

素食雅集

97

素食、環保、愛地球

提供：雅書堂

主廚：邱寶銅

甜八寶粥

3人份

材 料：八寶豆（紅豆、綠豆、小薏仁、花豆、綠豆仁、蕎麥、圓糯米、燕麥）1杯

調味料：冰糖半杯

作 法：

1. 八寶豆洗淨，加水浸泡一下，浸泡的水量要超過八寶豆。
2. 燒開4杯水，加入瀝乾的八寶豆，用大火煮滾後，轉小火再煮約20分鐘。用湯匙撈起豆子看有沒有熟，可用手直接捏看看是否已軟化，硬硬的就是還沒熟。豆子要熟透才能加糖，加糖前把火轉至中火，冰糖加入後，輕輕攪拌一下使其融化，即可盛出食用。



美味素食小妙招

1. 八寶豆在市面上有販售調配好的。
2. 八寶粥的甜度可隨個人喜好酌量加糖，不一定用冰糖，也可用二砂或紅糖。