

# 天然「尚好」—毛豆蜜奶、翠玉煎餅

文·圖／曾玉惠

毛豆富含蛋白質、脂質、醣類、維生素、礦物質及纖維質，一向被稱為「植物性肉類」。鮮煮或調理的毛豆莢是常見的開胃小菜或休閒食品，毛豆仁則廣泛用於多項料理配菜。其實，可以利用毛豆仁製作簡單的飲料及小點心，於正餐或下午茶食用，完全是天然食材，保證美味可口又吃的安心。



毛豆一向被稱為植物性肉類營養豐富



鮮煮或調理的毛豆莢很受歡迎

## 毛豆蜜奶

材料：鮮奶4杯、  
熟毛豆仁1.5杯、  
蜂蜜酌量

做法：

1. 將鮮奶與毛豆仁放入果汁機打至毛豆全碎，過濾後加蜂蜜拌勻即為毛豆蜜奶。豆渣留用製作煎餅。
2. 若不喜歡蜜奶太濃稠，可增加奶量或添加冷開水。



「毛豆仁+鮮奶+蜂蜜」  
營養一級棒老少咸宜

## 翠玉煎餅

材料：毛豆豆渣1/2杯、糖粉（或細砂糖）1湯匙、中筋麵粉1杯、  
水4湯匙、雞蛋1個、  
油1湯匙

做法：

1. 將豆渣、麵粉、雞蛋及糖加水拌勻成麵糊，倒入平底油鍋，煎至兩面全熟即可。
2. 煎餅可淋上蜂蜜或裹果醬或夾紅豆餡、花生醬食用。



利用毛豆豆渣製作煎餅口感很Special