

# 素食雅集

87

素食、環保、愛地球

提供：雅書堂

主廚：邱寶銅

## 筒仔米糕

2人份

材 料：糯米（長的、圓的都可）1杯、香菇2朵、素火腿30公克、毛豆仁20公克

調味料：醬油1大匙、胡椒粉半小匙、香油1大匙、鹽1小匙、甜辣醬少許



### 作 法：

1. 糯米洗淨，用0.8杯水浸泡約4小時後，直接移入電子鍋裡煮熟待用。
2. 香菇用水泡軟後切絲；素火腿切絲；將兩者用少許油炒熟，加鹽調味備用。
3. 將煮熟的糯米飯加入醬油、胡椒粉、香油一起拌炒均勻做成鹹米糕。
4. 準備筒仔米糕的杯子，在內面抹上一層油後，把香菇絲、素火腿絲及毛豆仁排列在杯子底部，然後填入鹹米糕，填滿後用手輕輕壓緊；接著擺入事先已燒開水的蒸籠裡，用中小火蒸約20分鐘即可取出，倒扣在盤中，淋上甜辣醬就可以食用了。

### 美味米食小妙招

鹹米糕也就是油飯，自己動手做比較衛生、乾淨；如果不方便自己做，買現成的也可以。