

# 素食雅集

82

素食、環保、愛地球

提供：雅書堂

主廚：邱寶劍

## 壽司

2人份

**材 料：**壽司米1杯、紫菜皮兩張、蛋1個、小黃瓜1條、胡蘿蔔半條、香菇3朵、素火腿50公克、素干貝30公克、蘋果半個、沙拉醬50公克、竹簾1個

**調味料：**糖1大匙、味醂1大匙、白醋1大匙、鹽1大匙、太白粉1小匙、醬油少許、橄欖油少許

**作 法：**

1. 壽司米洗淨，用1杯水浸泡約1小時，滴入少許橄欖油，以電子鍋煮熟。
2. 蛋去殼、打散，加入用半大匙水調勻的太白粉，攪打均勻。用少許油小火慢煎，待外皮成形，用鍋鏟慢慢捲起，重疊成厚條狀，加入少許醬油，煎至收乾後盛出，分成兩條。
3. 小黃瓜洗淨，切條，去籽；胡蘿蔔去皮，洗淨，切條；兩者加鹽醃製片刻。蘋果去皮，切條，泡薄鹽水。香菇用水泡軟，切條，炒熟。素火腿切條，用少許油煎熟，將以上材料分成兩份備用。
4. 將糖、味醂、白醋混合均勻，取出煮熟的白飯，一邊搨涼，一邊撥鬆飯粒；待稍涼時，加入調好的糖醋醬汁，快速攪拌均勻。再分成兩等份。
5. 攤平竹簾，鋪上一張紫菜皮，將一份壽司飯均勻鋪平於上，再把蛋捲、小黃瓜、胡蘿蔔、香菇、素火腿、蘋果及素干貝一一排在飯上，然後淋上沙拉醬。提起竹簾，慢慢往前捲起，邊捲邊拉起竹簾，捲成圓筒狀，捲緊後切片排盤。

## 美味米食小妙招

壽司飯的軟硬、酸甜，可隨個人口味做些許的調整。