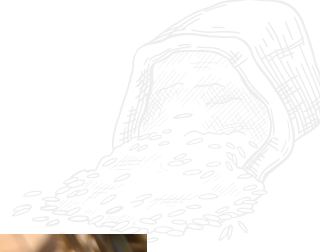




大地時鐘~小米



小米古稱稷、粟，為禾本科一年生草本植物，穀粒可食用、釀酒，是原住民重要食糧之一，其風味特殊且耐貯藏。

原住民視小米為神聖的作物，各族幾乎都有與小米有關的神話傳說與禁忌，從播種、收穫到貯藏有許多祭典節慶及農耕儀禮，因此由小米的耕作栽培曆可窺見原住民的歲時曆法。

小米穀粒因在碾製過程中脫殼後不需精製，可保留較多營養價值，除含有豐富的膳食纖維外，富含豐富的維生素B、E及鈣、磷、鐵、鉀等，甚至含有一般糧食中少見的胡蘿蔔素，此外小米不含麩質，容易被人體吸收消化。

資料來源：行政院農業委員會農業主題館網站





小米阿拜

5



林邊區漁會



甘惠尹



林蔡美英、胡傳翠蓮



小米200公克、糯米30公克、豬五花肉70公克、芋頭150公克、紅蔥酥10公克、蒜頭10公克、粽繩4條、假酸漿葉4葉、月桃葉4葉



鹽、味精、胡椒粉各少許



1. 小米、糯米洗淨拌勻、芋頭切小丁、蒜頭切末備用。
2. 豬肉切片醃調味料備用。
3. 起油鍋，爆香蒜末，依序加入小米、糯米、芋頭丁、紅蔥酥拌炒調味後起鍋備用。
4. 取假酸漿葉包裹做法2、3材料成長形狀，外層裹以月桃葉，再以粽繩裹緊固定，蒸熟即完成。

