

素食雅集

88

素食、環保、愛地球

提供：雅書堂

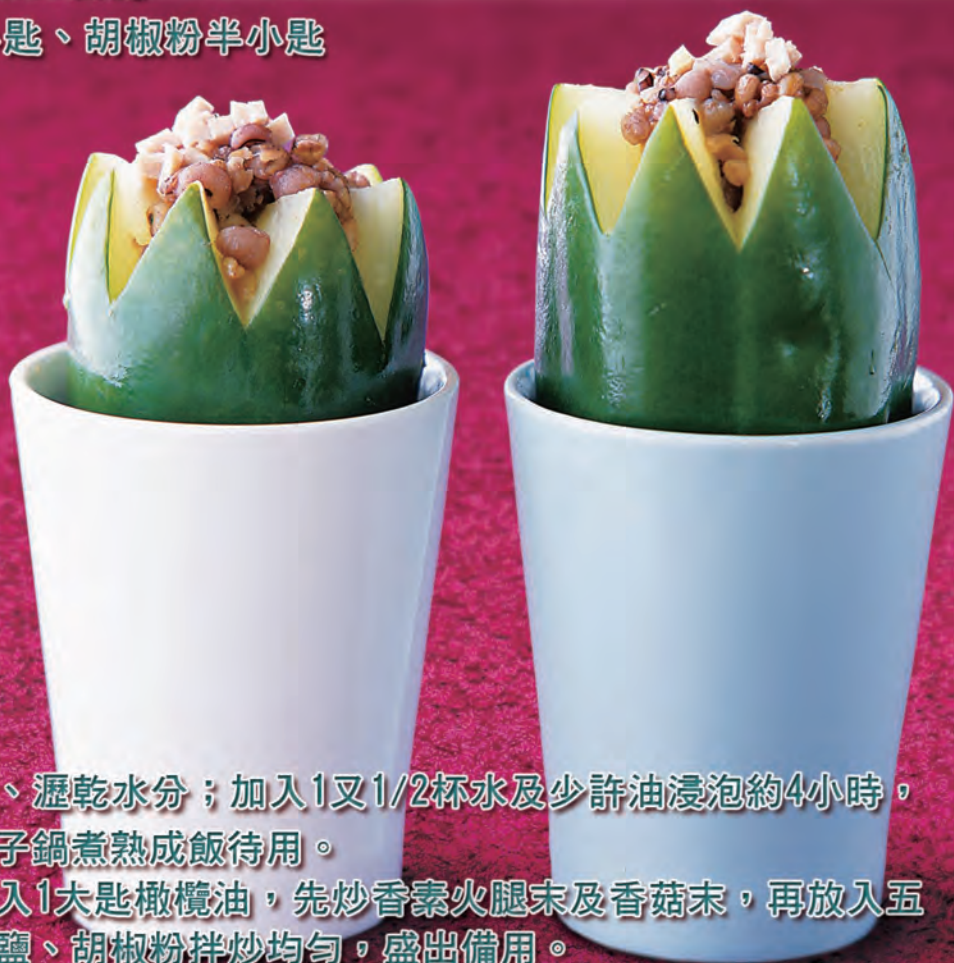
主廚：邱寶鈞

五穀木瓜盅

2人份

材 料：五穀雜糧米1杯、小青木瓜2個、素火腿末30公克、
香菇末30公克

調味料：鹽1小匙、胡椒粉半小匙



作 法：

1. 五穀米洗淨、瀝乾水分；加入1又1/2杯水及少許油浸泡約4小時，直接移到電子鍋煮熟成飯待用。
2. 起油鍋，加入1大匙橄欖油，先炒香素火腿末及香菇末，再放入五穀雜糧飯、鹽、胡椒粉拌炒均勻，盛出備用。
3. 木瓜洗淨外皮、擦乾；在蒂頭那端的五分之一處橫切開來，挖掉裡面的籽，用小刀在切口處切劃數個三角形做成鋸齒花邊。把炒好的飯料填入木瓜盅裡，填滿；移入事先已燒開水的蒸籠裡，用大火蒸約20分鐘即可。

美味米食小妙招

青木瓜有酵素，對胃疾有幫助，而且味道很棒，飯和木瓜肉可以一起享用喔！