

## 減量糯米新配方 肉粽好消化 好吃更健康

89/06/25 花蓮區農情月刊 147

近期糯米價格上漲，本場為服務消費大眾，特別於六月三日推出兩種糯米減量之肉粽配方，讓消費者吃出口感、吃出健康。

一般肉粽的做法是將糯米一斤半洗淨浸泡 4 小時，撈出蒸熟成米飯；肉餡材料為滷香菇 4 朵、滷豆干 4 塊、滷夾心肉 4 兩、滷蛋 4 個，均各切為 16 份；調味料以 6 粒紅蔥頭切碎加 4 湯匙油炒香，下半杯滷汁（如無滷汁可用醬油 2 湯匙、糖 1 湯匙、高湯半杯等混勻替代）、麻油 1/2 湯匙及各少許胡椒粉、五香粉煮滾熄火；蒸熟的米飯倒入煮好的調味料中拌勻，用粽葉包裹內餡，以細繩綁緊，入鍋蒸半小時即可。

喜歡 Q 感的民眾可將長糯米 2 份、蓬萊米 1 份，各自煮熟後拌勻，代替原有的糯米；喜歡軟黏口感的民眾則可將圓糯米與蓬萊米各一份，各自煮熟後拌勻代替。

除此之外，肉餡配方也可變化多種口味，例如：以花蓮特產山藥、芋仔甘藷、芋頭等代替蛋黃或豆干。另外，食用時，淋些醬油膏或甜辣醬，風味更佳。