

(二)樹豆的食材利用

樹豆沙拉

材料：樹豆200公克、小黃瓜1條、蘋果1粒、紅與黃彩椒各1個、馬鈴薯1粒、雞蛋1個、鳳梨少許、優格1瓶、鳳梨汁少許。

作法：

- (1)樹豆洗淨泡水半天，重新加水煮滾用中火煮15分鐘，閉火悶軟。
- (2)馬鈴薯、雞蛋煮熟切丁，鳳梨切丁備用。
- (3)小黃瓜切丁用少許鹽醃10分鐘，用冷開水洗淨瀝乾，紅與黃彩椒洗淨去籽切丁。
- (4)蘋果去皮、去籽切丁，泡鹽水瀝乾。
- (5)上開食材盛盤拌合，最後淋上優格及鳳梨汁即完成。



樹豆排骨湯

材料：樹豆300公克、排骨600公克、薑3片、水2500毫升、鹽3公克。

作法：

- (1)樹豆洗淨泡一個晚上，隔天挑棄未膨脹的不良豆。
- (2)排骨先汆燙後洗淨備用。
- (3)排骨與樹豆加水以大火煮滾10分鐘(中途需攪拌豆子)，開火續煮20分鐘後再加一碗水(約250毫升)再轉小火煮至軟熟。
- (4)食用前20分鐘放入薑片及鹽調味即可起鍋。



食用前放入薑片湯味更鮮美