



食材

小米	10 克
紅藜粉	10 克
蓮子	10 克
紅米	10 克
紅豆	10 克
紫米	10 克
小薏仁	10 克
芋頭	10 克
芋圓	5 顆
龍眼肉	10 克
冰糖	適量
紅棗	5 顆

作法

- » 小米、紅藜、蓮子，個別洗淨泡水，蒸 25 分鐘蒸熟；紅米、紅豆、薏仁，洗淨泡水蒸 40 分，備用。
- » 芋頭切丁炸至金黃。
- » 芋圓切小丁燙熟。
- » 取一鍋水，加龍眼肉、冰糖煮滾。
- » 加入小米、薏仁、蓮子、紅藜、紅豆、芋頭、芋圓、紅米熬煮 3 分。
- » 最後加紅藜煮滾即可。

紅米八寶粥

八寶粥是一道歷史悠久的甜粥。

常用於祈福祭祀，將各式穀物共同烹煮調味，有祈求五穀豐登、六畜興旺的意涵。

料理中，選用花蓮光復在地的原生種紅糯米為基底，加入薏仁、紅豆、小米等其他各式穀物烹煮，每一口除了有天然穀物的香氣，亦有豐富的口感及飽足感。經過長時間燉煮的紅糯米，在口感上會更Q更有彈性與香氣，略呈紅褐色的八寶粥，一向也是歲時節慶象徵興旺與豐收的討喜粥品。

