



農村家庭 家事改進

菜豆

——怎麼煮才好吃？——

.....林玉釵.....

(一)豆丁炒蝦仁：菜豆一般都是搗成小段炒，如把它切成花生米大，和沙拉油熱炒，再放蝦仁、調味料，色香味更好。或用小蝦米、瘦肉、豆乾代替亦可。菜豆切絲，亦可與肉絲同炒。

(二)菜豆飯：夏日炎熱，胃口大減，最好是省事又快速的吃一餐。吃膩了大魚大肉的人，可於電鍋煮飯時加入菜豆、配料及調味品，比平常稍加些水就可。及早煮好，待冷涼後再吃，有清新感。

(三)菜豆粥：用料如前述，可加變化，只是煮成粥，放入冰箱，供作晚餐，甚為合宜。

(四)菜豆涼拌豆腐：菜豆置於電鍋上蒸熟。待飯熟後取出，切成小丁，供作涼拌豆腐，加入調味料，攪拌均勻。如用少許蔥蒜，也可以比美香椿豆腐。

(五)煮菜豆：菜豆置熱鍋用少許

開水悶熟，或如上法於電鍋煮飯時蒸熟，和入薑末、醬油、麻油取食，或取食時沾調味料吃，快速經濟方便。

(六)菜豆煮豬蹄蹄：菜豆富含植物性蛋白質，豬蹄蹄含動物性蛋白質。二者混合煮爛，營養無太膩感。如用來紅燒肉，也是孩子們喜歡吃的一道菜。

(七)菜豆餃：切成極細的菜豆，

和芝麻等調味，置熱鍋中炒成軟熟，供餃子餡用。

(八)塩漬豆：菜豆一時不能吃完，或於便宜時，多買些，洗淨，不切斷，用塩漬，可隨時取來炒食。用來配稀飯，更是清脆可口。

(九)豆脯：於盛產期，整條菜豆蒸熟，晒乾燥後，可用塑膠袋密藏，供作葷素，單混食均宜。

