

譚氏家政中心 TAAM'S HOME ECONOMIC CENTRE

蓮子紫糯米粽

譚鄭瑛玲著

材料:-

紫糯米	2 量杯, 浸 6 小時
白糯米	1 量杯, 浸透
麥米	1/2 量杯, 浸過夜
椰粉	1/4 量杯
糖	1/2 量杯
糖蓮子	1/2 量杯
提子核油	3 湯匙

餡料:

紅豆沙	1/4 量杯
-----	--------

竹葉 1 札

繩仔 1 綑

做法:- 1. 混合全部材料於大盆中.

2. 摺 2 片竹葉成交叉窩形, 舀入 1 湯匙米, 放上豆沙, 再蓋上 1 湯匙米, 包成粽形, 用繩扎實.
3. 將粽子放入真空煲胆之滾水中, 煮約 30 分鐘, 將煲胆放入真空煲內, 8 小時後, 取出粽子, 即可供食.