

米食的變化

糯米脆皮雞

／斗南鎮農會

米中所含的脂肪和熱量都低，半碗飯只有136卡熱量，易使人有飽足感而不發胖，是歷史最悠久的健康食品。

雲林縣所轄各農會，爲了推廣米食，精心研製出各種色香味俱全的米製餐點以饗讀者，把米的特質發揮無遺。



糯米脆皮雞

材料：雞1隻，糯米1杯。

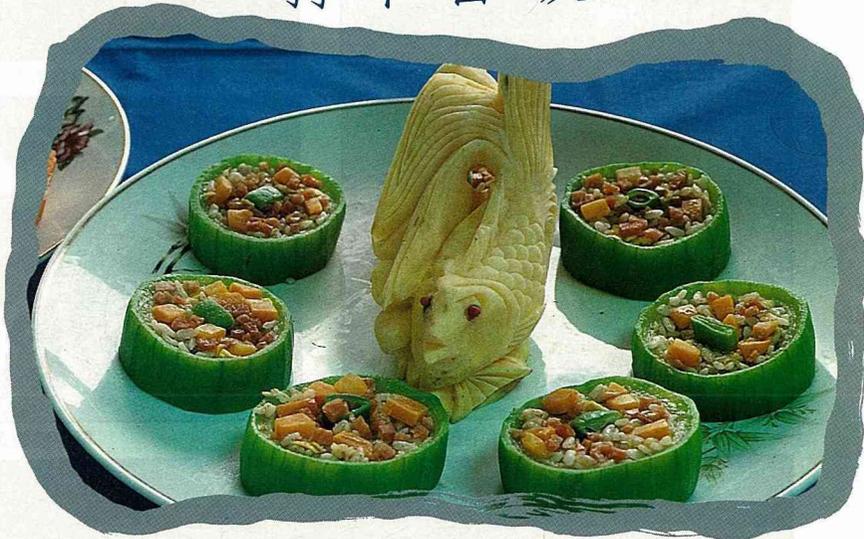
香菇丁、紅蘿蔔丁、青豆仁、火腿丁1杯。

調味料：塩半小匙，胡椒 $\frac{1}{4}$ 小匙，醬油4大匙，葱2支，薑2片，酒1大匙，糖1小匙，八角、花椒數粒。

- 做法：
1. 雞洗淨瀝乾水份，將炒好花椒塩抹在雞腹內，糯米洗淨，浸水1小時。
 2. 油4大匙燒熱，將香菇丁、紅蘿蔔丁、青豆仁、火腿丁炒香後放入泡過糯米拌勻，加水煮5分鐘，見汁快乾盛起塞入雞腹內，以針線或牙籤將雞腹縫合。
 3. 將雞放入蒸籠中加入葱、薑、八角、糖用中火蒸熟，再將雞全身抹上醬油放入油鍋中，炸至外皮金黃酥脆（或用烤箱烤至金黃色）。

翡翠香飯

／林內鄉農會



翡翠香飯

材料：絲瓜1條，香菇100公克，火腿100公克，白飯3碗，葱6支，油2大匙。

調味料：塩1小匙，胡椒粉 $\frac{1}{2}$ 小匙。

- 做法：
1. 絲瓜去皮切圓型，去子待用。
 2. 火腿切丁，葱洗淨切

小粒備用。

3. 起油鍋爆香蔥花，入火腿丁炒香後加入香菇炒熟。
4. 加入白米飯拌勻。
5. 絲瓜用開水燙30秒撈起，排盤後，炒飯放在圓型絲瓜內，用大火蒸1分鐘即可上桌。

繽紛世界

材料：米飯6碗，菠菜1把，肉絲1兩，香菇2朵，海苔皮1張，烏魚子3片，鹹蛋2個，火腿丁2兩，小魚干2兩，雞蛋2個，胡蘿蔔¼條，白胡麻少許（炒熟）。

調味料：塩少許、醋4大匙、糖4大匙。

- 做法：
1. 菠菜、香菇、胡蘿蔔燙熟，菠菜取葉，香菇整朵，胡蘿蔔切碎，烏魚子、小魚干烤熟，雞蛋煎蛋絲，鹹蛋取蛋黃備用。
 2. 米飯趁熱拌入糖、醋及白胡麻，做成小小飯糰。
 3. 把準備好的材料裝飾在飯糰上面，或包在飯糰內，可隨各人之喜愛，利用各種不同的內餡或外皮變化出各式各樣飯糰。



南瓜寶

／斗六市農會

南瓜寶

材料：糯米半斤，南瓜1個，白砂糖4兩，豆沙餡、油各少許。

- 做法：
1. 糯米洗淨，浸泡3小時後備用。
 2. 南瓜洗淨，切開去籽，一半去皮切成小方塊，另一半直切成五長條。
 3. 將南瓜塊放入泡好糯米中，上面放南瓜條蒸熟，取出南瓜條，將白砂糖倒入南瓜飯中拌勻。
 4. 中碗內塗少許油，把南瓜飯放入舖平待涼後，反扣於盤中。
 5. 把南瓜條擺在飯上，將豆沙餡捏一個小圓球放於最上面，周圍以生菜葉裝飾。 ■

