

秋冬佳點 —紅豆美食



■蜜紅豆與紅豆餡。

本草綱目記載：紅豆釋名赤豆，可煮可炒，可作粥飯、餛飩餡並良也。主治下水腫、療寒熱熱中消渴、止瀉痢、利小便、下腹脹滿、治熱毒、散惡血、通氣、健脾胃、煮汁解酒病。炎炎夏日吃紅豆冰，寒意秋冬喝紅豆湯，好吃又有益健康，紅豆點心真的不錯，試試看自己動手做（煮）。

蜜紅豆與紅豆餡

材料：紅豆1斤、白糖1斤。

作法：

1. 紅豆洗淨，泡水2～3小時後加水8杯煮至熟爛。
2. 將熟爛的紅豆加糖熬煮至糖分完全滲入豆內即成蜜紅豆。蜜紅豆適於煮紅豆湯及蜜豆冰等。
3. 可依食譜之需要或個人喜好決定蜜紅豆之熬糖時間，熬愈久水分蒸發愈多則蜜紅豆愈乾。

4. 若將煮熟爛的紅豆撈起，置於炒菜鍋內，加糖拌熬，至水分幾乎完全蒸發，須用力翻拌時即可熄火，此為紅豆餡。紅豆餡適用於包餡的甜點或紅豆飯。

註：可一次製作多量，待冷卻後放入冷藏箱冷藏，兩星期內食用完畢。若欲長期貯存則應放入冷凍庫冷凍，欲食用時再取出解凍即可。



■相思豆花。

黃金紅豆捲

材料(8人份)：紅豆餡 250公克、餛飩皮 30張(7公分×7公分)、蛋 1個、沙拉油 半鍋。

作法：

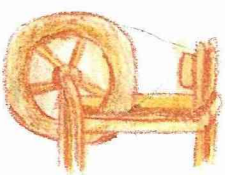
1. 將餛飩皮斜放使成為菱形，取紅豆餡置於菱形下半部中間處，並壓成長方形。
2. 將餛飩皮自下部空白處向上翻，緊貼紅豆餡，再如包春捲似的捲成長條狀，接合處可抹少許水使黏緊。
3. 蛋打散、油燒熱。
4. 將紅豆捲沾上蛋液入油鍋中炸成金黃色即可撈起盛盤，趁熱吃。

相思豆花

材料(8人份)：黃豆 半斤、地瓜粉 5湯匙(約50公克)、熟石膏粉 1茶匙(約5公克)、蜜紅豆 1杯、紅糖 6湯匙。

作法：

1. 黃豆洗淨，浸水4～5小時使變軟、漲大。
2. 將泡好的黃豆加5杯水打成漿。
3. 鍋內放5杯水，燒開後將豆漿倒入，邊煮邊攪拌，待豆漿再滾改小火，煮片刻



後過濾。

4. 過濾後的豆漿再煮至大開。
5. 熟石膏粉和地瓜粉加半碗冷開水調勻，倒入深鍋內，慢慢轉動鍋子，使混合液均勻分佈於鍋內。
6. 將高溫豆漿快速沖入鍋內，蓋緊鍋蓋，10分鐘後即成豆花。
7. 紅糖加半杯熱開水熬煮至香味四溢時再加半杯熱開水同煮片刻。
8. 碗中先放豆花，淋上糖水，再加蜜紅豆即成。

蜜豆壽司捲

材料(8人份)：熟糯米飯 2杯、紅豆餡 1杯、紫菜 2張、肉鬆 2兩、雞蛋 1個、油 2茶匙。

作法：

1. 糯米飯趁熱與紅豆餡混勻拌勻，邊拌邊吹電扇，直到飯冷卻。
2. 雞蛋打散，加少許鹽，味精調味，煎成蛋皮。
3. 紫菜放於壽司簾上，先鋪上一層薄糯米飯，次鋪蛋皮，再鋪一層糯米飯於蛋皮上，將肉鬆置於糯米飯中間處，將壽司簾捲起成圓筒狀。
4. 捲好的壽司捲用塑膠袋(或保潔膜)包好，放入冰箱冷藏室，冰涼後取出切塊。
5. 一份材料可作兩條壽司捲。

蒜香脆豆

材料(8人份)：紅豆 1杯、蒜頭 2小瓣、鹽 $1\frac{1}{4}$ 茶匙、胡椒粉 $\frac{1}{4}$ 茶匙、油 3湯匙。

作法：

1. 紅豆洗淨泡水2~3小時後瀝乾水份，放入鋪有濕布的蒸籠內蒸至6分熟，冷卻備用。

■蒜香脆豆。



■紅豆薏仁湯。

2. 起油鍋，投入紅豆拌炒片刻，再投入拍碎的蒜頭同炒，待蒜香四溢時再加鹽及胡椒粉同炒。
3. 炒至紅豆外皮略收縮，且蒜香及椒鹽滲入內部時即可熄火。
4. 將紅豆盛於墊紙的盤上，待豆子冷卻後再食用。

紅豆薏仁湯

材料(8人份)：紅豆 1杯、薏仁 2杯、白糖 $1\frac{1}{4}$ 杯。

作法：

將紅豆泡水2~3小時後，加水煮至熟爛，再加薏仁及白糖同煮，待糖全溶即可。

