

# 米粉食譜

文／芬園鄉農會

圖／文 田

## 米粉三色卷



材料：米粉半斤（乾）、海苔皮6張、蛋4個、胡蘿蔔6兩、肉鬆2兩、小黃瓜4兩、糖 $\frac{1}{4}$ 杯、醋 $\frac{1}{4}$ 杯、鹽 $\frac{1}{2}$ 小匙。

做法：1.小黃瓜切成條狀，以塩醃泡後浸糖醋汁。

2.胡蘿蔔切條狀煮熟。

3.蛋打散煎成蛋皮再切成條狀。

4.米粉在開水中燙2~3分鐘，趁熱拌糖、醋備用。

5.海苔皮，在火上稍烤一下。

6.小簾子（壽司簾）上鋪平海苔皮，一端鋪上米粉，上置肉鬆、蛋皮、黃瓜絲、胡蘿蔔絲（或其他材料）捲成圓筒狀，使其形狀固定後再切段。

## 海鮮米粉湯



材料：米粉半斤（乾）、蝦2兩、海參2兩、蛤4兩、香菇2朵、墨魚4兩、胡蘿蔔2兩、芥藍菜3兩。

酒1小匙、鹽1小匙、胡椒粉 $\frac{1}{4}$ 小匙、蔥1支、薑3片。

做法：1.蛤以少許塩浸泡，香菇泡軟切塊，海參切塊，墨魚切花。

2.海參、墨魚、蝦以酒、蔥、薑醃5分鐘，然後以沸水燙過，撈起待用，蛤燙熟。

3.胡蘿蔔煮熟切片，芥藍菜殺菁。

4.燙好的米粉放於碗中，將燙好的材料鋪於上，淋上已調過味的高湯即成。



脆梅(寧濠瀾)

破即可。

4.把玻璃缸洗乾淨晾乾，再一層梅、一層糖、一層紫蘇（紫蘇和第2點的做法相同）放約

八分滿後，把瓶口封密，瓶蓋必須蓋得很緊密，不得漏氣。

5.放置3個月後即可食用，且放置越久越好吃。