

健康鴛鴦四寶粽

可做份量：20 只

每只粽重量約 75 克，相等於 2 份澱粉質，4 塊克力架的熱量，屬低脂高纖維食品

材料：

| | |
|-------------|-------|
| ◇ 白糯米 | 300 克 |
| ◇ 黑糯米 | 60 克 |
| ◇ 綠豆邊 | 200 克 |
| ◇ 冬菇仔 (一開四) | 100 克 |
| ◇ 蓮子 (去心) | 20 粒 |
| ◇ 咸蛋黃 (一開四) | 40 克 |
| ◇ 小乾貝 | 20 克 |
| ◇ 粽葉 | 40 塊 |
| ◇ 水草 | 20 條 |
| ◇ 油 | 20 克 |
| ◇ 鹽 | 10 克 |
| ◇ 五香粉 | 2 克 |

準備工作：

- ◇ 水草，粽葉用清水洗淨，剪去頭尾，放入滾水內焗十分鐘後過凍水備用
- ◇ 白糯米、黑糯米、綠豆邊及蓮子洗淨後各用清水浸過夜，隔水備用
- ◇ 冬菇仔及小乾貝用清水浸過夜，然後隔水蒸約半小時備用

包粽程序：

- ◇ 包紮前混合白糯米及黑糯米一起，攪拌均勻後再用油、鹽調味
綠豆邊用五香粉調味，每只粽用 2 塊粽葉包紮
- ◇ 包紮時將一塊粽葉做成一個渦形狀 (見圖一)，先落米、綠豆邊及四寶料，然後再用米蓋好 (見圖二)，鋪上另一塊粽葉(見圖三)，然後用水草紮實(見圖四)

焗粽程序：

- ◇ 用一只鑊子或鍋子，放入包紮好的粽，加入清水然後蓋好，煮滾後收火用中火焗一小時，熄火後再焗半小時便可

備註：

- ◇ 加入清水時，水要蓋過粽面
- ◇ 包紮粽時，粽要實及沒有米漏出