

# 素食雅集

96

素食、環保、愛地球

提供：雅書堂

主廚：邱寶鈞

## 古早味炒米仔

4人份

材 料：白米1杯、炒熟的花生半杯、香菜3棵

調味料：糖半杯

作 法：

1. 將白米洗淨，瀝乾水分後晾乾；香菜洗淨，切末待用。

2. 準備乾淨的鍋子，燒乾後放入白

米，用小火慢慢不停地翻炒；

炒到白米變成金黃色，

不可以燒焦，盛出

備用。

3. 將糖與半杯水混合，用小火燒開；待糖融化成黏稠狀時，把炒好的白米及花生、香菜末放入，快速攪拌均勻後熄火。趁熱盛起裝入平底盤或是模型中，鋪平，待涼即可食用。如想節省時間，可用炸米的方式（參照284期「活力四射」的做法）。

### 美味米食小妙招

這是古早農夫冬天或下雨天的點心，60年代以前的農村生活相當艱苦，那時沒有餅乾或零食，尤其冬天或下雨天，在田裡工作花費勞力，體力耗損很大，天氣又濕又冷，如果熱量不足就沒有體力，這是相當難受的。特別在竹南，九降風又大，前一天晚上做炒米仔，第二天帶去田裡，工作時當點心吃，一方面填飽肚子，另一方面可以禦寒。炒米仔較燥熱，所以夏天不宜食用。