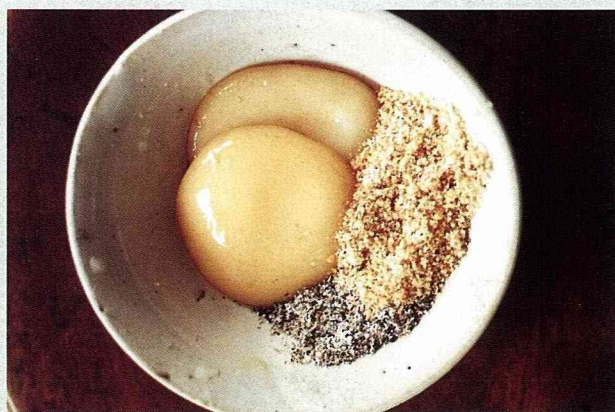


# 滋補食品長生果

## 落花生吃法介紹



花生糖



麻薯



狀元糰



捲芫荽的花生糖

### 令人懷念的廟口點心

(劉欣宇／攝)

**落**花生去殼謂之花生仁，花生仁之營養與肉類相似，可稱為「植物性肉類」。又根據老祖宗的經驗，落花生是一種很滋補之食品，有謂甚於人參、燕窩、鹿茸之滋補效果，故又名「長生果」。根據董大成教授等人的營養成份分析，每100公克之花生仁含有蛋白質24.7公克，脂質47.8公克，

醣質18.2公克，鈣64毫克，磷392毫克，鐵1.7毫克，維生素B<sub>1</sub>1.04毫克，維生素B<sub>2</sub>0.16毫克，菸鹼酸16毫克。

落花生之調理法廣泛，可帶殼水煮、砂炒、鹽炒。不帶殼的花生仁可整粒炒、煮，亦能磨成漿食用或製作花生豆腐，也可磨成粉粒狀做餡或製成

花生醬。

民間相傳滋補的幾種吃法有：①花生仁煮豬腳可促進產婦乳汁分泌。②花生仁煮熟加冰糖有助於咳嗽患者之復元。③花生仁煮豬腰或豬尾有輕補之效。④花生仁與芡實、薏仁、紅棗一起熬煮，加冰糖食之能增強體力。以下介紹幾種家常調理法供參考：



### 1 葱辣花生

材料：煮熟花生仁 3 杯，葱 5 根，  
辣椒 2 條，油 2 湯匙。

調味料：鹽 1 茶匙，醬油 1 湯匙，  
糖 1/2 湯匙。

做法：(1) 葱、辣椒切珠。

(2) 起油鍋下葱、辣椒及調味料炒香，加入花生仁以大火拌炒 1 分鐘即可。



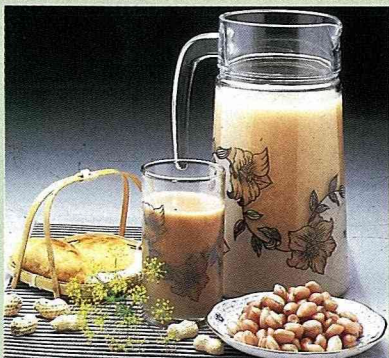
### 3 花生蛋糕

材料：花生粉 1 杯，雞蛋 5 個，麵粉 1 1/4 杯，細砂糖 1 杯，鹽 1/2 茶匙，沙拉油 2 湯匙。

做法：(1) 蛋白蛋黃分開，蛋白放在乾淨之不銹鋼鍋內，用打蛋器打至發泡。

(2) 糖、鹽分數次加入，續打

至發硬，加過篩之麵粉、蛋黃拌勻，最後加入油、花生粉拌勻盛入模型或電內鍋中，入烤箱，以 400°F 烤 20 分鐘或以大同電鍋於外鍋加 1 杯水蒸熟，開關跳起後繼續保溫 10 分鐘，即可取出。



### 2 花生米漿

材料：花生粉或炒熟花生仁 1 杯，  
胚芽米 1/2 杯，水 10 杯，糖 1/2 杯，鹽 1/2 茶匙。

做法：(1) 胚芽米泡水 4~8 小時。

(2) 胚芽米與花生粉加水 3 杯一起打成漿。

(3) 7 杯水煮沸，倒入花生米漿，邊攪拌邊煮，直至沸騰加糖、鹽，再滾即可。

### 4 花生酥餅

材料：茴香或酸菜半斤，炒熟花生仁 1 1/2，炸油 1 鍋。

麵糊：麵粉 1 1/2 杯，水 1 杯，蛋 1 個，糖 1 湯匙。

做法：(1) 茴香切段。

(2) 麵糊調好加入茴香、花生仁拌勻，以湯匙拌之投入沸油中，用中火炸至金黃色即可。





### 5 花生薯餅

材料：甘藷泥半斤、細砂糖4兩，  
地瓜粉½杯，沙拉油2湯匙、  
花生粉½杯。

做法：將所有材料（花生粉除外）  
混合揉勻，分成10個，每  
個用手壓成圓餅，入鍋中煎  
熟，趁熱沾花生粉即可。



### 6 花生薯餃

材料：甘藷1斤，甘藷粉1杯，糯  
米粉4湯匙。

內餡：花生粉1杯，細砂糖6湯匙

做法：(1) 甘藷蒸熟去皮，搗成泥。  
(2) 糯米粉以2湯匙沸水沖燙  
攪勻加入甘藷泥、甘藷粉揉  
成糰狀，分成40個。

(3) 每小個薯糰用手捏成餃皮  
狀包入餡（花生粉加糖拌勻  
），置於月桃葉子上，入蒸  
籠蒸3分鐘，掀蓋透氣，再  
續蒸2分鐘即可。

註：於秋冬時用油炸，口感亦佳。

