



蝦托鍋巴

蝦托鍋巴為宴客米食類的米食製品，將處理好的蝦膠與蝦仁沾裹於鍋巴上，經油炸熟成之米類製品。蝦仁可用魚肉等代替製作不同風味之鍋巴。本產品於83年06月02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。

材 料	%	重量	量杯	材料前處理
(一)主料				
鍋 巴	-	-	10片	1.鍋巴為市售產品，可切半使用。 2.蝦仁留尾洗淨，由腹部剖開加鹽略醃。 3.白芝麻洗淨後炒乾備用。
有尾蝦仁	-	-	10條	
白 芝 麻	-	-	沾面用	
(二)蝦仁				
瘦 絞 肉	100	200	5兩	1.蝦仁與調味料等混合後攪打至有黏性。 2.加入太白粉拌勻。 3.再加入肥肉等拌勻。 4.冷藏備用。
味 精	50	100	3兩	
細 砂 糖	2	4	1小	
鹽	2	4	1小	
胡 椒 粉	2	4	1小	
	0.1	0.2	少許	
太 白 粉	7	14	1大	
碎 肥 肉	50	100	3兩	
香 麻 油	2	4	1小	
紅 蘿 蔔 末	5	10	1大	
合 計	220	440		
(三)調製方法				1.鍋巴墊底，上面抹上一層蝦膠，放一條蝦仁，再抹上一層蝦膠。 2.上面沾裹白芝麻。 3.用中火炸至金黃色（餡向下）。 4.趁熱食用。 5.本配方製作10個。

裹蒸粽

裹蒸粽為年節米食類的米食製品，製法簡便，荷葉香加上飯香，風味獨特，生米粒內包入各種不同餡料，經水煮後製作不同口味之裹蒸粽。本產品於83年06月09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。

材 料	%	重量	量杯	材料前處理
(一)裹蒸粽				
荷 葉	-	-	3張	1.荷葉以沸水煮過，漂冷水洗淨瀝乾。 2.剪成1/4大小（圓形剪成4張）。 3.圓糯米洗淨泡水2~3小時，瀝乾後加入調味料拌勻備用。
圓 糯 米	100	400	11兩	
鹽	2	8	2小	
鹹 水	0.1	0.5	0.1小	4.綠豆仁洗淨泡1~2小時，瀝乾後加調味料拌勻備用。
綠 豆 仁	40	160	4兩	
鹽	1	4	1小	
合 計	143	572		
(二)內餡				
叉 燒 肉	15	60	6塊	1.所有材料為熟品，製作前準備好。
栗 子	-	-	6粒	
滷 香 菇	-	-	6片	
滷 五 花 肉	15	60	6塊	
鹹 蛋 黃	-	-	6個	
合 計	-	-		
(三)調製方法				1.荷葉兩片交叉相疊。 2.米攤開平放於中間（約40克），放入綠豆仁（約20克）攤平。 3.中央放入蒸粽餡，再蓋上同量的綠豆仁與圓糯米。 4.包成四方形，用粽繩綁緊，放入沸水鍋中煮熟（約1~2時）。 5.趁熱或冷卻後食用。 6.本配方製作6個。





腊味碗粿

腊味碗粿為點心米食類的米食製品，製法簡便，口味變化多，蒸熟後即可食用，米漿內可加入各種不同配料，製作不同口味之碗粿，亦可將配料放置於表面，如蛋黃腊味碗粿等。本產品於83年06月23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。

材 料	%	重量	量杯	材料前處理	
(一)米漿	在 米 粉	100	300	0.5斤	1.米漿調勻，稍微糊化調節濃稠度備用。
	太 白 粉	10	30	2大	
	水	350	1050	5杯	
合 計	460	1380			
(二)調配料	沙 拉 油	10	30	2大	1.紅蔥頭用油爆香，加入所有材料炒香。 2.加入調味料炒勻後試味即可。 3.鹹蛋黃先烤熟，切半使用。
	紅 蔥 頭	3	9	1大	
	腊 菇 丁	5	15	2大	
	肉 丁	25	75	2兩	
	腊 腸 丁	25	75	2兩	
	蝦 米	3	10	1大	
	醬 油	2	6	1小	
	麻 油	2	6	1小	
	味 精	0.3	1	0.2小	
	胡 椒 粉	0.3	1	0.2小	
鹹 蛋 黃	-	-	4個		
合 計	76	228			
(三)調製方法					
1.調好的米漿裝碗，上放調配料。					
2.大火蒸熟即可。					
3.食用時淋上醬料。					
4.本配方製作小湯碗8碗。					



涼拌米線

涼拌米線為點心米食類的米食製品，製法簡便，口味變化多，米粉絲燙熟後即可加配料與調味醬料拌勻食用。米粉絲內可加入各種不同配料，製作不同口味之涼拌米線如肉絲涼拌米線、火腿涼拌米線等。本產品於83年06月16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。

材 料	%	重量	量杯	材料前處理	
(一)米粉絲	粗米粉絲	100	150	4兩	1.水煮沸後加鹽與味精煮。 2.放入米粉用沸水煮熟。 3.撈出用冷水沖涼淋乾備用。
	鹽	1	12	2小	
	味 精	1	12	2小	
	合 計	-	-		
(二)調味醬料	芝 麻 醬	60	60	4大	1.所有材料全部混拌均勻。 2.用高湯或開水調節濃稠度。 3.試味後即可使用。 4.可加辣椒油。
	醬 油	20	20	5小	
	砂 糖	20	20	5小	
	味 精	1	1	0.2小	
	白 醋	10	10	2小	
	白 麻 油	10	10	2小	
開 水	100	100	0.5杯		
(三)配料	小黃瓜絲	150	150	4兩	1.小黃瓜洗淨切細絲備用。 2.綠豆芽沸水中氽燙一下沖冷備用。
	綠 豆 芽	150	150	4兩	
	合 計	-	-		
(四)調製方法					
1.米粉絲煮熟後撈出沖冷放入碗中。					
2.加入配料與調味醬料拌勻即可食用。					



米涼捲

米涼捲為點心米食類的米食製品，製法簡便，口味變化多，為夏天清淡的米食製品，米粉絲燙熟後作為主料，中央可用不同配料夾心，如同壽司一樣捲成圓柱狀即可食用。米粉絲內可加入各種不同配料，製作不同口味之米涼捲如肉絲米涼捲、火腿米涼捲等。本產品於83年06月30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。

材 料	%	重量	量杯	材料前處理	
(一)米粉絲	海 苔 皮	-	-	6張	1.水煮沸後放入米粉絲煮熟。 2.撈出後加入糖與醋拌勻備用。 3.米粉絲愈長愈長
	粗米粉絲	100	300	8兩	
	細 砂 糖	10	30	2大	
	白 醋	10	30	2大	
合 計	120	360			
(二)調配料	小黃瓜條	50	150	4兩	1.小黃瓜洗淨切條用鹽醃一下備用。 2.紅蘿蔔洗淨切條用沸水燙熟備用。 3.蛋打散煎成厚蛋皮切條備用。
	紅蘿蔔條	50	150	4兩	
	豬 肉 鬆	25	75	2兩	
	合 計	175	525		
(三)調製方法					
1.米粉絲煮熟後拌糖醋（視個人可調整使用量）。					
2.用壽司捲將壽司皮平鋪上面。					
3.放入調味好的米粉絲，中央放調配料，捲成圓柱狀。					
4.食用時切段即可。					
5.本配方製作6條。					