

錦早叭嘑

- 材 料** 錦早米 4 杯、菜脯 1 公克、三島香鬆 1 湯匙、叭嘑 6 個、蘆筍 200 公克
- 調味料** 胡椒粉半茶匙、油 1 茶匙
- 做 法**
1. 錦早米浸 1 小時，煮熟待涼，加入三島香鬆拌勻。
 2. 菜脯切丁炒香，將蘆筍煮熟切丁。
 3. 將 1.2. 材料做成飯糰填入叭嘑。



稻米

