

- 食譜示範：
吳菁菁、楊玉華
- 攝影：
楊玉華



1

小米飯

材料：

臺東32號白米3杯。
小米1/2杯。

作法：

1. 小米洗淨泡水2小時。
2. 白米洗淨，米和水比例以1：1，浸泡30分鐘後，加入前述處理過瀝乾的小米，以電子鍋煮熟後，靜候15~20分鐘，拌均勻即可。



2

檸檬香茅南瓜咖哩雞

材料：

南瓜 300公克、雞胸肉1片(約420公克)、洋蔥 1 顆(約180公克)、5碗水、檸檬香茅2小把(約60公克)、薑黃粉1大匙、紅辣椒1條。

調味料：

油2大匙、白胡椒粉、鹽、太白粉各少許。

作法：

1. 帶皮南瓜去籽，切成1公分片狀；洋蔥去皮，對剖後切絲；薑黃塊切片；紅辣椒剖半去籽切絲。
2. 將檸檬香茅洗淨放入滾水中(5碗水)，用中火煮約5分鐘取濾液。
3. 將雞胸肉切片加鹽、白胡椒粉、太白粉少許拌勻，醃漬約10分鐘，用沸水川燙備用。
4. 起油鍋，爆香洋蔥絲，放入南瓜、檸檬香茅濾液、薑黃粉，煮至南瓜軟時，加入作法2 雞胸肉、紅辣椒切絲，調味即可。





3

奧勒岡三色蛋

材料：

皮蛋4粒、熟鹹蛋4粒、雞蛋8粒、奧勒岡少許。

調味料：

糖1茶匙、3大匙酒、鹽、白胡椒粉少許、水150毫升。

作法：

1. 起水鍋放入皮蛋，中火煮開五分鐘後取出放涼，剝殼切小塊；熟鹹蛋去殼切小塊；奧勒岡洗淨取嫩葉切碎。
2. 8粒雞蛋打入調理盆中，取出4粒蛋黃備用；把剩下的蛋黃蛋白，加入1茶匙糖、白胡椒粉、2大匙酒、100毫升水打散拌勻，再加入鹹蛋、皮蛋粒拌勻。
3. 蒸盤上鋪上一層耐熱PE保鮮膜，把蛋液倒入盤中，撈起表面泡沫，以中火蒸約20分鐘（鍋蓋預留空隙，不要完全蓋上，蒸出來才會Q且平滑）。
4. 打開鍋蓋，把剩下的蛋黃加入少許鹽、少許糖、1大匙酒、30毫升水、奧勒岡末，攪拌均勻後淋到蒸盤蛋上，再蓋上蒸約20分鐘後取出放涼後，切成片狀排盤即可。



4

羅勒香菇素肉

材料：

乾大豆素肉粒100公克、乾香菇12公克、羅勒20公克、紅辣椒1條。

調味料：

油2大匙、白胡椒粉、糖1大匙、素蠔油1大匙、醬油1大匙、水2大匙、鹽少許。

作法：

1. 乾香菇泡軟切丁；羅勒取嫩莖葉洗淨；紅辣椒剖半去籽切末。
2. 素肉粒泡水約30分鐘待軟瀝乾。
3. 鍋中放油爆香香菇丁，放入素肉粒炒香，加入糖、素蠔油、醬油、水、白胡椒粉、紅辣椒末，等收汁前放入羅勒拌勻調味即可。





5

茴香五色豆

材料：

臺東樹豆1、2、3號各30公克、高湯3碗、茴香10公克。

調味料：

鹽、胡椒粉各少許。

作法：

1. 樹豆洗淨分開泡水1夜，瀝乾後用碗分裝，重新加高湯、鹽、胡椒粉，放入電鍋中，外鍋放1杯水，蒸熟後靜置約15分鐘悶軟。
2. 取出瀝乾，撒上炒好的茴香拌勻即可。



6

清炒四季豆(敏豆)

材料：

四季豆400公克、木耳60公克、枸杞子10公克、蒜頭3瓣。

調味料：

油、鹽、胡椒粉各少許。

作法：

1. 四季豆洗淨，切菱形燙熟備用。
2. 木耳切絲，蒜頭去皮拍打切碎。
3. 起油鍋，爆香蒜頭，放木耳、四季豆、枸杞子、1茶匙水，收汁後調味即可。





將上述六種材料準備好裝入餐盒後，加上一顆紫蘇梅即完成餐盒製作。

