

# 素食雅集 64

## 歡喜金銀島

提供：雅書堂 主廚：邱寶鈞



材 料：胚芽米飯1碗、蛋2個、芹菜2棵、素火腿丁20公克、香菇丁10公克、小黃瓜丁20公克、洋菇丁20公克、奶油少許

調味料：鹽1小匙、番茄醬1大匙、太白粉水1大匙

作 法：

- 1 將素火腿丁、香菇丁、小黃瓜丁及洋菇丁與胚芽米飯混合用少許油炒熟，加鹽、番茄醬調味，炒勻盛出，分4等份待用。
- 2 芹菜摘掉葉子，洗淨，用滾水汆燙至軟後取出；蛋去殼、打散，加入太白粉水拌勻。
- 3 準備平底鍋，用小火燒乾鍋底，再用奶油均勻塗抹整個鍋底後，用湯匙舀入一杓蛋液，煎成一小片圓形蛋皮即可，不需煎至金黃色，共可煎成4片蛋皮。
- 4 取一片蛋皮，鋪平，中間擺上一份炒好的飯料後，拉起蛋皮成袋狀，袋口用芹菜綁緊，全部完成後，放入事先燒開水的蒸籠裡，用中小火蒸約10分鐘即可取出食用。

### 美味米食小妙招

1. 蛋皮如果煎成金黃時，容易破裂，不方便包東西，所以只需煎成形就好。
2. 這道料理是針對不喜歡吃飯的小朋友設計的，內餡可隨意變化，非常方便。