

蠶豆做的幾樣菜

阿蘭

蠶豆(即豌豆、馬豌豆)剝去豆莢後，豆粒可以做很多菜。

油燜豆

豆粒白豆莢剝出後，如沒有掉在地上或者是弄髒，可以不必洗。

油鍋燒熱，把豆粒倒入，炒透後加水至與豆面平，改用文火煮約五分鐘，豆皮裂開，加適量鹽，再略煮即好。

酸菜炒豆

酸菜洗淨切細，放油鍋中炒透，加少量鹽及糖，盛起。豆粒放油鍋中，同前法炒好，再倒入酸菜，加一些蒜末，炒勻盛起。

也可加入一些豬肉丁同炒。將豬肉洗淨切丁，入油鍋炒透，加入適量鹽、糖、醬油等，翻透，再加入炒好的豆粒和酸菜，炒勻即成。

豆瓣燒豆腐

豆腐放入油鍋略煎，不要煎得太老。加入調味料後，加水煮至豆腐疏鬆，中間有孔時為止。

豆粒的種皮剝去，將豆瓣倒入豆腐中同煮。如豆瓣很嫩，略瀝即可。如稍老，則煮兩、三分鐘也可以了。湯要多一點，比較好吃些。起鍋前加一

些蒜末，愛吃辣的也可放一些辣椒或胡椒末。

豆瓣豆腐湯

豆粒剝去皮。豆腐放入鍋中，加一大碗水，及適量鹽，煮開。加入豆瓣，再一煮即可盛起，加入適量麻油及蒜末即成。

此法亦可加入炒好的肉絲同煮。肉絲也不必炒，與豆腐同時放入鍋中煮。

豆瓣炒肉丁

豆瓣、豆干、豬肉、胡蘿蔔。除豆瓣外，其餘各樣，全切成丁。

先炒胡蘿蔔，加水煮熟後盛起。豆干也放入油鍋中，炒透盛起。

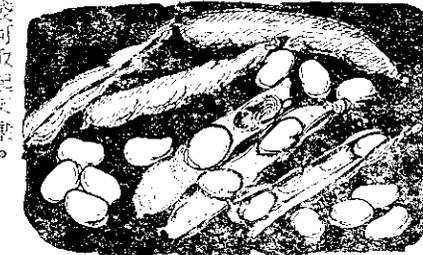
另起油鍋，將肉丁炒好，加入適量鹽、醬油，再加入豆干，豆瓣及炒好的胡蘿蔔，炒透盛起，色香味都好，而且極為營養。

五香豆

比較老的蠶豆，作蔬菜與不相宜了。在豆瓣(就是豆子較方的一端的一條)發黑以後的豆子，可以用來煮五香蠶豆。到藥店買五毛錢前香和

花椒，用紗布包起裝好。蠶豆水沒過豆面，將香料紗布袋放入鍋中同煮。

煮至豆殼裂開，加入適量鹽，再一煮即可盛起，加入適量麻油及蒜末即成。



香料袋可取起棄棄。或者將豆放入水中煮至熟，將多餘的湯倒去，放入茴香十數粒，同時加入適量的鹽，醬油及少量糖，再煮，但不可煮得太爛。

因為放了糖和醬油，比較容易粘鍋，所以要常常翻動煮到湯汁乾了，就可離火，放竹篾中待冷，撒些胡椒末五香粉，味更好。

蘭花豆

將蠶豆煮熟，次日將蠶豆煮熟，用剪刀剪作十字形(即橫着剪一次，直着再剪一次)，俱只可剪至豆粒的中

部，下面還是連着的。將剪成十字形的豆子平鋪篩子上，使水分曬乾。

鍋中放多量的花生油，熬熱以後，將豆子放入油鍋中，炸至酥鬆，取起放涼後香脆好吃。

發豆

老蠶豆泡在清水裡，數日後即可發芽，芽長半公分至一公分時，即可放水中煮爛，加適量鹽，就可吃了。

▼弄濕了的雨衣，必須晒乾，不可捲成一堆，以免發霉
▼玻璃布或透明膠雨衣，洗時最好平鋪在寬大的桌子上，也可以用席墊在地上刷洗。洗時可用肥皂，不可用洗粉，或者煤油、酒精之類的東西，以免損壞膠質。
▼洗好的雨衣，應放在陰涼的地方吹乾，不可曝曬。
▼膠鞋用後，要用水和肥皂洗淨，放在陰涼處吹乾。

注意

兒童的營養

孩子們正在成長，偷此時期營養不足，將影響發育。所以兒童的食物，特別需要動物性蛋白質，維他命，鹽類等。動物性蛋白質，多含在雞蛋、魚、肉之類內，所以魚、肉、蛋類等，千萬不能缺少。

維他命有多種：甲種維他命，能促進體格的生長，抵抗疾病，且可增進細胞的活動。乙種維他命對於新陳代謝和成長特別重要，不足時可能引起腳氣病，食慾減退，反射機能充進。丙種維他命不足時常引起壞血症，並妨礙骨骼牙齒的發育。丁種維他命對骨的發育有關，並可預防軟骨症及癩病。

甲種維他命在脂肪、牛乳、蛋黃、魚肉、內臟(肝臟)，黃綠色的蔬菜內含有甚多。乙種維他命在酵母、肝臟、卵黃、中含量均很豐富。丙種維他命以水果和綠色的蔬菜中含得最多。丁種維他命在肝油、肝臟、卵黃、牛奶均含有。

此外如鈣、磷、鐵、銅、硫、鈉等礦物質，對人體的機能調節也很重要。對於礦物質的獲得，應該多食魚、肉、牛乳等。如兒童體內鐵與銅不足時，可引起貧血症，必需多吃肝臟、蛋黃等含鐵、銅較多的食物。

