

宜 蘭 縣

# 五結鄉農會



宜蘭縣五結鄉的農產品以水稻為最大宗，因宜蘭縣因受冬季東北季風影響，故在20年前水稻種植即開始轉變為一年只種一期，這是目前全台灣稻作唯一一年只種一期的縣市。就是因為這種改變（環境的改良），使宜蘭縣的稻米品質以可與台灣東部的花蓮、台東所生產的稻米相抗衡，甚至於在五結鄉所種植的越光米其品質可與日本當地並駕齊驅。

而五結鄉水稻栽種時間約是從每年的三月到七月。在夏天稻子收割後，於五結鄉境內已見不到農民辛苦地在馬路或稻埕上曬

稻穀，因為在收割後的濕穀全部送進孝威工廠統一乾燥，在低溫冷藏桶（今年度的規模已達7,100公噸）的儲存之下，再加上有宜蘭縣唯一的「CAS良質米工廠」設備碾製白米，「白米冷藏庫」來儲存白米，可以使白米的品質更加提昇、口感更加甘甜與美味。

不進步即退步，農會也在求新與求變，故五結鄉農會在這幾年開發出全台第一個以良質米為主的新人「訂婚囍米」，一推出就造成轟動；而後又是第一個以越光米為主角，敢在台北市大飯店召開媒體記者發表會，接連帶動市場上所有高價位的良質米的銷售量；緊接著又著手開發第一個以粗糠為原料的「環保碗」、第一個以米糠為主的「淨好糠」沐浴乳及清潔劑、設立宜蘭縣第一個「稻米產銷專業區」、宜蘭縣第一個以米為主題的「觀光米廠」、將遊客休閒旅遊的觸角連接至農會，使五結鄉農會朝多角化經營與發展。

## 五結鄉農會

電話：03-9501161 / 傳真：03-8508443

網址：<http://wjfarm.myweb.hinet.net/>

## 夢田越光輕食便當

材料	
名稱	數量
夢田越光米飯	1碗
苜蓿芽	20公克
南瓜泥	40公克
綠豆沙	10公克
綠蘆筍	6隻
菜豆	100公克
雞胸肉	1隻
茭白筍	2支
木耳	1朵
番茄	1個
調味料	
鹽	少許
香油	少許
黑油	少許
胡椒粉	少許
沙拉	少許
胡蘿蔔	少許

### 作法

- 夢田越光米煮熟
- 雞肉蛋捲：
  - 雞胸肉切開稍調味
  - 蛋打散煎成蛋餅
  - 依序放上海苔、雞胸肉、生菜再捲緊、放入鍋中蒸熟後待涼切塊
- 苜蓿芽南瓜綠蘆筍球：
  - 南瓜去皮切塊蒸熟壓成泥加入綠豆沙拌勻，以鹽、胡椒粉調味
  - 綠蘆筍燙熟待涼
  - 苜蓿芽攤開放入南瓜泥、加入綠蘆筍做成橄欖球狀，以黑豆裝飾
- 炒茭白筍：
  - 茭白筍切塊、木耳、胡蘿蔔切片
  - 起油鍋將蔥爆香後，加入胡蘿蔔、木耳、茭白筍續炒、加水稍悶，以鹽調味，起鍋前淋上香油即可



### 便當特色

- 以五結鄉特產之夢田越光米為主食，做成三角飯團狀
- 搭配雞肉蛋捲、陽光苜蓿芽南瓜綠蘆筍球、及菜豆、番茄
- 組成合成輕食好吃的夢田越光輕食便當，絕對使您食指大動、胃口大開

## 夢田越光養生便當

材料	
名稱	數量
夢田越光米飯	1碗
絞肉	200公克
洋蔥	半顆
荸薺	數粒
菜豆	200公克
海苔	半片
黑脊肉	500公克
青蔥	200公克
番茄	2個
蛋	2個
調味料	
鹽	少許
香油	少許
太白粉	少許
胡椒粉	少許
糖	少許
醬油	少許

### 作法

- 夢田越光米煮熟
- 炸獅子頭：
  - 絞肉加洋蔥丁、荸薺末
  - 以鹽、胡椒粉、香油、調味拌勻並摔打做成小丸子後炸成金黃
- 涼拌菜豆：
  - 豆芽洗淨過油後入冰水中漂涼切段，以海苔裝飾
- 青蔥肉捲：
  - 黑脊肉切薄片以醬油、糖調味醃10分鐘，青蔥切放
  - 黑脊肉攤平，放入蔥段捲緊入鍋，炸金黃切塊
- 番茄炒蛋：
  - 番茄切塊、蔥切小段、蛋打汁
  - 起油鍋入蛋汁，炒熟起鍋備用
  - 鍋內入番茄炒入鹽調味，再放入蛋及蔥段拌勻，最後淋上香油即可



### 便當特色

- 以五結鄉特產之夢田越光米為主食
- 搭配紅燒獅子頭、涼拌菜豆、番茄炒蛋、青蔥肉捲
- 組成合成美味好吃的夢田越光養生便當，是您一天活力的泉源

宜蘭縣

# 冬山鄉農會

蘭陽平原最為人所稱道就是好山、好水、好空氣、無污染環境而著名，而冬山鄉農會的稻米正是產自宜蘭冬山河上游的第一道水源區，氣候溫濕適宜、土地肥沃、排水性佳，白天看得到成群鷺鷥在田中覓食，蜻蜓在空中飛翔，入夜更是蛙鳴不絕於耳，如此好山、好水、好環境，形成大自然最奧妙的生態食物鏈，並有二期作綠肥輪作制度孕育肥沃的土壤，整個稻米生長環境未受任何污染，所培育出最優質、香Q的優良米食。

自從台灣加入WTO以來，面對外來各國稻米的挑戰，國內的在地米無論在口感、外觀、包裝行銷的競爭愈加白熱化。冬山鄉基於天然環境的優異，在鄉農會黃總幹事領導及策劃下，大力投資改善廠房及機械設備，無論在硬體及軟體設施都已臻完善，在縣內各農會中本會所加工出產的米食已是名列前茅的佼佼者，從進倉稻穀的篩選及烘乾後的水份含量，乾燥後的低溫冷藏、加工過程用心選別，所以每包優質米的完成可說關關環節、環環相扣、絲毫馬虎不得，本會為了能讓消費者有更好的米食選擇及建立市場品牌形象好口碑，不斷提昇自我品質與市場上的競爭，真可說是不惜重資的投入。

我國近年來由於國民生活水準提高，消費者對米的品質逐漸重視，冬山鄉農會在稻作產業上不斷努力開發更多元且精緻的優良米食，來滿足消費者不同需求，更在行銷包裝上以“良食”為註冊商標並通過智慧財產局商標認證，所以本會所生產的冬山上好米、冬山珍珠米、冬山有機米、冬山越光米、七巧米系列之養生米等…品項都會加註“良食”這個商標，讓消費大眾簡易認明商標即能享用真正冬山“優良米食”。



冬山鄉稻米產區，取自宜蘭冬山河上游的第一道水源，白天處處看得到成群鷺鷥在田中覓食，蜻蜓在空中飛翔，入夜更是蛙鳴不絕於耳，如此好山、好水、好環境，形成大自然最奧妙的生態食物鏈，冬山珍珠米係精選冬山上好米的精華有如珍珠般粒粒飽滿晶瑩剔透、真空冷藏保鮮、口味香Q彈性好口感，也是烹調壽司最優良米食的選擇。



**冬山鄉農會**

冬山鄉南興村冬山路一段八八八號  
電話：9591122 / 傳真：9592029  
網址：<http://www.dsfa.org.tw/>

**供銷部**

冬山鄉鹿埔村永興路二段六九一號  
電話：9511920 · 9514720

## 良食養生便當

材 料	
名稱	數量
冬山鄉農會珍珠米	1碗
蓮藕	76公克
秋葵	76公克
冬山鄉綠竹筍	114公克
杏鮑菇	152公克
薑	38公克
里肌肉	38公克
玉米粒	少許
青豆仁	少許
紅蘿蔔	少許
枸杞	少許
豆皮	2張
紅麴	1小匙
蛋	1粒
調味料 (1)	
胡椒、鹽、高鮮	少許
蠔油、香油	少許
調味料 (2)	
柳橙原汁	2小匙
糖	1小匙
醋	1/2小匙
鹽	少許
枸杞	少許
調味料 (3)	
糖、烏醋	1/2小匙
醬油	1小匙
胡椒、高湯、香油	各少許
香椿醬	
蠔油	一匙
味霖	1/2小匙
香油	少許

### 作法

- 1.將里肌肉切丁，蛋炒過，加入玉米粒、青豆仁、紅葡丁、紅麴炒香後加入調味(1)，炒好後包進豆皮內做成條狀、煎成金黃色。調味(1)：胡椒少許、鹽少許、蠔油半匙、高鮮、香油
- 2.綠竹筍切條煮熟，加入少許香椿醬、淋上。
- 3.蓮藕切片汆燙、加入1匙糖、醋半匙、柳橙原汁2匙、少許鹽、枸杞煮過、放涼即可。(調味料(2))
- 4.杏鮑菇切塊過油、薑片爆香，加入糖半匙、醬油1匙、烏醋半匙、胡椒少許、高湯、香油。(調味料(3)) 香椿醬：蠔油一匙、味霖半匙、香油少許。



### 便當特色

本會為推廣健康飲食概念，由本會家政班班員研發了以冬山「良食」系列-珍珠米加入時下最受歡迎的養生食材『紅麴』，讓消費者能吃得健康、無負擔。成為養生便當的新選擇。

## 素馨茶香便當

材 料	
名稱	數量
冬山良食米	1 1/2碗
里肌肉	76公克
蓮子	38公克
蒟蒻片	114公克
南瓜	114公克
天喜菇	114公克
火腿	38公克
芥菜	152公克
蒜頭	3粒
辣椒	1條
素馨茶	少許
海苔芽	少許
薑	少許
調味料 (1)	
海苔粉	少許
鹽	少許
胡椒	少許
醬油	少許
味霖	1/2小匙
橄欖油	半匙
調味料 (2)	
黑胡椒	1/4小匙
蠔油	1小匙
糖	1/3小匙
烏醋	1/2小匙
高鮮	少許
胡椒	少許
香油	少許
調味料 (3)	
糖	1小匙
鹽	少許
高鮮	少許
胡椒	少許
奶水	2小匙

### 作法

- 1.將素馨茶切末用2匙熱水泡開，火腿末、海苔芽末、薑末，將材料爆香調味(1)，加入白飯一起拌、放涼，擺上蒟蒻片撒上芝麻。調味(1)：海苔粉少許、鹽少許、胡椒少許、醬油少許、味霖半匙、橄欖油半匙。
- 2.將天喜菇過油、薑片爆香，加入里肌肉一起爆，加入調味(2)：黑胡椒1/4匙、蠔油1匙、糖1/3匙、烏醋半匙、高鮮少許、胡椒少許、香油少許。
- 3.南瓜切丁、過油，蓮子川燙，薑末爆香，加入南瓜、蓮子，調味(3)：糖1匙、鹽少許、高鮮少許、胡椒少許、奶水2匙。
- 4.芥菜汆燙，薑末爆香，加入鹽、高鮮、酒



### 便當特色

隨著時代的進步，現代人在飲食習慣上，不但要求美味可口，也特別注重飲食的健康。將冬山鄉最主要農作物『冬山素馨茶』與『冬山良食米』做成茶香便當，以養生為概念將素馨茶與良食米作出雖然清淡但有著雋永滋味的茶香便當。同時將冬山鄉的茶與米推展出去。