



牛蒡糙米袋飯

材料 Ingredient

有機糙米1杯、牛蒡75公克、蜜黑豆酌量、四角壽司腐皮8塊

做法 Recipe

- 1.糙米洗淨加1.3杯水泡1小時半。
- 2.牛蒡去皮、切細絲，放入糙米內同煮。電鍋外鍋放半杯水，開關跳起後須燜半小時才可掀開電鍋蓋，以飯匙將牛蒡飯拌勻。
- 3.壽司腐皮加熱、冷卻備用。
- 4.用飯匙取糙米飯置於手掌上，攤平，中間放蜜黑豆，手指向內壓緊，整型，放入腐皮內，擺盤，灑上少許芝麻或海苔香鬆或上端中間放一粒黑豆即成。

說明：若將一半糙米改用白米可使米飯口感較黏稠。



黃金炒飯

材料 Ingredient

白米飯2碗、發芽米飯1碗、糙米飯1碗、櫻花蝦15公克、洋蔥半粒、熟甜玉粒75公克、蛋2粒、豬肉絲75公克、南瓜丁100公克、熟毛豆仁2湯匙

調味料 Seasoning

油1湯匙、鹽、味精、胡椒粉各酌量

做法 Recipe

- 1.蛋打散，洋蔥切細丁，南瓜炸熟備用。
- 2.起油鍋，炒蛋、蛋半凝固後推至鍋邊，放入洋蔥炒香再加櫻花蝦同炒，待香味四溢加肉絲同炒數下，蛋推入鍋中、將3種米飯放入拌炒並調味。
- 3.米飯炒勻後加南瓜丁、玉米粒及毛豆仁拌勻即成。



皇品小飯糰

材料 Ingredient

熟白米飯2碗、煎熟鮭魚100公克、煎熟鹹魚100公克、蝦味香鬆及柴魚香鬆各50公克

做法 Recipe

- 1.1碗飯趁熱加鮭魚拌勻，另1碗飯趁熱加鹹魚拌勻。
- 2.待飯冷卻將2種飯各分成10份，做成小飯糰，鮭魚飯裹上蝦味香鬆，鹹魚飯裹上柴魚香鬆。

