

## 營養好吃的落花生

林妙娟

落花生又名花生、土豆、南京豆，為豆科一年生草本作物，其莢果富含蛋白質、脂肪、礦物質及維生素，營養價值與肉類差不多，故又可稱為人造肉。由於氣候、土壤之故，落花生為花蓮主要農產品之一。落花生（花生仁）食用法多，食用花生仁無農藥殘餘毒之虞慮，但卻必須注意貯藏，尤其無殼之花生仁易污染黃麴毒素。因之花生仁應選購無破皮、無發芽、無長黴的為佳，購回後應及早烹煮食用。茲介紹 4 道以花生仁烹製出來的佳餚如下：



污染黃麴毒素之落花生

### 一、蔥辣花生

材料：

煮熟的花生仁 3 杯、蔥 5 根、辣椒 2 條、油 2 湯匙。

調味料：鹽 1 茶匙、醬油 1 茶匙、糖 1/2 湯匙。

做法：

- 1.蔥、辣椒切珠。
- 2.起油鍋下蔥、辣椒、花生仁及調味料以大火拌炒 1 分鐘即可。



蔥辣花生

### 二、花生米漿

材料：

花生粉或炒熟花生仁 1 杯、胚芽米 1/2 杯、水 10 杯、鹽 1/2 茶匙。

做法：

- 1.胚芽米泡水 4 ~ 8 小時。
- 2.胚芽米與花生粉（仁）加水 3 杯一起打成漿。
- 3.7 杯水煮沸，倒入花生米漿，邊攪拌邊煮，直至沸騰加糖、鹽，再滾即可。



花生米漿

### 三、花生蛋糕

材料：

花生粉 1 杯、雞蛋 5 個、麵粉 1/4 杯、糖 1 杯、鹽 1/2 茶匙、沙拉油 2 湯匙。

做法：

- 1.蛋白蛋黃分開，蛋白放在乾淨之不銹鋼鍋內，用打蛋器打至發泡。



花生蛋糕

2.糖、鹽分數次加入，續打至發硬，加過篩之麵粉、蛋黃拌勻，最後加入油、花生粉拌勻盛入模型或電內鍋中，入烤箱，以 400 烤 20 分鐘或以大同電鍋外加 1 杯水蒸熟，開關跳起後續保溫 10 分鐘，即可取出。

#### 四、花生香酥餅

##### 材料：

茴香半斤、炒熟花生仁 1 1/2 杯、炸油 1 鍋。

麵糊：麵粉 1 1/2 杯、水 1 杯、蛋 1 個、糖 1 湯匙。

##### 做法：

- 1.茴香切段。
- 2.麵糊調好加入茴香、花生仁拌勻，以湯匙搥之投入沸油中，用中火炸至金黃色即可。



花生香酥餅