

## 下飯豆肉末



### 材料

黃豆80克、豬絞肉350克、辣椒1支、蒜頭5瓣、豆瓣醬50克、醬油30克、蠔油30克、青蔥適量

### 作法

1. 黃豆洗淨、泡水，放進冰箱浸泡隔夜。
2. 黃豆放入電鍋，外鍋2杯水，蒸煮1小時。
3. 乾鍋爆香蒜頭、辣椒，放入絞肉炒至半熟。
4. 加入蒸熟黃豆，少許豆瓣醬、醬油、蠔油調味。
5. 拌炒入味約5-10分鐘，起鍋後灑上蔥花。

# 日式蜜黑豆

## 材料

黑豆250克、砂糖150克、黑糖100克、醬油50克、  
鹽巴適量、水適量

## 作法

1. 黑豆洗淨、泡水，放進冰箱浸泡隔夜（約8個小時）。
2. 內鍋水淹過黑豆，電鍋外鍋2杯水，蒸煮黑豆；電鍋跳起後燜一下，內鍋加水蓋過豆子，外鍋2杯水再煮一次，重覆至軟Q。
3. 加入醬油、鹽、砂糖等調味料，拌勻，外鍋2杯水，再次煮豆。電鍋跳起後，燜一會再開蓋，確認豆子甜度。
4. 加入黑糖，拌勻，外鍋1杯水，煮最後一次。
5. 黑豆煮好後放涼，冷藏風味更佳，盡量於2週內食用完畢。





## 豆酥豆腐



### 材料

黃豆50克、豆腐1盒、油60克、蔥少許、薑5克、蒜頭15克  
辣椒1支、白胡椒粉少許、砂糖5克、鹽巴適量、醬油15克

### 作法

1. 黃豆用烤箱烘烤30分鐘。
2. 蒜頭、辣椒、薑等調味料，與黃豆放入調理機均勻攪碎備用。
3. 豆腐切塊，放入鹽水煮5分鐘。
4. 起油鍋，將步驟2的醬料，倒入油鍋中小火炸酥。
5. 將豆酥淋在豆腐上，並灑上蔥花(或蔥絲)。

# 黃豆奶酥麵包

## 麵糰材料

黃豆1/3米杯、雞蛋1顆、牛奶100毫升、鹽巴1/4小匙、砂糖1大匙、速發酵母1小匙、高筋麵粉250克

## 其他材料

奶酥適量、高筋麵粉少許、橄欖油2大匙

## 作法

1. 黃豆洗淨、泡水，放進冰箱浸泡隔夜（約8個小時）。
2. 放進電鍋蒸熟後，倒入果汁機打細。
3. 依序加入麵團的材料，攪拌均勻至無粉狀。
4. 加入橄欖油，用手揉勻成團，整型收口朝下，封上保鮮膜靜置1小時發酵。
5. 麵團用拳頭擠壓出空氣，分割成六等份，滾圓，靜置15分鐘，等待第二次發酵。
6. 搓成水滴狀，桿成上寬下窄的長條，翻面續桿成約30公分長。
7. 寬面放上適量奶酥，由上而下捲起，收口朝下。
8. 移入烤箱進行最後發酵約60分鐘，表面灑上少許麵粉做裝飾。
9. 烤箱180度預熱10分鐘後，放入烘烤20分鐘。





# 黃豆滷排骨

## 材料

豬排骨400克、黃豆2杯、薑片6-8片、青蔥1支、辣椒2支  
醬油3大匙、米酒2大匙、冰糖1大匙半、鹽巴少許

## 作法

1. 黃豆洗淨，浸泡約8小時，放入電鍋蒸熟。
2. 起油鍋，放入薑片、蔥白、辣椒爆香，加入排骨翻炒至肉變色。
3. 加入蒸熟黃豆炒勻，倒入醬油和米酒。
4. 加入適量水，少許冰糖和鹽巴調味，大火煮滾。
5. 放入電鍋，外鍋2杯半水，蒸煮至電鍋跳起。



# 黑豆米果



## 材料

黑豆飯1碗、素蠔油適量、胡椒粉適量

## 作法

1. 黑豆飯加入少許冷水，用擀麵棍搗至有黏性。
2. 將米飯平鋪烘焙紙上，再鋪上一張烘焙紙，用擀麵棍把飯桿成1公分厚度。
3. 用模具壓成圓形，再放上幾顆黑豆。
4. 下鍋油炸至金黃色，表面刷上薄薄一層蠔油膏。
5. 放入烤箱以160度烘烤10分鐘，撒上少許胡椒粉。



# 黑豆佃煮柳葉魚

## 材料

柳葉魚10條、黑豆1把、洋蔥1/5顆、日式醬油3大匙  
冰糖半匙、薑數片

## 作法

1. 黑豆洗淨、浸泡8小時。
2. 1000ml水加入醬油、糖後煮開。
3. 放入柳葉魚、洋蔥、薑片，煮滾後轉小火。
4. 加入黑豆一起燉煮至軟、湯汁收乾。



## 黑豆排骨湯



### 材料

排骨450克、黑豆50克、紅棗50克、蒜頭20克、  
鴻喜菇75克、雪白菇75克

### 作法

1. 排骨汆燙後，以冷水漂洗乾淨。
2. 黑豆洗淨後，乾鍋炒至表皮略有裂痕後起鍋。
3. 放入排骨、黑豆、蒜頭和2000ml水，大火煮滾後轉中小火燜煮30分鐘。
4. 放入紅棗續煮20分鐘。
5. 放入鴻喜菇和雪白菇煮10分鐘，少許鹽巴調味。



# 黑豆蒼蠅頭

## 材料

黑豆2大匙、韭菜花1把、豬絞肉2大匙、醬油1大匙  
砂糖1/2小匙、蒜頭2瓣

## 作法

1. 黑豆洗淨、泡水浸泡8小時；韭菜花洗淨、切段。
2. 爆香蒜末，放入絞肉炒香。
3. 絞肉翻炒至變色後，放入泡軟的黑豆炒香。
4. 放入醬油、砂糖，加入半杯水煮滾至黑豆入味。
5. 待醬汁煮至濃縮後，再把韭菜花下鍋炒熟，少許鹽巴調味。



## 鮭魚黃豆炒飯



### 材料

鮭魚菲力3片、隔夜白飯3碗、黃豆80克、青蔥2支、蒜頭2瓣、鹽巴1小匙

### 作法

1. 鮭魚菲力抹上鹽巴醃5分鐘，下鍋雙面煎香。
2. 利用魚油，在鍋邊炒香蔥白、蒜末。
3. 把煎好的鮭魚打散，和蒸熟黃豆一起炒香。
4. 隔夜飯下鍋拌炒至鬆散、粒粒分明。
5. 少許鹽巴調味，起鍋前放入蔥綠快速拌炒。