

紅糟DIY

原料白米



洗淨

浸泡
3~5小時

撈出，蒸煮
至熟透白不爛

米飯倒出
備這降溫



紅麴浸泡於軟
水中，活化15
分鐘以上

倒入半瓶米酒
攪拌均勻



活化紅麴與拌好米
酒之米飯一起入雙
攪勻，保溫於30℃
左右進行發酵



發酵至第三天再
加入半瓶米酒拌
勻，續發酵7天

發酵熟成
紅糟



加鹽6湯匙
拌勻再加熱
殺菌

裝罐



材 料：

圓糯米1斤（1350
公克）、紅麴100
公克、酒1瓶（酒
精度20%，600cc
）、軟水（冷開水
）600cc。



紅糟是以紅麴和糯米經由發酵作用所釀造的產品；紅麴在我國之應用已有千年以上之歷史，在台灣利用於釀酒及料理亦有近200年之久，是中國老祖宗留傳給我們的寶貴資產。由於紅麴之次級代謝產物具有保健功效，深受國際醫學專家矚目，堪稱為廿一世紀最時髦的保健食品，目前亦列為我國跨部會「保健食品研究開發計畫」的研究項目之一。本場基於發揚傳統飲食文化特色及促進國人之健康，並期帶動休閒農業發展，遂以「紅麴」為焦點，研發本土化且有發展潛力的農產品之加工技術及料理。

紅麴又名丹麴、赤麴、紅米、福麴，本草綱目記載「甘、溫、無毒」、「主治消食活血、健脾燥胃。治赤白痢、下水穀，釀酒、破血、行藥勢、殺山嵐瘴氣、治打撲傷損、治女人血氣痛及產後惡血不盡……」。我國古代即常應用於醫藥之藥材、烹飪之調味料及釀造酒、醬油及豆腐乳之重要材料。紅麴在我國傳統飲食上之功能除了可增進食慾、幫助消化，促進血液循環外，更是浙江省、福建省地區婦女坐月子之傳統食補重要材料。在國外，日本、德國、法國、美國等先進國家，已發現紅麴菌的次級代謝產物 Monacolins 類化合物，對文明病諸如高膽固醇、高血脂、高血糖、高血壓、癌症等患者確有保健功效。

紅麴在新近的研究證實：可賦予釀造食品之優質香氣和甘美味道的酸、醇、酯等芳香物質及水解酵素，並能產生天然艷美色素，具有抑菌防腐作用；應用於加工或料理均具有良好的風味及色澤。因此，本場以本土化研究紅麴釀造技術，並就發酵製品應用於(一)調製養生飲品、藥浴品、藥膳及點心；(二)醃漬加工農產品；(三)料理及糕點製作等三大類產品之開發。並為利於推廣及服務消費者，將研發之產品作法編印為精美小冊；先期介紹「紅糟DIY與料理」內容包括：肉類、海鮮類、素食類及麵飯點心類共計二十三道佳餚，敬請先進不吝指正。

材 料：豬肉或雞肉或雞肫1~2斤。
調味料：紅糟2~3杯、鹽2湯匙、醬油2湯匙、糖2湯匙。

做 法：

1. 肉洗淨切大塊蒸熟或煮熟。
2. 紅糟拌入糖、醬油調勻待用。
3. 蒸熟肉趁熱均勻?上食鹽，約1小時入味後，以保鮮盒盛裝，一層紅糟、一層肉，最後一層為紅糟，入冰箱冷藏三至五天即可取食。
4. 食用時可直接切片冷食或蒸熱切片，配以青蒜白。

材 料：小管3條。

調味料：紅糟4湯匙、糖1湯匙、蒜末1湯匙、醬油1湯匙。

做 法：

1. 小管去內臟，洗淨。
2. 調味料煮沸待用。
3. 以沸水川燙，一熟即撈出。
4. 燙熟小管醃入調味料中，待涼入冰箱冷藏2至3天。
5. 食用時，切成圓筒狀或剖為片切塊狀，取出冷食或蒸熱或烤熟均味美。

材 料：五花肉1斤。

調味料：紅糟4杯、紅豆腐乳3塊、糖2湯匙、薑末、蒜末各1茶匙、水1/2杯。

做 法：

1. 五花肉以沸水燙煮至5分熟，撈出切為四大塊。
2. 紅豆腐乳先以少許水調開，再與所有調味料一起入鍋煮開，再將4大塊肉入鍋，一起以小火燜燒至肉熟軟即可。



糟香醇肉



糟香小管



紅糟腐乳肉



紅糟炒肉片

材 料：五花肉1/2斤、青蒜3支。

調味料：紅糟3湯匙、糖1湯匙、水2湯匙、油2湯匙。

做 法：

1. 五花肉切片，青蒜斜切片。
2. 起油鍋入青蒜白部分炒香，改小火下紅糟、糖、醬油拌炒數下。
3. 五花肉片下鍋翻炒數下，於鍋邊淋入水，蓋上鍋蓋燜至肉熟，下青蒜綠色部分翻炒數下即可起鍋。



紅糟燒雞

材 料：大雞腿1隻(約1斤)、小黃瓜2條。

調味料：紅糟6湯匙、醬油4湯匙、水1/2杯、糖1湯匙、薑3片、蒜頭3瓣。

做 法：

1. 雞腿2塊，小黃瓜切滾瓜塊。
2. 雞腿及所有調味料入鍋中燜燒，直至汁液快乾時，拌入小黃瓜續燜約1分鐘即可起鍋。



紅糟子排

材 料：豬小排骨1斤、蔥花1湯匙、青菜半斤、炸油1鍋。

調味料：紅糟3湯匙、醬油1湯匙、糖1湯匙、太白粉2湯匙、香油2茶匙。

做 法：

1. 豬小排骨2成8塊。
2. 調味料拌勻，入醃肉小排骨約1小時入味，取出子排骨入沸油中炸酥，剩下醃料待用。
3. 青菜燙熟撈出鋪於盤上，炸酥排骨置於青菜上。
4. 炸油鍋之油倒出，加水1/2杯及剩下醃料，煮沸而為稠汁，淋於排骨上即可。



紅糟牛肉餅

材 料：絞牛肉8兩、洋蔥1/4個、蛋1個、肥豬肉2兩。

調味料：紅糟2湯匙、醬油1湯匙、糖1茶匙、太白粉2茶匙、蛋白1個。

調 理：將牛肉、肥豬肉2碎，放入所有調味料拌勻打出彈性備用。

做 法：

1. 把每個肉丸在手掌心中搓成圓形肉丸。
2. 鍋中放少許油，將肉丸按扁成餅狀，溫火煎成兩面金黃色。
3. 食用時沾胡椒鹽更美味。



紅糟燒豬腳

材 料：豬腳2支(約5斤)、水6杯。

調味料：紅糟6湯匙、八角2兩、蒜頭5瓣、薑5片、醬油1 1/4杯、米酒1/3杯、冰糖4湯匙。

做 法：

1. 2塊的豬腳，洗淨以沸水燙過，撈出泡冷水。
2. 以不銹鋼鍋倒入所有調味料並加水6杯，煮開，將泡冷的豬腳起出入鍋中煮開，以小火燒滷，直至軟爛即可。



酥炸紅糟肉

材 料：豬肉(五花肉、後腿肉均可)2斤、細地瓜粉1杯、炸油1鍋。

調味料：紅糟3杯、醬油1湯匙、糖2湯匙、麻油1茶匙。

做 法：

1. 2斤豬肉切為6~8片。
2. 調味料拌勻，以保鮮盒盛置，入醃五花肉塊，置冰箱冷藏2至3天取出。
3. 取出肉塊沾地瓜粉入沸油中炸酥，油炸時火不可太大。
4. 趁熱切片，配以青蒜食用，香酥可口。



酥炸紅糟鰻

材 料：鰻魚一大段約10兩重、紅糟1/2杯、醬油3湯匙、糖1湯匙、炸油1鍋。

麵 糊：麵粉1 1/2杯、蛋1個、油1茶匙、水1杯。

做 法：

1. 鰻魚片下背?兩邊的肉(骨頭可?塊煮薑絲魚湯，其味鮮美)，每片肉直切成8條。
2. 紅糟、醬油、糖拌勻，將16條魚肉入內醃，約醃3小時，亦可置冰箱冷藏隔夜取用。
3. 醃入味的魚肉條，一條一條沾裹麵糊入沸滾之炸油內，以中小火炸，炸至外表酥黃即可撈出。

備 註：鰻魚可以其他新鮮魚肉替代。



糟香蟹塊酥

材 料：蟹2隻、炸油1鍋。
 調味料：紅糟2湯匙、糖1茶匙、醬油1湯匙。
 麵 糊：蛋1個、麵粉1/2杯、油1茶匙、水4湯匙調勻。
 做 法：
 1. 蟹處理乾淨，?塊，以調味料醃1小時入味。
 2. 蟹塊裹麵糊入沸油中炸至金黃色撈出。
 3. 食用時沾點胡椒鹽。



紅糟黃魚

材 料：大黃魚1條。
 調味料：
 (1) 鹽1湯匙
 (2) 紅糟3湯匙、糖1茶匙、蒜末1湯匙。
 (3) 紅糟2湯匙、糖1湯匙、醬油1湯匙、蔥末2湯匙、麻油1茶匙、水2湯匙。
 做 法：
 1. 黃魚去鱗、內臟、洗淨，兩面各劃二、三刀，內外均勻?鹽，約10分鐘後再以
 (2) 料醃泡1小時。
 2. 醃好的魚帶醃料入蒸籠以大火蒸熟，蒸熟之魚移入盤中。
 3. 起油鍋入(3)料以小火煮開，並倒入適量之蒸汁，一起煮開，再以太白粉水勾芡，淋至魚身上即可。



糟味蚬

材 料：蚬10兩、紅糟3湯匙、醬油2湯匙、糖1茶匙、蔥珠1湯匙、薑末1/2湯匙、蒜末1/2湯匙、油3湯匙。
 做 法：
 1. 蚬泡水吐沙（約1個上午），洗淨滴乾水待用。
 2. 起油鍋，以小火炒香薑、蒜、蔥，再下紅糟、醬油、糖等拌勻，最後倒入蚬翻炒數下，加蓋燜煮至蚬開即可盛起。
 備 註：蚬可以蛤蜊替代。



糟香蚬肉蒸蛋

材 料：雞蛋5個、蚬肉少許。
 調味料：紅糟1湯匙、鹽1茶匙、水2杯。
 做 法：
 1. 蛋打散加入調味料拌勻，入深盤中。
 2. 水煮開，入鍋大火蒸3分鐘，改小火蒸10分鐘，再撒入蚬肉續蒸20分鐘即可。



素香腸

材 料：麵腸4條約半斤、山藥絲1杯、半圓形豆皮2張、油4湯匙。
 調味料：紅糟4湯匙、薑汁1湯匙、醬油2湯匙、糖1茶匙。
 麵 水：麵粉4湯匙、水5湯匙。
 做 法：
 1. 麵腸切絲，拌入所有調味料及紅糟，醃1小時使其入味。
 2. 起油鍋翻炒入味的麵腸及山藥絲，最後調麵水拌炒數下即可。
 3. 兩張豆皮切為長形狀共4張，炒好的麵腸分4等份。
 4. 豆皮用濕布潤軟，一張豆皮以一份麵腸排成長條狀，包捲成香腸形狀，最後糊上麵糊，以小火蒸五分鐘即可。
 5. 吃時斜切片，搭配香菜食之，讓人齒頰留香，回味無窮。



素豆包捲

材 料：豆包3塊，紅蘿蔔絲、香菇絲、豆芽等各1/2杯。
 調味料：紅糟3湯匙、醬油1湯匙、糖2茶匙、薑末1茶匙。
 做 法：
 1. 起油鍋入調味料以小火炒香，倒入紅蘿蔔絲等數下入味而為鍋料，起鍋分為3份。
 2. 每一塊豆包展開，將1份餡料包捲，置於盤內蒸熟，待深入油中炸金黃色或兩面煎黃即可。

材 料：蓮藕半斤、紅糟1/2杯、冰糖2湯匙、太白粉2湯匙，金棗、黑棗、綠梅等蜜餞各些許。
 做 法：
 蓮藕去皮切片加水3杯煮滾3分鐘，調入冰糖煮溶再加入紅糟、蜜餞拌勻並調入太白粉汁即可。



紅糟酿蓮藕

材 料：冬瓜8兩。
 調味料：紅糟、醬油各1湯匙，麻油、醋、糖、蒜末、蔥末、薑末、辣椒末各1茶匙。
 做 法：
 1. 冬瓜去皮，切絲，冰涼。
 2. 調味料拌勻淋入冰涼冬瓜絲中，食用時拌勻。



紅糟涼拌冬瓜



紅糟精力湯

材 料：紅糟1湯匙、山藥1塊，芽菜、有機綠葉菜、鳳梨或香蕉、堅果、小麥胚芽粉、燕麥片、養樂多及開水等各適量。
 做 法：
 1. 堅果煮軟，小麥胚芽粉以熟開水沖泡軟化。
 2. 軟化之堅果、小麥胚芽粉加水、打碎。
 3. 最後加入所有材料打至細碎。



糟香冬粉

材 料：冬粉3把、香菇3朵、蝦米1湯匙、碎肉3湯匙、蔥3支、薑3片、油3湯匙、芹菜3棵。
 調味料：紅糟2湯匙、醬油1/2湯匙、鹽1茶匙、高湯1/2杯。
 做 法：
 1. 冬粉泡軟切段，蝦米泡軟碎，芹菜切段。
 2. 起油鍋，入蔥、薑、香菇、蝦米、碎肉及醬油炒香，再下金針、冬粉及其他調味料燜煮至汁乾，拌入芹菜翻炒幾下即可起鍋。



紅糟涼麵

材 料：芹菜半斤、乾麵條1斤、小黃瓜絲6兩、胡蘿蔔絲6兩、豬肉絲或豆干絲6兩。
 調味料：紅糟2湯匙、水1湯匙、芝麻醬2湯匙、蒜末1湯匙、麻油1茶匙、醬油1/4茶匙、豆瓣醬2湯匙。
 做 法：
 1. 乾麵燙熟泡冷開水。
 2. 豬肉絲拌鹽、紅糟、太白粉炒過。
 3. 調味料煮滾待涼。
 4. 麵條撈出，把所有配料擺上，再淋上調味料。



紅糟炒飯

材 料：飯2碗、雞蛋2個、青椒1個。
 調味料：紅糟2湯匙、醬油1湯匙。
 做 法：
 1. 青椒切小丁，蛋液加點鹽打散。
 2. 起油鍋蛋液炒散，下青椒拌炒數下起鍋待用。
 3. 起油鍋下調味料以小火炒香，下白飯炒勻再下炒熟之蛋與青椒拌勻即可。



糟鴨糯米飯

材 料：鴨肉1/2隻、長糯米3杯、紅糟1/2杯、醬油4湯匙、薑片10片、糖1湯匙、麻油3湯匙、水2杯。
 做 法：
 1. 長糯米浸泡4小時，蒸熟待用。
 2. 鴨肉?小塊。
 3. 起油鍋以小火炒薑片，再下鴨肉翻炒數下，隨即下紅糟、醬油、糖拌炒，最後加水以小火燜燒至肉熟爛，倒入蒸熟的糯米炒勻即可。
 備 註：在冬天，如能以紅頭鴨肉做此道菜，據說更滋補。

預購印刷品者請至下列地點洽購：

國家書坊台視總店/台北市八德路三段10號B1

(02) 25781515轉643

三民書局/台北市重慶南路一段61號

(02) 23617511

五南文化廣場/台中市中山路2號B1

(04) 22600330

新進圖書廣場/彰化市光復路177號

(04) 7252792

青年書局/高雄市青年一路141號3樓

(07) 3324910