

毛豆食譜

／曾玉惠



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。

作法：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後，過濾，即成毛豆漿。

2. 洋菜粉加 ¼ 杯水調勻，倒入毛豆漿同煮，待洋菜粉煮至完全溶解即熄火，用紗布過濾，倒入容器，冷卻後放冰箱冰涼。

3. 糖加 1 杯水熬煮成糖漿冷卻備用。

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。

毛豆蘿蔔羹

材料：白蘿蔔 300 公克、魚條 300 公克、洋火腿 2 片、毛豆仁 100 公克、高湯 6 杯、柴魚少許、鹽 1 茶匙、味精少許、糖 ½ 湯匙、地瓜粉 2 ½ 湯匙。

作法：1. 毛豆仁煮熟備用，洋火腿切 1 公分平方。

2. 白蘿蔔去皮，切 1 公分立方丁，與高湯同煮，煮至蘿蔔熟爛加魚條同煮，並加柴魚，鹽、味精及糖調味。

3. 湯再滾時以調水的地瓜粉勾芡，熄火後把毛豆仁及火腿倒入蘿蔔羹內，拌勻即成。

