

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

做 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1/4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，冷卻後放入冰箱冰涼。
- 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：如將洋菜減少為4公克則果凍較軟可做豆花



毛豆玉米粽

材 料：糯米600公克、香菇30公克、絞肉150公克、毛豆仁100公克、甜玉米100公克、紅蘿蔔40公克、蔥油酥1½湯匙、香菇水1杯、玉米葉(大)40葉、粽繩1串

調味料：鹽1茶匙、味精少許、醬油3/4湯匙、胡椒粉少許、糖1/2茶匙、油1½茶匙

做 法：

- 1.玉米葉洗淨，燙軟，冷卻備用。
- 2.糯米洗淨，瀝乾備用。
- 3.香菇泡軟，切細丁，紅蘿蔔亦切細丁備用。
- 4.毛豆仁煮熟備用。
- 5.起油鍋，爆香菇，待香味四溢時加絞肉同炒片刻，加醬油及糖再炒數下，倒入糯米拌炒，加鹽、味精、胡椒粉及香菇水炒勻，見汁將乾即熄火，加蔥油酥、甜玉米、毛豆仁及紅蘿蔔拌勻，冷卻後以玉米葉包成粽子，放入滾水中煮30分鐘即熟。

