

佳作 游惠甯

愛心料理



營養食材



與家人的幸福共餐時光



你有多久沒和家人坐在餐桌前好好吃一頓飯了？現代人背負著強大的壓力為事業打拚，所以三餐老是在外或者吃加工食品也是習以為常。我的父母亦是如此，所以每個週末一家人能坐下來一起吃頓飯是我們最珍惜的時光，因為從小就當媽媽的廚房助手，所以我現在也能料理一桌美食。此次的食材準備重點著重於食物原型並搭配糙米飯，因此在食材挑選，配色及料理手法都希望讓父母吃得健康開心並兼顧色香味俱全，看到父母的笑容，我知道我做到了！