

有機米

花蓮區農業改良場為關懷社會大眾的健康，目前正積極輔導農民種植「有機米」；並為鼓勵消費者多多食用有機米，除以口感最佳的台梗4號、6號和高雄139號之稻種栽植外，亦藉本篇幅提供有機米食譜，讓消費者有多樣化的吃法。



鹹甘藷粥

■材料：

甘藷半斤、有機米飯3碗、蝦米1兩、絞肉2兩、香菇3朵、油1湯匙、水15杯。

■調味料：

鹽1/2茶匙、葱珠1湯匙、芹菜珠1湯匙。

■做法：

- (1) 甘藷去皮洗淨切丁、香菇泡軟切丁，蝦米泡軟。
- (2) 起油鍋炒香所有材料，再加水同煮至熟後調味。
- (3) 吃時加入米飯即可。

甘藷稀飯

■材料：

甘藷半斤、有機米1杯、水6杯。

■做法：

- (1) 甘藷去皮洗淨切丁。
- (2) 甘藷丁、有機米加水同煮到熟。

■註：想吃甜粥，可趁熱時加糖。



麵包果甜粥

■材料：

麵包果1斤、有機米1杯、冰糖半杯、水8杯。

■做法：

- (1) 麵包果去皮切塊備用。
- (2) 有機米洗淨煮成稀飯後，將麵包果加入熬煮3分鐘，拌入冰糖即可。

■註：冰涼食用味道更佳，不加糖亦可口。

營養飯

■材料：

紅豆或黃豆1/2杯、有機胚芽米3杯

■做法：

- (1) 紅豆或黃豆洗淨泡水，冬天泡8小時，夏天泡4小時。
- (2) 有機胚芽米洗淨加1/2杯水泡20分鐘。
- (3) 泡好的紅豆或黃豆加4杯水煮滾，再與泡好的有機胚芽米混在一起置入電鍋中煮。



毛豆仁炒飯

■材料：

芋頭丁1杯、毛豆仁1杯、米飯6碗、油蔥2湯匙、叉燒肉或火腿丁1/2杯、香菇3朵、醬油2湯匙、洋蔥丁1/2杯、鹽1 1/2茶匙、沙拉油半杯。

■做法：

- (1) 芋頭丁煮熟待用。
- (2) 香菇泡軟切丁、毛豆仁以鹽沸水煮熟待用。
- (3) 起油鍋入洋蔥丁炒香，下香菇、蝦米、芋頭、毛豆仁炒數下，再加入叉燒肉丁、醬油、鹽拌炒，最後倒入米飯拌勻即可。

黃金飯

■材料：

甘藷1斤、有機米3杯、水4杯。

■做法：

- (1) 米洗淨加水3杯泡20分鐘。
- (2) 甘藷洗淨去皮，切片加入泡好的米中，以電鍋煮熟。

蘿蔔飯

■材料：

紅白蘿蔔各半條、有機米3杯、沙拉油1湯匙。

■做法：

- (1) 米洗淨加3杯水泡20分鐘。
- (2) 紅白蘿蔔洗淨刨成絲加入泡好之米中，並加1湯匙油一起煮成飯。

