

毛豆食譜

／曾玉惠



翠玉果凍

材料：毛豆仁 150 公克、洋菜粉 5 公克、糖 100 公克、蜜紅豆 1 杯。

作法：1. 毛豆仁洗淨，加 2 杯水用果汁機打碎，倒入盛有 2 杯滾開水的熱鍋內同煮至大開後，過濾，即成毛豆漿。

2. 洋菜粉加 ¼ 杯水調勻，倒入毛豆漿同煮，待洋菜粉煮至完全溶解即熄火，用紗布過濾，倒入容器，冷卻後放冰箱冰涼。

3. 糖加 1 杯水熬煮成糖漿冷卻備用。

4. 將冰涼的果凍切成小塊，加冰塊、蜜紅豆及糖漿拌勻即可食用。

註：如將洋菜粉減少為 4 公克，則果凍將較軟可做豆花。

毛豆蘿蔔羹

材料：白蘿蔔 300 公克、魚條 300 公克、洋火腿 2 片、毛豆仁 100 公克、高湯 6 杯、柴魚少許、鹽 1 茶匙、味精少許、糖 ½ 湯匙、地瓜粉 2 ½ 湯匙。

作法：1. 毛豆仁煮熟備用，洋火腿切 1 公分平方。

2. 白蘿蔔去皮，切 1 公分立方丁，與高湯同煮，煮至蘿蔔熟爛加魚條同煮，並加柴魚，鹽、味精及糖調味。

3. 湯再滾時以調水的地瓜粉勾芡，熄火後把毛豆仁及火腿倒入蘿蔔羹內，拌勻即成。



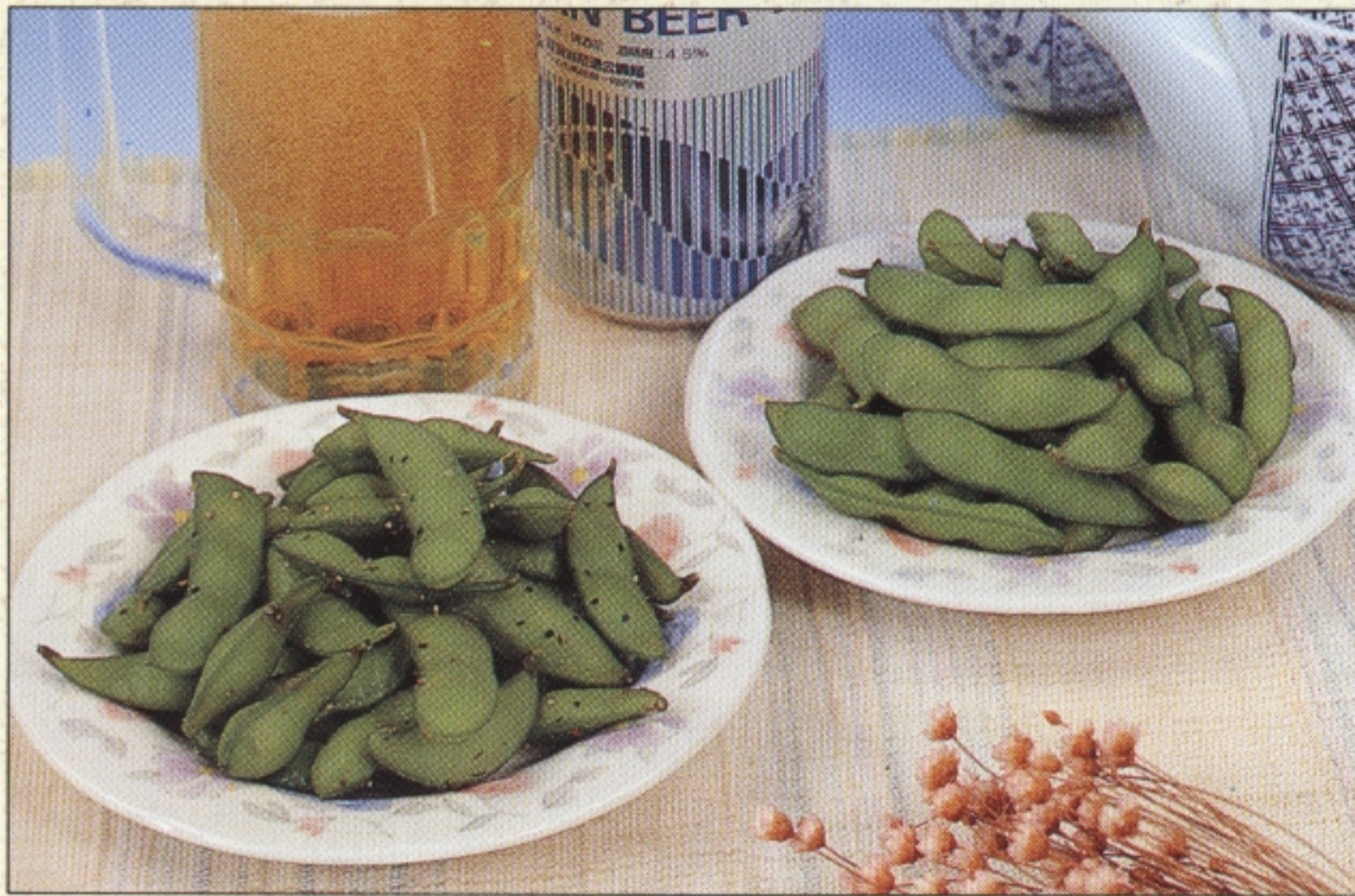
原味毛豆

材料：毛豆夾 450 公克、鹽 ½ 湯匙。

作法：1. 毛豆夾洗淨。

2. 煮一鍋水，水開後將毛豆夾投入，大火煮三分鐘後撈起，置於容器內，加鹽，快速和勻即成。

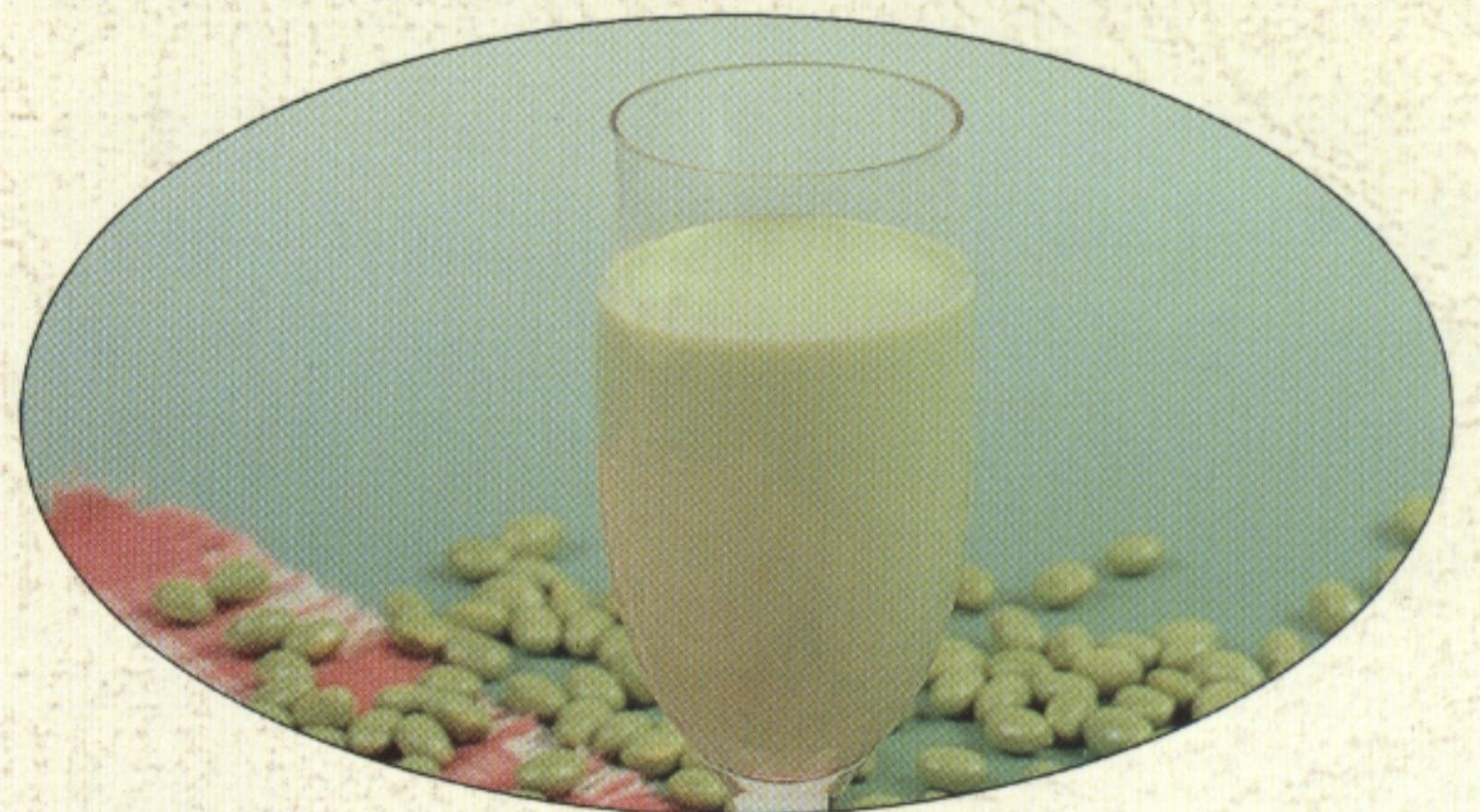
說明：可加黑胡椒鹽即成黑胡椒毛豆，亦可多加八角、蒜頭味更香。



毛豆蜜奶

材料：鮮奶 4 杯、熟毛豆仁 2 杯、蜂蜜 4 湯匙。

作法：將鮮奶與毛豆仁放入果汁機打至毛豆全碎，過濾後加蜂蜜調勻即可。



香辣麵腸

材料：麵腸 6 條（約 400 公克）、毛豆仁 100 公克、木耳 50 公克、紅蘿蔔 30 公克、絞肉 50 公克、蒜頭 5 瓣、紅辣椒 2/3 根。

調味料：麻油 2 ½ 湯匙、糖 1 茶匙、醬油 1 湯匙、味精少許、鹽 1 茶匙、黑胡椒少許。

作法：1. 麵腸切小圓輪狀、木耳切小塊、紅蘿蔔切丁與毛豆仁煮熟備用、蒜頭拍碎、紅辣椒切斜段
2. 熱鍋，倒入麻油 2 湯匙，炒麵腸，炒至麵腸略呈金黃色，推於鍋邊，將絞肉、蒜頭及紅辣椒投入鍋中，淋下 ½ 湯匙麻油爆炒，麵腸推回鍋中，加木耳同炒數下淋 ¼ 杯水並加調味料拌炒。



3. 見汁即乾，倒入毛豆仁及紅蘿蔔拌炒均勻即成。