

提供／中華穀類食品工業技術研究所傳統食品課
指導／台灣省政府糧食局

珍珠丸子便當

珍珠丸子便當為調理類的米食製品，製法簡便，外表有米粒的晶瑩美觀，口味富變化，內餡可用不同的配料，製作不同口味之珍珠丸子。本產品於83年3月3日下午2:30~2:35在台灣電視公司“民以食為天”第一單元〔米食天地〕播出。

(一) 米粒	材 料	%	重量	量杯	材料前處理
	秈 稻 米	100	300	0.5斤	1.秈稻米洗淨後泡水2小時，淋乾備用。 2.米重量約450克，沾裹用。
(二) 肉 丸 子	碎 猪 肉	150	450	12兩	1.碎猪肉與碎蝦米先拌勻。 2.加入調味料後用力拌打至有彈性。 3.加入青菜拌勻成肉泥備用。
	碎 蝦 米	6	18	0.5兩	
	蛋 味 精	17	51	1個	
	鹽	2	3	1小	
	醬 油	1	3	1小	
	香 麻 油	3	9	2小	
	米 酒	3	9	2小	
	太 白 粉	3	9	2小	
	碎 馬 蹄 肉	25	75	2兩	
	葱 花	12	36	1兩	
	薑 末	6	18	0.5兩	
	合 計	238	714	---	
表 飾	香 菜	---	---	---	
	紅 蘿 蔔 絲	---	---	---	
(三) 調 製 方 法	1.肉泥用手整形成丸子狀。 2.放入泡水後的秈稻米內沾裹表面。 3.放入墊布的蒸籠內大火蒸熟。 4.放入便當後，表面用香菜與紅蘿蔔絲裝飾。 5.本配料製作小珍珠丸子30個。				



芋香炒飯

芋香炒飯為家常米食類的米食製品，製法簡便，口味香醇而變化多，用煮熟後的白米飯加入各種不同配料，製作不同口味之芋香炒飯。本產品將於83年3月10日下午2:30~2:35在台灣電視公司“民以食為天”第一單元〔米食天地〕播出。

(一) 白飯	材 料	%	重量	量杯	材料前處理
	熟白米飯	100	300	2碗	1.熟白米飯用良質米煮熟備用。
(二) 調 配 料	沙 拉 油	20	60	4大	1.芋頭丁先用油炸熟。 2.紅蘿蔔，筍肉丁煮熟。 3.香菇泡軟切丁。
	紅 葱 頭	3	9	4粒	
	薑 末	5	15	1大	
	蝦 米	10	30	2大	
	猪 肉 丁	25	75	2兩	
	芋 頭 丁	25	75	2兩	
	紅 蘿 蔔 丁	12	36	1兩	
	筍 肉 丁	12	36	1兩	
	香 菇 丁	6	18	1/2兩	
(三) 調 味 料	鹽	2	6	1小	
	味 精	1	3	1小	
	醬 油	3	9	2小	
	胡 椒 粉	---	---	---	
	白 麻 油	---	---	---	
	合 計	224	672	---	
(三) 調 製 方 法	1.沙拉油與紅蔥頭先爆香，放入薑末與蝦米炒香。 2.加入猪肉丁炒香後，再放入其他調配料炒勻。 3.將熟米飯放入炒勻，用調味料調節鹹淡味與色澤。 4.調理好之芋香炒飯可放入便當內或用盤裝好既可食用(可加少許香菜)。 5.鹹淡味因個人口味關係可以酌量增減。 6.本配料可製作芋香炒飯1盤。				

菜包粿

菜包粿為客家同胞最拿手的年節或慶典的米食類製品，製法簡便，風味甚佳，可包入不同餡料，包好蒸熟後即可食用，本產品於83年3月17日2:30~2:35在台灣電視公司“民以食為天”第一單元〔米食天地〕中播出。

(一) 材料	%	重量	量杯	材料前處理
米糰	75	225	6兩	1.全部混合揉勻成米糰備用。 2.取10% (50克) 米糰入沸水煮熟。 3.與剩餘之生米糰充分搓勻。 4.搓勻後放置30分以上再調節軟硬度。
糯米粉	25	75	2兩	
在來米粉	5	15	1大	
油	70	210	1杯	
合計	175	525		
(二) 調配料				1.白蘿蔔絲加鹽拌醃，壓乾水分。 2.用油爆香紅蔥頭，加入調配料炒熟。 3.加入調味料後試味冷卻備用。
沙拉油	12	36	2大	
紅蔥頭	10	30	2小	
碎豬肉	38	114	3兩	
白蘿蔔絲	100	350	12兩	
蝦米	12	36	1兩	
香菇	12	36	1兩	
合計	189	567	---	
(三) 調味料				
味精	1	3	1小	
油	1	3	1小	
鹽	2	6	2小	
麻	1	3	1小	
合計	189	567	---	
(四) 調製方法	1.米糰全部拌勻成糰，分割35克，包入25克餡。 2.用手整形成橢圓形包子狀，用竹葉或美人蕉葉墊底。 3.用中小火蒸熟。 4.本配料可製作15個。			



軟餅捲

軟餅捲為點心式的米食類製品，軟餅製法簡便，內餡可多重變化，餅皮柔軟，風味甚佳，可包入不同餡料，製作不同口味的軟米捲，包好後即可食用。本產品於83年3月24日下午2:30~2:35在台灣電視公司“民以食為天”第一單元〔米食天地〕中播出。

(一) 材料	%	重量	量杯	材料前處理
在來米粉	100	180	5兩	1.所有材料全部混勻，拌至光滑即可。 2.鬆弛30分以上。 3.杓入粉捲漿，用平鍋煎成薄粉皮備用。
太白粉	20	36	1兩	
中筋麵粉	40	72	2兩	
鹽	1	2	1/2小	
水	250	500	2杯	
蛋	25	45	小1個	
合計	436	872		
(二) 卷捲餡				1.熱油鍋後炒熟所有材料。 2.加入調味料炒熟拌勻後試味即可。 3.可加太白粉漿勾芡。
沙拉油	20	36	3大	
肉絲	125	225	6兩	
綠豆芽	125	225	6兩	
韭黃	83	150	4兩	
冬菇	20	36	1兩	
粉	20	36	1兩	
合計	403	725	---	
(三) 調製方法	1.米軟餅皮，包入35克春捲餡。 2.用手包捲成圓柱形可食用。 3.本配料可製作20個			



竹葉飯包

竹葉飯包為家常米食類的米食製品，製法簡便，竹葉香加上飯香，風味獨特，白米飯內加入各種不同配料，製作不同口味之竹葉飯包。本產品將於83年3月31日下午2:30~2:35在台灣電視公司“民以食為天”第一單元〔米食天地〕播出。

(一) 白飯	材料	%	重量	量杯	材料前處理
	熟白米飯	100	300	2碗	1.熟白米飯用良質米煮熟備用。
(二) 調配料					1.肉類先用沸水燙熟。 2.紅蘿蔔，筍肉丁煮熟。 3.香菇泡軟切丁。
	沙拉油	20	60	4大	
	紅蔥頭	3	9	4粒	
	薑末	5	15	1大	
	蝦米	10	30	2大	
	豬肉丁	25	75	2兩	
	臘肉丁	25	75	2兩	
	香腸肉丁	25	75	2兩	
	紅蘿蔔丁	12	36	1兩	
	洋蔥丁	12	36	1兩	
	香菇丁	12	36	1兩	
(三) 調味料					
	鹽	2	6	1小	
	味精	1	3	1小	
	油	3	9	2小	
	胡椒	-	-	---	
	白麻油	-	-	---	
合計	155	465	---		
(三) 調製方法	1.沙拉油與紅蔥頭先爆香，放入薑末與蝦米炒香。 2.加入肉類炒香後，再放入其他調配料炒勻。 3.將熟米飯放入炒勻，用調味料調節鹹淡味與色澤。 4.調理好之炒飯，放入交叉的竹葉內，包成四方形之小包。 5.用盤裝好大火蒸熟透，即可食用 (可加少許香菜)。 6.鹹淡味因個人口味關係可以酌量增減。 7.本配料可製作竹葉飯包5個。				

