

珍饈美食 花蓮原鄉味飯盒系列～孔雀開屏飯盒

林妙娟

晶瑩剔透珍珠似的鳳林香Q米飯，配上美味的孔雀捲、爽口的糖醋排骨及精緻的配菜，真是香又美的可口飯盒。

其材料為：

1. 良質米飯2碗。2. 主菜：孔雀卷5塊。3. 配菜：炸肉丸3個、炒魷魚1兩、青菜捲3個、青花菜1兩、花椰菜1兩。

主菜做法：

1. 豬肉1兩切粗條，加適量醬油、太白粉醃10分鐘。2. 小黃瓜、胡蘿蔔切粗條備用。3. 豆皮一張攤平，上鋪一張紫菜，將豬肉、小黃瓜、胡蘿蔔各1條，置於紫菜上捲成長條型。4. 開小火慢慢炸熟，炸熟取出。5. 取孔雀卷1條斜切片即可。

鳳榮地區農會 指導者：彭彩雲 製作者：吳阿霞

