

香米食譜

製作／張惠真、鄭桂芳 攝影／林振中、張惠真

香米顧名思義就是煮成熟飯後，會散發出獨特香味的米。其原產地據說是在印度，然後逐漸傳到亞洲各國；其中以巴基斯坦為香米主要輸出國。我國早在漢朝時代就有香米的種植，只是面積有限，沒能引起注意，在本省也不知何時起，就由阿美族山胞引進種植，可惜面積零星而稀少，國人大多不曉得本省種有香米。

民國66年嘉義農業試驗分所開始做香米育種工作，由菲律賓稻米研究中心及日本引進香米品種，與本省優良水稻品種進行雜交，已選育出許多梗稻(蓬萊型)及秈稻(在來型)香米品系。

目前市面上可購到小包裝香米有二種，梗稻香米適合煮粥，作壽司；秈稻香米適合炒飯。香米飯煮法是將米淘洗瀝乾水份，加1.1~1.2倍水，用電鍋或電子鍋煮熟再燜10分鐘，掀開鍋蓋會飄出陣陣芳香，引人食慾，成為又香又Q又好吃的香米飯；做成各式米製餐點也將別具風味。

蛋包香米飯

材料：香米飯3碗、蛋2個、洋蔥半個、油2大匙、蝦仁1兩、毛豆1兩、(1)(鹽1/2茶匙、味精少許)

作法：

1. 蝦仁洗淨以少許酒、太白粉醃泡，毛豆燙熟待用。
2. 起油鍋爆香洋蔥丁，放入蝦仁、毛豆炒熟，加及飯炒拌勻。
3. 蛋皮：蛋打散加少許鹽調味煎成蛋皮。
4. 將炒好之飯包入蛋皮中，食用時可淋蕃茄醬。



腊味香飯

材料：香米飯一盅、香腸1條、腊肉2兩

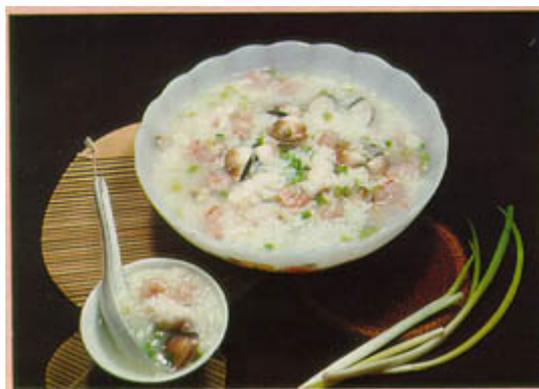
作法：香腸、腊肉蒸熟切片，排於香米飯上，再入電鍋蒸10分鐘取出，並配以青菜即可。



香米海鮮粥

材料：香米白飯3碗、蝦仁4兩、海蟹1隻、文蛤半斤、花枝1條、鹽1茶匙、胡椒粉1/2茶匙、芹菜珠1湯匙、蔥花1湯匙

作法：



1. 文蛤吐沙、花枝切花、蟹切塊。
2. 水6碗煮滾加入香米白飯待滾，先放蟹、後加蝦仁、花枝、文蛤煮熟，再以鹽調味並撒上芹菜珠、蔥花、胡椒粉即可。

雪菜香飯

材料：香米飯 5碗、雪裡紅 2兩、熟筍丁 半碗、胡蘿蔔丁 半碗、油2湯匙、鹽 1茶匙、里肌肉 2兩、蒜頭 3粒

作法：

1. 雪裡紅泡水洗淨切小丁、里肌肉切小丁。
2. 油燒肉爆香蒜頭，加入里肌肉炒至變色即放入雪裡紅、胡蘿蔔、筍同炒熟後加入飯及鹽合拌炒均勻即可。



營養香飯

材料：香米2杯、薏仁 2/3杯、黃豆 1/2杯、(1)(鹽 1/2 茶匙、水 4杯)

作法：

1. 薏仁、黃豆分別洗淨泡水4小時。
2. 香米淘洗淨與黃豆、薏仁均瀝乾入快鍋並加入，以大火煮滾後改以小火煮20分鐘即可。



香米布丁

材料：香米 半杯、洋菜 半兩、糖 5兩、可可粉 2大匙

作法：

1. 香米洗淨浸水4小時，加1杯水打成米漿。
2. 鍋中加水5杯煮滾加洋菜煮溶，倒入米漿、糖煮開熄火。
3. 可可粉加1大匙開水調勻，取米漿之1/3加入調勻，倒進模型中，將模型杯排於裝冷水之平盤快速結凍，再將剩餘米漿倒至八分滿冰涼即可 雙色布丁。



香米芋頭粥

材料：香米稀飯 5碗、芋頭 1個、冬蝦 2湯匙、蔥珠 1 湯匙、(1)(鹽 1.5茶匙、胡椒 少許)

作法：

1. 芋頭去皮切厚片蒸熟後切小塊。
2. 冬蝦泡軟後剝碎。
3. 爆香冬蝦及蔥白，加入芋頭炒數下，將香米稀飯倒入煮滾加調味即可。



香米珍珠丸子

材料：香米 半碗、(1)(絞肉 半斤、蝦米 1 大匙)、(2)(蔥薑末 1 茶匙、酒 1 茶匙、太白粉 1 茶匙、鹽 1 茶匙、胡椒、味素 少許)

作法：

1. 香米洗淨泡水半小時，瀝乾備用。
2. (1)剁爛加攪勻，摔打至有粘彈性，搓成小圓球(約20個)滾上香米，排於抹油之蒸籠以大火蒸約20分鐘(蒸至半熟時打開鍋蓋灑一些清水於丸子上)



香米飯糰

材料：香米 2 杯、紅豆沙 半碗、黑芝麻 1 大匙、紫菜 1 張、肉鬆 1 兩、(1)(鹽 1/4 茶匙、沙拉油 2 茶匙)

作法：

1. 香米洗淨瀝乾加2杯水及煮熟備用。
2. 甜飯糰：取適量香米飯包入紅豆沙以紗布或塑膠袋搓成圓球撒上芝麻。
3. 鹹飯糰：中間包肉鬆，外以紫菜捲起。



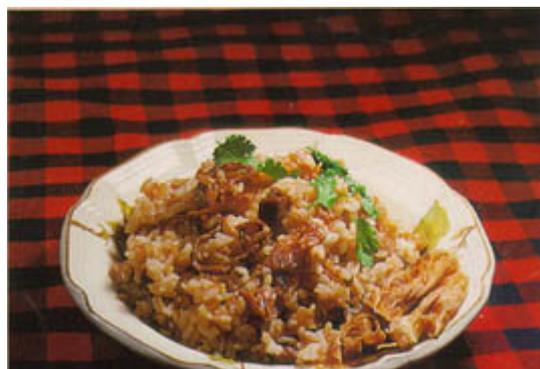
另可依人喜好利用各種材料包成各種大小形式之飯糰。

菜香飯

材料：香米 3 杯、高麗菜干20公克、三層肉 3 兩、香菇 4 朵、紅蔥末 1 大匙、(1)(醬油 1 茶匙、胡椒 1/2 茶匙)、(2)(鹽 1 茶匙、味精 1/4 茶匙)、油 2 大匙、香菜 少許

作法：

1. 香米洗淨泡水半小時瀝乾。
2. 高麗菜干及香菇泡軟待用，三層肉切長條以醃 10 分鐘。
3. 起油鍋爆香紅蔥末及香菇，加入肉、高麗菜干炒數下，並放入米及調味炒勻，一起取出放入電鍋內鍋加3.5杯水煮熟，食用前加香菜。



香米壽司

材料：香米飯 5 碗、紫菜 5 張、蛋 2 個、小黃瓜 2 條、胡蘿蔔 半條、魚鬆 1 兩、(1)(白糖 3 湯匙、白醋 3 湯匙)

作法：

1. 小黃瓜洗淨切長條以鹽醃10分鐘。
2. 胡蘿蔔切長條以開水燙軟。
3. 蛋打散煎成蛋餅再切成長條。
4. 香米飯趁熱加入翻拌均勻，同時將米飯扇涼。
5. 紫菜皮攤開放在小竹簾上，將拌好之飯舖在紫菜一端，再於飯中間排上魚鬆、小黃瓜、



胡蘿蔔、蛋然後捲成筒狀固定切段食用。



[回成果推廣](#)



[回上頁](#)