

良質米食譜介紹

林妙娟 1996-12 花蓮區農業專訊 18:16-17

花蓮區農業改良場為提昇社會大眾食的品質，目前正積極輔導農民種植良質米外；並鼓勵消費者多多食用花蓮地區生產的良質米，特藉本篇幅提供良質米食譜，讓消費者有多樣化的吃法。

◆ 黃金飯

材料：甘藷 1 斤、良質米 3 杯、水 4 杯。

做法：

- (1) 米洗淨加水 3 杯泡 20 分鐘。
- (2) 甘藷洗淨去皮，切片加入泡好的良質米中，以電鍋煮熟。



黃金飯

◆ 毛豆仁炒飯

材料：芋頭丁 1 杯、毛豆仁 1 杯、良質米飯 6 碗、油蔥 2 湯匙、叉燒肉或火腿丁 1/2 杯、香菇 3 朵、醬油 2 湯匙、洋蔥丁 1/2 杯、鹽 1 1/2 茶匙、沙拉油半杯。

做法：

- (1) 芋頭丁煮熟待用。
- (2) 香菇泡軟切丁、毛豆仁以鹽沸水煮熟待用。
- (3) 起油鍋入洋蔥丁炒香下香菇、蝦米、芋頭、毛豆仁炒數下，再加入叉燒肉丁、醬油、鹽拌炒，最後倒入良質米飯拌勻即可。



毛豆仁炒飯

◆ 蘿蔔飯

材料：紅白蘿蔔各半條、良質米 3 杯、沙拉油 1 湯匙。

做法：

- (1) 良質米洗淨加 3 杯水泡 20 分鐘。
- (2) 紅白蘿蔔洗淨刨成絲加入泡好之良質米中，並加 1 湯匙油一起煮成飯。



蘿蔔飯

◆ 營養飯

材料：紅豆或黃豆 1/2 杯、良質胚芽米 3 杯。

做法：

- (1) 紅豆或黃豆洗淨泡水，冬天泡 8 小時，夏天泡 4 小時。
- (2) 良質胚芽米洗淨加 1/2 杯水泡 20 分鐘。
- (3) 泡好的紅豆或黃豆加 4 杯水煮滾，再與泡好的良質胚芽米混在一起置入電鍋中煮。



營養飯

◆ 麵包果甜粥

材料：麵包果 1 斤、良質米 1 杯、冰糖半杯、水 8 杯。

做法：



麵包果甜粥

(1) 麵包果去皮切塊備用。

(2) 良質米洗淨煮成稀飯後，將麵包果加入熬煮三分鐘，拌入冰糖即可。註：冰涼食用味道更佳，不加糖亦可口。

◆ 芋頭鮮粥

材料：芋頭 1/2 個、青蚵 4 兩、蛤蜊 6 粒、香菇 3 朵、蝦仁 4 兩、良質米飯 3 碗、高湯 6 杯。

調味料：鹽 1 1/2 茶匙、胡椒粉 1/2 茶匙、芹菜珠 2 湯匙、蔥珠 2 湯匙。

做法：

(1) 芋頭、香菇切丁。

(2) 將所有材料入高湯中煮熟。

(3) 最後再下調味料並倒入良質米飯拌勻即可。



芋頭鮮粥

◆ 山藥飯

材料：山藥 1 斤、良質米 3 杯、水 3 杯。

做法：

(1) 山藥洗淨去皮切丁，以鹽水泡洗一下。

(2) 良質米洗淨加水泡 20 分鐘。

(3) 泡好的良質米加入山藥丁，以電鍋煮熟即可。



山藥飯

◆ 甘藷稀飯

材料：甘藷半斤、良質米 1 杯、水 6 杯。

做法：

(1) 甘藷去皮洗淨切丁。

(2) 甘藷丁、良質米加水同煮到熟。

註：想吃甜粥，可趁熱時加糖。

◆ 鹹甘藷粥

材料：甘藷半斤、良質米飯 3 碗、蝦米 1 兩、絞肉 2 兩、香菇 3 朵、油 1 湯匙、水 15 杯

調味料：鹽 1 1/2 茶匙、蔥珠 1 湯匙、芹菜珠 1 湯匙。

做法：

(1) 甘藷去皮洗淨切丁、香菇泡軟切丁，蝦米泡軟。

(2) 起油鍋炒香所有材料再加水同煮至熟後調味。

(3) 吃時加入良質米飯即可。