

高雄區鄉土食譜系列 18

# 米飯食譜

COOK BOOK



行政院  
農業委員會

高雄區農業改良場 編印



# 米飯 食譜

高雄區鄉土食譜系列18

COOK BOOK



編者：曾玉惠



行政院  
農業委員會

高雄區農業改良場 編印

中華民國101年12月

# 序

稻米為全世界位居首位的主要糧食，養活一半以上的人口，而華人祖先以食米七千多年的經驗塑創結合倫理和精神層面的米食文化，尤其配合「春耕、夏耘、秋收、冬藏」的歲時節慶，米食製作多樣化，每一樣米食或糕點皆象徵不同的吉祥意味。

隨著時代變遷，外食人口增加，國人飲食習慣亦逐漸西化，食米消費量日趨減少，尤其上班族及年輕族群喜歡以麵食或速食解決餐食，導致米食消費量萎縮。國人每年白米供給量從民國69年的100公斤，下跌到民國99年只剩46公斤，連續5年每年下滑3~5%，讓稻米文化深受衝擊。

米的營養價值相當完整且均衡，包括醣類、脂肪、蛋白質、礦物質、維生素B群及纖維，而其中的醣類，是供給我們熱量的最大來源。米飯熱量遠比高油脂、高糖份的西點熱量少很多，老少咸宜，只要全國每人每天多吃一口飯，每人每年增加一公斤白米消費量，可減少5,600公頃農地休耕，提升稻穀產值6.9億元、周邊經濟產業約3.6億元，提高糧食自給率0.24%，也能減少休耕補助2.65億元，尤其是在地消費、減少碳足跡更環保。

本場育成之高雄139號、高雄145號及高雄147號稈稻品質優良，為「十大經典好米」選拔常勝軍，屢次獲獎，值得推薦。本食譜以稈稻為主要食材，介紹22道容易製作的米飯料理，提供消費大眾參閱，文中所述若有落失，尚祈不吝指正。

高雄區農業改良場 場長 **黃德昌** 謹識

中華民國101年12月

# 目錄

- 4 蛋炒糙米飯
- 5 養生便當
- 6 雞肉蛋蓋飯
- 7 百味米餅
- 8 雞絲肉燥飯
- 9 鯛魚飯
- 10 鮮味米漢堡
- 11 蔥餅茄汁飯
- 12 麻油雞燉飯
- 13 迷你飯糰
- 14 炒飯手捲
- 15 焗烤飯
- 16 鹹魚菜脯飯
- 17 米飯煎餃
- 18 雜糧蔬菜飯
- 19 牛蒡糙米袋飯
- 20 咖哩飯燒賣
- 21 創意米蛋糕
- 22 皇品小飯糰
- 22 壽司飯
- 23 高纖菇菇粥
- 23 南瓜皮蛋瘦肉粥



除了白米飯，糙米飯、五穀飯、蔬菜飯及雜糧飯也是很受青睞的米飯。



## 《蛋炒糙米飯》

### 材 料

糙米飯2碗、蛋1粒、蔥1根、熟鮭魚肉100公克、火腿1片、熟豌豆仁2湯匙

### 調味料

鹽1/4茶匙、味精、胡椒粉及醬油各少許、油1茶匙

### 做 法

1. 蛋去殼，加1/4茶匙水打散備用。蔥切成蔥花、鮭魚肉用筷子及湯匙扒散、火腿切1公分平方。
2. 起油鍋，炒蛋，蛋全凝固後加糙米飯同炒片刻，再加蔥花及鮭魚肉拌炒均勻並調味，最後加火腿及豌豆仁拌勻即可熄火盛起。



### 材 料

主食以糙米飯及五穀飯為主

### 主 菜

葷食以清蒸、白煮、紅燒或烘烤之魚、肉、蛋類為主  
素食以清蒸、白煮、紅燒或烘烤之豆類及豆製品為主

### 副 菜

以和風生菜沙拉、水煮或涼拌蔬菜、滷豆製品或根莖類為主。  
(若喜歡油炸食物宜少量，且外層不沾裹大量酥炸粉)

### 做 法

取多格式便當盒，主食格放糙米飯及五穀飯，其餘各方格將主菜及副菜依顏色及菜量做最適合的排列。

## 《養生便當》



## 《雞肉蛋蓋飯》

### 材 料

香菇2朵、洋蔥1/2個、雞柳75公克、山東白菜葉100公克、紅蘿蔔15公克、蔥2根、熟豌豆仁2/3湯匙、蛋1粒、白飯1½碗

### 調味料

鹽、味精及胡椒粉各少許、醬油1/2湯匙、糖1/2茶匙、捏碎柴魚1/2茶匙

### 做 法

1. 洋蔥、泡軟的香菇及紅蘿蔔皆切絲，雞柳切小長條。
2. 山東白菜葉撕成小塊。
3. 起油鍋，爆洋蔥，至九分熟時加香菇同炒數下，再投入山東白菜炒至菜半熟，加雞肉同炒，淋下醬油及半杯水，調味並加柴魚拌勻。
4. 加蛋，用小火煮至蛋熟，將所有材料蓋在白飯上即成。



### 材 料

冷白米飯（或胚芽米飯）半碗、碎蘿蔔乾（炒熟）30公克、前一餐剩菜30公克、蛋1粒、蔥末或芹菜粒1/2湯匙、蕃茄醬酌量

### 調味料

胡椒粉少許、油1/2茶匙

### 做 法

1. 將剩菜用剪刀剪成小塊或剪碎或剁碎。
2. 飯、菜及蘿蔔乾放於大碗內，加蛋及胡椒粉，以湯匙邊壓邊拌勻，倒入熱鍋內以小火煎熟（玉子鍋或平底鍋煎的效果比較好），盛起，淋上少許蕃茄醬。

## 《百味米餅》



## 《雞絲肉燥飯》

### 材 料

CAS絞肉（或小里肌絞肉）600公克、熟雞絲、飯

### 調味料

醬油4~5湯匙、糖2湯匙、蔥油酥150公克

### 做 法

1. 將絞肉放置鍋內翻拌數次至8分熟，加醬油、糖調味再加蔥油酥拌勻即成肉燥。
2. 飯碗盛飯，加雞絲、肉燥及個人喜歡的配菜即可。
3. 肉燥冷卻後可冷藏3-4日，食用時加水煮開。



### 材 料

白飯1¼碗、蒲燒鯛魚1片

### 配 菜

蒸熟南瓜、洋蔥炒蛋、涼拌小黃瓜各酌量

### 做 法

1. 蒲燒鯛魚加熱備用。
2. 大飯碗內先放熱騰騰的白飯，再將鯛魚、南瓜、洋蔥炒蛋及小黃瓜放於白飯上，趁熱吃味道較佳。

## 《 鯛魚飯 》



## 《鮮味米漢堡》

### 材 料

白米飯（或壽司飯）5碗、蛋6粒（小）、小黃瓜300公克、大蕃茄1粒、圓形火腿片（或漢堡肉、烤肉、魚排）6片、沙拉醬1湯匙

### 調味料

鹽、糖、油

### 做 法

1. 蛋煎熟成荷包蛋備用。
2. 小黃瓜切薄片，加鹽抓拌，醃15分鐘後以冷開水洗去鹽分並加糖拌勻，擠掉水分，加沙拉醬拌勻。蕃茄洗淨，切薄片。
3. 白米飯（或壽司飯）壓成12個圓形厚片。
4. 取1份米飯厚片，米飯上依序放煎蛋、番茄、小黃瓜及火腿片，最上層再蓋上米飯厚片即成。

### 說 明

可依個人喜好添加各種材料為夾心餡。



### 材 料

圓形蔥餅2片、茄汁飯1碗（剛炒好或常溫皆可）、油1茶匙

### 做 法

蔥餅以中小火煎熟，切（或剪）成兩半，兩層餅皮中間挑開，夾茄汁飯，趁蔥餅未冷卻儘快食用。

### 說 明

1. 煎蔥餅可以不用油（因蔥餅餅皮含油），但須用小火煎熟。
2. 蔥餅剛煎熟時軟中帶Q，冷卻後逐漸變硬，且兩層餅皮中間會黏住，不易挑開，所以要趁熱操作、趁熱吃。

## 《蔥餅茄汁飯》



## 《麻油雞燉飯》

### 材 料

麻油雞酒湯汁4碗、白飯1½碗、雞柳100公克、高麗菜150公克、南瓜100公克

### 調味料

鹽、味精各少許

### 做 法

1. 雞柳斜切小塊，高麗菜撕小片，南瓜切約2公分厚小塊。
2. 鍋內放麻油雞酒湯汁，加高麗菜同煮，見高麗菜熟軟加飯及南瓜同煮，煮至南瓜半熟，加雞柳同煮並調味，雞柳全熟即可熄火，宜趁熱吃。



### 材 料

白飯、胚芽米飯、糙米飯、壽司飯、紅麴飯等任選個人喜歡的米飯  
1½碗、去皮山藥（或馬鈴薯）100公克

### 調味料

香鬆（或肉鬆、芝麻、菜鬆、櫻花蝦、花生粉…等）、鹽少許

### 做 法

1. 將山藥（或馬鈴薯）切片、蒸熟，趁熱加鹽以飯匙壓成泥狀，加飯拌勻。
2. 香鬆倒於容器內。
3. 將拌勻的飯做成8個圓球，放入容器內滾3圈即可沾滿香鬆（或肉鬆、芝麻、菜鬆、櫻花蝦…等）。

## 《迷你飯糰》



## 《炒飯手捲》

### 材 料

各式炒飯任選其一1碗、海苔1½張、生菜1大葉

### 做 法

- 1.炒飯分成3份，略捏緊成蛋型。
- 2.取半張海苔，左端處先放一小片生菜葉，再放1份炒飯，略調整炒飯位置，使上端量較多，下端量較少，將海苔自左至右捲成倒三角錐形，捲好後立即食用。

### 說 明

可依個人口味添加配料，如去殼草蝦、蔬菜等。



### 材 料

1. 白飯及個人喜歡吃的配菜或是前餐剩菜剩飯或任何一種炒飯
2. 個人喜歡的調理包
3. 起士絲酌量

### 做 法

1. 取瓷器、陶器或金屬容器裝上熱飯、熱菜。
2. 淋上加熱的調理包，撒上起士絲，放入已預熱的烤箱，烤約6-7分鐘即成。取出後撒上黑胡椒，趁熱吃。

## 《焗烤飯》



## 《鹹魚菜脯飯》

### 材 料

鹹魚1尾（約500公克）、碎老蘿蔔乾200公克、鹹蛋黃2粒、蔥2根、剛煮熟的白飯3碗。

### 調味料

油1湯匙、胡椒粉少許

### 做 法

1. 鹹魚煎熟，趁熱去頭、尾及刺，只取魚肉，弄成散狀，加熱飯拌勻。
2. 鹹蛋黃切細丁、蔥切成細蔥花。
3. 將蘿蔔乾炒香，倒入鹹魚飯及蔥花同炒，加胡椒粉調味，炒勻盛起。
4. 炒飯撒上鹹蛋黃即可上桌。

### 說 明

可依個人喜好添加洋蔥、櫻花蝦等。



### 材 料

蝦仁雞肉炒飯1碗、水餃皮15張

### 調味料

油½茶匙、鹽、味精、醬油、胡椒粉、糖及香油各少許

### 做 法

1. 蝦仁雞肉炒飯分成15份，做為內餡。
2. 水餃皮包餡料成水餃狀或元寶狀。
3. 水1杯，加調味料拌勻。
4. 平底鍋燒熱，淋油，將米飯餃置於平底鍋上，煎至餃皮呈金黃色，淋下3.料，蓋上鍋蓋，中小火煎煮約5分鐘，改大火收汁即成。

## 《米飯煎餃》



## 《雜糧蔬菜飯》

### 材 料

白米1杯（電鍋量杯）、香菇2朵、高麗菜50公克、杏鮑菇40公克、綠豆仁2湯匙、枸杞子2茶匙

### 做 法

1. 所有材料洗乾淨。
2. 香菇泡軟切小丁、高麗菜撕小片、杏鮑菇切小丁。
3. 白米放於電鍋內鍋，加香菇、高麗菜、杏鮑菇、綠豆仁、枸杞子及1.2杯水（電鍋量杯），拌勻。
4. 電鍋外鍋放0.5杯水（電鍋量杯），蓋上鍋蓋，煮飯，開關跳起後燜30分鐘即可食用。



### 材 料

有機糙米1杯、牛蒡75公克、蜜黑豆6粒、四角壽司腐皮6塊

### 做 法

1. 糙米洗淨加1.3杯水泡1.5小時。
2. 牛蒡去皮、切細絲，與糙米一起放入電鍋同煮。電鍋外鍋須放半杯水，開關跳起後須爛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. 糙米飯分成6份，壓緊，整型，放入腐皮內，中心放1粒蜜黑豆即成。
5. 可灑上少許芝麻或海苔香鬆提味。

## 《牛蒡糙米壽司》



## 《咖哩飯燒賣》

### 材 料

白米飯1½碗、雞腿肉75公克、洋蔥1/4粒、小張餛飩皮20張、蝦仁100公克、冷凍青豆仁20顆

### 調味料

咖哩粉5公克、鹽1/4茶匙、味精及糖各少許、油1茶匙

### 做 法

1. 雞肉切小丁，洋蔥切細丁，餛飩皮將四角修圓。
2. 起油鍋將洋蔥炒香後加雞肉及咖哩粉同炒，待香味四溢時將飯倒入炒勻並調味，盛起，冷卻備用。
3. 將咖哩飯放於餛飩皮上，包成燒賣狀，中間放1隻蝦仁及1粒青豆仁，置於滾水蒸鍋內蒸2分鐘即成。



### 材 料

白米飯5碗、豬小里肌絞肉150公克、洋蔥半粒、蛋2粒、熟毛豆仁、熟綠花菜、小番茄、枸杞子（燙熟）、白色山藥泥、紫色山藥泥及南瓜泥酌量

### 調味料

番茄醬酌量、鹽及味精各少許、油2茶匙

### 做 法

1. 洋蔥切丁，蛋打散。
2. 起油鍋，炒蛋，再將洋蔥放入炒香，加絞肉同炒，淋下番茄醬炒勻後加白米飯同炒並調味，熄火加熟毛豆仁配色。
3. 炒好的茄汁飯放入容器內壓緊，倒扣後成蛋糕狀，外層裹上白山藥泥，用熟綠花菜、小番茄、枸杞子、紫山藥泥及南瓜泥裝飾即成。

## 《創意米蛋糕》

## 《皇品小飯糰》

### 材 料

熱白米飯2碗、  
煎熟鮭魚肉(壓碎)100公克、  
煎熟鹹魚肉(壓碎)100公克、  
蝦味香鬆及柴魚香鬆各3湯匙

### 做 法

1. 一碗飯趁熱加鮭魚拌勻，另一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。



## 《壽司飯》

### 材 料

白米300公克(電鍋量杯2杯)

### 調味料

細砂糖40公克、  
白工研醋或檸檬汁40公克、  
鹽2/5茶匙、味精少許

### 做 法

1. 白米洗淨泡20分鐘後加1.8杯水放入電鍋內煮熟(電鍋開關跳起後需燜約30分鐘)。
2. 將糖、醋及鹽放於小碗內攪勻。
3. 白米飯趁熱加糖醋汁快速翻拌，需一邊拌飯一邊吹電扇，至飯粒全冷即為壽司飯。
4. 壽司飯可做壽司、飯糰、手卷及便當之主食材。





## 《高纖菇菇粥》

### 材 料

白米飯2碗、香菇4朵、  
去油素肉燥2湯匙、  
山藥100公克、杏鮑菇1根、  
珊瑚菇2朵、鴻喜菇半朵、  
竹筍絲100公克、紅棗10粒、  
枸杞子1/2湯匙、  
南瓜(小) 1/4粒、芹菜2根

### 調味料

鹽½茶匙、味精、胡椒粉、醬油及糖各少許

### 做 法

1. 香菇泡軟切絲，山藥去皮切絲，杏鮑菇切絲，珊瑚菇及鴻喜菇皆拉絲，南瓜去皮及籽後洗淨刨細絲，芹菜去葉切粒狀。
2. 先將素肉燥擠掉多餘的油，再將素肉燥放入鍋內加香菇、少許醬油及糖煮香，淋下6杯水，將白飯及南瓜以外之所有材料放入，煮至蔬菜全熟放入白飯，煮至稠狀加南瓜同煮，至南瓜熟軟即熄火、調味並放芹菜粒。

## 《南瓜皮蛋瘦肉粥》

### 材 料

白米飯2碗、高麗菜150公克、  
雞小里肌肉75公克、  
南瓜100公克、皮蛋2粒、  
玉米粒30公克、蔥1根、  
高湯6杯

### 調味料

鹽、味精、胡椒粉及柴魚各少許、醬油1/2茶匙

### 做 法

1. 高麗菜撕小塊、小里肌肉切絲、南瓜去皮切丁、皮蛋煮熟冷卻後去蛋殼切丁、蔥切成蔥花。
2. 高麗菜加高湯煮至熟軟，加飯、玉米及南瓜同煮成粥，再加雞肉同煮至雞肉全熟即可熄火，調味。
3. 皮蛋加蔥花及醬油拌勻。
4. 大碗盛粥，加皮蛋，拌勻即成。可依個人喜好添加芹菜粒、肉鬆或油條。

高雄區鄉土食譜系列18

# 米飯 食譜

COOK BOOK

- 書名 高雄區鄉土食譜系列18-米飯食譜  
發行人 黃德昌  
總編輯 楊文振  
執行編輯 曾玉惠  
助理編輯 鄭文吉  
食譜製作 曾玉惠  
食譜製作助理 仁武田媽媽、潘穗足  
出版機關 行政院農業委員會高雄區農業改良場  
地址 屏東縣長治鄉德和村德和路2-6號  
網址 <http://www.kdais.gov.tw>  
電話 08-7389158  
出版年月 101年12月  
版次 初版  
定價 100元  
發行情 2000本  
設計印刷 翰堂設計事業有限公司  
高雄市正大路43號8樓 Tel:07-7116360  
攝影 巴洛克廣告攝影社  
高雄市大豐一路388樓 Tel:07-3946136  
展售書局 國家書坊台視總店  
臺北市八德路三段10號 Tel:02-25781515轉643  
五南文化廣場  
臺中市中山路2號 Tel:04-22260330  
GPN 1010103760  
ISBN 978-986-03-5739-4

# 米飯 食譜

COOK BOOK



ISBN:978-986-03-5739-4



9 789860 135739 4

GPN:1010103760