溫效果，還散發出淡雅香氣，質樸溫厚，在享受美味飯包同時，更能響應環保愛地球。



食譜製作方法

◆蒸南瓜

南瓜帶皮切厚片，放入碗中大火蒸 20 分鐘即可。

◆玫瑰肉片

肉片一份加紅龍果汁醃漬，另一份用薑黃粉加水醃漬 5 分，油鍋煎熟捲成玫瑰花樣。

◆菜頭籠仔厚蛋燒

蛋打散加入菜頭籠末及蔥珠，煎成厚蛋燒。

◆蒜香龍鬚菜

麻油炒香蒜頭，加入龍鬚菜炒熟後盛起。

◆炒脆筍

脆筍切 0.2 公分薄片，放入熱水中待涼換水，再浸泡 8 小時後瀝乾水份，起油鍋加蒜頭炒香。

◆乾煎鮮香菇

鮮香菇放入平底鍋乾煎，熟後灑少許鹽提味。

指導員 陳美雀
班 員 李秀言

03 家の味飯包

設計概念

名間鄉地處八卦山脈，屬紅色土壤，含豐富礦物質，所栽培的農作物特別清爽甘甜，如鳳梨、山藥、薑及紅龍果等遠近馳名，茶葉產量約佔全台40%居全國之冠。

另外在濁水溪畔第一產米處 - 本鄉濁水村所產的「濁水米」，Q 彈可口，營養豐富，尤其是上游無工業污染，消費者可安心食用。本會所出品的台梗9號「歪嘴雞米」品質一流，深受消費者喜愛。

以本鄉特產入菜，濁水米為主食，鳳梨滷肉與山藥咖哩雞肉為主菜，搭配嫩醋薑提味，運用當季各色蔬菜，紅茶滷製豆干，增加口感層次。鳳梨酸甜解膩又有另人懷念家鄉味，充滿家的感覺；吃在嘴裡感受到滿滿幸福滋味。



食譜製作方法

◆嫩醋薑

嫩薑洗淨，鹽漬使水分滲出掠乾，放入糯米醋浸泡約一星期即可食用。

◆鳳梨滷肉

鳳梨先以微糖熬煮備用，三層肉川燙後加入調味料約滷30分，再和熬好之鳳梨混和滷10分鐘。

◆山藥咖哩雞肉

①雞胸肉、山藥切塊備用。

②洋蔥爆香加入山藥、紅蘿蔔燜煮再放入雞胸肉、小黃瓜、咖哩煮熟即可。

◆紅茶豆干

豆干切塊川燙約10分鐘，加入油、醬油、糖、紅茶包及滷包，小火熬煮約40分。

指導員 蔡翠憑 沈庭蔚
班 員 張敬名

04 食竹知味飯包

設計概念

透過竹山家政班媽媽的好手藝，將山城豐富產業、人文、番薯、竹筍、茶等特色農產及阿嬤時代的特色拿手菜融合現代化料理，以道地苦茶油燜煮肉質 Q 彈雞腿肉，玉子燒富含濃醇蛋香與醬筍美味，搭配黃綠紅各色燴炒蔬菜、筍絲炒香菇，糖煮蜜地瓜，組合成創意、美味又不失傳統的好味道，再加上在地濃濃的人情味，讓人吃到風味滿分、誠意十足的感動，吃進嘴裡也放進心坎裡，感受幸福暖意。



食譜製作方法

◆苦茶油雞

- ①雞腿肉加入酒、醬油及胡椒粉醃漬入味。
- ②老薑切片、杏鮑菇切小段。
- ③熱鍋倒入苦茶油，放入雞腿肉、薑片、杏鮑菇以小火乾煎。
- ④雞腿上色後加入茶葉、水，等湯汁收乾後即成。

◆醬筍玉子燒

- ①蛋打散加入醬筍泥、蔥末、糖攪勻。
- ②蛋汁倒入鍋中，煎至底面微熟捲起，並重複上面動作收乾捲起即成。

◆燴炒黃綠紅

- ①玉米筍斜切、青花菜切小朵川燙、紅蘿蔔切片備用。
- ②蒜爆香加入紅蘿蔔拌炒，放入青花菜、玉米筍、水、鹽炒熟即可。

◆蜜地瓜

- ①地瓜挑瘦長型，削皮泡水備用。
- ②麥芽糖和砂糖比例 1:1，小火煮至溶化。
- ③地瓜放入作法②小火煮熟待涼。此步驟重複三次。
- ④處理好的蜜地瓜放入冰箱冷藏入味即可。

◆筍絲炒香菇

- ①乾香菇泡軟、竹筍切絲、蝦米、蔥洗淨。
- ②香菇爆香加入蝦米、蔥白、筍絲拌炒加水淹過筍絲煮滾轉小火煮熟，起鍋前加入醬油、鹽、蔥尾拌勻即成。



指導員 劉家岑
班 員 古信維 邱子晴

05 原鄉四季～夏滋味飯包

設計概念

導入原民部落傳統山蔬野菜、天然食材，烹煮自然原味創意菜餚，採用有穀類紅寶石美譽的紅藜、辛味勝過山胡椒的馬告、清香獨特紅刺蔥等山野在地食材，製成風味奇葩原鄉美饌，並有機會體驗原民美食的豐富意涵。

源於信義鄉原住民同胞傳統生活方式，多半仰賴採集和狩獵維生，俗話說「靠山吃山，靠海吃海」，淋漓盡致地反映出原民飲食文化，每當部落勇士們要上山狩獵或工作時，家中婦女們就會幫勇士們準備簡易米飯加入山豬肉，用荷葉包裹起來，以便勇士們容易攜帶、保存。過去原住民在烹調作法極為簡單，但隨著時代變遷，人們在食物方面講求飲食均勻，加入原鄉飲食文化，口感隨之改變，以「重質」不「重量」的攝取均衡營養，因此，原鄉夏滋味飯包係基於原鄉飲食理念來設計，既能提供足夠熱量與營養素，又能吃得安心、吃得健康。



食譜製作方法

◆紅藜飯

白米、紅藜洗淨，以電鍋煮熟，加少許苦茶油拌勻即可。

◆馬告鹹豬肉

- ①三層肉加馬告、梅酒、鹽漬製（約2天）。
- ②小火放入少許苦茶油煎熟即可。

◆刺蔥煎蛋

- ①雞蛋、鹽拌勻，刺蔥切末。
- ②油鍋入蛋液炒半熟，放入刺蔥，二面煎熟。

◆延平魚

鯉魚挑刺、撕開，油鍋爆香薑片加入延平魚、梅酒、醬油、九層塔。

◆清炒龍鬚菜

薑絲爆香加入紅蘿蔔絲、木耳絲、龍鬚菜、鴻喜菇炒熟後加入調味料，起鍋。

◆五色蔬果

- ①彩色甜椒、節瓜、筍子切塊。
- ②油鍋加入作法①，調味炒熟、起鍋。

◆美食小叮嚀

天然ㄟ尚好，苦茶油是從苦茶油樹的果實種籽，冷壓出榨，完全沒有一點兒苦味，煎煮炒燉、涼拌皆適宜，時常外食的族群，最適合食用苦茶油，平衡脂肪攝取，選對油、吃對油，才是健康長壽的關鍵！

指導員 曾麗文
班 員 吳明玉

06 苦茶油三杯雞飯包

設計概念

南投好山好水，孕育最寶貴鄉村文化，以在地雙寶台梗 11 號白米與黃金地瓜，完美結合譜出美味協奏曲。鳳梨酸甜滋味、木耳滑中帶脆與甜椒繽紛色彩，當令時蔬入菜開胃，香腴滑美的蛋捲，醃漬糖醋嫩薑清爽甘甜，勾起思鄉情懷與記憶中故鄉的美麗風景。主菜以純冷壓苦茶油、土雞肉爆炒出香噴可口之三杯雞，為身在異鄉打拼的人們添上盈滿能量。咬一口肉丸子，咀嚼著破布子甘鹹滋味，是否也讓你想起老家床底下，一罐罐阿嬤親手醃漬的傳承古早味。每一口都是豐富視覺與味蕾的饗宴。

鄉愁是一種甜蜜負擔，相傳香蕉成分能抗憂，吃出好心情，特以香蕉、山藥、芋頭等食材，以肉成捲，捲起的不只是美味，亦連結每個遊子與家人緊緊相繫的心。本次創作以「遊子鄉愁」為主題，期許在現今忙碌的社會裡，每個人都能在汲汲營營生活中，透過食物凝聚家人關係與世世代代傳承。



食譜製作方法

◆苦茶油三杯雞

- ①雞肉剁小塊川燙備用。
- ②蔥、薑、蒜爆香加雞肉、醬油、糖、酒翻炒至收汁加入九層塔。

◆鳳梨木耳

- ①鳳梨、木耳、彩椒切塊、薑片切絲備用。
- ②爆香薑絲、加入①料、醬油、糖、水拌炒，起鍋前加少許醋提味。

◆蛋捲

- ①九層塔切末加入蛋液打散，加入鹽、糖、水拌勻。
- ②熱鍋倒入蛋液煎至半熟捲起再煎至金黃色。

◆蕉香肉捲

- ①肉片醃漬入味、山藥、芋頭、香蕉切條狀備用。
- ②肉片攤平上放入①料捲起，沾麵粉、蛋液、麵包粉炸至金黃色。

◆醃嫩薑

- ①嫩薑加鹽軟化，瀝乾。
- ②糖、醋、水煮滾放涼備用。
- ③嫩薑放入糖醋水浸泡後入冷藏。

◆時蔬

爆香蒜頭加入綠花椰菜、紅蘿蔔、鮮菇拌炒放入鹽調味即可。

◆樹子燒肉丸

- ①油鍋炒香蒜末備用。
- ②絞肉加入樹子、蒜末、糖、米酒、胡椒粉摔打至有彈性搓成肉丸，蒸熟即可。

指導員 宋玉慧
班 員 郭芷鈺

07 埔里限定餐車小旅行飯包

設計概念

吃 - 將埔里在地農產品串聯在餐車飯包裡

玩 - 慢騎巷弄之間、欣賞埔里美

埔里因為好山好水，孕育出豐饒農作物，而漫遊於埔里樸實無華巷弄，盡享農間小路愜意悠閒與友善人文，透過單車悠遊與解說員的帶領，把吃與玩完美結合。餐點設計是以餐車旅行為重點，運用埔里茭白筍、百香果、在地生鮮蔬食（過貓、秋葵、香菇、蒺婆、蘿蔔等），組合成餐車旅行內容，巧妙加入刺蔥、紫蘇、薑黃等香辛料點綴增香，充滿埔里在地鄉土味。藉由午餐單車旅行，滙集在地小農的『地氣食材』，轉化成營養可口美食，體驗味蕾與視覺之完美邂逅。



食譜製作方法

◆三色飯糰 — 黑米紫蘇飯糰 / 鮭魚蔬菜飯糰 / 薑黃紅藜飯糰

- ① 黑米飯、紫蘇醬
 - ② 鮭魚、蔬菜煮熟加少許鹽
 - ③ 薑黃、紅藜、紫地瓜
- 將煮熟後米飯分別調入作法①②③拌勻塑型即可。

◆刺蔥唐揚雞

- ① 麵糊加入刺蔥末。
- ② 雞柳裹上麵糊再炸至表面金黃即可。

◆柚香紫蘇烤鯖魚

- ① 柚子皮洗淨擦乾，刨出綠色皮末。
- ② 魚抹上柚子末，放入烤盤烤熟，撒上紫蘇葉即成。

◆稻禾過貓蝦沙拉

過貓川燙冰鎮，塞入腐皮，上面放上蝦子，淋上胡麻醬。

◆秋葵肉捲

- ① 秋葵川燙備用。
- ② 肉片攤平放上秋葵捲起，煎至表面焦黃再淋上照燒醬汁。

◆百香果漬蘿蔔

蘿蔔切片加鹽去水分，再加入百香果汁醃漬。

◆在地食蔬

將香菇、茭白筍、玉米筍、蒺婆川燙、冰鎮後淋上沙拉醬。



指導員 林倚嘉

班 員 廖春麗 劉秀惠 賴秀枝 楊素貞 李秀雲

08 穀薏糙仁（古意超人）飯包

設計概念

採用在地食材，以地產地消、減少碳排放量等概念，進行食材選擇與菜單設計，融入古早味與樸實媽媽味之料理元素。飯包主食以農會生產銷售的合歡米（台梗9號）、糙薏仁（俗稱紅薏仁）及黑米為主角，特別選用古早味「破布子」，拌炒豆包、九層塔，再包入腐皮內，以豆包捲創意型態呈現，一入口卻是滿滿的家鄉味。配菜選用多樣多色蔬菜（黃、綠、白、紅、紫等五色），搭配高纖低油養生料理方式，做出能夠享用美味並兼具健康概念的家常美味飯包，獻上的不僅是在地豐富好食材料理，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。



食譜製作方法

◆糙有薏三寶飯

- ①紅薏仁用溫水浸泡3小時，黑米、糙米浸泡1小時，一起加水放入電鍋中煮熟，成三寶飯。
- ②合歡米浸泡20分鐘煮熟再燜10分鐘即可。

◆照燒雞腿

- ①雞腿以醬油、味醂、水醃10分鐘。
- ②冰糖炒至融化放入雞腿肉（皮面先朝下）煎香，淋入調味料煮至收汁，起鍋前灑上白芝麻即成。

◆大豐收

- ①青花菜切小朵、菜豆切段川燙備用。
- ②川耳泡水3小時（換水3次），川燙瀝乾。
- ③蘆筍斜切、美白菇切段，紅黃椒切菱形狀。
- ④炒香蒜末、辣椒，放入川耳、美白菇、蘆筍、彩椒拌炒後調味即可盛盤。
- ⑤炒香蒜片加入作法④拌勻即成。

◆甘味樹子豆包捲

- ①樹子去籽、生豆包、九層塔切碎。
- ②腐皮剪等邊三角形，油鍋先炒豆包、樹子略炒，鍋邊淋上醬油加入九層塔拌勻。
- ③腐皮鋪平包入餡料捲起，收口以麵糊黏住再油煎至金黃焦香即成。

◆雙瓜沙拉

- ①南瓜、地瓜削皮切片，雙瓜蒸熟後壓成泥狀。
- ②雙瓜泥加入鹽、糖、起司粉、肉桂粉調味後捏塑成球型。

◆味噌芝麻筍

- ①味噌、醬油、糖、小辣椒、水調勻煮開，放涼備用。
- ②麻竹筍煮滾後轉小火燜煮1小時，熄火後放涼瀝乾水份入保鮮盒，淋入醬料，醃漬一天取出切塊，並灑上芝麻即成。

指導員 林靜慧
班 員 林有余

09 梅之戀舒心飯包

設計概念

選用國姓鄉在地食材，融入古早味、健康輕食的元素，主食以北港溪有機冷泉米與有機薑黃粉煮成養生 Q 彈米飯，主菜以白斬放山土雞腿佐以採用自然友善耕法栽種的國姓鄉優質青梅製成的紫蘇梅醬，配菜則以當令無毒時蔬蕨類（過貓），搭配鮮製百香果沙拉，清炒富含多醣體菇蕈，清蒸小農南瓜五福花等，以五行（黃、綠、白、紅、黑）料理概念，採高纖低油料理方式，達到視覺、味蕾之療癒與飽足感的舒心成效。

料理注重天然健康、清爽口味、呈現食材原味與古早味，是適合一般外食族及喜愛輕食需求者的舒心紓壓飯包。此舒心飯包不僅採用在地好食材料理，更傳達對在地農民的關心、對消費者的貼心。



食譜製作方法

◆薑黃飯

冷泉米洗淨，加入適當水份及薑黃拌勻煮熟。

◆紫蘇梅腿

土雞燉煮 25 分鐘至熟，放涼切塊；紫蘇梅去核加蒜末、醬油膏、糖調味。

◆百香過貓沙拉

蕨類（過貓）川燙、冰鎮，百香果去籽加蛋黃、少許沙拉醬、糖及鹽隔水加熱至凝固成稠狀。

◆清炒多醣體菇蕈

菇蕈（白雪菇、香菇、鴻喜菇、黑木耳、金針菇等）切長條狀，加入薑絲、蔥段、辣椒拌炒。

◆原味南瓜

南瓜刻花灑少許鹽蒸熟再以枸杞裝飾。



指導員 李玉蓮
班 員 蔡素珍

10 紅茶菇意（紅茶古意）飯包

設計概念

基於高齡長者營養需求設計，以紅韻紅茶為料理基底，將台梗9號米、鴨蛋料理成Q彈並具茶韻清香米飯與醬漬蛋，巧妙選用茂松香菇、茭白筍及當季新鮮蔬菜食材，做出創意美食，注重口感軟嫩好入口、好消化，呈現食物原味與古早味，是適合長者需求的暖心飯包。

魚池鄉紅茶、香菇名聞遐邇，以最友善耕作方式，在地農場的香菇，肉質綿密飽實且帶著淡淡香甜的風味！魚池鄉農會所產紅韻紅茶，在近六十年歷史的紅茶產區，好山好水灌溉出金紅明亮的茶湯水色，口感甘甜鮮爽，帶有柑桔花的濃郁香氣，喝得出產地無汙染的純淨溫潤。魚池天然好食物包括四季豆、秋葵、金線蓮、木耳、茭白筍、香菇、山蘇、過貓、碧玉筍、龍鬚菜等種類豐富的蔬果及花卉等。



食譜製作方法

◆雞汁拌飯

- ①雞肉川燙，加入乾香菇、蔥、薑放入電鍋燉湯。將香菇雞湯加入白米，入電鍋煮成雞汁飯。
- ②青江菜抓鹽備用，鮮香菇蒂用雞湯雞油爆香備用，毛豆川燙。
- ③紅蘿蔔、高麗菜、青江菜、香菇切絲，熱鍋拌炒毛豆，鹽、雞汁與飯拌勻即可。

◆紅韻紫米

將紅韻紅茶茶汁1杯、鮮奶、白米與少許紫米放入電鍋煮熟即成。

◆香菇馬卡龍

- ①摔打絞肉產生黏性，加入香菇和海鹽，捏塑成球狀，以油香煎鮮香菇與肉堡備用。
- ②完成的菇體和肉堡，以馬卡龍的模式呈現。

◆紅韻醬漬蛋

- ①鴨蛋煮熟去殼。煮茶汁，茶汁比例（水100CC：茶2公克），煮好備用。
- ②待涼入冷藏醬漬12小時即可。

◆茭白筍炒肉丁

- ①茭白筍、豆干、四季豆切丁炒香備用。
- ②香煎豬肉丁微熟，放入豆豉、作法①料、鹽拌炒即可。

◆紫蘇番茄釀

番茄川燙去皮，放入紫蘇梅汁，入冷藏醃漬24小時即成。

指導員 邱嬋娟
班 員 曾盈婷

11 健康 168 飯包

設計概念

鹿谷是「茶」與「竹」的產業重鎮，喝茶對台灣來說已是一種生活文化，對於品茶更是十分講究，在喝茶過程中，讓人的氣質在無形中轉變，以茶入菜更為豐盛；竹的種類有桂竹、麻竹、綠竹、孟宗竹，每年 3-5 月是桂竹筍的盛產期，麻竹筍盛產於 7-9 月，農曆 10 月以後則是孟宗筍，竹筍所烹煮出來的多重樣貌菜餚，令人口齒留香。

為推廣鹿谷鄉農作大宗茶與竹筍，以茶香提味、竹筍入菜，配合在地新鮮食材，製作一個『少油、少鹽、少糖』的茶香脆筍料理便當，享用健康 168 飯包，讓顧客食之有味，口感清爽無負擔。



食譜製作方法

◆糖煮醬筍

醬筍：糖 = 1:1 與一瓶蓋醬油放入電鍋蒸，待涼片開。

◆三杯茶鳳

- ①雞肉過油炸至金黃備用。
- ②砂鍋加糖與雞肉拌炒，放入茶葉與枸杞翻炒數下即可。

◆芋頭佐芹菜

- ①芋頭切條蒸熟，芹菜切小段川燙備用。
- ②將作法①加入油蔥酥和鹽趁熱拌勻。

◆涼拌龍鬚菜

- ①醬汁：115 醬（味醂 1：白蔭油 1：冷開水 5）。
- ②龍鬚菜川燙、冰鎮，瀝乾排盤再淋上醬汁即可。

◆鮮炒麻竹筍

- ①麻竹筍切片泡水去除澀味。
- ②起油鍋加入蒜頭、辣椒與麻竹筍炒熟即可。

◆茶酥溪蝦

- ①溪蝦炸熟備用。
- ②加入茶末、鹽與胡椒粉拌勻。

指導員 陳秀旬
班 員 吳麗萍 蘇葉

12 天食飯包

設計概念

選用本鎮在地紅龍果—果肉裡有如芝麻般的籽，有促進腸胃蠕動的效果。食材為紅龍佐糖醋雞柳，特別選用青農飼養放山「土雞蛋」，拌煎紅龍果皮與青蔥，半天花炒肉絲清爽降火，加入媽媽味的元素。主食以在地小農栽種香 Q 的（台梗 9 號）日曬米為主角，鳳梨炒木耳，酸中帶甜的開胃菜。以創意料理呈現，一入口滿滿的在地好味道佳餚。選用多樣視覺豐富的蔬菜概念，以高纖低油料理方式，做出享用美味也兼具健康概念的飯包。



食譜製作方法

◆紅龍佐糖醋雞柳

❶雞柳切塊以少許醬油醃至入味沾地瓜粉，洋蔥片、蔥段、蒜片及紅龍果打汁備用。

②雞塊炸至上色。蔥、蒜爆香、加入雞塊、洋蔥及紅龍果汁炒勻即可。

◆香煎紅龍蛋

蛋打散，紅龍果皮切碎與蔥珠、鹽拌勻。熱油鍋將紅龍果皮蛋液煎至金黃色。

◆ 半天花（檳榔花苞）炒肉絲

❶半天花切段，香菇泡軟、黑木耳、紅蘿蔔切條狀。

②爆香蒜末、辣椒，香菇、肉絲炒至半熟加入作法①炒熟即可。

◆鳳梨炒木耳

❶鳳梨、木耳切片備用。

②爆香薑絲、鳳梨、糖燜煮入味，再加木耳、辣椒、鹽、煮熟即成。

◆ 龍鬚佐筍絲

①龍鬚菜川燙備用。

②薑、辣椒爆香，加入胡蘿蔔、筍絲、龍鬚菜、鹽拌炒即成。

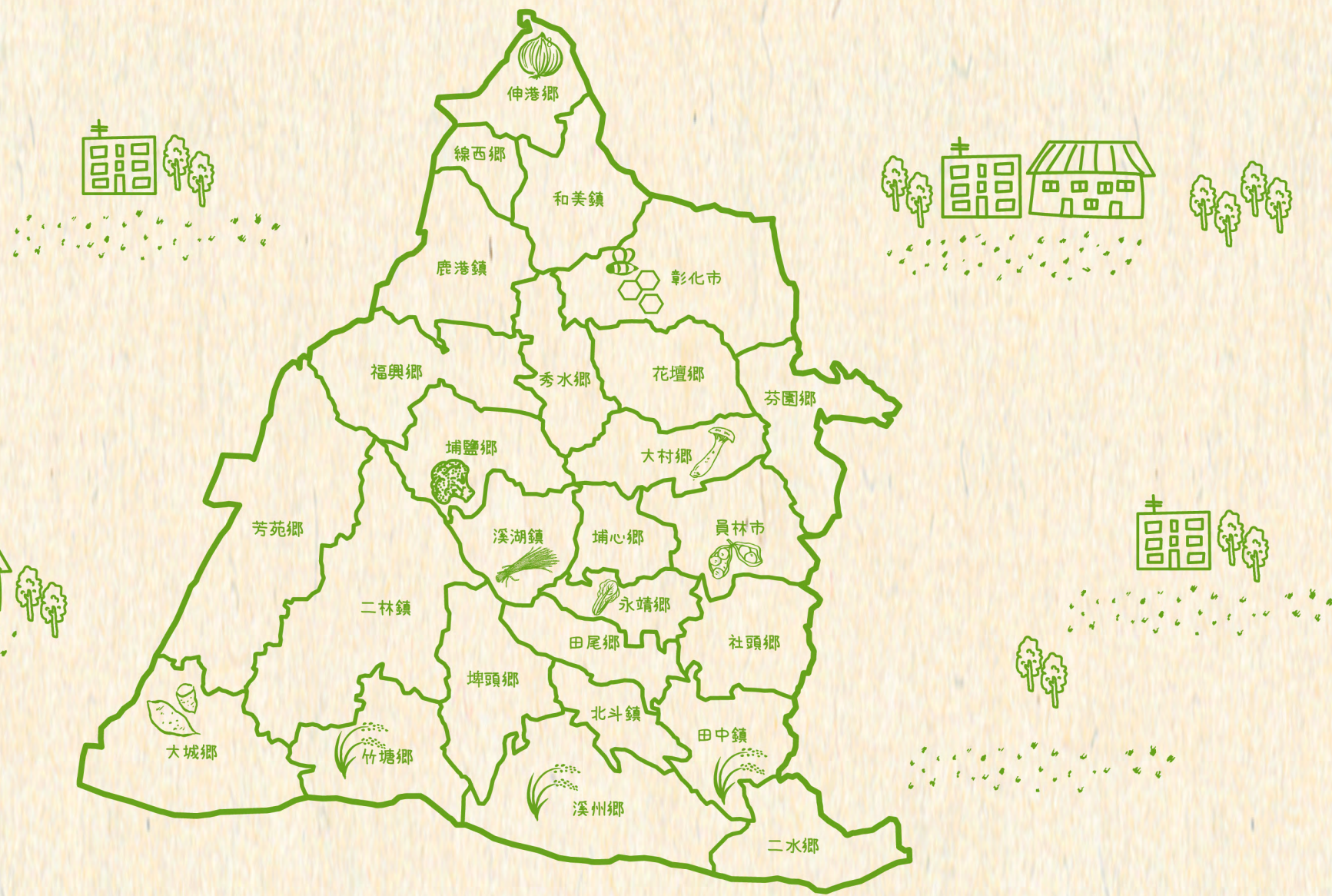
◆香煎鯖花魚

❶ 鯖魚抹少許鹽鋪上薑絲去腥。

②油鍋燒熱，將鯖魚煎成金黃色即可。

彰化縣在地食材

傳遞食物美味與情感



飯包使用 在地食材地圖

指導員 陳美雲
班 員 林祺宜

01 杏福飯包

設計概念

杏福飯包是一群農村特派員，為行銷在地農特產品而設計出產地飯包，倡導「食在地，享當季」的飲食概念，將大村特色食材（杏鮑菇、竹筍、鳳梨、金棗），由本地媽媽獨特拿手料理，信手拈來做出道地古早味，推廣真食物，鮮享在地、食在好吃，帶出大村特有飲食形態、文化習俗、食物安全及永續農業，營造吃出好家庭、好人情、好健康以及好環境。

除了使用當令新鮮時蔬，並以節氣養生概念作為飯包養生特色，更從一群家政媽媽對家人愛護心情出發，以家常媽媽味的飲食烹調手法，注入對在地食材之尊重與對食用者關愛，讓每一位購買的消費者每一口飯菜，都能吃得到濃厚家政農情味，更洋溢幸福好滋味。



食譜製作方法

◆杏鮑菇雞肉捲

- ①雞腿肉去骨，用醬油、酒、糖、蒜末醃漬。
- ②將杏鮑菇切條狀，放至雞腿肉捲起，蒸煮即可。

◆五彩繽紛

- ①蘆筍、玉米筍、紅蘿蔔、杏鮑菇、香菇，川燙備用。
- ②用薑絲、香油、鹽與上述時蔬拌勻即可。

◆山中傳奇古早味

- ①鳳梨、木耳切小塊，薑切絲備用。
- ②薑絲爆香，放入木耳、鳳梨、糖與水，燜出甜香味。
- ③最後加入少許烏醋，大火快炒至入味。

◆枸杞蒜拌地瓜葉

- ①枸杞泡水，蒜頭切片。
- ②地瓜葉川燙好，加入枸杞、蒜片、鹽、香油拌勻即可。

◆野菜玉子燒

- ①造型切邊剩下的紅蘿蔔與地瓜葉的梗切碎末，加入醬油、味醂拌勻。
- ②蛋與蔬菜碎末攪拌勻成蛋汁。
- ③倒入平底鍋，待凝固，邊捲邊壓平，內捲成一條，重覆以上步驟，成條狀切片即可。

◆金棗蜜南瓜

- ①將南瓜切成片狀平鋪於盤中。
- ②薑切片置於南瓜上，再將蜜金棗的湯汁均勻淋在南瓜上，入鍋蒸熟。

指導員 陳靜芬
班 員 鄭佳真

02 麥蔬飯包

設計概念

多重運用雜糧、薯類及南瓜，選用本鄉種植的小麥與苦蕎麥，加入白米飯裡，作成小麥飯與苦蕎麥飯，增添米飯麥香風味，口感更加多元；配菜以燉煮方式簡單烹調，既保存食材營養又能兼顧美味，讓食物吃起來更清爽不油膩，配菜食材主要選在地農產品，番茄毛豆玉米沙拉，以水煮涼拌方式，加入白醋、胡椒粉及味醂等調味，配合食材本身甜味，吃進嘴裡酸酸甜甜，又富有層次的口感，是一道非常美味的開味菜。



食譜製作方法

◆小麥飯

小麥、白米以 1:3 混合洗淨，加入 1:1 的水量放入電鍋煮熟。

◆苦蕎麥飯

- ①苦蕎麥粒、白米以 1:5 的比例混合洗淨。
- ②加入 1:1 的水放入電鍋煮熟。

◆番薯煮物

- ①番薯洗淨、切塊入鍋(水需蓋過番薯)，加入砂糖、醬油、檸檬汁。
- ②約煮 15 分鐘轉小火，再煮到醬汁完全被吸收。

◆南瓜煮物

南瓜切塊入鍋(帶皮面朝下)加入水、醬油、米酒、砂糖、味醂煮滾後轉小火煮至醬汁完全被吸收。

◆醬油風味蛋

- ①蛋入鍋內煮熟，剝殼備用。
- ②碗內加醬油、味醂、冷開水攪均，放入白煮蛋浸泡，入冷藏即可。

◆三杯杏鮑菇

- ①薑切片、辣椒、九層塔、杏鮑菇切塊洗淨備用。
- ②爆香薑片，放入杏鮑菇煎至金黃，加入醬油、糖、黑胡椒粉、辣椒、水煮滾轉小火至醬汁收乾，起鍋前加九層塔拌炒即可。

◆番茄毛豆玉米沙拉

- ①番茄切丁、洋蔥切丁加鹽，瀝乾水份，毛豆燙熟備用。
- ②洋蔥、番茄、玉米粒(熟)、毛豆放入容器內，倒入白醋、胡椒粉、味醂、橄欖油拌勻。

◆清炒青花菜

- ①青花菜洗淨、川燙備用。
- ②油鍋放入青花菜炒熟加鹽、胡椒粉拌炒即可起鍋。

指導員 胡惠麥
班 員 紀淑女 詹春美

03 香滷豬腳飯包

設計概念

本鄉早期大多為來自廣東潮州的饒平客家人，客家人勤儉樸實精神，生活物質物盡其用，常將生產過剩食物利用巧思，加入鹽及日曬，把食物保存期限延長，傳承古早味～老菜脯，代代相傳，吃出傳統，煮出令人懷念的古早好味道。而本地種植高麗菜產量佔全國生產量一半以上，用新鮮在地的當季高麗菜，做出農村傳統高麗菜飯，搭配豆豉炒苦瓜、老菜脯煎蔥蛋、香滷豬腳等家常菜，展現出客家料理與農村傳統特色之風味飯包。



食譜製作方法

◆高麗菜飯

- ①米、高麗菜、紅蘿蔔、香菇分別洗淨切絲，肉絲用米酒、醬油醃漬。
- ②熱油鍋炒香蝦米、香菇、肉絲、續放紅蘿蔔及高麗菜拌炒。
- ③將米、作法②、鹽、胡椒粉拌勻放入電鍋煮熟即成。

◆香滷豬腳

- ①豬腳洗淨川燙，老薑切片備用。
- ②油鍋放入豬腳煎至金黃，加入蒜頭，薑，蔥，冰糖，醬油拌炒，再加水、米酒煮滾後轉小火燜煮至熟即可。

◆豆豉炒苦瓜

- ①豆豉、苦瓜、蒜頭洗淨瀝乾、切片。
- ②油鍋炒香蒜頭、豆豉加入苦瓜及調味(鹽、醬油、糖)水拌炒轉小火燜軟即成。

◆清炒茄子

- ①茄子對切小段、川燙、冰鎮備用。
- ②油鍋爆香蒜頭，放入茄子、鹽拌炒即可。

◆莧菜炒魷仔魚

- ①莧菜切小段；魷仔魚洗淨；蒜頭拍碎備用。
- ②油鍋爆香蒜末，放入莧菜、魷仔魚拌炒加鹽調味即可。

◆老菜脯煎蔥蛋

- ①老菜脯切碎、蔥切珠。
- ②碗內加蛋、作法①、鹽攪拌均勻。
- ③油鍋加入蛋液，以小火慢煎至金黃色即成。



指導員 吳淑珉
班 員 謝碧燕 劉麗梅

04 黑白無雙幸福飯包

設計概念

稻穗的故鄉、田中的心意

在田中稻米產銷契作集團產區的全體契作班員用心呵護、認真揮汗下，濁水溪優良水源灌溉滋潤種出粒粒飽滿晶亮，顆顆精挑細選，並經農藥殘毒，SGS 檢測通過的田中台梗 9 號米與台農秈糯 24 號黑米。利用黑、白雙鑽黃金比例混搭，不僅米質口感香滑 Q 嫩，更添加花青素，讓營養加分，顯現出幸福好滋味；主菜採用國產豬肉醃紅麴醬炒出古早味，搭配本會蔬菜產銷班班員生產認證的秋葵、茄子、南瓜，北斗鎮農會無毒雞蛋，佐以社頭鄉農會桂圓肉為副菜，品嚐在地生產好食材。



食譜製作方法

◆ 雙色飯

台梗 9 號白米、台農秈糯 24 號黑米洗淨加水煮熟（白米：黑米 = 3:1）

◆ 蒜苗炒紅麴肉

五花肉醃紅麴醬，蒸熟切片與蒜苗拌炒。

◆ 玉子燒

桂圓切細、蛋打散分三次倒入平底鍋，第一次蛋液鋪上桂圓、枸杞捲起再倒入第二次蛋液，最後立起定型。

◆ 熱拌秋葵

秋葵、鮮香菇、山藥、白果、枸杞，材料全部切丁川燙，加調味料拌勻即可。

◆ 茄子燒

茄子過油炸熟後淋上梅汁加少許白芝麻。

◆ 蒸南瓜

南瓜切塊蒸熟即可。

指導員 蔡加珍
班 員 蔡傳雲英

05 竹塘米飯包

設計概念

本設計概念延續 102 年台稞 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、水梨芎芡。

◆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。

指導員 陳美玲
班 員 顏麗姿

06 蔥明滿分堡

設計概念

伸港鄉位於彰化大肚溪口，風頭水尾的地理環境在東北季風吹拂下，造就全台最早採收洋蔥產地，洋蔥質地軟、味甜、多水分，適合涼拌、炒食、燉煮等料理，設計概念以貼近現代的飲食製作冷熱都好吃的米漢堡飯包，內夾洋蔥炒肉，搭配季節時蔬，使用簡單烹調方式，少油、少鹽、少糖、高纖，讓飲食無負擔，健康營養滿分！彰化孔廟是一級古蹟，蔥與聰諧音相同，取名為蔥明滿分堡，與考生文化做連結，可當作是一款專為考生祈福、定心應試之限定飯包。



食譜製作方法

◆洋蔥炒豬梅花

- ① 梅花豬肉切小片，洋蔥切絲備用。
- ② 些許油，洋蔥絲拌炒至有香味及軟化。
- ③ 加入梅花肉片，少許鹽、醬油膏、黑胡椒調味。

◆米漢堡製作

- ① 取一模具放入米飯壓製成圓餅形製作 4 個。
- ② 先放蔬菜隔絕米飯，避免濕潤米飯。
- ③ 再放入洋蔥炒豬梅花。
- ④ 加入牛番茄片增色。
- ⑤ 洋蔥米漢堡完成囉！

◆國產季節時蔬

以川燙烹調方式 + 少許鹽調味即可。

◆國產季節水果

搭配國產季節水果，讓便當內容更豐富。

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。

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」外殼紅艷筴果包著黑殼果實，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，將蘋婆去筴洗淨放入水中煮滾 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。

料理運用在地食材 - 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。

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。

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。

❶溪州鄉為一典型的農業鄉，因位居濁水溪沖積扇之上，濁水溪冲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。

❷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

- ❶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。
- ❷食材分別燙熟，盛盤調味即可。

◆玉子燒

- ❶昆布高湯、紅麴蛋、青花菜及紅蘿蔔末少許全部拌勻。
- ❷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。

指導員 劉意文

班 員 郭慧英 王玉珠 張智惠 黃瓊珠

11 愛·幸福～熊愛吃飯包

設計概念

以親子飯包為設計主軸，選用地當令食材、健康優良肉品及國產優質良質米，加入榮獲台灣農漁會百大精品，彰化新三寶之一且年年屢獲全國龍眼蜂蜜評鑑特等獎、頭等獎優質的龍眼蜂蜜，融入日式飯包兼具創意與營養，運用孩子熟悉可愛卡通造型飯包，引發共鳴吸引小朋友，改善挑食習慣，設計食材多樣化的菜色，以豐富繽紛色彩，挑動小朋友味蕾，運用烹調技巧方式，色、香、味俱全，完成既精緻又令人驚艷的飯包，讓他們期待飯包同時，忘記挑食，愛上吃飯，藉此養成均衡飲食的好習慣。裝滿媽媽愛心與用心為自己寶貝製作健康美味可愛又好吃的飯包，有時也可與小孩共同製作完成，藉由親子共食時間，培養親子感情，認識當地食材及珍惜食物的概念，感念農夫栽種的辛苦，將食農教育的觀念淺移默化深植孩子心中，推廣地產地消減少食物哩程、選擇當季食材，零剩食，進而愛吃國產農產品！



食譜製作方法

◆熊讚稻荷飯糰

飯捏成橢圓形塞入豆腐皮中，再用海苔、起司將熊造型裝飾出來即成。

◆蜜汁雞腿排

雞腿排兩面煎至金黃，將調味料（蜂蜜、醬油、米酒、味醂）倒入煮至醬汁收乾即可。

◆大漠五行捲

①杏鮑菇、洋蔥、四季豆、木耳、紅蘿蔔切成細條狀。

②五花肉片鋪平撒上白胡椒鹽，再將食材捲起用中小火兩面煎金黃撒上孜然粉。

◆田園玉子燒

①秋葵燙熟、雞蛋打散加入紅蘿蔔末、魷仔魚調味。

②蛋液入油鍋微煎秋葵置中捲起，再加入部分蛋液煎熟捲成蛋捲切片即成。

◆鮮蔬沙拉

將蔬菜川燙，淋上蜂蜜柚子醬即可。

● 國家圖書館出版品預行編目資料

在地食材好料理飯包 / 張惠真總編輯.

-- 第一版. -- 彰化縣大村鄉 : 農委會臺中農改場, 民107.12
面 ; 公分. -- (臺中區農業改良場特刊第136號)

ISBN 978-986-05-7321-3(平裝)

1. 食譜 2. 臺灣

427.133

107019322

臺中區農業改良場特刊第136號

在地食材好料理飯包

書名	在地食材好料理飯包 (臺中區農業改良場特刊第136號)
發行人	林學詩
主編	張惠真、曾康綺、楊宏瑛
資料整理	邱阿勤、許麗玲、黃麗美
協辦單位	臺中市農會、彰化縣農會、南投縣農會
出版機關場	行政院農業委員會臺中區農業改良場
地址	515 彰化縣大村鄉田洋村松槐路370號
網址	https://www.tdais.gov.tw/
電話	04-8523101~7
出版年月	中華民國107年12月
版次	第一版 印刷500本
定價	新台幣200元整

展售處
展售書局

網路書店

行政院農業委員會臺中區農業改良場
1. 五南文化廣場臺中總店 / 400 臺中市中山路6號 (04)22260330
2. 國家書店松江門市 / 104 臺北市松江路209號1樓 (02)25180207
1. 國家網路書店 : <http://www.govbooks.com.tw>
2. 五南網路書店 : <http://www.wunanbooks.com.tw>



早期人們為了解決外出用餐問題，會將飯菜盛裝於餐盒內以便於攜帶，這種「帶著走的餐點」稱為飯包（或稱盒餐、便當），成為一種特殊的用餐形式。



行政院農業委員會臺中區農業改良場 編印
中華民國107年12月

ISBN 978-986-05-7321-3



9 789860 490398

GPN 1010333800
定價 新台幣 200 元整