

# 綠豆

綠豆分油綠與粉綠兩種，油綠種皮硬有光澤，適合製餡；粉綠種皮被粉，賣相差一點，但味香，咬感佳。本文介紹的即是台南5號粉綠豆的吃法。

大蒜、胡蘿蔔、綠豆是雲嘉南地區重要且具特色的農產品，其中，胡蘿蔔在本刊18期已有專輯刊載，大蒜將另文介紹，本期田園食譜告訴你，除了煮綠豆湯外，綠豆還有不一樣的吃法喲！



## 富貴香飯

材料：粉綠豆 200 公克，米飯 4 碗，蛋 1 個，紫菜末 2 大匙。

調味料：鹽 1/2 小匙。

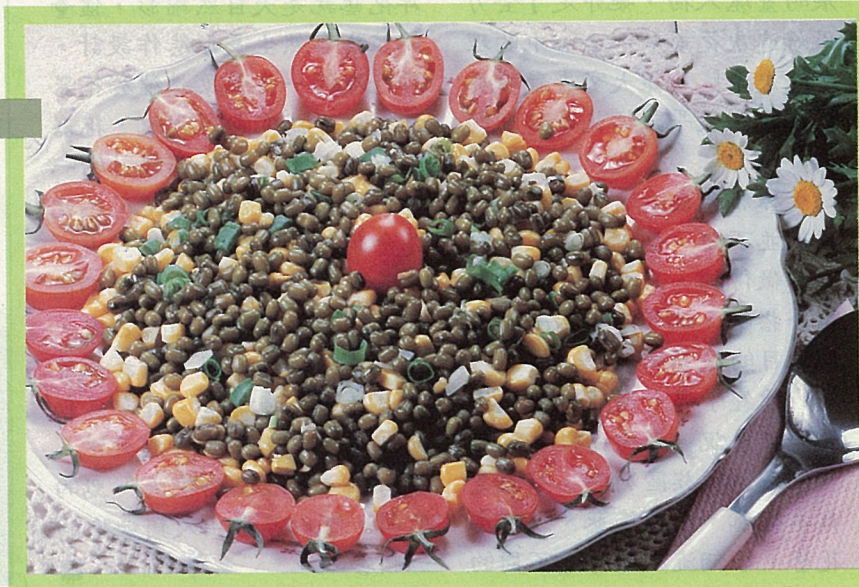
作法：1. 綠豆洗淨加水漫過豆，煮至水份收乾且熟透。  
2. 蛋打散煎成蛋皮後切成絲。  
3. 將綠豆與米飯及調味料拌勻，加入蛋絲洒上紫菜末即成。

## 翠玉滿堂

材料：粉綠豆 200 公克，玉米粒 100 公克，蔥末 2 大匙，油 1 大匙，麻油 1 小匙。

調味料：鹽 1/2 小匙。

作法：1. 綠豆洗淨焯熟並保持顆粒完整。  
2. 起油鍋入玉米粒炒熟，隨即加入綠豆、蔥末及調味料拌炒均勻，淋上麻油即可。



新產品代售

## 豐年社推薦 菓菜片系列

● 中國實味企業公司出品

原色、原味、原營養的休閒點心  
素食·立即可吃·不同口味

每包 280 g / 130 元

50 g / 30 元

30 g / 20 元

豐年社／台北市溫州街14號

電話洽 仲小姐(02)3628148



## 綠豆鮮湯

材料：粉綠豆 200 公克，冬粉 50 公克，蝦仁 150 公克，水 3 杯，冬菜少許，蔥花 1 大匙。

調味料：鹽  $\frac{1}{2}$  小匙，胡椒粉  $\frac{1}{4}$  小匙。

作法：1. 綠豆洗淨，加水煮熟。冬粉剪成小段入開水川燙後撈起，蝦仁洗淨瀝乾水份備用。  
2. 鍋中入水 3 杯煮滾，加入蝦仁煮熟後，入綠豆及冬粉一滾，加調味料及冬菜、蔥花即成。



## 綠豆旺來

材料：粉綠豆 200 公克，雞胸肉 200 公克，鳳梨片 150 公克，蔥末、薑末各 1 大匙，油 2 大匙。

調味料：鹽  $\frac{1}{2}$  小匙。

作法：1. 綠豆洗淨煮熟。  
2. 雞胸肉洗淨去皮，切小塊。  
3. 油 2 大匙燒熱，入蔥、薑末爆香後加入雞胸肉炒熟，再入綠豆、鳳梨片及調味料拌炒均勻。 ■



## 豐年社推薦 苦茶油 產品

● 南投縣信義鄉農會出品

**純天然高級植物油 · 健康食品**

炒菜、炒肉、炒雞油、拌麵、拌飯、  
拌蜂蜜、乾飲、婦女坐月子聖品

禮盒(單瓶裝)700元(600cc)



代售

豐年社 / 台北市溫州街14號  
電話洽 仲小姐(02)3628148

# 爲了您的權益 明智的選擇

梨

購買優良國產水果  
請認明這個標誌

小西瓜

洋香瓜

葡萄柚

芒果

蘋果

枇杷

葡萄

爲了讓消費者享受精緻優良的國產水果農委會、農林廳特別輔導農民團體在蘋果、梨、洋香瓜、小西瓜、葡萄、枇杷、芒果、葡萄柚等八種水果粘貼這個標誌。這個標誌就代表著品質優良，風味獨特的優良國產水果，您儘可安心的購買。