

# 素食雅集

92

素食、環保、愛地球

提供：雅書堂

主廚：邱寶鈞

## 燜高麗菜飯

2人份

材 料：白米1杯、高麗菜1/4顆、香菇2朵、胡蘿蔔1/4條、  
腰果1/4杯、芹菜1棵、薑30公克

調味料：醬油1大匙、鹽1小匙、胡椒粉半小匙



### 作 法：

1. 白米洗淨，用1杯水浸泡約30分鐘待用。
2. 高麗菜洗淨，切絲；香菇用水泡軟後切絲；胡蘿蔔、薑分別洗淨，去皮後切絲；芹菜摘掉葉子後洗淨，切末；腰果洗淨備用。
3. 起油鍋，加入1大匙橄欖油，用小火炒香薑絲後，把薑絲撈掉，再加入香菇、胡蘿蔔、高麗菜、腰果及米一起用中火拌炒數下；隨即加入醬油、鹽、胡椒粉調味，加入泡米的水分入鍋，拌炒均勻後蓋上鍋蓋，待水滾轉小火，燜煮約10分鐘。掀蓋，放入芹菜末，並翻動高麗菜飯，再蓋上鍋蓋，繼續小火燜煮10分鐘，待米心完全熟透即可盛出食用。

### 美味米食小妙招

\* 薑絲炒香後撈掉的用意是只留住薑的香味，不需要薑絲來破壞口感。