



資料提供：台灣省糧食局

米粉食譜



麻油雞米粉

材料 (4人份)
米粉半斤(乾)，雞1斤半，
老薑4兩，酒2杯，麻油1杯，
塩1小匙。

做法：1. 米粉用沸水燙熟撈出，
雞剝塊，薑切片。
2. 麻油燒熱，薑片放入炒香，
將雞塊倒入爆炒約3分鐘，
倒入酒煮沸1分鐘，再加入4杯水
及塩改用小火約煮10分鐘，
淋在米粉上即可供食。

紅豆米粉冰

材料 (4人份)
米粉4兩(乾)，紅豆6兩。
調味料：糖4兩，太白粉2大匙，
水果酌量。

做法：1. 紅豆洗淨，泡水一夜，
加水煮成紅豆湯，加糖後勾欠備用。
2. 米粉燙熟後撈起，於冰水中冷卻。
3. 米粉盛在碗中，上鋪紅豆，
再加冰水即成冰涼好吃的甜紅豆米粉。



台北市龍安國小二年級／賴彥亨

稻田

稻田真漂亮
稻子長得長
風兒吹過去
稻子滿地倒



咖哩米粉

材料 (4人份)

米粉半斤(乾)，蝦米1兩，
叉燒肉4兩，洋蔥3兩，綠豆
芽4兩，筍2兩，胡蘿蔔2兩
，油3大匙。

調味料：咖哩粉2½大匙，塩
2小匙。

做法：1. 米粉泡水2~3分鐘
待用。

2. 蝦米泡水，筍、胡蘿
蔔煮熟切絲，叉燒肉、
洋蔥切絲待用。

3. 起油鍋，將上述材料
炒過調味盛起。

4. 另起鍋，炒香咖哩；
加入高湯半碗調味，炒
勻米粉，再將已炒好的
材料拌勻即得。

稻米頌

一
從綠油油的秧田
到金黃遍野的秋收
在風中，飄灑的
總是故鄉泥土的芬芳
在風中，領首招呼的
都是豐滿成熟的稻穗

米，承傳著數千年飲食的文化
米，哺育了無以數計的中國子民
米，讓我們在時光的流逝中
不停地成長
不斷地茁壯
要我們不忘記
成長過程中經歷的苦難
要我們不忘記
每一粒米中含蘊著多少耕耘的汗水

二

清晨 熱騰騰的粥
喚醒一天的活力
中午 媽媽的便當
寫字要用勁加油
黃昏 米飯的芳香
摻和著一家人聚餐的歡笑
祛除整日的辛苦與疲勞

米，以豐富的蛋白質
米，以多種的維生素
成為我們青春活力的來源
成為我們家庭和樂的朋友

三

路邊攤的爆米花香
浸染了童年甜蜜的回憶
端午的冰粽
追念著汨羅江上
詩人憂國憂民的情懷
米食擁有優美的傳統
米食是全民健康的主糧

愛我故鄉
愛我故鄉的土地
愛成長於土地的端德
愛使我們豐倉足食國富民強的稻米

攝影／林朝宗