

推動在地消費，提振國產米食

久久長長步步高-韭菜糕

農業推廣課 助理研究員傅智麟 分機412

為了配合「推動在地消費，提振國產米食」政策，並增加韭菜食用的多元性，本場以桃園3號新香米與韭菜結合，研發不同於一般用在來米粉所製作的韭菜糕，口感Q軟又特別香甜，年長者食用營養健康又好消化，可做為正餐或點心，是很適合全家一起食用的蔬食料理。

每年驚蟄過後韭菜開始大出，這時節的韭菜色澤翠綠，甜度夠、香氣又濃，是最適合的食用季節。韭菜營養價值高又富含纖維，且各地全年均有栽植，是很好的低碳足跡的食材，在北部地區則以桃園縣大溪鎮為主要產區。

「本草綱目」記載：「韭菜熱根溫，功用相同，生則辛而散血，熟則甘而補中，乃肝之菜也。」，韭菜含有蛋白質、維生素B、C、胡蘿蔔素、鈣和磷等營養元素，其中胡蘿蔔素、維生素B2含量更高於蔥、蒜，再加上每100 g富含2.4 g膳食纖維，因此在視力保健、口腔炎預防、刺激腸道蠕動及預防便秘等都有幫助。

材料：新香米(蓬萊米)600 g、韭菜300 g、水300 c.c.、鹽1匙、白胡椒粉1/2匙

做法：

- 1.米先稱重後再泡水1小時以上後瀝乾備用(A)。
- 2.取水200 c.c.加(A)放入高速果菜機打成米漿後再加入韭菜、少許油(為了避免氧化)、鹽及白胡椒粉調味，再以高速果菜機打勻，其間測試濃稠度，並以剩下的100 c.c.水來調

整，即成(B)。

- 3.將模具內抹一點油，倒入(B)，厚度約2公分即可，放入蒸籠以大火蒸40分鐘(自水滾冒煙開始算)即可。
- 4.放涼後即可切塊食用，或用平底鍋煎到兩面金黃、外脆內軟，亦有另種風味。

小叮嚀：

亦可將韭菜分一半，一半切細炒香，另一半與米及水打成漿後，再拌入炒好的韭菜拌勻即可倒入模具蒸。

因為米泡過且韭菜均含有水分，所以打米漿時水不要一次全部加入，留1/3水調整米漿濃稠度，以免水太多，韭菜糕會太軟粘。

韭菜糕厚度不要太厚，約2公分以內，易蒸透且食用口感較佳。



▲久久長長步步高-韭菜糕