

●米食篇

米食風情



所謂良質米，
就是米的外觀好看，
粒型飽滿，
透明有光澤，
心腹白，
碎米粒及雜質少且新鮮。
煮成的飯好吃，
飯粒完整有光澤，
吃起來粘彈性佳，
風味好。



月桃葉飯

月桃葉飯

材料：米2杯、叉燒肉2兩、
蝦仁2兩、雞胸肉4兩、
香腸1支、雞蛋2個、
香菇4朵、月桃葉4
張、油3大匙。

調味料：①蛋白半個、太白粉
1小匙、鹽 $\frac{1}{4}$ 小匙、
酒 $\frac{1}{4}$ 小匙。

②蛋白半個、鹽 $\frac{1}{3}$ 小
匙、太白粉1小匙、
酒 $\frac{1}{2}$ 小匙。

③鹽 $\frac{1}{2}$ 大匙。

做法：1. 米洗淨煮成飯，香菇
泡軟切丁，叉燒肉、
香腸切丁。
2. 蝦仁去腸泥，洗淨，
擦乾水份，加入①料
醃一下。
3. 雞肉切丁加入②料醃
泡，蛋煎蛋皮切丁。
4. 鍋燒熱加入多量的油
，將雞丁、蝦仁分別
泡油。
5. 鍋中留下2大匙油，
香菇、叉燒肉、香腸

炒香，放入飯炒鬆後
加入③料拌炒均勻，
再將蝦仁、雞丁拌入
炒勻，再淋上1大匙
熟油。

6. 將月桃葉硬梗削薄些
，在熱水中燙煮一下
，使軟而好包飯。把
炒好的飯放在葉上包
好，再放在蒸籠上大
火蒸20分鐘，即可得
到含有葉香的月桃葉
飯。



米盒子

米盒子

材料：蓬萊米 2 杯、糯米半杯、絞肉 2 兩、紅蔥頭 7~8 瓣、香菇 4 朵、蝦米 1 兩、麵粉 2 兩、油 2 大匙。

調味料：鹽 1 大匙、醬油 2 小匙、胡椒粉 1/2 小匙、香油 2 小匙。

- 做法：
1. 蓬萊米、糯米加水共煮。
 2. 麵粉加水擀成麵糰，紅蔥頭去皮切片，蝦米、香菇泡軟切丁。
 3. 起油鍋，爆香紅蔥頭、蝦米、香菇、絞肉加入米飯、調味料及少許水翻炒，即成油飯。
 4. 將麵糰略醒，擀成圓形，包入第 3 項之油飯作成餅狀。
 5. 用油將雙面煎黃即可。

什錦鍋粿



什錦鍋粿

材料：鍋粿 2 包、墨魚 1 兩、里脊肉 1 兩、海參 1 兩、叉燒肉 1/2 兩、豌豆夾 1 兩、胡蘿蔔 1 兩、小黃瓜 1 兩、蝦 1 兩、油 2 大匙、蔥 2 支、薑 5 片、酒 1 大匙。

調味料：① 醃肉料：鹽 1 小匙、胡椒粉少許、香油少許。

② 綜合調味料：醬油 3 大匙、黑醋 1 大

匙、糖 1/2 大匙、胡椒粉 2 小匙、香油 2 小匙、太白粉 2 大匙、水半杯。

- 做法：
1. 里脊肉用醃肉料略醃 20 分鐘，過油備用。
 2. 海參切片，墨魚切片，蝦去泥腸，用薑、酒、鹽略醃。
 3. 胡蘿蔔切片，叉燒肉切片。
 4. 起油鍋，將鍋粿用中火略炸成金黃色，取

出裝盤。

5. 倒出油鍋的油，令其只剩 1 大匙；爆香蔥、胡蘿蔔加入第 2 項之材料炒熟，再加入火腿片、里脊肉、豌豆夾、小黃瓜，淋上綜合調味料煮開。
6. 趁熱將第 5 項之材料淋於鍋粿上即成。■