

# 珍饈美食

## 花蓮原鄉味飯盒系列～御品黃金飯盒

林妙娟

南瓜別名金瓜，鬆甜好吃又營養，是瑞穗鄉之名產；近年來進而推廣兼具觀賞食用的「東昇南瓜」，用於拌炒米飯製作飯盒，更突顯其甜美之滋味。

其材料為：1.南瓜良質米飯2碗。2.主菜：茶醉雞腿1支。3.配菜：炒南瓜心2兩、茶葉豬腳1塊、燙綠辣椒1條、甜椒炒肉片1小碟、酸梅2粒。

南瓜飯做法：1.香菇爆香放入肉絲，南瓜下鍋炒至半熟，入米及調味料拌炒均勻。2.將炒好的米放入電鍋中煮熟。

主菜做法：1.雞腿1支煮熟，撈出待涼。2.適量紹興酒，雞湯、鹽、冰糖煮滾，熄火放入茶葉泡開約3分鐘，撈出茶葉待涼。3.將雞腿入湯汁中浸泡，置放冰箱中入味二天，起出剝塊即可。

瑞穗鄉農會 指導者：饒玉春 製作者：歐懿寬

