

花蓮原鄉味飯盒系列～雙淮飯盒

林妙娟



山藥又名淮山，為花蓮農特產，營養豐富，形狀有長形與塊狀，顏色有白色和紫色；同時使用白色與紫色兩種山藥調理，菜色美觀增添飯盒風味。

其材料為：

其材料為：1.良質米山藥飯2碗。2.主菜：山藥彩虹捲3塊。3.配菜：枸杞山藥2兩、雙花蝦仁(青、白花菜、蝦仁)1小碟、三色蛋1片、燴炒山藥(紫山藥、香菇、芹菜、紅蘿蔔)1小碟。主菜做法：1.里肌肉切薄片以蠔油醃至入味。2.鋁箔紙攤開，將入味之肉片鋪上紫色山藥條、紅蘿蔔條、蔬菜葉等包捲，兩旁縮口，一起入烤箱烤熟切片。

新城鄉公所 指導者：邱麗朱 製作者：陳淑嬌