

# 調理米食點心

中華穀類食品工業技術研究所 周清源

## 筒仔米糕

材 料		%	公 克
飯	圓 糯 米	100	600
調 味 料	1 沙 拉 油	10	60
	紅 葱 頭	6	36
	2 香 菇 絲	10	60
	碎 豬 肉	40	240
	蝦 米	10	60
	3 醬 油	8	48
	麻 油	2	12
	胡 椒 粉	—	—
合 計		188	1128



**筒仔米糕**又稱竹筒飯，實際是由油飯演變而來的，其不同之處是此產品具有竹香，全省各地小吃攤均可吃到，也是被大眾肯定的米食製品之一。

筒仔米糕亦可依自己喜好的口味而調製，變化多端，製作非常容易，可依各人口感，以不同的米先泡水後蒸熟，拌入調味料，裝竹筒後再蒸熟即可食用，以下介紹其製作方法。

1. 圓糯米以冷水浸泡3~5小時，

撈乾後，放入蒸籠內蒸熟。

2. 米飯蒸熟後表面洒一些冷水拌散備用。

3. 油先在鍋中燒熱，加入(2)項材料炒熟，再加入(3)項材料拌勻，熄火。

4. 取1/2調味料加入拌散的米飯充份拌勻，嘗口味加以調整。

5. 竹筒先擦油，裝入一些調味料壓緊，裝入已調好的米飯，敲緊後加入1~2大匙水。

6. 放入蒸籠內中火蒸20~30分鐘，食用時趁熱用力扣出，上面淋上醬汁即可食用。

### 連傅培梅都驚訝的 統一高純釀四季醬油

最近，媳婦的菜是愈做愈好，後來我才發現，原來是她換了醬油，

### 你看 就是它 統一高純釀 四季醬油

香醇甘美的風味，無論是調味、沾食、滷味，都令我滿意極了！

而且它還是唯一附有保證書的純釀醬油，提供300%的品質保證：

1. 保證100%純豆麥釀造
2. 保證100%絕不含防腐劑
3. 保證100%絕不添加人工合成色素

只有這瓶品質精純、唯一有保證書的統一高純釀四季醬油，才能讓我的家人吃得滿意又安心。



統一小格言：幸福的首要條件在於健康



服務專線：(02)7002855 · (06)2535064  
服務信箱：台南縣永康鄉塗行中正路301號

開創健康快樂的明天  
◎統一企業公司