

素食雅集

85

素食、環保、愛地球

提供：雅書堂

主廚：邱寶鈞

日式山藥拌飯

1人份

材 料：越光米飯1碗、日本山藥300公克、海苔絲少許

調味料：醬油1大匙、鹽1小匙、味醂1大匙



作 法：

1. 將所有調味料全部混合拌勻成醬汁待用。
2. 山藥洗淨、去皮，用磨泥器磨成泥狀，再慢慢加入醬汁拌勻。
3. 把熱騰騰白飯盛入碗中，加上調有醬汁的山藥泥蓋在飯上，最後撒上海苔絲即可。食用時，整個攪拌均勻就可以了。

美味米食小妙招

- ★ 山藥需用磨泥器來磨，不能用果汁機攪打，否則山藥會氧化變色。
- ★ 山藥本身有天然過敏原，削皮時有人會手癢，有人生食會過敏，那要怎麼辦呢？這時可把山藥外皮洗淨後，放入鍋裡蒸約10分鐘，再來削皮或磨泥，就可以消除過敏原了。山藥含有天然荷爾蒙，具有養顏美白的功效，千萬不要因為怕過敏而不吃喔！