



# 樹豆野菇炊飯



## 材料：

- 白米200克
- 鴻禧菇 1包
- 即食樹豆80克
- 蔥花或蔥絲少許
- 柴魚醬油80克



## 作法：

- 白米1:1水先煮熟備用。
- 將鴻禧菇去蒂頭撥成一根一根備用。
- 柴魚醬油1:1水煮滾後，加入鴻禧菇煮約2分鐘。
- 加入樹豆一起再煮2分鐘關火。
- 把煮好的醬汁倒入飯鍋中攪拌均勻即可。
- 依照喜好加入蔥絲或蔥花。



## 重點備註：

- 樹豆煮的時間會影響口感跟形狀，如果喜歡軟爛一點可以加長煮的時間。





# 山藥樹豆排骨湯



- 材料：**
- 排骨200克
  - 山藥100克
  - 薑片50克
  - 即食樹豆100克
  - 米酒少許
  - 鹽巴2大匙



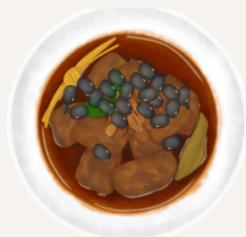
## 作法：

- 排骨先放入冷水煮開後倒出清洗多餘的雜質。
- 將排骨、山藥、薑片、水(蓋過材料)放入壓力鍋中。
- 燉煮20分鐘，洩壓開蓋，加入米酒、鹽巴、樹豆。
- 稍微燉煮5分鐘後即可食用。



## 重點備註：

- 若沒有壓力鍋，大約燉煮1小時即可  
(樹豆一樣最後五分鐘加入)。





# 溫野菜沙拉佐樹豆醬汁



## 材料：

葉菜類2-3種

玉米粉50克

菇類1種

香菇粉1大匙

根莖類1種

雞蛋3顆

即食樹豆100克



## 作法：

### 溫泉蛋與蔬菜

- 取一張餐巾紙打濕，鋪在電鍋底層，避免雞蛋加熱過程中燒焦。
- 將雞蛋放入電鍋，按下電鍋開關加熱。
- 電鍋開關彈起後，繼續悶蒸雞蛋 5 ~ 6 分鐘，拿起冰鎮備用。
- 蔬菜依照自己喜愛的方式進行（煎 燙 炒 炸 烤）。

### 樹豆醬汁

- 鍋子倒入水250cc，加入樹豆、香菇粉，煮至沸騰。
- 調味加入玉米粉水勾芡到自己喜歡的濃稠度，煮開3分鐘備用。

### 野菜沙拉

- 把料理過的蔬菜放入盤子中。
- 中間放入溫泉蛋。
- 淋上樹豆醬汁即可。





# 樹豆抹醬



## 材料：

黑糖100克

水250c.c

即食樹豆300克

蜂蜜適量



## 作法：

- 將水與黑糖煮滾後，加入樹豆一起小火煮約10分鐘。
- 倒入果汁機打至濃稠沒有顆粒狀。
- 依照自己的喜好倒入蜂蜜調整甜度即可。



## 重點備註：

- 倒入果汁機的時候可以先把樹豆撈起來放進去。
- 糖水慢慢加進去調整自己喜歡的濃稠度。
- 成品請冷藏保存，並儘早食用完畢。
- 樹豆抹醬為天然材料，如有分層為正常現象，食用前請均勻攪拌。





# 香煎鬼頭刀菲力 佐樹豆塔塔醬



## 材料：

鬼頭刀菲力200g	檸檬汁20g
水煮雞蛋2顆	鹽麪1大匙
水煮花椰菜1朵	美乃滋80g
洋蔥1/2顆(切丁)	
即食樹豆80g	



## 作法：

- 將水煮雞蛋切半、即食樹豆搗碎，加入洋蔥丁、檸檬汁、擠上美乃滋混合放入冷藏備用。
- 鬼頭刀菲力兩面抹上鹽麪靜置冷藏15分鐘，取出後煎至兩面金黃，油溫160度，煎上色即可。
- 取一適當碗盤，依序放入白飯、花椰菜與煎好的魚排、並淋上樹豆塔塔醬完成。



## 重點備註：

- 鹽麪後的魚肉，因容易上色要注意翻面的時間。
- 塔塔醬製作完要先冰冷藏。





# 樹豆燉鬼頭刀肉丸湯



## 材料：

鬼頭刀菲力250g

水300g

豬肥肉50g

白蘿蔔100g

雞蛋1顆

香菇2朵

紅蘿蔔100g

醬油1大匙

即食樹豆100g

胡椒粉少許

火鍋料些許



## 作法：

- 紅蘿蔔與白蘿蔔各取一半切丁備用。
- 鬼頭刀菲力與肥豬肉剁碎加入鹽、胡椒粉、醬油，拌至有黏性後加入紅白蘿蔔丁以及50g的即食樹豆拌勻備用。
- 熱鍋後將魚漿整成圓形，兩面煎至上色定型。
- 取一湯鍋，放入鬼頭刀肉丸，倒入水、醬油，打入全蛋，加入紅白蘿蔔塊與剩下的50g即食樹豆、火鍋料以及香菇胡椒粉少許調味。
- 最後將湯鍋放入電鍋中，再蒸約30分鐘即完成。



## 重點備註：

- 用火爐煮肉丸子、肉汁容易變糊；用電鍋煮至入味則可避免此狀況。
- 想讓湯頭變清爽可以加入大白菜。





# 椒鹽樹豆X清蒸鬼頭刀菲力



## 材料：

鬼頭刀菲力250g

胡椒粉少許

薑絲10g

醬油1小匙

蔥花5g

米酒1小匙

即食樹豆100g

花椒粒10g

鹽10g



## 作法：

- 熱鍋後轉小火，將花椒粒、鹽倒入鍋中拌炒，炒至香氣擴散，裝盤冷卻。
- 將炒好花椒鹽壓成細粉狀，與即食樹豆一同乾鍋拌炒，再加入少許胡椒粉增加辣味即可。
- 將冰箱裡的鬼頭刀菲力取出，均勻地抹上鹽、米酒、薑片、醬油醃漬，於滾水鍋上蒸8~10分鐘。
- 最後灑上蔥花，將椒鹽樹豆澆淋在鬼頭刀魚排上即可完成。



## 重點備註：

- 鬼頭刀要完全退冰才可醃漬。
- 樹豆乾炒不可過熟，會產生苦味。

