

素食雅集

89

素食、環保、愛地球

提供：雅書堂

主廚：邱寶鈞

甜八寶飯

8人份

材 料：圓糯米1杯(150公克)、桂圓肉30公克、冬瓜糖30公克、桔餅1個、紅棗12粒、白芝麻少許、葡萄乾30公克、蓮子30公克、紅豆餡50公克

調味料：糖半杯

作 法：

- 1.圓糯米洗淨，瀝乾水分後加入水約半杯、桂圓肉浸泡4小時後，一同入電子鍋裡煮熟，趁熱加入糖及切碎的冬瓜糖攪拌均勻成甜米糕待用。
- 2.準備一只深碗，在碗底抹上一層油後，把桔餅、白芝麻、紅棗、葡萄乾、蓮子排列出自己喜歡的圖案後，填入一層甜米糕，再把紅豆餡壓平鋪入，最後再填入一層甜米糕，填滿深碗後用手輕輕壓緊。
- 3.燒開蒸籠的水，把填有米糕的深碗擺入，用大火蒸約30分鐘，取出後倒扣在盤中即可。



美味米食小妙招

- * 這裡的甜八寶飯，因需要再蒸過，所以製作甜米糕時糖沒有煮融，但如果只是食用甜米糕，糖就必須先煮融，再加入糯米飯一起拌煮至糖完全融入飯中才行，這樣的甜米糕才會好吃，而且放兩、三天都不會壞。
- * 甜米糕在傳統嫁女兒的習俗中都會做來當陪嫁品，主要意思就是讓夫家親戚吃甜，表示吉祥，多美言，爾後相處比較不會有語言衝突。