

# 中式毛豆食譜

毛豆含有豐富的高品質蛋白質，其中有8種人體必須胺基酸，是大多數穀類食品所缺乏或含量較少者，當毛豆與穀類食品一起食用時，可使二者蛋白質利用效率提高42%。毛豆也是富含纖維的鹼性食品，有利於腸胃的消化與吸收。毛豆在食用上是取材容易、調理簡單的蔬菜，葷素皆宜。市場在盛產季節供應生鮮毛豆之外，另有冷凍毛豆周年供應，調理上更方便。本文提供幾道毛豆莢與毛豆仁的食用法給讀者參考。



攝影／陳明哲

## 獅子頭

材料：低脂絞肉 400 公克，豆腐 50 公克，毛豆仁 100 公克，蔥 1 根，薑 10 公克，油半鍋。

調味料：鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙，味精 $\frac{1}{4}$ 茶匙，醬油 2 茶匙，胡椒粉少許，麻油 1 茶匙，麵粉 $\frac{1}{2}$ 杯。

- 做法：
1. 毛豆仁煮熟，略剝碎。蔥及薑皆切末。
  2. 大碗內放絞肉、蔥末、薑末及調味料，拿兩雙筷子順同一方向攪拌至有黏性，加豆腐攪拌均勻，再加毛豆仁拌勻。
  3. 將②項材料分成8份，整為圓形表面沾少許麵粉，放入油鍋內炸成金黃色即成。
  4. 可將炸好的獅子頭放入肉燥鍋內滷片刻，以增香味，亦可以煮好的燴扁魚白菜淋於獅子頭上。

## 蝦仁豆腐羹

材料：香菇 3 朵，小里肌肉 100 公克，毛豆仁 80 公克，蝦仁 150 公克，豆腐 2 塊，高湯 1 杯，香菇水 $\frac{1}{2}$ 杯

調味料：鹽 $\frac{1}{4}$ 茶匙，味精少許，糖 $\frac{1}{2}$ 茶匙，胡椒粉少許，地瓜粉 1 湯匙，麻油數滴

- 做法：
1. 香菇泡軟，切 1 公分立方丁。小里肌肉亦切 1 公分立方丁。蝦仁去腸泥，洗淨、瀝乾。毛豆仁煮熟備用。
  2. 鍋內放高湯、香菇水及香菇，煮至香味四溢時，將豆腐切小塊連同小里肌肉及蝦仁倒入鍋內同煮，並加鹽、味精、胡椒粉調味。
  3. 湯再滾時倒入毛豆，用調水的地瓜粉勾芡即成。
  4. 上桌前淋上麻油。

說明：以同樣的調理方法，材料改用筍絲、紅蘿蔔絲、金針菇、蟹肉絲、魚板、髮菜，即成「髮菜毛豆羹」；

## 原味毛豆

材料：毛豆莢 450 公克，鹽 $\frac{1}{2}$ 湯匙

- 做法：
1. 毛豆莢洗淨。
  2. 煮一鍋水，水開後將毛豆莢投入，大火煮 3 分鐘後撈起，置於容器內，加鹽，快速和勻即成。

說明：加黑椒鹽即成黑胡椒毛豆，亦可加八角、蒜頭，味更香。

## 毛豆玉米粽

材料：糯米 600 公克，香菇 30 公克，絞肉 150 公克，甜玉米粒 100 公克，毛豆仁 100 公克，紅蘿蔔 40 公克，蔥油酥 1 $\frac{1}{2}$ 湯匙，香菇水 1 杯，玉米葉（大） 40 葉，粽繩 1 串。

調味料：鹽 1 茶匙，味精 $\frac{1}{4}$ 茶匙，醬油 $\frac{1}{4}$ 湯匙，胡椒粉少許，糖 $\frac{1}{2}$ 湯匙，油 1 $\frac{1}{2}$ 湯匙

- 做法：
1. 玉米葉洗淨，燙軟，冷卻備用。
  2. 糯米洗淨，瀝乾備用。
  3. 香菇泡軟，切細丁，紅蘿蔔亦切細丁備用。
  4. 毛豆仁煮熟備用。
  5. 起油鍋，爆香菇，待香味四溢時

加絞肉同炒片刻，加醬油及糖再炒數下，倒入糯米拌炒，加鹽、味精、胡椒粉及香菇水炒勻，見汁即乾熄火，加蔥油酥、甜玉米粒、毛豆仁及紅蘿蔔拌勻，冷卻後以玉米葉包成粽子，放入滾開水中煮 30 分鐘即熟。

註：毛豆亦可代替綠色蔬菜製作壽司。

## 沙茶鮮丁

材料：毛豆仁 150 公克，玉米粒 70 公克，豆干 250 公克，紅蘿蔔 40 公克，瘦肉 100 公克，蒜頭 3 瓣。

調味料：油 1 $\frac{1}{2}$ 湯匙，糖 $\frac{1}{4}$ 茶匙，沙茶醬 1 $\frac{1}{2}$ 湯匙，鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙，味精 $\frac{1}{4}$ 茶匙。

- 做法：
1. 瘦肉、豆干及紅蘿蔔切丁，蒜頭拍碎。
  2. 毛豆仁、玉米粒及紅蘿蔔煮熟備用。
  3. 起油鍋，爆蒜頭，投入豆干炒片刻，再加肉丁炒數下，倒入毛豆仁、玉米粒及紅蘿蔔，並加鹽、味精、沙茶醬、糖調味，炒勻即可。

或是改為白蘿蔔、魚條、洋火腿，即成「毛豆蘿蔔羹」。

### 甜八寶粥

材料：甜八寶豆（熟）200公克，糯米飯200公克，毛豆仁100公克，糖100公克。

做法：1.毛豆仁煮熟備用。  
2.鍋內放4杯水，煮開後將糯米飯倒入煮至糯米鬆散，加八寶豆及糖同煮，糖全溶解粥再滾時，熄火倒入毛豆仁，20分鐘後再食用。

### 翠玉淋餅

材料：毛豆渣½杯，麵粉1杯，雞蛋1個，糖4湯匙，水4湯匙，油2湯匙

做法：1.將豆渣、麵粉、雞蛋及糖加水混勻後，倒入平底油鍋，煎至兩面全熟即可。  
2.煎好的淋餅可裹上果醬或夾紅豆餡食用。

### 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

做法：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，過濾即成毛豆漿。  
2.洋菜粉加¼杯水調均，倒入毛豆漿同煮，待洋菜粉煮至完成溶解即熄火，用紗布過濾，倒入容器，冷卻後放入冰箱冰涼。  
3.糖加1杯水熬成糖漿冷卻備用。  
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。

### 毛豆蜜奶

材料：鮮奶4杯，熟毛豆仁2杯，蜂蜜4湯匙。

做法：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。

# 日式枝豆料理



以清淡、細緻出名的日本料理，擅長取用魚類、貝類、海草類為素材，少油份、少脂肪，固然有益健康，延年益壽，但蛋白質仍嫌不足，所以日常飲食中，大量補充豆類食品，如味噌、豆腐、納豆、紅豆、枝豆、黑豆等等。

枝豆就是大豆的嫩莢，我們俗稱的毛豆，日本人是連枝帶莢煮熟後，剝取豆仁來吃，所以叫做枝豆。在日本是夏季作物，是配啤酒的熱門食品。

日本女作家辰己芳子對日本傳統食品，情有獨鍾。她特別欣賞日本鄉間吃枝豆的方法，是整把豆莢丟入大鍋中，煮得透熟，豆莢顏色轉為黃綠，然後整把剝來吃，當作點心食用。煮到這種程度的枝豆，才能充分發揮豆香與豆味。她說，時下的日本人吃枝豆，去枝去頭，煮的時候，非

常在意要保持豆莢的鮮綠色，其實是一種「走味」的吃法。

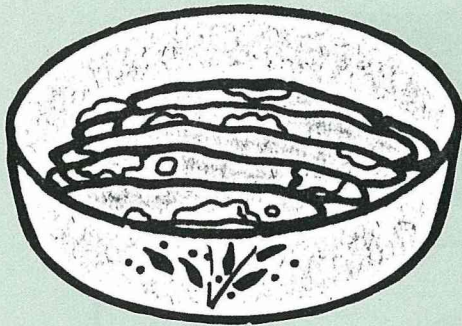
辰己芳子推薦日本最好吃的枝豆，是一種日本9~10月初盛產的晚生大粒型品種，而丹波地方所產一種紫色黑豆，風味更是特別。現代人生活步調快，辰己芳子建議用壓力鍋來煮枝豆，既節省時間，又可享受原味。以下是日本家的光協會橫山謙二先生提供的5道日本枝豆料理，請讀者細細品味。

### 枝豆東京瀆

材料：枝豆200g，柴魚高湯4.5大匙，醬油，糖½杯，酒2大匙，味淋。

作法：①枝豆剪去嫩莢兩頭，洗淨。  
②鍋內放入枝豆、高湯、醬油、糖、酒、味淋（日式調味料）。  
③煮開後改用小火，加蓋，慢慢熬至湯汁被枝豆吸乾入味，不時攪拌，直至豆莢轉為褐黃色，熄火，擺冷。這是東京人偏愛的零嘴食品。

資料提供／日本家の光協會  
日文口譯／黃暉煌  
文字整理／余淑蓮



### 豆泥燴茄子

材料：毛豆仁1杯，日本茄子4~5個（四人份）

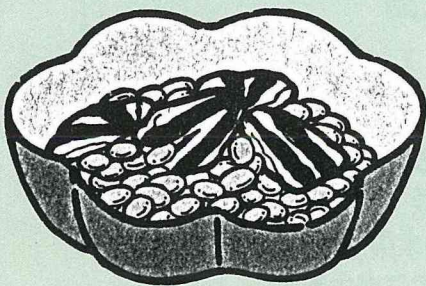
作法：①毛豆莢鹽水處理，剝取豆仁，去表皮膜。

②茄子去蒂，蒸至軟熟，取出瀝乾水份，加醬油1大匙，放冷。

③毛豆仁磨碎，加入糖1大匙，鹽半小匙，鹽油 $\frac{1}{2}$ 小匙，再細磨成豆泥汁。

④茄子撕成細片，淋上豆泥汁。

說明：這是日本東北地區糝籽式的鄉土料理，茄子之外，亦可加入芋頭、蓮藕、烏賊、白肉魚貝類等。



### 味噌炒枝豆

材料：毛豆仁2杯，日本茄子4個，白芝麻1大匙，紅味噌5大匙。

作法：①枝豆先用鹽水煮過，剝莢取豆仁，去薄膜。

②茄子去蒂，切成長條，泡水去澀味，瀝乾。

③白芝麻炒香，取一半研磨，再炒。

④胡麻油2大匙，大火炒熟茄子，充分吸收油分。加糖5大匙，混合均勻，再加紅味噌，炒勻。

⑤加入豆仁，再加入研碎炒香的白芝麻，攪拌均勻。

⑥盛入容器後，灑下另一半未研磨的白芝麻。

### 炸枝豆

作法：①枝豆灑鹽，搓揉、洗淨。

②紗布吸乾水份。

③中溫加熱枝豆炸油，放入枝豆炸熟，仍可保持鮮綠色，瀝乾油，趁熱灑鹽，即食。

### 蠔油枝豆

材料：枝豆2支，茄子30g，沙拉油 $\frac{1}{2}$ 大匙，蠔油半小匙，醬油半小匙，糖、酒少許。

作法：①枝豆水煮，剝取豆仁。

②茄子去蒂，縱切成長條。

③熱油炒熟茄子。

④加入蠔油及其他調味料。

⑤加入①即成一道清淡爽口的便當菜。

