

穀物蒸肉



輔導單位

內埔地區農會



輔導人員

葉秀玲



食譜提供及製作

劉榮招、潘英奔



材料

白米、臺灣藜、小米、水(3:0.5:0.5:4)、
五花肉150公克、地瓜1/2條、蔥1根、薑1小塊、蒜2瓣



調味料

鹽、胡椒粉、豆瓣醬、魚露、醬油、香油



作法

1. 臺灣藜小米飯：白米、臺灣藜、小米分別洗淨後混合加水，置於電鍋中蒸煮即成臺灣藜小米飯，加地瓜同煮可增添香氣。
2. 五花肉切片以蔥、薑、蒜及調味料醃片刻備用。
3. 混和作法1、2材料拌勻，入蒸鍋蒸熟五花肉，擺盤前將地瓜切厚片即完成。

