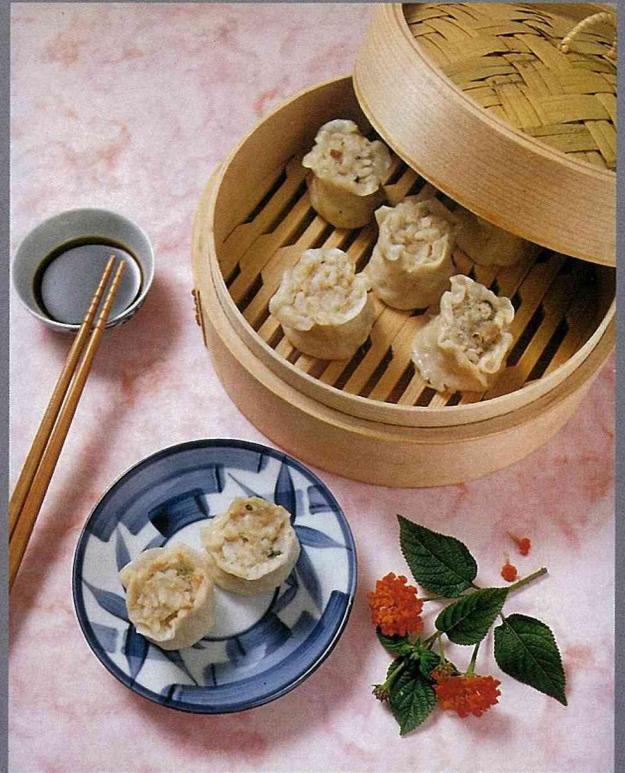


米水餃

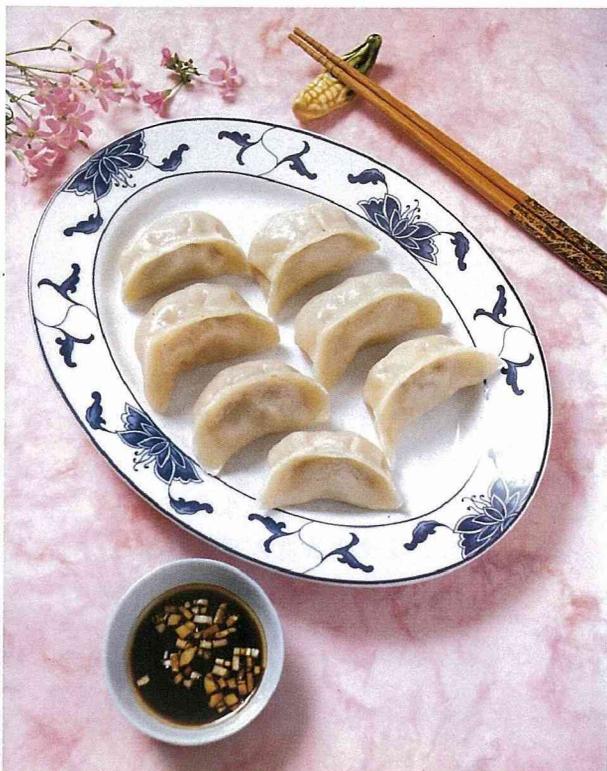
米水餃為主食或休閒性的米食類製品，製法簡便，風味甚佳，可包入不同餡料，包好煮熟後即可食用。本產品將83年04月07日下午2:30~2:35在台灣電視公司“民以食為天”第一單元〔米食天地〕中播出。

(一) 米餃皮	材 料	%	重量	量 杯	材料前處理
	糯 米 粉	30	75	2兩	1.糯米粉、再來米粉與太白粉混勻過篩。 2.沖入沸水迅速拌勻。 3.鬆弛30分後，用手揉成糰。 4.分割成14克×35個。 5.擀薄備用。
	在 來 米 粉	60	150	4兩	
	太 白 粉	10	25	2大	
	油	4	10	2小	
	水	100	250	1.2杯	
合 計	204	510			
(二) 餃 餡	大 白 菜	150	375	10兩	1.大白菜：切碎加鹽醃過，擠乾備用。 2.豬肉：切碎。 3.青蔥：切細。 4.薑：切細。
	猪 肉	105	260	7兩	
	青 蔥	20	50	1.5兩	
	薑	8	20	0.5兩	
	白 麻 油	5	12	1大	製作方法： 1.所有材料混勻。 2.依個人口味加調味料拌勻試味。
味 精	1	2.5	0.5小		
醬 油	5	12	1大		
鹽	2	5	1小		
沙 拉 油	10	25	2大		
高 湯 或 水	-	-	-		
合 計	306	765			
(三) 調製方法	1.分割後的米糰用手擀成圓薄片，包入20克餡。 2.用手整形成水餃狀。 3.放入沸水中，用中小火煮熟。 4.本配料可製作35個。				



米製燒賣

米製燒賣為主食或休閒性的米食類製品，製法簡便，風味甚佳，可用一般米餃皮包入不同調味的米飯餡料，包好蒸熟即可食用也可作為便當用。本產品將83年04月14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) 米餃皮	材 料	%	重量	量 杯	材料前處理
	中 筋 粉	100	300	2兩	1.麵粉與溫水混合揉成麵糰。 2.鬆弛30分後割成13公克×35個。 3.擀成小圓皮備用。
	溫 水	55	165	4兩	
合 計	155	465			
(二) 米飯燒賣餡	蓬 來 米	100	300	0.5斤	1.米先泡水3小時後蒸熟備用。 2.用油炒香其他材料。 3.加入調味料拌勻。 4.加入熟米飯拌勻後調味。
	沙 拉 油	15	45	3大	
	碎 猪 肉	62	186	5兩	
	蝦 米	6	18	0.5兩	
	薑	12	36	1兩	
醬 油	10	30	2大		
鹽	1	3	1小		
味 精	1	3	1小		
白 麻 油	3	9	2小		
高 湯 或 水	-	-	-		
合 計	210	630			
(三) 調製方法	1.分割後的米糰用手擀成圓薄片，包入20克已調味的米飯燒賣餡。 2.用手整形成燒賣，放入擦油或墊布的蒸盤內。 3.用大火蒸熟。 4.本配料可製作35個。				

炒米苔目

炒米苔目為家常米食類的米食製品，製法簡便，口味變化多，可用市售米苔目製作，可加入各種不同配料，製作不同口味之炒米苔目，如素炒米苔目、韭黃米苔目等。本產品於83年04月21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) 米苔目	材 料	%	重量	量杯	材料前處理
	在 來 米	100	150	4兩	1.將米洗淨、用清水浸泡3~4小時。 2.用果汁攪拌成細粉漿。 3.壓乾成米糰，加太白粉與水揉勻。 4.用米苔目板壓成米條，用沸水煮熟。 5.撈出過冷水淋乾。
	太 白 粉	10	15	1大	
	水	-	-	-	
	合 計	110	165		
(二) 炒米苔目配料	米 苔 目	100	300	0.5斤	
	沙 拉 油	15	45	3大	
	紅 葱 頭	3	10	4粒	
	豬 肉 絲	25	75	2兩	
	香 菇 絲	3	10	2朵	
	蝦 米	3	10	一兩	
	醬 油	2	6	2小	
	鹽	2	6	2小	
	味 精	1	3	1小	
	香 麻 油	2	6	2小	
	綠 豆 芽	25	75	2兩	
	韭 黃 段	25	75	2兩	
合 計	206	618	-		

- (三) 調製方法
- 1.紅蔥頭用油爆香加入其他材料炒熟。
 - 2.加入米苔目與調味料炒勻。
 - 3.最後加入韭黃與綠豆芽炒勻即可。
 - 4.本配方可製作炒米苔目1盤。



星洲炒米粉

星洲炒米粉為家常米食類的米食製品，製法簡便，口味變化多，利用市售米粉絲製作，可加入各種不同配料，製作不同口味之星洲炒米粉，如素炒米粉、韭黃炒米粉等。本產品將83年04月28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) 米粉	材 料	%	重量	量杯	材料前處理
(二) 調味料	細米粉絲	100	150	4兩	1.米粉絲用水泡軟後約300克備用。
	沙 拉 油	20	60	4大	
	咖 哩 粉	5	15	1大	
	豬 肉 絲	25	75	2兩	
	洋 蔥 絲	15	45	¼個	
	紅 辣 椒 絲	-	-	1條	
	蛋 絲	40	120	2個	
	芹 菜 絲	15	45	1顆	
	綠 豆 芽	50	150	4兩	
	味 精	1	3	0.5小	
	白 麻 油	2	6	1小	
	鹽	2	6	1小	
醬 油	4	12	1大		
水或高湯	30	90	0.5杯		
太 白 芡 水	10	30	2大		
韭 黃 段	20	60	1.5兩		
合 計	-	-	-	-	

- (三) 調製方法
- 1.用油爆香洋蔥，肉絲，紅辣椒絲與咖哩粉。
 - 2.加入米粉絲，綠豆芽，芹菜絲與蛋絲炒透。
 - 3.加入水或高湯與太白芡水炒勻。
 - 4.加入調味料後試味後，加入韭黃拌勻。
 - 5.食用前加一點尾油拌勻即可食用。

