



甜當歸羊肉飯

甜當歸羊肉飯是一道口感風味近似於一般油飯的料理，卻多了份新意。

在華人的飲食文化中，新生男嬰滿月時，父母便會分送親友油飯，作為報喜之用，因此，油飯在許多人的心目中具有迎接喜事的好兆頭，也讓油飯類料理相當討喜。

一般的當歸多半是指經過加工處理過的乾貨，也是市面上常見的中藥材，味道苦甘。然而，料理中，以新鮮現採的花蓮生當歸入湯熬煮，口味有別於乾料，甘甜大過於苦澀，取用甜當歸熬煮的高湯，佐以麻油、薑片等香料與新鮮的羊肉、香Q的紅、黑、白三色糯米拌炒，加以少量蝦米、香菇瓣點綴，香氣渾厚而和諧，口感層次豐富，做為主食相當具有飽足感。





食材

羊腿肉	100 克
紅米	50 克
紫米	50 克
白米	50 克
甜當歸	70 克
高湯	360 克
麻油	適量
老薑	40 克
乾蝦米	10 克
香菇	2 朵
芝麻棒	3 隻

作法

- » 羊肉切薄片。
- » 紅米、紫米、白米、個別洗淨泡水，蒸熟。
- » 甜當歸加高湯熬煮。
- » 取一鍋麻油炒羊肉加薑、蝦米、香菇丁爆炒加高湯。
- » 加蒸好的紅米、紫米、白米拌炒。
- » 捏成圓柱形，芝麻棒擺盤。

