



黃金養生飯



桃仔園田媽媽烘焙坊

材 料

南瓜一個、五穀米（2杯）

調 味 料

鹽1/6匙、香油少許、胡椒粉少許、高湯150g

做 法

1. 五穀米泡水1小時瀝乾，加入高湯150g，放入電鍋煮熟備用。
2. 將南瓜雕刻去籽，入蒸籠到8分熟備用。
3. 將煮熟五穀飯，放入南瓜內，原雕刻之南瓜肉切丁鋪於上面，再放入蒸籠回蒸10分鐘。
4. 取出排盤即可趁熱食用。