

# 「富麗便當」

## 吃出富麗米的美味

**花** 蓮區農業改良場於6月19日上午11時在農業推廣中心舉辦「富麗便當成果發表會」，展

示該場精心調製的13種便當佳餚，並現場製作其中3種供與會來賓品嚐。會中，同時贈送印刷精美的富麗便當食譜給與會的民眾，除了當場享用美味米食外，還可以回家學著做。



侯場長與貴賓品嚐富麗便當。

花蓮區農業改良場場長侯福分表示，該場轄區的花蓮縣和宜蘭縣同為良質米的故鄉，花蓮縣富里鄉生產的良質米於前年成功的打出新形象包裝「富麗米」，不讓台東池上米專美於前，開創

出「富麗米」一席之地。

侯場長指出，富麗便當是以富麗米之「看得出飯粒外觀美、聞得出米飯的香氣及吃得出米飯的Q感」為料理特色，再搭配花蓮地區生產的時令蔬菜，製作出營養均衡、色香味俱全的菜餚，包括有以紅糟肉為主菜的富麗便當、以獅子頭為主菜的三獅便當及各種不同主菜的漢堡便當、酥管便當、鳳腿便當、魚香便當、梅肉便當、牛柳便當、彩虹便當、菜脯便當、蛋包便當等，另有2種特別為吃素者調製的清心便當與素煎便當，菜色十分豐富，讓消費者能感受到「米食飄香健且美」的滿足感。

有關富麗便當食譜請參閱22~23頁。

為了讓消費者能持續食用到衛生、營養、好吃的富麗便當，新秀地區農會家政班特別成立富麗便當調理班，接受各界訂購，訂購專線是(03)8267779。



山明水秀的花蓮縣富里鄉，是著名的良質米產地。

「富麗便當」是以花蓮縣富里鄉所生產的良質米—富麗米，再配以均衡營養兼具色香味的菜餚調製而成，讓喜愛米食的消費者

「看出飯粒外觀之美、聞出米飯的香氣、吃出米飯的Q感」品嚐米食飄香健且美的滿足感。

# 富麗米

好看 · 好聞 · 好吃

## 富麗便當

### 一、內容：

1. 富麗米飯2碗。
2. 主菜：紅糟肉2兩。
3. 配菜：滷豬肝3片、清炒雪裡紅2兩、燴炒金針菇2兩、燙蘆筍3支。

### 二、主菜做法：

1. 雞胸肉2兩切片。
2. 起油鍋下蒜末1茶匙、紅糟1湯匙、糖1/2茶匙、醬油1茶匙炒香，入雞胸肉及3湯匙的水以小火一起紅燒至汁乾即可。



## 梅肉便當

### 一、內容：

1. 富麗米飯1 1/2碗。
2. 主菜：梅花扣肉1塊。
3. 配菜：滷豆干2塊、燙青菜（花菜、綠花菜、胡蘿蔔、玉米筍等共4兩）。

### 二、主菜做法：

梅花肉或夾心肉3兩加適量的醬油、酒、蒜頭、糖及1/2杯水紅燒入味，再加入洗淨切小段的梅乾菜1兩一起紅燒至汁乾即可。

## 富麗便當製作要點：

### 一、富麗米煮飯方法：

1. 洗米：輕洗二次。
2. 加水：米與水的比例，外鍋加水的電鍋為1杯的米加1.2~1.5倍之水量，不加水的電子鍋或瓦斯鍋為1杯的米加1~1.2倍之水量。
3. 浸水：至少浸泡30分鐘。
4. 烹煮：可加些油和冰糖增加Q度和亮度。
5. 燜罩：煮熟後，於鍋內續燜至少20分鐘。
6. 掀蓋：攪拌均勻，再盛置食用。

### 二、調製便當菜餚要點：

1. 選用不易酸臭、腐敗及變色的菜質。
  2. 選用較少骨刺等廢棄物的食物。
  3. 以能入味、下飯的調味法。
  4. 少湯汁的調理法。
- 三、米飯的盛置與菜餚儘量有區隔。



## 清心便當

### 一. 內容：

1. 富麗米飯1 1/2碗。
2. 主菜：滷素料（豆包1個、素肉1塊、海帶1兩）。
3. 配菜：素炒酸筍2兩、清炒雪裡紅2兩。

### 二. 主菜做法：

鍋中加入適量的醬油、糖、麻油、薑、香料和水一起煮滾，再加入豆包、素肉、海帶滷至入味即可。



## 魚香便當

### 一. 內容：

1. 富麗米飯1 1/2碗。
2. 主菜：鹹魚3塊。
3. 配菜：清炒高麗菜3兩  
（高麗菜2兩、胡蘿蔔1兩，  
入油鍋以蒜頭加鹽清炒。）、  
清炒雪裡紅2兩。

### 二. 主菜做法：

鹹魚3兩洗淨切為3塊，以油煎兩面至香酥即可。

## 菜脯便當

### 一. 內容：

1. 富麗米飯1 1/2碗。
2. 主菜：菜脯蛋1塊。
3. 配菜：敏豆炒肉絲5兩  
（敏豆3兩和肉絲2兩，  
加鹽炒至熟即可。）、  
清炒酸菜1兩。

### 二. 主菜做法：

碎蘿蔔乾1兩洗淨，加入1個蛋液、1湯匙蔥珠拌勻，倒入油鍋中煎至兩面金黃色而有酥香的味道即可。



## 漢堡便當

### 一. 內容：

1. 富麗米飯1碗。
2. 主菜：肉餅1塊。
3. 配菜：五彩絲3兩  
（豆芽菜、豆干、胡蘿蔔、  
酸菜、芹菜等各少許，  
入油鍋中加鹽清炒。）、  
燙綠花菜2兩。

### 二. 主菜做法：

1. 絞牛肉或絞豬肉3兩，調入適量的酒、糖、醬油、胡椒粉、鹽、蛋液等調味料用力攪勻，再加入剝碎洋蔥1湯匙、肥豬肉1茶匙、麵粉1湯匙拌均勻。
2. 起油鍋將調好味的絞肉做成餅狀，入鍋中以小火煎至兩面金黃色肉熟即可。

