



小 菜 豆 料 理 應 用

文、圖/ 林真如

萊豆，俗稱皇帝豆，小粒種萊豆因種仁小，產量較低，採收後剝取種仁耗工，故僅有零星栽種，但因其具有良好環境適應力，管理可以較為粗放，原民部落經常利用。小萊豆屬全穀雜糧類，有白色、紫色、黑色等不同顏色品種(系)，每100克含有18.6克蛋白質、66.6克碳水化合物，脂肪含量少，其蛋白質成分中含有人體所需九種必需胺基酸，營養豐富。小萊豆

料理通常以鮮豆仁水煮後即可食用，或是水煮後再與其他蔬菜、肉類拌炒；水煮後種皮顏色會褪色，黑色品種(系)煮出的湯水會明顯變黑且帶有澀味。以下提供小萊豆料理食譜供讀者參考，期待部落可發想更多不同料理，促進在地特色作物樂活產業發展。

小 菜 豆 沙 拉



1. 鮮豆仁300克去皮後放入碗內並加水蓋過豆仁，與1顆雞蛋一起放入電鍋中，外鍋一杯水蒸煮。
2. 蒸好後將豆仁壓成泥狀，雞蛋去殼切丁。
3. 將步驟2之材料混合，再加入沙拉醬均勻攪拌，最後撒上香料葉或是葡萄乾即完成。

小 菜 豆 炸 丸



1. 同沙拉作法，先將300克小萊豆鮮豆仁蒸熟壓成泥狀，再加入50克玉米粉混合攪拌。
2. 薑、紅蘿蔔、金針菇、乾香菇(泡軟)少許，切成細丁，於鍋中放油後爆香材料，並加入少量蠔油與醬油翻炒後出鍋備用。(若要增添鮮味也可添加火腿細丁一同翻炒)
3. 將小萊豆泥與炒香的材料混合拌勻，揉成圓形丸狀(若黏手無法成形可增加玉米粉用量)，下鍋油炸即為小菜豆炸丸。