



### 黃豆燉海帶

材料：黃豆1碗，海帶捲10片，糖5湯匙，醬油5湯匙，白醋2湯匙，水2碗。

做法：將黃豆泡軟與海帶一起放入快鍋中加糖、醬油，白醋及水2碗，煮半小時熄火即可。

### 糙米飯豆皮捲（壽司捲）

材料：泡軟的糙米2碗，黃豆1/3碗，豆皮（長方形）6張，雞蛋1/3個，小黃瓜2條，酸薑2兩（以糖、白醋泡）、胡蘿蔔半條，香菇6朵，肉鬆2兩。

調味料：白醋3~4湯匙，白糖3湯匙，鹽1茶匙。

做法：

- (1) 將黃豆糙米飯煮熟（以快鍋，加水2碗）後，趁熱調入白醋、白糖、鹽等調味，拌勻後放涼。
- (2) 其他作法與普通壽司做法同。只是外皮採用豆皮。

### 黃豆糙米粥

材料：糙米2碗，乾黃豆1/3碗，芋頭1個，香菇4朵，蝦米1湯匙，紅蔥頭2粒，鹽1茶匙，沙拉油3湯匙，清水8~10碗，味精1/3茶匙。

做法：

- (1) 糙米與黃豆一起洗淨，如同上食譜一樣浸泡軟。芋頭洗淨削去外皮，切成小丁。蝦米泡軟與紅蔥頭末炒香，再放下芋頭丁、糙米及黃豆炒香加鹽，及胡椒粉調味。
- (2) 將炒香的材料移放入壓力鍋中，加8碗水煮沸後改小火，再煮20分鐘即好。

### 糙米黃豆糰

材料：浸泡過的在來、蓬來糙米各半碗，黃豆1/3碗，清水1碗半，香菇3朵，蝦米1湯匙，紅蔥頭2顆，鹽1茶匙，味精少許。

做法：

- (1) 把糙米、黃豆放入果汁機中及泡軟的香菇及蝦米，鹽味精調味加1碗半的水打成漿，將紅蔥頭爆香與米豆漿混勻。

- (2) 把打好的米豆漿放入電鍋中蒸30分鐘（外鍋的水2碗）即好。

- (3) 吃時切片或油煎極為可口。

### 洋蔥黃豆丸子

材料：洋蔥1大個，黃豆（泡好的）1/2碗，麵粉1碗，胡椒粉1茶匙，鹽1/2茶匙，味精少許，沙拉油半鍋。

做法：

- (1) 洋蔥洗淨，除去根部及老皮，再稍切成片，放入果汁機中打成泥狀，再加入黃豆及一點水（以能使果汁機將黃豆打成細泥狀的水量即可）。
- (2) 將黃豆洋蔥泥倒在盆內，加胡椒粉及鹽調拌均勻，再加入麵粉及少量水合勻成爲麵糊狀。
- (3) 將半鍋沙拉油燒熱，麵糊以手擠出小球狀，放入油中炸成金黃色即可撈起食用。

註：可加1/2茶匙之發粉，以增其酥脆。

### 炸黃豆

炸黃豆是一道很好吃的點心，就像炸花生一樣可以配酒、咖啡、茶或其他飲料一起吃，它的做法也很簡單。

- (1) 先把黃豆洗乾淨，如前法泡軟，處理過。
- (2) 用手磨擦黃豆，把黃豆皮揉掉，再以清水洗乾淨。（注意：要去掉黃豆皮是很費時間的，如果不去也可以。）
- (3) 把黃豆濾去水分，放在濾網上，使黃豆的表面變乾。
- (4) 把油燒熱，黃豆放入，炸呈金黃色，但是不能炸黑，或炸褐色，約要炸5~8分鐘。
- (5) 把炸好的黃豆撈出，再以鹽、蒜頭、辣椒炒勻即可。