

# 素食雅集

## 荷葉飯

94

素食、環保、愛地球

提供：雅書堂

主廚：邱寶鈞

3人份

材 料：五穀雜糧米1杯、蓮子30公克、去籽紅棗30公克、南瓜子20公克、枸杞20公克、香菇丁50公克、素火腿丁50公克、荷葉1張、綿繩（長60公分）3條

調味料：醬油1大匙、胡椒粉半小匙

作 法：

1. 五穀雜糧米與蓮子、紅棗、南瓜子、枸杞一起混合清洗乾淨後，加入2杯水浸泡約2小時；滴入少許橄欖油，放入電子鍋內煮熟待用。



2. 起油鍋，加入1大匙橄欖油，炒香香菇丁及素火腿丁後，加入醬油、半杯水拌炒均勻；待煮滾時放入煮熟的五穀飯、胡椒粉，炒勻後盛出備用。

3. 將荷葉洗淨，拭乾水分後每張裁成3小張；每張荷葉皆抹上少許橄欖油，再把炒好的五穀飯料擺在荷葉上，用手輕輕壓一下整好形狀後，包裹起來成長方形；再用綿繩綁十字形綁緊，接著放入事先已燒開水的蒸籠裡，用大火蒸約30分鐘，取出後即可拆開荷葉並趁熱食用。

## 美味米食小妙招

\* 荷葉要包飯前須先抹上少許油，主要是避兔飯粒沾黏在葉片上。