

紅糯米食譜

製作／花蓮區農改場

圖／曾文田

雙味麻薯

材料：紅糯米 1 公斤。

花生粉 $\frac{1}{2}$ 杯、細砂糖 $\frac{1}{4}$ 杯。椰子粉 $\frac{1}{2}$ 杯、細砂糖 $\frac{1}{4}$ 杯。

做法：1. 紅糯米泡水 6～8 小時蒸熟。

2. 熟飯搗爛分捏成 16 個小圓球，吃時沾加糖之花生粉或椰子粉。

註：分捏小圓球時，手上抹些油較不黏手。

双味麻糬



五福紅粥

材料：紅糯胚芽米 3 杯，紅豆、綠豆各半杯，蓮子 1 杯，龍眼乾 $\frac{1}{2}$ 杯，水 18 杯，糖 1 杯。

做法：米、紅豆、綠豆洗淨加水，蓮子置於電子鍋或電鍋中煮，煮熟加龍眼乾、糖拌勻即可。



五福紅粥

三角粿

材料：紅糯胚芽米 1 杯，糖 $\frac{1}{2}$ 杯，酒 1 湯匙，水 1 杯，糯米粉 3 杯，水 $1\frac{1}{4}$ 杯，玻璃紙 2 張或月桃葉子 4 片。

做法：1. 紅糯米加水 1 杯、酒 1 湯匙、煮熟，趁熱拌糖待用。

2. 糯米粉加水揉成糰，分成 35 個，每個包 $\frac{1}{2}$ 湯匙之 1 料為餡，捏成三角形，置於玻璃紙上，蒸 5 分鐘，掀蓋透氣再續蒸 3 分鐘即可。



三角粿

鹹香糯

材料：紅糯米 1 斤，油蔥 3 湯匙，沙拉油 2 湯匙，去皮花生仁 1 杯，塩 2 茶匙。

做法：1. 糯米泡水 6～8 小時蒸熟。

2. 花生仁壓碎。

3. 起油鍋入油蔥、塩、花生仁蒸熟之飯拌勻即可。

4. 小托盤上鋪玻璃紙，將 3 項拌勻之飯壓平切塊狀。

桂花香糯

材料：紅糯米 1 公斤，長形豆皮 4 張。炸油 1 鍋。

調味料：桂花醬 3 湯匙，糖 4 湯匙，油 4 湯匙。

做法：1. 糯米泡水 6～8 小時，蒸熟。

2. 蒸熟拌入所有調味料，分四份，以豆皮捲成長條形，油炸半分鐘，撈出，待冷斜切片。

鹹香糯

桂花香糯

