

廣東粥

廣東粥為家常米食類的米食製品，製法簡便，與台式肉粥不同，先製作粥底，再加入不同配料，可變化多種不同風味的廣東粥，如狀元及第粥、皮旦瘦肉粥等。本產品於83年05月05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) 廣東粥底	材 料	%	重量	量杯	材料前處理
	秈 稻 米	100	150	4兩	1. 秈稻米選用良質米。 2. 米洗淨後濾乾加油與鹽拌勻醃30分。 3. 水大火煮沸加米與腐竹煮滾後改用中火不加蓋煮2~3小時。 4. 用水調節濃稠度。 5. 可以先加鹽、味精調味。
	水	2000	3000	5斤	
	油	3	5	1小	
	鹽	3	5	1小	
	腐 竹	14	20	0.5兩	
合 計	2120	3180			
(二) 皮旦瘦肉粥	瘦 猪 肉		225	6兩	1. 瘦猪肉煮熟撕成絲用火炒香備用。 2. 皮旦切成小丁狀備用。 3. 肉絲與皮旦放入碗底。 4. 沖入熱粥底拌勻即可食用。 5. 食用時上面放一些蔥花與脆麵片。 6. 本配料可製作3碗廣東粥。
	皮 旦		—	3個	
	蔥 花		20	2大	
	調 味 料		—	—	
(三) 花生柴魚粥	煮 熟 花 生		75	2兩	1. 花生煮熟後調味備用。 2. 熟花生與柴魚放入碗底。 3. 沖入熱粥底拌勻即可食用。 4. 食用時上面放一些蔥花與脆麵片。 5. 本配料可製作3碗廣東粥。
	柴 魚 末		15	—	
	蔥 花		20	2大	
	調 味 料		—	—	
(四) 調製方法	脆 麵 片		40	3大	1. 將滾熱的廣東粥底沖入配料內。 2. 食用前上面加入少許之蔥花末與脆麵片即上桌。 3. 配料與調味料因個人喜好之程度不同，可任意添加。 4. 本配料可製作1鍋廣東粥。



八寶粥

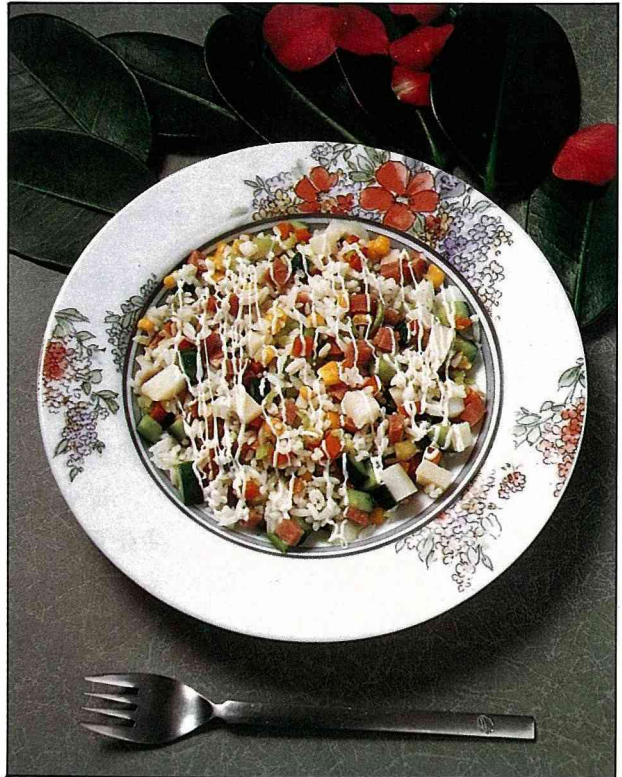
八寶粥為休閒米食類的米食製品，製法簡便，可任意選用八種材料組合，有香濃的穀物與豆香味，口味獨特，為近年來最熱門之食品，不論冷食或熱食均可，而八寶粥又色香味俱全營養豐富，可增進食慾滋補身體。本產品於83年05月12日下午2:30~2:35在台灣電視公司“民以食為天”第一單元〔米食天地〕中播出。

(一) 八寶粥	材 料	%	重量	量杯	材料前處理
	水	3000	3000	5斤	1. 紅豆，綠豆，薏仁先浸泡。 2. 蓬來米，麥片後浸泡。 3. 紅棗，桂圓，可用熱水浸泡。
	紅 豆	18	18	0.5兩	
	綠 豆	18	18	0.5兩	
	薏 仁	18	18	0.5兩	
	蓬 來 米	110	110	4兩	
	麥 片	36	36	1兩	
	紅 棗	—	—	4粒	
	桂 圓	18	18	0.5兩	
(二) 調製方法	熟花生仁	18	18	0.5兩	1. 水先用大火煮沸加入豆類等，用大火煮沸再改用中或小火熬煮至豆爛。 2. 再加入蓬來米，紅棗，桂圓等煮至米軟。 3. 最後加入細砂糖再煮至糖溶化即可。 5. 本配料可製作八寶粥1大鍋。
	細 砂 糖	120	120	4~5兩	
	合 計	3356	3356		

米煎餅

米煎餅為點心式的米食類製品，煎餅製法簡便，內餡可多重變化，餅皮柔軟，風味甚佳，可包入不同餡料，製作不同口味的米煎餅，包好後即可油煎。本產品於83年05月19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)煎餅皮	材 料	%	重量	量 杯	材 料 前 處 理
	糯 米 粉	30	75	2兩	1.糯米粉、再來米粉與麵粉混勻過篩。 2.沖入沸水迅速拌勻。 3.鬆弛30分後，用手揉成糰。 4.分割成40克×12個。 5.擀薄備用。
	在 來 米 粉	60	150	4兩	
	中 筋 麵 粉	10	25	2大	
	沸 水	100	250	1.2杯	
合 計	200	500			
(二)煎餅餡	碎 猪 肉	90	225	6兩	1.所有材料混拌均勻。 2.試味後調整口味。 3.大白菜切碎加鹽拌醃後脫水使用。
	青 葱	22	55	1.5兩	
	大 白 菜	180	450	12兩	
	醬 油	2	5	1小	
	麻 油	2	5	1小	
	味 精	0.5	2	0.5小	
	鹽 水	1	5	1小	
合 計	348	867			
(三)調製方法	1.揉光滑之米糰，鬆弛10~20分，分割成12個，用手搓圓。 2.麵糰擀成圓形，包入60克肉餡整成圓形。 3.用平皮煎盤烙熟即可。 4.本配方製作12個。				



大米沙拉

大米沙拉為點心米食類的米食製品，製法簡便，口味變化多，利用市售沙拉醬或自製沙拉醬，米飯內可加入各種不同配料，製作不同口味之大米沙拉，如火腿沙拉、玉米沙拉等。本產品於83年05月26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)白飯	材 料	%	重量	量 杯	材 料 前 處 理
	熟 白 米 飯	100	250	2小碗	1.熟白米飯用秈稻良質米蒸熟備用。
(二)沙拉調味	馬 鈴 薯 丁	30	75	2兩	1.馬鈴薯、紅蘿蔔先煮熟再切小丁。 2.玉米粒用罐頭甜玉米粒。 3.黃瓜片用鹽醃一下再使用。
	紅 蘿 蔔 丁	30	75	2兩	
	玉 米 粒	30	75	2兩	
	芹 菜 末	30	75	2兩	
	黃 瓜 片	30	75	2兩	
	沙 拉 醬	60	150	1杯	
	火 腿 丁	30	75	2兩	
合 計	-	-	-		
(三)調製方法	1.米飯冷卻後與所有調味料拌勻。 2.加入沙拉醬拌勻。 3.沙拉醬可隨個人之喜好增減。 4.裝盤後上面撒一些火腿裝飾即可。 5.本配方製作一大盤。				