



素食雅集

68

養生粽子

提供：雅書堂 主廚：邱寶鈞

材 料：五穀雜糧米2杯、水煮花生80公克、小豆乾3塊、香菇3朵、素火腿50公克、竹筍50公克、菜脯50公克、粽葉12片、綿繩(長60公分)6條。

調味料：醬油1小匙、鹽1小匙、香椿醬1小匙、胡椒粉1小匙。

作 法：

1 將五穀雜糧米洗淨，加3杯水浸泡約2小時後，滴入少許橄欖油，放到電子鍋裡煮熟；粽葉洗淨，晾乾備用。

2 香菇泡水至軟後切丁；小豆乾、素火腿、竹筍分別切丁；起油鍋，加入2大匙橄欖油，把香菇、小豆乾、素火腿及竹筍丁、菜脯放入炒熟，再加入調味料拌炒均勻即完成內餡待用。

3 取粽葉2片，葉子頭尾交叉疊放在一起，摺成甜筒狀，填入五穀雜糧飯約三分之一滿，然後放入適量的內餡及水煮花生，再放入五穀雜糧飯填滿，用手輕輕壓緊後，把粽葉蓋住，包成粽子，最後用綿繩綁緊即可。

4 燒開蒸籠的水，把全部綁好的粽子放入，用大火蒸約20分鐘即可。