

★異國料理小介紹★

《緬甸式～緬甸果醋雞》

緬甸飲食受到印度與泰國的影響很深，常搭配當地盛產的香料入菜，像是香茅、羅望子、辣椒、咖哩等，以及當地人最喜愛的調味料一魚蝦醬。



正宗的緬甸菜餚講究辣、香、鹹、酸、油等，烹調上常見到炸物、烤物、涼拌菜等，原因就在於炸物、燒烤易於保存，而涼拌菜清涼又消暑，難怪這些烹調法成為東南亞國家的共同特色。整體來說，緬甸飲食有六大特色：辣味濃、油膩重、炸物多、拌菜多、酸菜多、椰子食品多。

因考量到學生接受度，調味過重的菜餚擔心接受度不高，上將食品特易改良，使用鳳梨做提味，且製備學童餐食不會加入辣的成份，故使用彩椒做提色、並和香料一起燉煮入味，變身成一道有著異國風味又好下飯的料理，請師生好好享用品嘗。



上將營養師 祝您用餐愉快