

素食雅集

86

素食、環保、愛地球

提供：雅書堂

主廚：邱寶銅

健康養生粥

2人份

材 料：有機米1杯、山藥80公克、香菇2朵、胡蘿蔔1/4條、
素火腿30公克、香菜少許

調味料：鹽1小匙、胡椒粉半小匙

作 法：

1. 有機米洗淨，用4杯水浸泡約1小時備用。
2. 山藥洗淨，去皮後切丁；香菇用水浸泡至軟後切丁；胡蘿蔔去皮，洗淨後切丁；素火腿切丁待用。香菜洗淨，切末待用。
3. 起油鍋，加入一小匙橄欖油，放入香菇、素火腿、山藥及胡蘿蔔拌炒幾下，讓油脂均勻裹在材料上；接著加入米及浸泡的水，攪拌均勻後蓋上鍋蓋，用中火煮滾再轉小火，然後把鍋蓋掀開一點留個小縫，慢煮至米粒熟透時，即可加鹽、胡椒粉調味。
4. 加入少許香菜末增加香氣。



美味素食小妙招

這道養生粥是針對忙碌的上班族設計的，既簡單又好吃，而且達到營養均衡的目的。