



The Divine Life Society (HongKong Branch) Yoga Centre
聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心



五香素咸糉



1)處理乾料,先浸透,後格水,待用



2)糯米1斤黑糯米1湯匙,分別先浸透,後格水,待用包前加鹽2茶匙油1湯匙,撈勻



3)開邊緣豆先浸水半小時,,後格水,待用包前加鹽1茶匙油半湯匙,胡椒粉小許撈勻



4)上圖及以下為包之手法



The Divine Life Society (HongKongBranch)Yoga Centre
聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心



5) 糴葉用滾水浸泡加入食用鹼水 1 茶匙洗擦乾淨
用面向上摺疊成斗形



6) 放入糯米 2 湯匙



7) 綠豆 1 湯匙,加入餡料在中央



8) 蓋以 1 湯匙綠豆



9) 面蓋以 2 湯匙糯米



10) 摺好葉



The Divine Life Society (HongKong Branch) Yoga Centre
聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心



將葉收好步驟 1



將葉收好步驟 2



將葉收好步驟 3



將葉收好步驟



將葉收好步驟 5 將尾摺入



11)草之放法步驟 1



草之放法步驟 2



草之放法步驟 3 將纜向橫紮實，
正正就是“紮纜咁紮”但力要適中，太大力草會斷
而太鬆會漏米



The Divine Life Society (HongKongBranch)Yoga Centre
聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心



12)將草尾穿入 11)圖安排之活結口



13)穿入再向下



14)收緊活結



15)再向縱方紮實



16)將葉修正, 不要有開口



17)同類的糉纏在一起, 放入水中烱 3 小時便成

心得: 1.開始煮糉時用清水, 之後加水要加入滾水

2. 烱糉之水要蓋過糉面, 烱好留在煲中過 3 小時才取出放涼

3. 烱糉要有 3 小時才夠火路, 可用真空煲煮 1 小時, 燜 3 小時再又烱半小時燜 3 小時

4.沒有加防腐劑不宜久存, 如食不了可送親友, 要久留則放入冰格.翻熱時要烱足 20 分鐘