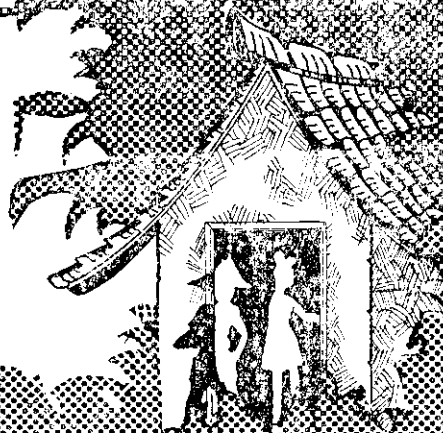


農村家庭



夏日點心

清涼爽快

林妙娟

存放冰箱。

營養豆腐

材料：生的花生米半斤、洋菜半兩，水十三飯碗。

做法：1 花生浸四、六小時後去皮，分二次用果汁機打碎。

2 每次用二飯碗水打成花生漿，打細後用紗布過濾。

3 過濾好的花生汁加刺下的九飯碗水煮。

4 洋菜剪成小段，洗淨一起加入花生汁中煮，直至洋菜全部溶化後，分盛在便當盒或托盤內，使其冷卻凝固，置冰箱中放涼。

註：冰涼的營養豆腐，可切成小塊泡糖水吃。也可撒上調味料當做夏天的涼菜。調味料可用麻油、魚鬆或柴魚屑、蔥珠、醬油調成。

粉圓

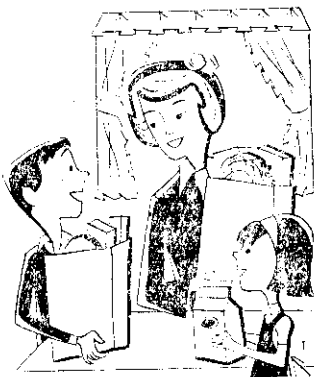
材料：甘薯粉二斤、水約三飯碗。

做法：1 甘薯粉加水拌勻，第一次篩入鍋內。
2 將篩入鍋內的甘薯粉，張開五個手指頭，不斷地左右迴轉，漸漸的，就有小圓球形成。
3 第二次篩，篩子上方的小圓球即是成品。
4 把水煮開之後，再倒入小圓球煮。
5 煮至小圓球的中間剩下一小白點或全透明即可。
6 吃時泡糖水吃。

杏仁豆腐

材料：洋菜半兩、水五飯碗、奶水半飯碗、杏仁精一大匙、糖半飯碗。

做法：洋菜剪成小段洗淨，加水煮，直至洋菜溶化加入奶水、杏仁精、糖攪拌幾下即可倒入鋁盤中待涼切成小塊。做好的杏仁豆腐冰涼或加冰糖水，如加入水果罐頭更增加風味。



- 夏日點心，清涼不膩，製成成本低廉。有興趣嗎？趕快把握時機，做給你的家人在這炎炎夏日裏享用吧！
- #### 甘薯球
- 材料：甘薯一斤半、太白粉二飯碗、高筋麵粉一飯碗、塩半茶匙、豆沙餡半斤、椰子粉或花生粉一飯碗。
- 做法：1 甘薯去皮切片，蒸熟搗成泥。
2 甘薯泥加塩、太白粉、麵粉揉成糰。
3 甘薯糰分成八十個，內包豆沙餡搓成圓球狀。
4 包好餡的甘薯球，入滾水中煮，直至甘薯球浮起，即可撈起。
5 撈出的甘薯球趁熱沾滾椰子粉或花生粉。
註：1 水分少的甘薯，太白粉及麵粉均少放些。
2 沾滾椰子粉時，盡量均勻，不要沾太厚。
3 這種甘薯球吃起來涼而軟，可放二天；如喜吃硬者可