

毛豆食用法



毛豆夾：

- 新鮮毛豆夾洗淨後放入滾水中煮3~5分鐘即可撈起，依個人口味加調味料，如鹽、黑胡椒、八角、蒜頭等，即為不同口味毛豆夾。
- 冷凍毛豆夾解凍後即可食用，亦可用微波解凍、加熱立即食用。

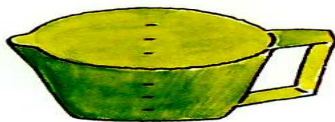
毛豆仁：

- 新鮮毛豆仁先用滾水煮熟，熟毛豆仁可用於煎、煮、炒、炸、燴、做湯羹，甚至做餡，做豆花飲料，葷、素皆宜。
- 冷凍毛豆仁食用法與新鮮毛豆仁相同，唯已經殺菁或全熟，調理上更方便。

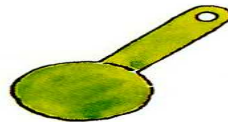
毛豆食用法

本書介紹之毛豆食譜以「取材容易、調理簡易」為原則，多數葷菜去掉動物性食物或辛辣味後即為素菜，故葷、素皆適宜。

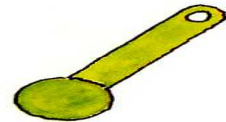
一、本書所用量器



一杯(約一飯碗)
水重：240公克(240cc)



一湯匙
水重：15公克(15cc)



一茶匙
水重：5公克(5cc)

二、本書所用烹調法

1. 煮：將材料投入多量的滾水內，藉水滾沸力使材料致熟。
2. 炒：把材料放入有少量油的熱鍋中，以大火或普通火候翻拌至熟。
3. 煎：將材料放入少量熱油中，慢慢使食物兩面煎成金黃色並具鬆脆地。
4. 炸：材料投入多量熱油中，藉油滾沸力，使材料全熟，其油量要沒過炸鍋內的食物。
5. 蒸：把處理好的材料，放入蒸籠內，藉蒸鍋內水滾的蒸汽使食物軟熟。
6. 爆：將脆嫩的材料，藉強火力，以快速拌炒至食物全熟。
7. 燴：把煮熟或炸熟的材料加高湯或水，湯汁再滾後以芡粉勾芡。
8. 滷：將材料放入滷湯內，長時間慢火煮至材料熟軟並具香味。亦有煮熟食物放入滷湯內，小火加熱，主要為添增香味。
9. 涼拌：處理好的可食材料，加上各種佐料拌勻，使材料及調味料能均勻混合，且不必再加熱即可食用。
10. 紅燒：將材料放入鍋中，加各種調味料、水、醬油及糖，以慢火將食物煮至全熟或熟爛。

原味毛豆



材 料：毛豆夾 450公克
鹽 1/2湯匙

做 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。

蝦仁豆腐羹



材 料：香菇 3 朵
小里肌肉 100公克
毛豆仁 80公克
蝦仁 150公克
豆腐 2塊
高湯 1杯
香菇水 1/2杯

調味料：鹽 1/2茶匙
味精 少許
糖 1/2茶匙
胡椒粉 少許
地瓜粉 1湯匙
麻油 數滴

做 法：1.香菇泡軟，切1公分丁。小里肌肉亦切1公分立方丁。蝦仁去腸泥，洗淨、瀝乾。毛豆仁煮熟備用。
2.鍋內放高湯、香菇水及香菇，煮至香味四溢時將豆腐切小塊連同小里肌肉及蝦仁倒入鍋內同煮並加鹽、味精、糖、胡椒粉調味。
3.湯再滾時倒入毛豆，用調水的地瓜粉勾芡即成。
4.上桌前淋上麻油。

髮菜毛豆羹



材 料：筍絲 150公克
小里肌肉 75公克
香菇 6朵
紅蘿蔔 40公克
金針菇 100公克
毛豆仁 80公克
蟹肉絲 50公克
魚板 50公克
髮菜 少許
高湯 } 5杯
香菇水 }

調味料：醬油 1茶匙
鹽 1/2茶匙
味精 少許
糖 1茶匙
胡椒粉 少許
地瓜粉 2湯匙
麻油 數滴

做 法：1.香菇泡軟，切絲。小里肌肉、紅蘿蔔及魚板皆切絲。金針菇切掉底部1公分，洗淨再切半。髮菜用冷水泡開。
2.筍絲燙煮去酸味，毛豆仁煮熟備用。
3.高湯、香菇及香菇水同煮5分鐘後將筍絲、紅蘿蔔、金針菇、魚板、蟹肉絲及髮菜投入鍋內，待湯再滾時加調味料及小里肌肉，用調水的地瓜粉勾芡即可。
4.上桌前淋上麻油。

毛豆蘿蔔羹



材 料：白蘿蔔 300公克 調味料：柴魚 少許
魚條 300公克 鹽 1 茶匙
洋火腿 2片 味精 少許
毛豆仁 100公克 糖 1/2湯匙
高湯 6杯 地瓜粉 2 1/2湯匙

做 法：1.毛豆仁煮熟備用，洋火腿切1公分平方。
2.白蘿蔔去皮，切1公分立方丁，與高湯同煮，煮至蘿蔔熟爛加魚條同煮，並加柴魚、鹽、味精及糖調味。
3.湯再滾時以調水的地瓜粉勾芡，熄火後把毛豆仁及火腿倒入蘿蔔羹內，拌勻即成。

玉米羹



材 料：玉米醬 1/2杯 調味料：鹽 1 1/2茶匙
玉米粒（熟） 200公克 味精 1/2茶匙
毛豆仁 60公克 糖 1 茶匙
絞肉 75公克 地瓜粉 1 湯匙
洋火腿 2片 麵粉 1 湯匙
高湯 4 杯
蛋 1 粒

做 法：1.毛豆仁煮熟備用。洋火腿切1公分平方、蛋打散、地瓜粉與麵粉放於碗內加3湯匙水調勻。
2.高湯煮開，將玉米醬、玉米粒及絞肉加入同煮，湯滾加鹽、味精及糖調味，用調好的粉勾芡，淋下蛋液（邊淋蛋液邊攪動杓子），熄火，撒上火腿及毛豆仁即成。
3.食用時撒些黑胡椒味道更佳。

炒烏龍麵



材 料：烏龍麵 400公克
 洋葱 50公克
 小里肌肉 40公克
 香菇 2朵
 紅蘿蔔 30公克
 蝦仁 75公克
 牡蠣 75公克
 毛豆仁 50公克

調味料：鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙
 味精 少許
 醬油 $\frac{1}{2}$ 湯匙
 糖 $\frac{1}{4}$ 茶匙
 烏醋 $\frac{1}{2}$ 茶匙
 胡椒粉 少許
 油 1 $\frac{1}{2}$ 湯匙

做 法：1.香菇泡軟切絲，小里肌肉、洋葱及紅蘿蔔皆切絲，毛豆仁煮熟備用，蝦仁挑去腸泥洗淨瀝乾，牡蠣用少許鹽抓洗後沖淨瀝乾，烏龍麵用水沖洗一次瀝乾備用。
 2.起油鍋，爆香菇及洋葱，至香味四溢時加肉同炒數下，淋3湯匙香菇水，將烏龍麵、紅蘿蔔、蝦仁及牡蠣倒入並加調味料拌炒。
 3.見鍋內水份即乾時熄火，倒入毛豆仁拌勻即成。

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 $\frac{1}{2}$ 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

做 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。

甜八寶粥



材 料：甜八寶豆（熟） 200公克
糯米飯 200公克
毛豆仁 100公克
糖 100公克

做 法：1.毛豆仁煮熟備用。
2.鍋內放4杯水，煮開後將糯米飯倒入煮至糯米鬆散，加八寶豆及糖同煮，糖全溶解粥再滾時，熄火倒入毛豆仁，20分鐘後再食用。

毛豆玉米粽



材 料：	糯米 600公克	調味料：	鹽 1茶匙
	香菇 30公克		味精 1/2茶匙
	絞肉 150公克		醬油 1/2湯匙
	甜玉米 100公克		胡椒粉 少許
	毛豆仁 100公克		糖 1/2湯匙
	紅蘿蔔 40公克		油 1 1/2湯匙
	蔥油酥 1 1/2湯匙		
	香菇水 1杯		
	玉米葉（大） 40葉		
	粽繩 1串		

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，見汁即乾熄火，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，放入滾開水中煮30分鐘即熟。

註：毛豆亦可代替綠色蔬菜用於壽司製作。

涼拌豬肝



材 料：豬肝 300公克
絞肉 50公克
毛豆仁 100公克
蔥 1根
薑 10公克
蒜頭 20公克
油 1湯匙

醬汁料：醬油 1湯匙
糖 $\frac{1}{2}$ 湯匙
豆瓣醬 1湯匙
地瓜粉 $\frac{1}{3}$ 湯匙
水 $\frac{3}{4}$ 杯

做 法：1.豬肝切薄片。將一鍋水煮開後熄火，倒入豬肝，見豬肝全熟即撈起，瀝乾備用。
2.毛豆仁煮熟備用。
3.蔥切蔥花，薑及蒜頭切末。
4.起油鍋，爆絞肉，肉熟即投入蔥、薑、蒜拌炒數下，再加醬汁料同煮，醬汁煮開即熄火，冷卻備用。
5.將豬肝與毛豆仁加醬汁拌勻即成。

爆雙花



材 料：水發魷魚 1條（約500公克）
小管 2條（約500公克）
洋蔥 $\frac{1}{2}$ 粒
紅辣椒 半根
蔥 1根
蒜頭 20公克
毛豆仁 80公克

調味料：鹽 $\frac{1}{4}$ 茶匙
糖 1茶匙
烏醋 $\frac{1}{2}$ 茶匙
淡色醬油 $\frac{1}{2}$ 茶匙
米酒 $\frac{1}{2}$ 茶匙
辣椒粉 少許
油 1 $\frac{1}{2}$ 湯匙

做 法：1.魷魚去膜、洗淨後切花紋再切小塊，以熱滾水燙熟，撈起，沖冷水，瀝乾備用。
2.小管去內臟及膜，洗淨後切花紋再切小塊，以熱滾水沖燙，見小管捲曲再沖冷水，瀝乾備用。
3.洋蔥切絲，紅辣椒切斜段、蔥切小段、蒜頭拍碎，毛豆仁煮熟備用。
4.起油鍋，爆洋蔥至洋蔥熟軟加蒜頭、蔥及紅辣椒同炒數下，倒入魷魚、小管，大火快炒，加調味料及毛豆仁拌炒，見湯汁即乾即熄火，盛起，趁熱吃。

咖哩雞



材 料：洋葱 50公克 調味料：咖哩塊 40公克
馬鈴薯 400公克 糖 $\frac{1}{2}$ 茶匙
毛豆仁 100公克 鹽 $\frac{1}{4}$ 茶匙
紅蘿蔔 60公克
雞胸肉 120公克
蒜頭 3瓣
油 3杯

做 法：1.洋葱切大丁、馬鈴薯及紅蘿蔔去皮後切滾刀塊、雞胸肉切2公分小塊、蒜頭拍碎。
2.毛豆仁及胡蘿蔔煮熟備用。
3.馬鈴薯炸熟備用。油鍋內的油倒回容器，留1 $\frac{1}{2}$ 湯匙油炒洋葱，炒至洋葱熟軟加雞肉、蒜頭同炒，肉八分熟時淋下1 $\frac{1}{2}$ 杯水並加咖哩塊、糖、鹽調味，以菜鏟慢慢攪動，至水開、咖哩塊完全溶解湯汁亦呈稠狀時即熄火。
4.將毛豆仁及紅蘿蔔投入拌勻即可。

黑胡椒鷄丁



材 料：雞胸肉 300公克 調味料：油 2 $\frac{1}{2}$ 湯匙
毛豆仁 100公克 黑胡椒粉(粗) $\frac{1}{4}$ 茶匙
紅蘿蔔 50公克 鹽 $\frac{1}{4}$ 茶匙
糖 $\frac{1}{4}$ 茶匙

做 法：1.雞胸肉切大丁(約2公分立方)。紅蘿蔔切丁與毛豆仁皆煮熟備用。
2.起油鍋，炒鷄丁，炒至雞肉九分熟時加毛豆仁、紅蘿蔔同炒，待雞肉全熟加黑胡椒、鹽及糖調味，拌勻即成。

鐵板豬排



材 料：里肌肉 1片
熟通心麵 $\frac{1}{2}$ 杯
毛豆仁 40公克
甜玉米 30公克
紅蘿蔔丁 20公克
洋葱 40公克
蒜頭 2瓣
蛋 1個
油 1湯匙

醬汁料：番茄醬 1湯匙
沙茶醬 $\frac{1}{2}$ 湯匙
糖 $\frac{1}{2}$ 茶匙
醬油 $\frac{1}{2}$ 茶匙
高湯 $\frac{1}{2}$ 杯
地瓜粉 $\frac{1}{2}$ 茶匙

醃肉料：黑胡椒 少許
鹽 少許

- 做法：1.毛豆仁、甜玉米及紅蘿蔔丁煮熟備用。蛋打散、洋葱切絲、蒜頭剝碎。
- 2.里肌肉以肉槌槌打兩面，抹上黑胡椒及鹽醃五分鐘，沾蛋液，煎熟備用。
- 3.起油鍋，炒洋葱，待洋葱炒軟加蒜末同炒數下再加醬汁料拌勻，汁滾即熄火。
- 4.鐵板加熱後，淋下少許油，鐵板上放豬排、通心麵、毛豆仁、甜玉米及紅蘿蔔，淋上醬汁，可聽到「噼」聲，並有香味四溢，趁熱吃。

葱爆牛肉



材 料：牛肉片 200公克
洋葱 200公克
毛豆仁 200公克
蒜頭 4瓣
辣椒絲 少許
鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙
油 2湯匙

調味料①：麻油 2茶匙
醬油 $\frac{1}{2}$ 湯匙
地瓜粉 1茶匙

調味料②：鹽 1茶匙
糖 1茶匙

- 做 法：1.洋葱切絲，蒜頭拍碎，牛肉片加調味料①醃20分鐘。
- 2.毛豆仁煮熟，瀝乾，加鹽拌勻備用。
- 3.起油鍋，炒洋葱及蒜頭，炒至洋葱熟爛先盛起，將牛肉及辣椒絲倒入鍋內，大火快炒，見肉變色倒入洋葱並加調味料②拌炒數下即熄火。
- 4.取一圓盤，以毛豆鋪底，炒牛肉置於毛豆上即成。

茄汁魚



材 料：吳郭魚 1條（約350公克） 茄汁料：糖 1茶匙
 洋蔥 100公克 鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙
 毛豆仁 100公克 蕃茄醬 2湯匙
 蒜頭 3瓣 地瓜粉 $\frac{1}{2}$ 湯匙
 鹽 1茶匙 水 $\frac{3}{4}$ 杯
 油 2湯匙

做 法：1.魚洗淨，兩面各畫三刀，抹少許鹽。
 2.洋蔥切絲，蒜頭拍碎，毛豆仁煮熟備用。
 3.起油鍋，將魚煎熟，盛於長盤中。
 4.餘油炒洋蔥及蒜頭，炒至洋蔥熟爛，倒入茄汁料，汁滾倒入毛豆仁拌勻，將毛豆茄汁淋於魚身上即成。

炒鱧魚



材 料：鱧魚 120公克 調味料：油 $2\frac{1}{2}$ 湯匙
 洋蔥 75公克 鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙
 蒜頭 5瓣 味精 $\frac{1}{2}$ 茶匙
 高麗菜 300公克 糖 1茶匙
 辣椒 1根 醬油 $\frac{1}{2}$ 湯匙
 毛豆仁 50公克 工研醋 2茶匙
 烏醋 1茶匙
 麻油 1茶匙

做 法：1.鱧魚洗淨切斜段，用熱開水沖一次，瀝乾備用。
 2.洋蔥切絲、蒜頭拍碎、高麗菜撕小塊、辣椒切斜段、毛豆仁煮熟備用。
 3.鍋內放 $1\frac{1}{2}$ 湯匙油，投入洋蔥炒至七分熟，加辣椒、蒜頭及鱧魚，大火快炒數下，盛起備用。
 4.起油鍋，倒入1湯匙油，鍋熱，投入高麗菜炒至九分熟時再將3.項料及調味料1.倒入同炒數下即成。

素炒四喜



材 料：香菇 3 朵
毛豆仁 150 公克
玉米 150 公克
素蝦仁 1 包（250 公克）

調味料：麻油 1 湯匙
鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙
味精 $\frac{1}{2}$ 茶匙
胡椒粉 少許

做 法：1. 香菇泡軟，切丁（切 1 公分大小）。毛豆及玉米煮熟備用。
2. 起油鍋，爆香菇，待香味四溢時將毛豆、玉米及素蝦仁投入鍋內同炒，加鹽、味精及胡椒粉調味，淋 1 $\frac{1}{2}$ 湯匙香菇水拌炒，見水將乾即熄火盛起。

綠地蝦球



材 料：毛豆仁 300 公克
蝦球 250 公克
蛋 1 個
蒜頭 2 瓣

調味料：油 $\frac{1}{2}$ 湯匙
蝦油 $\frac{1}{2}$ 湯匙
鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙
味精 $\frac{1}{2}$ 茶匙

做 法：1. 毛豆仁煮熟備用。蛋打散，蒜頭拍碎再切成細末。
2. 鍋內放半湯匙油先炒蛋，蛋凝固即加蒜末同炒數下，再加毛豆、蝦球及蝦油拌炒並調味，撒少許水，拌勻即成。

沙茶鮮丁



材 料：毛豆仁 150公克 調味料：油 1 ½ 湯匙
玉米粒 70公克 糖 ¼ 茶匙
豆干 250公克 沙茶醬 1 ½ 湯匙
紅蘿蔔 40公克 鹽 ½ 茶匙
瘦肉 100公克 味精 ¼ 茶匙
蒜頭 3瓣

做 法：1. 瘦肉、豆干及紅蘿蔔切丁，將蒜頭拍碎。
2. 毛豆仁、玉米粒及紅蘿蔔煮熟備用。
3. 起油鍋，爆蒜頭，投入豆干炒片刻，再加肉丁炒數下，倒入毛豆仁、玉米粒及紅蘿蔔並加鹽、味精、沙茶醬、糖調味，炒勻即成。

火腿蛋炒飯



材 料：飯 3碗 調味料：油 2湯匙
蛋 2個 鹽 ¼ 茶匙
洋火腿 3片 味精 ¼ 茶匙
毛豆仁 80公克

做 法：1. 毛豆仁煮熟備用。蛋打散，火腿切1公分平方小塊。
2. 鍋內放1湯匙油，先炒蛋，蛋熟再淋一湯匙油，加飯同炒並調味，炒勻後再投入火腿與毛豆仁，拌炒數下即成。

鹹八寶飯



材 料：絞肉 100公克 調味料：醬油 2湯匙
 香菇 6朵 糖 1/4湯匙
 熟筍(小) 1只 鹽 1/2茶匙
 蝦米 1 1/2湯匙 味精 1/4茶匙
 鹹蛋黃 2個 胡椒粉 1/4茶匙
 糯米飯 4杯
 毛豆仁 100公克
 蒜頭 2瓣
 油 3湯匙

做 法：1.香菇泡軟，切絲，筍切小丁。蝦米洗淨，瀝乾。毛豆仁煮熟備用。蒜頭剁碎。鹹蛋黃蒸熟切成兩半。
 2.起油鍋，爆香菇，待香味四溢時加絞肉及蝦米同炒，炒至肉熟略乾時再加筍丁、蒜末及調味料拌炒數下，淋半杯香菇水。
 3.將糯米飯及毛豆仁倒入②料鍋內拌勻。
 4.取一容器(大碗、小碗或杯子皆可)，碗底放鹹蛋黃及數粒毛豆仁，將糯米飯盛入，壓實後倒扣即成。
 5.以櫻桃或草莓裝飾。

牛肉飯



材 料：牛肉 1000公克 滷 包：花椒 1湯匙
 洋蔥 500公克 八角 3粒
 蔥段 60公克 甘草 10片
 薑片 數片
 蒜瓣 6瓣 毛豆仁 80公克
 冰糖 2湯匙 白飯 1 1/2碗
 醬油 3/4杯 地瓜粉 1/2湯匙

做 法：1.牛肉切塊，入滾水鍋內燙過，去血水，撈起，沖冷水，瀝乾備用。
 2.洋蔥去外皮，洗淨切大丁。
 3.鍋內放牛肉、洋蔥、蔥、薑、拍碎的蒜瓣、醬油、冰糖及滷包再倒進3 1/4杯水，大火煮滾後改小火燜燒，煮至牛肉熟爛即為紅燒牛肉。
 4.毛豆仁煮熟備用。
 5.鍋內倒入3/4杯水及3/4杯紅燒牛肉同煮，水滾後用調水的地瓜粉勾芡，再倒入毛豆仁拌勻即成。淋於白飯上，趁熱吃。

獅子頭



材 料：低脂絞肉 400公克 調味料：鹽 1/4茶匙
豆腐 50公克 味精 1/4茶匙
毛豆仁 100公克 醬油 2茶匙
蔥 1根 胡椒粉 少許
薑 10公克 麻油 1茶匙
油 半鍋 麵粉 1/2杯

- 做 法：1.毛豆仁煮熟，略剁備用。蔥及薑皆切末。
2.大碗內放絞肉、蔥末、薑末及調味料，拿兩雙筷子順同一方向攪拌至有黏性，加豆腐攪拌均勻，再加毛豆仁拌勻。
3.將②項材料分成八份，整為圓形表面沾少許麵粉，放入油鍋內炸成金黃色即成。
4.可將炸好的獅子頭放入肉燥鍋內滷片刻以增加香味，亦可以煮好的燴扁魚白菜淋於獅子頭上

毛豆肉丸子



材 料：玉米醬 1/2杯 調味料：麵粉 1 1/2杯
甜玉米粒（熟） 150公克 油炸粉 5湯匙
毛豆仁（熟） 100公克 糖 2茶匙
洋火腿 50公克 鹽 1/4茶匙
紅蘿蔔 50公克 胡椒粉 少許
雞蛋 1個 炸油 半鍋
絞肉 100公克

- 做 法：1.洋火腿切0.5公分平方，紅蘿蔔切細丁。
2.所有材料加調味料拌勻，用左手拇指與食指擠成小丸子，一一投入熱油鍋炸成金黃色即可撈起。
3.炸好的肉丸子沾蕃茄醬或甜辣醬，趁熱吃。

翠玉淋餅



材 料：毛豆豆渣 ½ 杯
麵粉 1 杯
雞蛋 1 個
糖 4 湯匙
水 4 湯匙
油 2 湯匙

作 法：1.將豆渣、麵粉、雞蛋及糖加水混勻後，倒入平底油鍋，煎至兩面全熟即可。
2.煎好的淋餅可裹上果醬或夾紅豆餡食用。

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 ¼ 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：如將洋菜粉減少為 4 公克，則果凍將較軟可做豆花。

鮮肉包



材 料：中筋麵粉 2 杯 ②料：蔥末 1 湯匙
低脂絞肉 100 公克 薑末 1 茶匙
蝦米 75 公克 鹽、味精各 1/2 茶匙
毛豆仁 80 公克 胡椒粉 1/4 茶匙
①料：鹽 1/4 茶匙 麻油 1/2 湯匙
糖 2 湯匙
快速酵母 1/2 湯匙
奶粉 1/2 湯匙
油 1/2 湯匙

做 法：1. 麵粉過篩，放於圓盆內加①料，倒入半杯水，用手拌勻並揉成光滑的麵糰。
2. 將麵糰蓋上濕布，置溫暖處醱酵至呈蜂巢狀。
3. 毛豆仁煮熟，沖水冷卻，瀝乾，略剁數下使成小粒狀。
4. 蝦仁洗淨去腸泥，瀝乾，拍碎。
5. 大碗內放絞肉及②料，拿筷子順同一方向攪至有黏性再加蝦仁及毛豆仁拌勻即為肉餡。
6. 醱好的麵糰揉勻後搓成長條，等切為12塊，每小塊壓扁，再擀成圓皮，餡放於皮中央，用手捏上摺子，放置片刻後，移放入舖有濕布的滾水蒸籠內，蒸約10~12分鐘即熟。