

# 素食雅集

90

素食、環保、愛地球

提供：雅書堂

主廚：邱寶鈞

## 養生飯糰

2人份

材 料：有機米或有機五穀雜糧米1杯、山藥50公克、牛蒡30公克、蘆筍2支、花生粉20公克、油條1/8條

調味料：鹽1小匙、養生醋1小匙、糖粉1小匙

作 法：

1. 有機米或五穀雜糧米洗淨，加入1杯半的水浸泡2小時後，滴入少許橄欖油，移入電子鍋裡蒸熟備用。
2. 山藥洗淨，去皮後切條狀；牛蒡洗淨，去皮後切絲，泡薄醋水；蘆筍切除硬皮後洗淨，切段；燒開半鍋水，把這三項食材放入滾水中汆燙至熟後撈出，瀝乾水分，再加入鹽、養生醋及糖粉攪拌均勻，略醃一下使其入味。
3. 取適量煮好的飯放在手掌中，再取適量的山藥條、牛蒡絲、蘆筍段、油條及花生粉放在飯上，包裹起來，捏成圓錐狀，或自己喜歡的造型即可。



## 美味米食小妙招

- \* 處理山藥時，有的人會過敏手癢，可先將山藥外表洗淨後直接放入蒸籠，中小火蒸約20分鐘後取出，待涼後再削皮，就不會手癢了；因為山藥加熱後，所含的胺基酸過敏原就會消除。
- \* 牛蒡切絲後很容易氧化變褐色，所以可事先準備一碗水，在水中滴入少許醋；牛蒡切好後就泡入醋水中，便可抑制褐變。