

健康鴛鴦四寶糰

可做份量：20 只

每只糰重量約 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
◇ 開邊綠豆	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
◇ 糰葉	40 塊
◇ 水草	20 條
◇ 油	20 克
◇ 鹽	10 克
◇ 五香粉	2 克

準備工作：

- ◇ 水草，糰葉用清水洗淨，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、開邊綠豆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

包糰程序：

- ◇ 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
開邊綠豆用五香粉調味，每只糰用 2 塊糰葉包紮
- ◇ 包紮時將一塊糰葉做成一個渦形狀 (見圖一)，先落米、開邊綠豆及四寶料，然後再用米蓋好 (見圖二)，鋪上另一塊糰葉(見圖三)，然後用水草紮實(見圖四)

焗糰程序：

- ◇ 用一只鑊子或鍋子，放入包紮好的糰，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，水要蓋過糰面
- ◇ 包紮糰時，糰要實及沒有米漏出