

傳統鹹肉糰（8隻份量）

材料：

1. 糯米 ——1斤
2. 綠豆邊——十兩
3. 草繩——16條
4. 糰葉——32片
5. 五花腩——8塊
6. 鹹蛋——4隻
- 7.

糯米調味料：

1. 鹽——1湯匙
2. 油——2湯匙

五花腩調味料：

1. 鹽——1/3湯匙
2. 糖——1/3湯匙
3. 胡椒、五香粉——少許
4. 燒酒——少許

備註：

1. 隨個人喜好，可放乾瑤柱、蝦米、香菇。（要先用油鑊炒香備用。）

製作步驟：

1. 糰葉提前一天用清水泡浸至軟身，然後用海綿或乾淨抹布刷洗兩面；也可以用熱水焗3-4小時，然後洗乾淨。**家長在家中完成**
2. 糯米及綠豆邊須先洗乾淨，然後提前30-40分鐘泡浸。
3. 五花腩切成方塊，以調味料拌勻，置雪櫃中冷藏，最好醃6小時或以上。
4. 鹹蛋先用水洗乾淨，將蛋黃和蛋白分開，餘下的蛋白避免浪費，可用作滾湯或做三色蛋之用。
5. 先放1/3米在糰葉上，然後放入五花腩、鹹蛋、綠豆邊，再加上米覆蓋。再用糰葉包裹，最後用草繩綁好便行。
6. 接著，把8隻糰綁在一起，放進鍋中煲3-4個小時便完成。（水一定要覆蓋糰的表面）

注意事項：

- a. 糰葉有分底面，葉脈凸出的那邊是底，而較光滑的那邊是面。要把餡料放在「葉面」那邊包裹。
- b. 提前一天泡浸可使糰葉更柔軟，包的時候不容易折斷。
- c. 預備糰葉時，要預多一些，因為可能有些會爆裂。
- d. 一旦糰葉裂開，不用丟掉，只需拿另一片糰葉覆蓋裂開的地方，再用草包裹好，以致糯米不漏出來就可以了。