

## 蔡季芳老師米穀粉示範食譜（一）

香酥鹹酥雞	
食 材	作 法
<p><b>材料</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 去骨雞胸肉 1 付</li> <li>2. 醃料 1 份</li> <li>3. 蓬萊米粉 2 大匙</li> <li>4. 地瓜粉 2 大匙</li> <li>5. 蔥花 1/2 杯</li> <li>6. 蒜末 1 大匙</li> <li>7. 紅辣椒圈少許</li> </ol> <p><b>醃料</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 蛋 1 個</li> <li>2. 蒜泥 2 小匙</li> <li>3. 醬油 2 大匙</li> <li>4. 芝麻油 1 大匙</li> <li>5. 胡椒粉 1/8 小匙</li> <li>6. 蓬萊米粉 3 大匙</li> </ol> <p><b>調味料</b></p> <p>胡椒鹽適量</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 雞胸肉切丁塊狀，加入醃料拌勻，再拌入 3 大匙蓬萊米粉（米穀粉），入冰箱冷藏醃放 3-4 小時。</li> <li>◇ 醃好雞肉，加上蓬萊米粉（米穀粉）、地瓜粉拌勻，即可入油鍋油炸或以氣炸鍋炸至金黃。</li> <li>◇ 氣炸起鍋前（油鍋起鍋後），加入辛香蔥花、撒上胡椒粉拌勻提味。</li> </ul>



## 蔡季芳老師米穀粉示範食譜（二）

營養玉米濃湯	
食 材	作 法
<p><b>材料</b></p> <p>A. 蒸熟甜玉米粒 2 杯（或罐頭玉米粒 1 罐）</p> <p>B. 水 5 杯</p> <p>C. 雞胸里肌肉片 1 杯</p> <p>D. 奶水 1 杯</p> <p>E. 蓬萊米粉（米穀粉）4-5 匙</p> <p>F. 蛋 1 個</p> <p>G. 奶油 1 大匙</p> <p><b>調味料</b></p> <p>A. 鹽 1/4 小匙、香油 1 小匙、白胡椒粉少許、米酒 1 大匙、蓬萊米粉 1 大匙</p> <p>B. 鹽、白胡椒粉各適量</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>◇ 雞胸里肌，以調味料 A 拌勻、拌上 1 大匙蓬萊米粉。</li><li>◇ 水煮至沸騰，加入玉米粒，再加雞胸肉片，加入水一起煮滾。</li><li>◇ 以調味料調味，蓬萊米粉（米穀粉）調水，勾芡成濃湯狀。</li><li>◇ 蛋打散加入攪成蛋花，熄火前加入奶油，盛碗後撒上白胡椒粉。</li></ul>