

墨米奇妙

北屯家政班／林淑君、伍秋碧

材 料 > (十人份)

墨魚1500公克、台中市農會香米3杯、大坑玉冷筍300公克、干貝150公克、香菇300公克、紅蘿蔔100公克、南瓜150公克

調味料 >

A. 薄鹽醬油2茶匙、蔬菜油1茶匙

B. 水1000公克、鰻魚醬100公克、味醂150公克、醬油500公克、糖30公克、烹大師2匙

C. 紫蘇梅3匙

作 法 >

1. 香菇泡水一夜備用，香菇水先留著。
2. 墨魚去頭洗淨備用。
3. 泡好的香菇切小丁加調味料A，爆炒出香味。



4. 香米、干貝洗淨、大坑玉冷筍、紅蘿蔔、南瓜刨絲。
5. 把(1)、(2)混合加2.8杯香菇水入電鍋中蒸煮，待涼備用。
6. 將(5)填入墨魚肚中，用自製竹籤封口。
7. 調味料B煮沸後將(6)放入，加蓋熄火續燜8分鐘。
8. 待涼後，即可切盤淋上調味料C。

筍飯

后庄家政班／王美惠、林雅鈴

材 料 >

香米60公克、糙米60公克、五穀雜糧60公克、竹筍40公克、杏鮑菇35公克、乾香菇5公克、洋蔥10公克、紅蘿蔔10公克、冬蝦5公克

調味料 >

沙拉油1湯匙、鹽1茶匙、胡椒粉1茶匙、雞粉少許

作 法 >

1. 白米及五穀雜糧洗淨，泡水120分鐘。
2. 竹筍、杏鮑菇、乾香菇、紅蘿蔔、洋蔥均切丁。



3. 炒鍋加入1湯匙沙拉油，將乾香菇、洋蔥、冬蝦爆香，續加入竹筍、杏鮑菇、紅蘿蔔拌炒，加鹽、胡椒粉、雞粉調味。
4. 將(1)倒入炒鍋內拌炒均勻，放入砂鍋內燜煮。