

有機米

有機農業是一種完全不用或儘量少用化學肥料和農藥的農耕方式，不僅可生產清潔、安全、品質優良的產品，同時得以維持農田生態平衡，所以有機農產品可以說是一種最天然的食物，更因它清潔、安全，因此有機農產品可以生食或以最簡單的烹調方式，以保存植物性食物中所含豐富的維生素、礦物質及酵素等對身體有益之成分。

台中區農業改良場針對轄區農友生產之有機米、香椿、空心菜、苦瓜、豌豆芽、苜蓿芽、刺五加等有機農產品研發各種食用法，本期介紹「有機米」供讀者參考，希望大家能吃得 healthier。圖

糙米綠豆稀飯

▲材料：

有機糙米 2 杯、綠豆 1/2 杯

▲作法：

1. 綠豆可先用電鍋煮熟備用。
2. 糙米洗淨浸泡 2 小時。
3. 12 杯水入鍋加入糙米煮至糙米熟軟後，加入熟綠豆煮開即可。

肉燥飯

▲材料：

有機米 3 杯、絞肉 600 公克、紅蔥頭 75 公克、香菇 4 朵

▲調味料：

醬油 1/2 杯、味精 1/4 小匙、糖 1 大匙、酒 2 大匙、胡椒粉酌量

▲作法：

1. 有機米 3 杯洗淨瀝乾後加入 3 $\frac{3}{4}$ 杯水浸泡半小時，再以電鍋煮熟備用。
2. 鍋中爆香紅蔥頭末、香菇末炒香，加入絞肉拌炒至肉變色，隨即加入調味料煮滾，以小火煮至肉香軟即可，食時淋在熱飯上。

雞絨玉米粥

▲材料：

有機米 1½ 杯、玉米罐 1 罐
、雞胸肉 1 個、蛋 1 個

▲調味料：

鹽 1 小匙、味精 1/4 小匙、香油
1 小匙、胡椒粉酌量

▲作法：

1. 雞胸肉取出淨肉剁碎拌入 1 個蛋和勻。
2. 將雞骨熬成高湯放入有機米煮熟，再加入 1. 料、玉米粒、調味料即可。



豇豆糙米粥

▲材料：

有機糙米 1½ 杯、肉絲 200 公克、
豇豆 300 公克、香菇 3 朵、冬
蝦 30 公克、肉絲 60 公克、洋
蔥半個、胡蘿蔔 30 公克

▲調味料：

鹽 1 小匙、味精 1/4 小匙

▲作法：

1. 有機糙米洗淨浸泡 2 小時，再瀝乾水分備用。
2. 起油鍋爆香香菇絲、冬蝦後，加入糙米翻炒數下，加入 12 杯水（或高湯）燒滾至米熟軟，再加入豇豆、肉絲、胡蘿蔔、洋蔥絲熬煮熟，放入調味料即可。

