

# 珍饈美食

## 花蓮原鄉味飯盒系列～鮮蝦飯盒

林妙娟

鮮蝦產自清淨的花蓮溪水中，是阿美族桌上常見的美味佳餚；食用法以生食、燒烤、湯煮為主，而為飯盒菜餚時，以快炒方式調理，味鮮色美。

### 其材料為：

1. 良質米飯2碗。2. 主菜：鮮蝦1小碟。3. 配菜：野苦瓜炒魚干1兩、青炒蕨菜1兩、肉絲炒甘藍菜2兩、蒸醃肉3片。

### 主菜做法：

1. 鮮蝦加鹽、蒜末、薑末等調味料醃拌入味。2. 起油鍋入鮮蝦，快炒至熟即可。

玉里鎮公所 指導者：江玉珍 製作者：葉蓮月

