

珍饈美食 花蓮原鄉味飯盒系列～蛋包蜆飯盒

林妙娟



壽豐鄉生產的蜆是在活泉中培育出，肉質鮮美，外殼不沾黏泥漿因而贏得「黃金蜆」美譽；以蜆肉調理菜餚製作飯盒，更是展現甘甜之美味。

其材料為：1.良質米飯2碗。2.主菜：蛋包蜆（蛋1個、蜆肉2兩）。3.配菜：梅干肉丸1個、龍鬚菜1兩、花椰菜1兩、芹菜肉絲2兩。

主菜做法：1.蜆川燙後取出蜆肉。2.起油鍋下薑、蒜爆香放入蜆肉，再加點米酒、醬油拌炒至湯汁收乾。3.太白粉加水調和，再加少許鹽和蛋打散煎成蛋皮，再將炒好的蜆肉舖在蛋皮上捲起即可。

指導者：林秀蘭 製作者：陳薇蓉