

米釀製的紅糟與料理

林妙娟 2003-03 花蓮區農業專訊 43:11-15

前言

稻米一直為中國人五千年來的主食，並巧思運用於製作各種形式的米食，並結合生命歷程在生命禮俗之儀式中扮演重要角色；之外，亦配合歲時節慶，用於祭祖拜神的獻禮。近年來，隨著生產技術之進步及主食的西式化（麵食），影響稻米之消費產生供過於求之現象，農政單位遂加強米食之推廣及稻米的加工利用。稻米的加工利用，以白米而言，可分為米飯加工、製粉加工、膨化食品加工、米果餅乾加工、米麵加工、糯米加工、發酵食品加工等。去年筆者到日本，發現稻米還可應用於美容用品，而國內業界亦掀起新的加工產品開發，諸如發芽米、米麵包、米蛋糕等，之外，本場近年來則運用於紅麴發酵製品之開發與利用，並研發紅糟料理，而成為稻米的另類應用，並辦理「紅糟 DIY 及料理研發成果發表品嚐會」。紅麴是將菌種接入米飯中培植，紅糟為米飯拌入紅麴經過一段時間的發酵之產品，並深具我國傳統飲食文化的稻米利用；紅糟料理是紅糟運用於料理調味，增添菜餚之色、香、味。經本場研發之紅糟料理計有二十三道菜餚，藉此篇幅介紹部分料理及實用又好作的紅糟 DIY，期能帶給消費者享用多樣化口味的傳統美食並增進健康。

紅糟 DIY

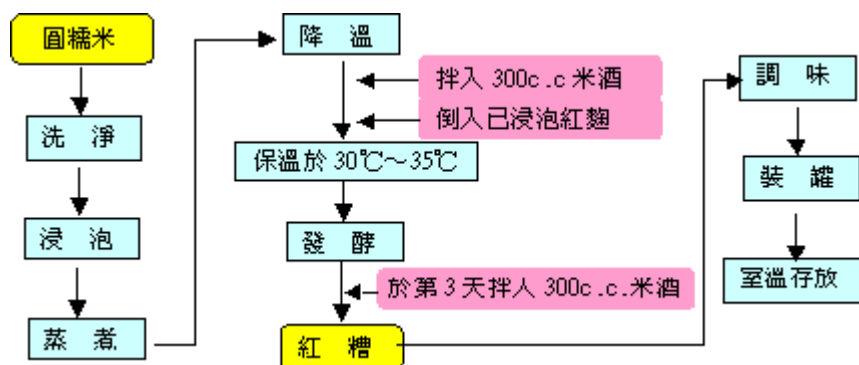
材 料：圓糯米 1 升（1350 公克）、紅麴 100 公克、米酒 1 瓶（酒精度 20%，600 cc）、冷開水 600 cc。

做 法：

- 1.圓糯米洗淨浸泡 3 ~ 5 小時，撈出蒸熟，倒出儘速降溫。
- 2.紅麴於浸泡圓糯米前即與冷開水一起浸泡於洗淨之甕內。
- 3.降溫之米飯拌入半瓶 300c.c.，再倒入已浸泡紅麴之甕內，封蓋並保溫於 30 ~ 35 之間之狀態，於第三天再倒入 300c.c 米酒，封蓋保溫，全程約 10 天完成發酵。
- 4.取出發酵好之紅糟，加鹽拌勻裝罐。



紅糟釀製流程：



紅糟料理

糟香醇肉

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.蒸熟肉趁熱均勻抹上食鹽，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。



糟香小管

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，切成圓筒狀或剖為片狀切塊狀。
- 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，取出冷食或蒸熱或烤熟均味美。



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。

整 理：將牛肉、肥豬肉剁碎，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. 剝塊的豬腳，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。

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，倒入紅蘿蔔絲等炒數下入味而為鍋料，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。



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，小麥胚芽粉以熱開水沖泡軟化。
- 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。

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，下白飯炒勻再下炒熱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.鴨肉剁小塊。
- 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。

