

富麗米食譜（上） - 教您製作美味便當 -

88/03/25 花蓮區農情資訊 129

富麗米是本場轄區生產的良質米，為提高品牌知名度加以促銷，本場研發各種可口美味的便當供消費者參採，分別介紹如下：

■漢堡便當

- 1.富麗米飯一碗。
- 2.主菜：肉餅一塊。
- 3.配菜：五彩絲三兩（豆芽菜、豆干、胡蘿蔔、酸菜、芹菜等各少許，入油鍋中加鹽清炒），燙綠花菜二兩。

主菜作法

- 1.絞牛肉或絞豬肉三兩，調入適量的酒、糖、醬油、胡椒粉、鹽、蛋液等調味料用力攪勻，再加入剁碎洋蔥一湯匙、肥豬肉一茶匙、麵粉一湯匙攪拌均勻。
- 2.起油鍋將調好味的絞肉做成餅狀，入鍋中以小火煎至兩面金黃色肉熟即可。

■富麗便當

- 1.富麗米飯二碗。
- 2.主菜：紅糟肉二兩。
- 3.配菜：滷豬肝三片、清炒雪裡紅二兩、燴炒金針菇二兩、燙蘆筍三支。

主菜作法

- 1.雞胸肉二片切片。
- 2.起油鍋下蒜末一茶匙、紅糟一湯匙、糖 1/2 茶匙、醬油一茶匙炒香，入雞胸肉及三湯匙的水以小火一起紅燒至汁乾即可。

■三獅便當

- 1.富麗米飯二碗。
- 2.主菜：小獅子頭三個。
- 3.配菜：清炒鮮香菇一兩、燙西洋芹菜和胡蘿蔔共二兩。

主菜作法

- 1.絞肉二兩加一點蔥薑末、醬油一茶匙、蛋液一湯匙、太白粉一茶匙，用力攪拌均勻。
- 2.調好味的絞肉搓成大丸狀，沾蛋液入油鍋炸至金黃色撈起。
- 3.油倒出，鍋中加水 1/2 杯、醬油二湯匙、糖一茶匙、大白菜三片和炸好的肉丸一起紅燒至汁乾即可。

■酥管便當

- 1.富麗米飯二碗。
- 2.主菜：鹹小管六條。

3.配菜：龍鬚鳳肉三兩(龍鬚菜二兩、肉絲一兩、胡蘿蔔絲少許，以蒜末爆香加鹽炒熟即可)、
燙花菜二兩。

主菜作法：小管洗淨，以油煎至香酥即可。