

# 素食雅集 ⑥1

## 韓式拌飯

◎主 ：邱寶鈞

◎提供：雅書堂

### 材料：

白飯1碗、菠菜適量、胡蘿蔔30公克、豆芽菜30公克、素火腿絲30公克、香菇絲30公克、素韓國泡菜1葉、蛋1個。

### 調味料：

味噌1大匙、醬油、米酒各1大匙、細砂糖、白醋、細辣椒粉各1小匙、素高湯半杯。

### 作法：

1. 菠菜切除根部，洗淨，用滾水汆燙至熟後取出，切段；泡菜切絲待用。
2. 胡蘿蔔去皮後洗淨，切絲；豆芽菜摘除頭尾，洗淨；兩者與香菇絲分別放入滾水中汆燙至熟，瀝乾待用。
3. 起油鍋，加入1小匙橄欖油，用小火將細辣椒粉炒香，再加入醬油、米酒及用素高湯調勻的味噌，拌勻後放入細砂糖，隨即熄火，再加入白醋攪拌均勻即做成醬汁備用。
4. 準備一只小陶鍋，放入事先預熱至130℃的烤箱裡烘烤10分鐘，烤熱後取出，把白飯放入，再依序擺上其他食材，接著把生蛋打入，最後淋上醬汁，趁熱攪拌均勻即可。

### 美味米食小妙招

1. 用砂鍋或陶鍋來做拌飯，將鍋子烤熱後放入白飯，飯會因為熱度而結一層薄薄地鍋巴，味道非常香又美味。
2. 生蛋直接打在飯中，主要是鍋子有熱度，蛋一攪拌就會熟，若家裡沒有陶鍋或砂鍋，可用一般大碗，但是蛋要另外煎熟才好。

