

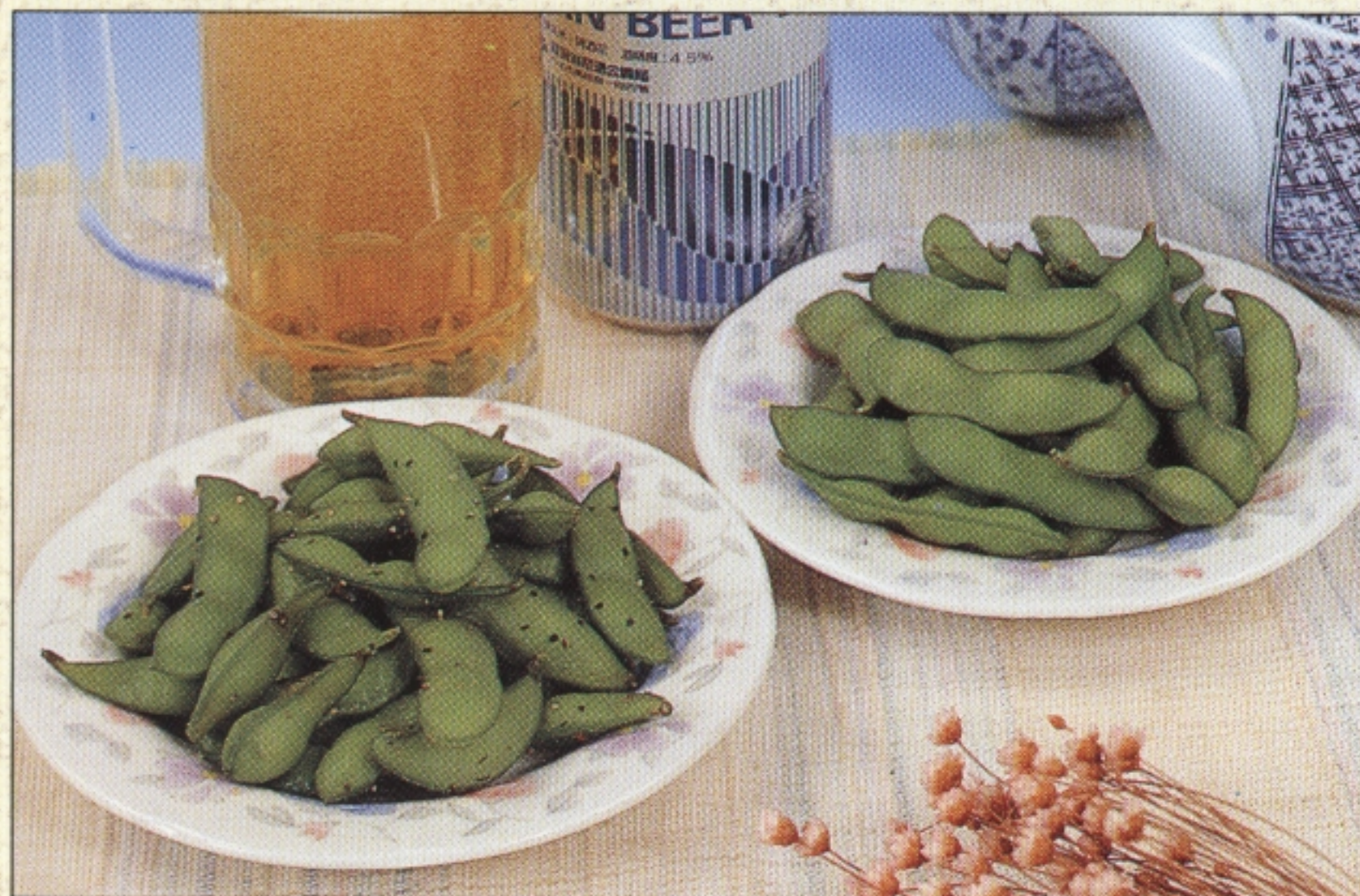
原味毛豆

材料：毛豆夾 450 公克、鹽 $\frac{1}{2}$ 湯匙。

作法：1. 毛豆夾洗淨。

2. 煮一鍋水，水開後將毛豆夾投入，大火煮三分鐘後撈起，置於容器內，加鹽，快速和勻即成。

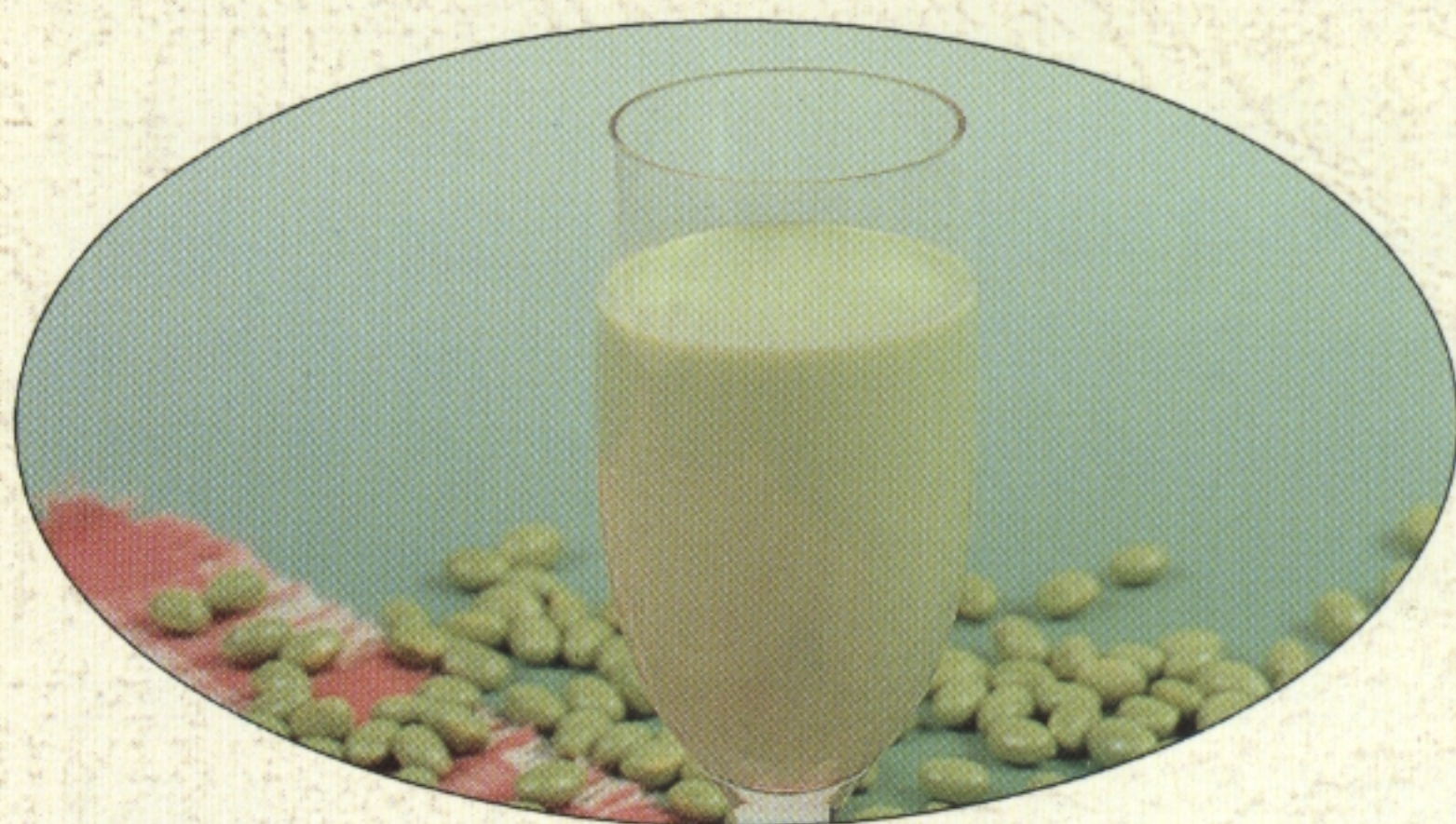
說明：可加黑胡椒鹽即成黑胡椒毛豆，亦可多加八角、蒜頭味更香。



毛豆蜜奶

材料：鮮奶 4 杯、熟毛豆仁 2 杯、蜂蜜 4 湯匙。

作法：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。



香辣麵腸

材料：麵腸 6 條（約 400 公克）、毛豆仁 100 公克、木耳 50 公克、紅蘿蔔 30 公克、絞肉 50 公克、蒜頭 5 瓣、紅辣椒 $\frac{2}{3}$ 根。

調味料：麻油 2 $\frac{1}{2}$ 湯匙、糖 1 茶匙、醬油 1 湯匙、味精少許、鹽 1 茶匙、黑胡椒少許。

作法：1. 麵腸切小圓輪狀、木耳切小塊、紅蘿蔔切丁與毛豆仁煮熟備用、蒜頭拍碎、紅辣椒切斜段
2. 熱鍋，倒入麻油 2 湯匙，炒麵腸，炒至麵腸略呈金黃色，推於鍋邊，將絞肉、蒜頭及紅辣椒投入鍋中，淋下 $\frac{1}{2}$ 湯匙麻油爆炒，麵腸推回鍋中，加木耳同炒數下淋 $\frac{1}{4}$ 杯水並加調味料拌炒。



3. 見汁即乾，倒入毛豆仁及紅蘿蔔拌炒均勻即成。