

蜜汁莲藕镶糯米

@溪流（洛杉矶灵粮堂, Torrance, CA）

材料：

3~4 根莲藕（2.5 LB 左右），糯米 1.5 杯，蜂蜜约 2 大匙

做法：

1. 糯米提前一天浸泡，洗净沥干（若用免洗干糯米，将更省事）；
2. 莲藕洗净不去皮，距顶端 2 公分处切开；
3. 用筷子（或金属签）往藕孔中填入糯米，用牙签固定盖子；
4. 莲藕放入锅内倒水，盖过莲藕；
5. 大火煮开后，用小火煮 1.5~2 小时，放凉切片，淋上稀释的蜂蜜即可（甜度依个人喜好调整）。



温馨提示：

1. 这是一道十分讨喜的点心，没有想象的复杂，虽然需要花些时间炖煮，但可以预先准备，过程也十分简单。
2. 可再加些枸杞子在上面，让颜色更加秀色可餐。
3. 这道材的莲藕，应选尾部粗胖的，会比较绵密，细长的莲藕脆嫩，适合清炒或凉拌。
4. 剩下的糯米，可在糯米莲藕煮了 1 小时后加入一起煮，莲藕汤煮的糯米稀饭亦十分可口。

