

翡翠糙米飯與韭菜盒子

翡翠糙米飯

【材料】糙米 2 杯、黃豆 $\frac{1}{2}$ 杯、青江菜半斤、玉米粒 $\frac{1}{2}$ 杯、火腿丁 2 兩、蒜頭 2 粒、油 2 大匙。

【調味料】鹽 $\frac{1}{2}$ 匙、味精 $\frac{1}{2}$ 匙。

【作法】

1. 黃豆前一天先浸泡。
2. 糙米洗淨，加水 2 杯半煮飯。
3. 青江菜洗淨切碎。玉米粒入水



■ 翡翠糙米飯。



■ 韭菜盒子。

中燙熟。

4. 鍋中熱油爆蒜屑，加玉米粒、火腿丁、菠菜屑及調味料，放入煮好的糙米黃豆飯拌勻。

韭菜盒子

【材料】

皮的部份：中筋麵粉 3 杯、滾水 1 杯、冷水 1 杯、麩皮 50 公克。

餡的部份：韭菜 12 兩、絞肉半斤。

【調味料】鹽 $\frac{1}{2}$ 小匙、味精 $\frac{1}{4}$ 小匙、胡椒 $\frac{1}{2}$ 小匙麻油 2 大匙。

【作法】

1. 盆中放入中筋麵粉，速沖入滾水以筷子拌勻，再加冷水揉成麵糰，分成 20 塊小麵糰擀成圓形。
2. 韭菜洗淨切碎，加絞肉及調味料拌勻。
3. 將麵皮中央包入肉餡，兩邊捏合，再摺花形。
4. 鍋中放油 4 大匙，油熱後放入韭菜盒子，兩面煎黃。

每份營養素

	熱量 (仟卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	糖 (公克)	膳食纖維 (公克)
翡翠糙米飯	498.5	15.5	8.5	90	6.1
韭菜盒子	395	20	15	45	7.2

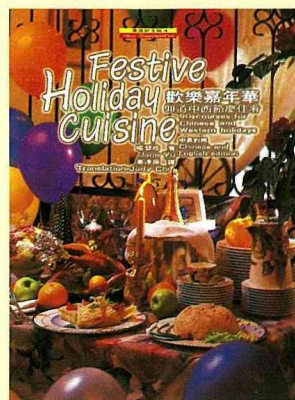
豐年社代售

幼獅文化公司出版品

· 美食新主張系列

麵門一刁、俱樂部	定價 350 元
歡樂嘉年華	定價 399 元
99 養生集錦	定價 380 元
健康素點子	定價 350 元
家常美食 200 招	定價 350 元
派對餐點 DIY	定價 160 元
簡易餐點 DIY	定價 160 元

每次郵購另附掛號郵資 45 元



· 橫行台灣系列

台灣山林另類遊	定價 200 元
台灣水路另類遊	定價 200 元

每次郵購另附掛號郵資 45 元



郵政劃撥 0005930-0 豐年社

洽詢電話：(02) 362-8148 轉 31