

聖潔生命會 (香港分會) 瑜伽中心

香港郵政總局信箱 679 號
香港北角明園西街 26 號曉峯地下
(港鐵北角站 B1 出口)

Tel: 2887 8719

Fax: 2887 8791



The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre

G.P.O.Box 679 Hong Kong
G/F., Mount East, 26 Ming Yuen Western Street, North Point, Hong Kong.
(M.T.R. North Point Station Exit B1)

e-mail: dlskh@ymail.com

http://www.hkyoga-dls.org

五豆粟米素糉

中小型尺寸約12-15隻

材料：

糯米 600克

紅豆半杯

綠豆 1/3杯

眉豆 1/3杯

粟米粒 1杯

開邊綠豆 1杯



做法：

紅豆浸3小時

格水後加水半杯蒸半小時至熟，待用。

糯米浸1小時後格水用笊箕涼水半小時
加鹽1/2湯匙生油1湯匙攪均勻調味料待用

開邊綠豆浸半小時加鹽半茶匙生油
半茶匙胡椒粉適量攪均勻調味料待用

眉豆綠豆浸半小時格水待用

包糉

準浸透大滾水洗淨之竹葉

水草可以熄火才放入熱水同竹葉一齊浸十分鐘

葉要修剪去梗支及葉尖

用布抹乾淨待用



將葉分好底面，滑的是面向餡。（底有鈎會竊糯米）

比例：

米加紅豆綠豆眉豆及粟粉混合後做外邊

開邊綠豆做餡

外層3湯匙打底中間餡放2湯匙

再用3湯匙外層包住餡

將葉摺好及用水草或是綿線紮糉咁紮。紮實以免漏米。喜歡林的可以鬆水滾計時。拾糉3小時，當中補充水要加滾水。煮糉過程水要浸過所有3小時後熄火蓋上蓋留在水中過一晚。

最好食完晚飯後才拾糉子

明天就有香噴噴的糉食了。



服務
Serve

愛心
Love

施予
Give

淨化
Purify

冥想
Meditate

開悟
Realize