



提供單位：梓官鄉農會 製作人：孔素雲、葛玉琴、孫麗蘭

荷香雜糧飯



材 料：荷葉一張25公克、雜糧米320公克、蛋一粒、高麗菜200公克、芹菜50公克、蔥20公克、乾香菇10公克、鮑魚罐1罐、蛋黃2粒、蕃茄100公克

調味料：魚露1湯匙、胡椒粉少許、水1/2杯、油2湯匙、起酥片300公克、小香腸150公克、黑芝麻少許

- 做 法：**
1. 雜糧米加水煮熟。
 2. 乾香菇泡軟切丁，芹菜、蔥切末，高麗菜切絲，蛋打散，蕃茄切丁。
 3. 油入鍋放入蛋汁炒散，放入香菇丁、芹菜末、蔥末，高麗菜絲炒軟加水、鮑魚罐頭一下加魚露、胡椒粉炒至湯汁收乾，放入雜糧飯、蕃茄丁拌勻。
 4. 荷葉用滾水燙過，光滑面向內鋪於大碗中，將雜糧菜飯盛入壓實，荷葉包好，刺小洞蒸約十分鐘，倒扣在盤中。
 5. 起酥片一切為二包入小香腸捲好，塗上蛋黃、灑上少許芝麻，200度烤20-25分，排於盤緣。

糖醋鳳梨翅



材 料：雞翅300公克、鳳梨罐1罐227公克、青花菜300公克

調味料：醬油2湯匙、水2杯、鳳梨汁、水、水果醋、糖、太白粉各1湯匙、蕃茄醬、紫蘇梅汁各2湯匙、鹽1/8茶匙、水適量

- 做 法：**
1. 雞翅用剪刀將骨縫的筋剪掉，用手向下拉，到小關節骨時折斷。
 2. 將鳳梨片2-3個放入雞翅內，用牙籤封口。用醬油、水滾十五分鐘左右取出。
 3. 青花菜入滾水中燙熟排盤。
 4. 乾鍋入調味料、雞翅，小火燒2-3分鐘至汁將乾，放入鳳梨片，勾薄芡將牙籤拿掉，排盤淋上汁。