

國產雜糧入粽香，端午就吃這一味

文圖 / 蘇致柔、陳依純

端午節是品嚐粽香的好時節，吃膩了常見的口味嗎？今年不妨來點不一樣的選擇。清爽營養、滿載在地風味的「國產雜糧素粽」，以長糯米為基底，巧妙融合紅薏仁、黑豆、花生及高粱等國產雜糧，口感豐富、穀香四溢。搭配香菇、山藥、豆干及滷汁，滲入餡料與米粒中，粽葉清香加上入口溫潤甘醇，每一口都吃得到純粹與細緻的臺灣風味。今年端午就與家人一起在家動動手！

材料：

竹葉	30 片	山藥	300 公克
棉繩	15 條	豆干	400 公克
長糯米	900 公克	乾香菇	25 公克
紅薏仁	250 公克	沙拉油	3 大匙
花生	135 公克	醬油	200 公克
黑豆	250 公克	胡椒粉	10 公克
高粱	210 公克		

製作方法：

1. 食材準備：將長糯米、紅薏仁、花生、黑豆與高粱混合，浸泡 4 小時後瀝乾。香菇泡發、保留香菇水；山藥、豆干切丁；竹葉放入滾水中燙軟，撈起洗淨瀝乾備用。
2. 炒製內餡：熱鍋加油，香菇爆香後取出。接著炒豆干與山藥丁，炒香後加入胡椒與醬油，炒至均勻上色。
3. 炒製米糧：將瀝乾的米與雜糧入鍋拌炒，加入醬油與香菇水，炒至湯汁收乾。
4. 包粽成形：取兩片竹葉折成漏斗狀，底層放入約 7 分滿米糧壓緊，加入約一茶匙內餡及一朵香菇，再覆蓋米糧，用棉線綁緊成粽型。
5. 水煮粽子：放入鍋中用大火煮 2 小時，確保粽子完全被水淹沒，期間留意是否需要補水，煮至熟透即可享用。



▲ 營養滿載的雜糧素粽

1 食材準備



將長糯米、紅薏仁、花生、黑豆與高粱混合，浸泡 4 小時後瀝乾。香菇泡發，保留香菇水；山藥、豆干切丁；竹葉放入滾水中燙軟，撈起洗淨瀝乾備用。

先準備好心情也很重要！

2 炒製內餡



熱鍋加油，香菇爆香後取出。接著炒豆干與山藥丁，炒香後加入胡椒與醬油，炒至均勻上色。

香香的～
肚子開始餓了！

3 炒製米糧



將瀝乾的米與雜糧入鍋拌炒，加入醬油與香菇水，炒至湯汁收乾。

炒到收乾～
香氣更濃郁！

4 包粽成形



取兩片竹葉折成漏斗狀，底層放入約 7 分滿米糧壓緊，加入約一茶匙內餡及一朵香菇，再覆蓋米糧，用棉線綁緊成粽型。

一層一層的用心，
包進滿滿的祝福！

5 水煮粽子



放入鍋中用大火煮 2 小時，確保粽子完全被水淹沒，期間留意是否需要補水，煮至熟透即可享用。

耐心等待，
美味值得！

