

翡翠香椿香積飯

香椿又名樹上的蔬菜，普遍種植於庭園中，不僅色鮮味美，而且營養豐富，具有醒脾、開胃的作用。素食菜譜中，香椿炒飯更是受到了大眾的喜愛。



材料 (6人份)

- 香積白飯 4小包
- 糯米 2杯
- 香椿葉中型 20片
- 香菇中型 10朵
- 薑末 5-6湯匙
- 醬油 1湯匙
- 香麻油 1湯匙
- 油 酌量
- 蔬食料理粉（冬菜口味） 1茶匙

作法

1. 糯米浸泡5至6小時後，去水蒸熟備用。
2. 用大約5600cc熱開水沖泡4份香積白飯，加蓋，靜置20分鐘、燜熟備用。
3. 把燜熟的香積飯和蒸熟的糯米飯和在一起拌勻。
4. 洗淨香椿葉，去除葉硬梗。煮沸一鍋水，燙一下香椿葉後撈起。用冷水沖一下香椿葉以保住菜葉的鮮綠色澤。接著擠乾香椿葉的水份並切碎。
5. 香菇泡軟、切薄片備用。
6. 鍋裡放一點油把香菇爆香，盛起備用。
7. 鍋裡放一點油 爆香薑末，加入香椿和香菇一起炒香，熄火。倒入拌勻的香積飯和糯米飯。和其他食材攪拌均勻後，加入醬油和冬菜粉調味，起鍋前拌入香麻油即可。

料理撇步

- 香椿先用開水燙一下，可以避免食材中的亞硝酸鹽。平常可把切碎的香椿葉裝罐冷凍保存。
- 薑末可以提升香積飯的香味，並有助於人體的新陳代謝。
- 拌入糯米飯可以增加香積飯的彈性口感。



更多食譜

TzuChi.us/zh/VVM



@TzuChiUSA

#素食行動