

台 中縣霧峰鄉農會推廣股長林燕梅，推薦一種健康粳粽，不採用「硼砂」作材料，改用「三偏磷酸鈉」，是目前食品衛生法規核准添加米類製品添加物，但也要注意不可過量。林燕梅股長提供粳粽與五穀健康粽的食譜與製作法如下。

粳粽(鹼粽)

材料：

圓糯米 4 斤(宜選用舊純圓糯米)，新粽葉(綠色)，草繩或棉繩，鹼油 3 兩，三偏磷酸鈉(普美能) 5-7.5 公克，沙拉油 3 茶匙。

作法：

1. 粽葉洗淨，涼乾。
2. 取一鍋水加熱待用。
3. 取一不銹鋼鍋，洗淨糯米。
4. 糯米洗淨後，留水不蓋過米粒。
5. 加鹼油及沙拉油，用攪拌杓用 45 支筷子併在一起快速拌

勻，放置 5 分鐘，使米粒呈淡黃色，均勻且沒有水滴。



■ 實習操作粳粽的製作。

6. 取乾淨

粽葉，用瓷匙或不銹鋼湯匙，杓拌勻之糯米，裹以粽葉繩綁成形，量約占粽形空間三分之一裝入後勿塞緊，粽形大小以拳頭緊握體積之 85% 為宜。包粽葉不可太紮實，必須預留米粒膨脹空間，以免煮熟脹破。

7. 置入預煮沸之水中悶煮 2 小時，水必需蓋過粽子。

8. 取一小碗將三偏磷酸鈉與水拌勻，放入做法 7 之煮液中，再悶 20 分鐘，若沸水沒有淹蓋過粽子，必須以熱水補充之，並保持水蓋。

9. 取粽涼乾，視家中人口及食量，分數小包裝，袋口紮緊。
10. 放入冰箱冷藏，可增加粽肉彈性，最多可保存 2 星期。

五穀健康粽

材料：

1. 長糯米 1 斤，黑糯米 2 兩，米豆 2 兩，綠豆 3 兩，紅薏仁 3 兩。
2. 筍 1 支，冬蝦 3 兩，香菇 5 朵，紅蔥頭 2 兩，豬肉 1 斤。
3. 味料；醬油，米酒，鹽，味素，胡椒粉，冰糖各少許，蒜頭十粒。



■ 五穀健康粽的材料。

作法：

1. 粽葉川燙洗淨晾乾。
2. 紅薏仁用鹽洗淨，與黑糯米各泡水 6 小時，綠豆、米豆、長糯米洗淨泡水 2 小時。
3. 豬肉切塊洗淨濾乾，取油鍋爆香豬肉，加米酒、醬油、蒜頭、冰糖，滷 10 分鐘取出。
4. 筍去皮切丁，取油鍋爆香至熟取出。
5. 油鍋爆香菇、紅蔥頭、冬蝦、筍丁，加入醬油、味素、胡椒粉，拌勻即可。
6. 將作法 2，濾乾水份，倒在一起，攪拌均勻。
7. 取粽葉，放入一湯匙五穀米，中間放入肉餡再加入一湯匙五穀米整形後，再以繩子綁緊成形。
8. 置入預熱沸水中煮 2 小時 30 分鐘，取出察看是否熟透。
9. 再以蒸籠蒸 30 分鐘即可。

健康粽子 DIY



■ 霧峰鄉農會舉辦粳粽製作研習會。