



LLBN
中文

素食養生堂

www.llbnchinese.tv

荷葉香飯

Lotus Leaf Rice



LLBN
中文

素食養生堂

www.llbnchinese.tv

荷葉香飯-用料 1

Lotus Leaf Rice

- | | | |
|---------|----|-------------------------|
| • 有機糙米飯 | 4C | • Organic brown rice |
| • 素雞丁 | 1C | • Veggie chicken, diced |
| • 冬菇丁 | 1C | • Mushrooms, diced |
| • 紅蘿蔔丁 | ½C | • Carrots, diced |
| • 毛豆 | ½C | • Soy beans |
| • 橄欖油 | 2T | • Olive oil |
| • 薑片 | 2片 | • Ginger slices |
| • 青蔥 | 2支 | • Green onion stalks |
| • 荷葉(洗) | | • Lotus leaves (washed) |



LLBN
中文

素食養生堂

www.llbnchinese.tv

荷葉香飯-用料 1

Lotus Leaf Rice

調味:

- 鹽
- 糖
- 味素
- 素蠔油

1/2t

2t

2t

1T

Seasoning:

- Salt
- Sugar
- Flavor enhancer
- Vegetarian oyster sauce



LLBN
中文

素食養生堂

www.llbnchinese.tv

荷葉香飯-做法

Lotus Leaf Rice

1. 用油爆薑片和青蔥，下冬菇，素雞丁，紅蘿蔔至軟再加糙米飯，毛豆、味料拌均。
Fry ginger and green onion in oil. Add mushrooms, veggie chicken and carrots. Fry until soft, then add brown rice, soy bean and spices.
2. 在荷葉里面，用一碗份量的一項包成方塊形。
Take one bowl of the ingredients and wrap in lotus leaf, making a square shape.
3. 蒸約15分鐘即可。
Steam for 15 minutes.



LLBN
中文

素食養生堂

www.llbnchinese.tv

快速香港粥

Instant Hong Kong Congee

食用 No. of servings: 3



LLBN
中文

素食養生堂

www.llbnchinese.tv

快速香港粥-用料 1

Instant Hong Kong Congee

- | | | |
|-------|------|------------------------|
| • 糙米飯 | 2C | • Brown rice |
| • 上湯 | 3-4C | • Soup stock |
| • 鮮菇 | ½C | • Button mushroom |
| • 姜絲 | 1T | • Ginger, julienned |
| • 茼蒿葉 | 1T | • Green onion, chopped |
| • 青蔥 | 1T | • Cilantro, chopped |



LLBN
中文

素食養生堂

www.llbnchinese.tv

快速香港粥-用料 2

Instant Hong Kong Congee

調味:

- 鹽
- 麻油
- 香菇味素

1t

1T

1t

Seasoning:

- Salt
- Sesame oil
- Mushroom seasoning



LLBN
中文

素食養生堂

www.llbnchinese.tv

快速香港粥-做法

Instant Hong Kong Congee

1. 先煮上汤。

2. 把汤和饭一齐放进搅拌机，按一到两下打成粥。

3. 把粥放回锅里小火加热，滚时加鲜菇片加姜丝，吃时加茼蒿葱。

Boil the soup stock.

Lightly blend the soup and brown rice.

Put ingredients from 2 into a pot, simmer in low heat till boiling, then add sliced button mushrooms and ginger.

Garnish with green onions and cilantro.