

# 清熱解毒的“綠豆” 04/06/2016

(食譜由烹飪導師 Pauline 提供)

材料: 綠豆



# 爽意米桔餅甜湯



材料: 80克開邊綠豆，80克意仁，2件桔餅，少許糖



做法:

1. 洗開邊綠豆多次，浸水2-4小時，隔水蒸熟，約20分鐘。
2. 沖洗意仁，加水2升，煮約45分鐘至軟身。
3. 桔餅去核後切成粒。
4. 當意仁煮好後加入桔餅粒及綠豆，翻滾即成，可凍或熱食。



## 綠豆茸炒海鮮



材料：80克浸透開邊綠豆，100毫升水，2隻雞蛋

餡料：80克三文魚，80克蝦仁，80克發芽綠豆

做法:

1. 把開邊綠豆與水打成豆漿。
2. 餡料: 三文魚及蝦仁切粒。
3. 把餡料及豆漿連豆渣一同拌勻，以少許鹽及胡椒粉調味。
4. 鑊內燒油，倒入漿，煎至略乾身時，打入雞蛋，拌勻，便成。
5. 上碟時可伴以多士及綠豆享用。

