



炸粿用米漿

材料

在來米1斤、水0.5斤

作法

- 1.把洗好的米粒倒入磨米漿機上方入口容器。
- 2.加水，開機，磨出米漿，盛裝起來。
- 3.為要加強米漿的黏稠性，使裹炸的食材不致散開，可以米漿配麵粉5：2的比例，加入麵粉後直接放入冰箱冷藏，要油炸時再取出。



主廚TIPS

如果米粒是包裝完好而乾淨的，也可不必洗米，直接加水製作米漿或煮飯，越優質的米粒越不必淘洗。

炸甜米糕

材料

在來米6杯、水3杯、2號紅砂糖3杯（量米杯）、表面沾裹用的米漿適量

作法

- 1.用電子鍋或電鍋煮熟米飯，續燜一會兒。
- 2.加糖攪拌均勻，鋪飯進盒形模具內，表面抹平。
- 3.待涼後自然凝結成塊，即成甜米糕。
- 4.米糕切塊，可就此食用，或裹上米漿，進油鍋炸熟再吃。

主廚TIPS

按照此作法做成的米糕不像一般年糕、甜米糕會黏牙，老人家也可安心享受，建議也可購買有機紅砂糖代替一般紅砂糖，更加健康。





炸米腸

材料

在來米6杯、水3杯製成米腸（或買現成米腸數條），加紅油蔥頭（適量）、表面沾裹的米漿適量

作法



- 1.用電子鍋或電鍋煮熟米飯，續燜一會兒，像灌香腸一樣灌入可食皮膜內。
- 2 取米漿裹覆在米腸上，入鍋油炸。
- 3.佐沾紅油蔥頭醬料食用。

主廚TIPS

黏性強的在來米也可製作香腸、熱狗的圓條形模子中，不會散形。



蚵仔粥

材料

池上蓬萊米1碗、水1碗、蚵仔3兩、蔥碎少許、紅油蔥酥少許、炸蛋調味品適量、米酒少許



作法

- 1.先製作香噴噴的調味菜料「炸蛋」，打5個全蛋到鍋裡，加紅砂糖1匙，用打蛋器把蛋、糖攪拌均勻，一直打發到起泡，倒入熱油鍋裡，一口氣快炸，趁速把金黃色的蛋絲聚攏撈起，盛裝起來，就是美味得像炸彈的調味聖品了。
- 2.煮熟米飯，再加水煮滾成粥，放進新鮮肥蚵煮熟即可添加蔥碎、紅油蔥酥、炸蛋享用。

主廚TIPS

香氣驚人、口感有如素肉鬆的炸蛋是老廚師才會做的古早味調料，早年尚未發展出太白粉調水做羹的勾芡烹調技術時，炸蛋入粥是相當受喜愛的勾芡法，掌握炸得成功的竅門是快狠準，照著本道食譜做就對了。



炸菜頭粿

材料

在來米7斤、白蘿蔔5.5斤

作法

- 1.把蘿蔔削皮取肉，進蒸籠蒸得軟糊合一後，加米漿攪拌均勻，再加少許鹽拌勻，放入長方盒形模器中。
- 2.進蒸籠或用瓦斯爐蒸約40分鐘即可。
- 3.蘿蔔糕切片，裹上米漿油炸即成。



主廚TIPS

這是一道傳統道地台式的糕點，一定要用優質在來米才能做出良品蘿蔔糕，摻雜進口次等米質或細碎不完整米粒的袋米，做出來的蘿蔔糕粗糙無味，不宜採用，一分錢一分貨，選擇圓滾滾的漂亮米粒烹製，吃進嘴裡，每一口都是香甜Q軟。