



毛豆食用法



毛豆莢：

- 新鮮毛豆莢洗淨後放入滾水中煮3~5分鐘即可撈起，依個人口味加調味料，如鹽、黑胡椒、八角、蒜頭等，即為不同口味毛豆莢。
- 冷凍毛豆莢解凍即可食用，亦可用微波解凍加熱立即食用。

毛豆仁：

- 新鮮毛豆仁先用滾水煮熟，熟毛豆仁可用於煎、煮、炒、炸、燴、做湯羹，甚至做餡、豆花、飲料，葷、素皆宜。
- 冷凍毛豆仁食用法與新鮮毛豆仁相同，為已經殺菌或全熟，調理上更方便。

