

古典米飯糰



E世代發燒

外食人口逐年升高，這年頭，很少人會在家吃完早餐才出門的，在講究輕食與便利的今天，米飯糰不僅是理想早餐，也成了午餐和下午茶時間的重要角色。

晶潤的米飯捏在手裡，誰說飯糰一定是圓的？日式飯糰多的是三角形狀，你可以利用食材行有售的三角定型器，飯糰就成型了。強調新日本風的餐廳如「陶板屋」、融合跨國界美食的「一生」禪食堂，飯糰是他們的拿手招牌，可以包餡，可以熟米和食材揉和成糰，甚至在飯糰上撒芝麻香鬆或貼上

蔬果片笑臉，利用台灣優質好米做成的各式飯糰，是增添生活情趣的上上選美食。

業者「三口飯糰專賣店」的蘇淑芳嘗試過十餘種蓬萊米，發現米飯好吃的關鍵在於烹煮過程，煮得太硬或太軟，都會糟蹋了好食材。她決定採用濁水溪流域出產的蓬萊米，因為水稻生長環境的溫度與溼度很穩定，米粒圓潤飽滿，口感香Q無比，碾米不超過一星期的新鮮米粒，品質最佳，因為水分飽滿，煮好的米飯彈性超佳；其次，洗米速度要快，不要超過兩分鐘，用電鍋煮飯如能搭配計時器，設定1小時50分鐘，起鍋後馬上滴點橄欖油，加進餡料、拌香鬆和現炸的蝦子食材，用香脆的海苔片包裹起來，那就是最幸福的滋味了。

一個飯糰約為一小碗飯的份量，提供了糖分、熱量、基礎澱粉質和蛋白質，無關肥胖，吃個熱飯糰上學、上班去，體能充電，學習力、記憶力都能正常表現，有助發揮工作效率，人生，是彩色的。

編

DIY 動手
做米食

米食加工

讓懷念的兒時米食口味，
永遠伴隨你身邊

全書分為三大篇，共220頁，介紹米粒類、米糰類、米漿類、膨發類、釀造類及製粉等六大類30餘種的米食加工製品，內容詳實豐富，甚具參考價值。

定價：590元



豐年社

台北市溫州街14號 郵撥00059300 財團法人豐年社(郵購另加掛號郵資60元)
電話：02-23628148分機230

你不能不知道的飯糰種類

傳統飯糰 (1人份)

材 料：米飯1碗、油條10公克、滷蛋1/2個，酸菜、蘿蔔乾、肉鬆10公克、熟白芝麻適量

作 法：把耐熱塑膠袋平放桌面上，放飯壓成長方形，再放上炒熟的酸菜、和蘿蔔乾滷蛋、油條等，由兩側邊向中間捲包起來即成飯糰。

鹹飯糰 (4人份)

材 料：米飯4碗、絞肉2兩、蝦米 1兩、肉鬆1兩、香菇1朵、菠菜少許、火腿丁少許、黑芝麻少許

調味料：鹽3小匙、胡椒粉少許

作 法：1. **鹹飯糰**：香菇、蝦米泡軟後切丁，起油鍋爆香蝦米、香菇，炒熟絞肉，再拌入米飯、調味，用紗布做成飯糰。亦可將材料包在飯糰內，如圓形飯糰內即包有肉鬆。包進米飯裡做成飯糰。

2. **菠菜飯糰**：菠菜切碎，用鹽略醃，去水，和米飯一起炒，加點胡椒粉調味，用紗布做成飯糰。

3. **火腿飯糰**：火腿切丁，和米飯一起炒，用紗布做成飯糰。

甜飯糰 (4人份)

材 料：米飯4碗、白糖1/2杯、水果乾或蜜餞、紅豆餡適量

調味料：黑芝麻、白芝麻少許

作 法：米飯趁熱拌入白糖，包入水果乾、蜜餞，捏成飯糰。

蒲燒飯糰 (1人份)

材 料：米飯1碗、蒲燒鰻60公克、黃蘿蔔20公克、紅色醃薑20公克

作 法：先鋪上塑膠膜，把熟蒲燒鰻、醃薑、黃蘿蔔排好入餡，壓緊實後，切開成片狀飯糰，最後脫去外模即可。

香烤飯糰 (4人份)

材 料：米飯4碗

調味料：烤肉醬適量

作 法：米飯分成4份，分別壓入可愛模型中壓成型，取出後，放在烤肉架上用木炭烘烤，烤至兩面稍乾，即可塗上烤肉醬。注意(烤架須先刷上沙拉油，以免沾黏)。

飯糰串 (4人份)

材 料：米飯4碗、蛋黃末10公克、洋火腿末10公克，熟白芝麻、熟黑芝麻、肉鬆、海苔末、鮭香鬆、海苔香鬆都少許

作 法：1. 飯分成8份，搓成圓形。
2. 分別在飯糰外面沾上蛋黃末、洋火腿末、白芝麻、黑芝麻、肉鬆、海苔末、鮭香鬆、海苔香鬆。
3. 用竹籤串起，2個飯糰成一串即可盛盤享用。



農的傳人 一定要看豐年



『豐年』

1年24期：訂費650元
2年48期：訂費1,200元

『豐年』半月刊

● 關心農業動態 請看『豐年』半月刊

● 『豐年』半月刊，提供最詳實的農業消息、產銷導及農產品外銷資訊，歡迎您的訂閱。

豐年社

訂閱服務專線：(02)23628148分機230許組長

郵政劃撥：00059300財團法人豐年社

地址：台北市溫州街14號

E-mail：h3628148@ms15.hinet.net

http://harvest.coa.gov.tw

