

# 素食雅集

81

素食、環保、愛地球

提供：雅書堂

主廚：邱寶鈞

## 粉蒸地瓜飯

4人份



材 料：白米1杯、地瓜1條

調味料：辣豆瓣醬1小匙、五香粉1小匙、胡椒粉半小匙、  
醬油半大匙

作 法：

1. 米洗淨後，加1杯水浸泡約1小時。
2. 地瓜去皮後，洗淨，切塊。
3. 把泡好的米連水一起拌入調味料、地瓜塊，拌勻後填入乾淨的深碗中，連水一起放入事先已燒開水的蒸籠裡，用大火蒸約30分鐘，取出後倒扣在盤中即可。

### 美味米食小妙招

地瓜沒有炸過，味道比較鮮美，也較養生；但若要口感更好，地瓜在拌入米之前就須先炸過，再進行下面的製作步驟。