

食譜設計／朱惠英 台南女子技術學院家政系講師

創意美味米鹹點

米披薩

材料

- (1) 白飯2碗、蛋2個、鹽1/2小匙、水1/2碗、高筋麵粉2大匙
- (2) 豬絞肉200克、洋蔥絲60克、火腿絲1/2杯、鹽1/4小匙、酒1/2小匙、糖1/4小匙、油1大匙
- (3) 番茄醬汁：番茄醬3大匙、糖1/2大匙、麻油1小匙、水2大匙、太白粉1小匙。
- (4) 比薩鋪料－青椒絲60克、洋菇片60克、胡蘿蔔絲30克、起司絲140克、番茄醬汁1碗



作法

1. 將材料(1)拌勻，鋪在抹過油的烤模上，放烤箱內以華氏350度烤15分，作成披薩皮備用。
2. 用油把材料(2)炒香。
3. 將番茄醬汁（材料(3)）調合完成、材料(4)及炒好的(2)料依序鋪在披薩皮上，放入烤箱以華氏400度烤20分。即可食用。

主廚TIPS

1. 烤模型記得要抹油，以免披薩皮扣不出來。
2. 米飯烤焦或不烤焦看各人喜好而定。
3. 建議先鋪起司絲，再放絞肉。

香酥石榴包



材料

鴨肉4兩、長糯米6兩、香菇2朵、乾蝦米少許、紅蔥頭1兩、乾魷魚1/4尾、綜合調味料(鹽1/8小匙、味精1/4小匙、醬油2大匙、胡椒粉1/8小匙、五香粉1/2小匙)

作法

1. 將長糯米洗淨加水煮成飯。
2. 香菇、魷魚、蝦米泡軟切丁，鴨肉亦切小丁。
3. 將紅蔥頭用3大匙的油小火炒香，再加入各丁及綜合調味料拌炒，待配料熟香後續加入糯米飯小火拌炒。
4. 將豆腐皮修成正方形兩張重疊，待糯米飯冷後包入豆皮內，由四方抓起再以芹菜條繫好，下油鍋炸酥即成。

白玉團



材料

米粉半包、香菇6朵、紅蘿蔔1/2條、洋蔥1/2粒、芹菜2枝、里肌肉4兩、小管3條、鹽1/2小匙、醬油1大匙、味精少許、糖少許、白胡椒粉少許

綜合調味汁(水1/2碗、醬油1大匙、糖1小匙、味素1/4小匙、五香粉少許、太白粉少許)

作法

1. 將芹菜切段，香菇、紅蘿蔔、洋蔥、里肌肉切絲，米粉泡水後撈起備用。
2. 起油鍋小火炒香洋蔥絲、再將其餘配料分別加入，並放入調味料及水少許拌炒，待配料熟後，加入米粉翻炒至熟，放涼備用。
3. 小管去頭尾及紅色皮膜，清除內臟後，將米粉塞入小管中，以牙籤封口固定，放入蒸籠中以大火蒸10-15分鐘。
4. 蒸熟的小管待涼後切約2公分厚片，放入盤中淋入煮開的綜合調味汁即可。

主廚TIPS

米粉塞入小管中需要壓緊實，切片時才不會鬆脫。



鮮鑲雙味盒

材料

米飯2碗、新鮮香菇12朵、油豆腐（大）4塊、滷料汁(蔥2支、薑2片、八角3粒、醬油3大匙、冰糖少許、鹽1小匙、水5碗)、火腿適量切丁、鮭魚肉2兩、菠菜2枝、番茄醬少許、美乃滋2T、綜合調味汁(蠔油1大匙、糖1/2大匙、水3大匙、太白粉少許)

作法

1. 油豆腐、香菇以滷料汁小火滷香撈出備用。
2. 菠菜川燙擠乾後切成細屑，鮭魚醃少許鹽後小火煎熟，切碎備用
3. 米飯分成2份，取其中一份加入1大匙美乃滋及菠菜屑，另一份亦加入美乃滋、番茄醬及煎熟的鮭魚肉屑混勻。
4. 香菇去蒂，把鮭魚飯鑲在香菇上，油豆腐中間挖空後把菠菜飯填入中空部份，再用火腿丁點綴其上，放入烤箱中以華氏350度烤10分鐘即可取出。
5. 將綜合調味汁煮開淋在豆腐和香菇上即可。

黃金歲月

材料

蓬萊米3杯、香腸3條、蝦仁2兩、鳳梨片1/2罐、玉米粒1/3罐、油3大匙、青豆仁4兩、紅蘿蔔1/2根、調味料A（蛋白1/4個、太白粉1小匙、鹽1/8小匙）、調味料B（酒1/4小匙、鹽3大匙、味精1大匙）

作法

1. 米洗淨煮成飯。
2. 紅蘿蔔、青豆仁，香腸、玉米粒燙熟。（玉米粒若為罐頭則不用燙熟）。
3. 紅蘿蔔、香腸、鳳梨片均切小丁。
4. 蝦仁去腸泥洗淨，擦乾水份，加入調味料A醃一下，且將蝦仁過油。
5. 將所有配料入鍋炒香再放入飯炒鬆，加入B調味料，炒勻即可。
6. 玉米葉浸鹽水後，擦乾，將飯包入，放入蒸籠蒸20分即可。

主廚TIPS

1. 香腸可改為臘肉。
2. 選用的玉米葉不可有破洞，要完整。
3. 米飯含淡淡的玉米葉香，造型可愛，且方便攜帶。

