

# 珍饈美食 花蓮原鄉味飯盒系列～梅子雞飯盒

林妙娟



梅子是花蓮縣農特產品之一，經由醃漬的酸梅，食之能增進食慾保健腸胃，用於烹製菜餚風味佳；酸梅與雞肉紅燒之梅子雞，更是製作飯盒的佳餚。

其材料為：1.良質米飯2碗。2.主菜：雞肉3兩、蜜黑豆1茶匙、酸梅3粒。3.配菜：高麗蕨菜捲3小塊、三色蛋3小塊、金針四季豆1兩、山藥雙球2兩、炒酸菜1湯匙。

主菜做法：1.雞肉剁小塊，以蔥、薑、醬油醃15分鐘，過油備用。2.適量蠔油、蕃茄醬、梅汁及水一起煮滾，入雞肉、蜜黑豆、梅肉拌勻，以小火燜燒入味即可。

指導者：邱春連

製作者：王鳳玉等