



材料

大蛤20粒、糯米600公克、肉絲150公克、香菇3朵、胡蘿蔔及
洋蔥各少許

調味料

鹽、味精、米霖、胡椒粉、醬油各適量

做法

1. 將糯米洗淨、泡水備用。香菇泡軟，與洋蔥、胡蘿蔔皆切小丁。
2. 起油鍋，炒香香菇、洋蔥、肉絲、胡蘿蔔後，加入糯米和調味料拌勻備用。
3. 大蛤洗淨、剝開，將炒好的糯米塞入大蛤內用綿繩綁緊，再放入蒸鍋蒸20分鐘即可。

提供單位：澎湖縣農會
電話：(06) 9272335
食譜製作：吳秋香、吳鳳瑤
地方主要農特產：綠豆、洋香瓜、嘉寶瓜
家政班員之拿手餐點：南瓜糕

大 蛤飯

