

萬素茹易

● 多多

不論是日式，還是台式菜肴、湯品之中，海帶芽獨有的鮮美及細嫩口感，不僅美味，其富含鈣質、礦物質、膠質、膳食纖維等，對健康也相當有幫助，有「長壽菜」的美稱。另外，紅豆和紫米，也是養生的珍品。

「日式海帶芽飯」和電鍋版的「紅豆紫米飯」，兩者皆烹煮容易，為平日的米飯主食，增添變化的趣味和營養。

日式海帶芽飯

【材料】

海帶芽（或昆布）一小搓或適量、海帶芽水一杯、白米一杯、芝麻油一大匙、薑末一點、醬油少許、味醂一大匙、鹽巴少許、黑胡椒粉少量、白芝麻適量

【作法】

1. 海帶芽用熱水泡發，用泡過海帶芽的水煮一鍋白飯。
2. 泡過的海帶芽切成細條狀或切成丁。
3. 熱鍋倒芝麻油、薑末爆香，再下入海帶芽。
4. 加入醬油、味醂、鹽、黑胡椒拌炒，炒乾水分後熄火。
5. 加入白飯拌勻，撒上白芝麻，就可以享用囉～

紅豆紫米飯（電鍋版）

【材料】

圓（或長）糯米一杯、紫米一點點、紅豆一杯、鹽巴少許
（糯米與紫米比例為10：1——1杯糯米、0.1杯紫米）

【作法】

1. 紅豆洗淨泡水，中間建議換水2次以上（大約泡3小時以上）。泡好後，將水倒掉。
2. 紅豆倒入鍋子，加水（約10杯）開火煮到滾。關火，蓋上蓋子悶45分鐘後，將紅豆與紅豆水分開放涼。
3. 糯米與紫米混合洗淨，加入1杯紅豆水、鋪上紅豆，最後撒上一點點鹽，外鍋2.5杯水，按下電鍋開關開始炊飯。
4. 電鍋開關跳起來，悶大約5~10分鐘後，再打開蓋子，將飯翻一翻即完成。

【Tips】

- 吃不完可以放涼，分小份包裝、並冷凍保存。平常要吃，拿出來蒸熟或微波即可。

