

# 素食雅集

95

素食、環保、愛地球

提供：雅書堂

主廚：邱寶鈞

## 竹筒飯

3人份

材 料：台梗9號白米1杯、五穀雜糧米1杯、黑糯米及圓糯米各半杯（混和一起）、新鮮孟宗竹（長25公分）3支、鋁箔紙（15公分正方形）3張、綿繩（長30公分）3條

調味料：鹽3小匙、胡椒粉1½小匙、橄欖油3小匙

作 法：

1. 將白米、五穀雜糧米、混和的黑糯米及圓糯米分別洗淨、瀝乾；各自加1杯水浸泡約4小時後，在每一種泡好的米裡加入鹽1小匙、胡椒粉半小匙、橄欖油1小匙調味，徹底攪拌均勻。
2. 準備好孟宗竹，把各種米粒分別填入竹筒裡，在竹筒中的米粒約裝六分滿，然後加水至八分滿後，拿鋁箔紙封口，並用綿繩綁緊打結。
3. 事先燒開蒸籠的水，把填有米粒的孟宗竹筒擺入，用大火蒸約30分鐘；取出，趁熱食用。
4. 食用時，用刀背或槌子用力敲打封口處，竹子就會破裂，再用手剝開竹片即可。



## 美味米食小妙招

★ 當竹片剝開時，會發現飯粒上有一層薄薄的竹子內膜，這就是竹飯香味的由來喔！