

黃黑豆燉肚

東方人喜食黃豆，無論各式豆製品、調味料或是飲用的豆漿，生活飲食與黃豆密不可分。

除此之外，近年來，黑豆因其豐富的營養價值也備受關注。料理中，選用這兩種具有豐富營養的豆類，入乾鍋炒後，加入豬肚。有別於以往豬肚多以鹹香調味的方式呈現，這道料理改選用紅棗、冰糖等食材加以燉煮成溫熱的甜湯，看似突兀的組合，其實是相當和諧的搭配。入口後，黑黃豆各自在口中呈現獨特的口感與香氣，黑豆對比黃豆，口感較硬且豆香較烈，黃豆則口感較綿，香氣較為柔和，搭配Q 韌爽脆的豬肚，完全感受不到內臟的腥味，口中盡是穀物的香氣與湯汁的甘甜。





食材

黃豆(高雄 10 號)	10 克
黑豆(台南 3 號)	10 克
豬肚	2 片
紅棗	2 顆
黑棗	2 顆
龍眼乾	10 克
蓮子	3 粒
冰糖	適量
米酒	少許
高湯	360 克

作法

- » 黃豆、黑豆用乾鍋炒，炒 1 小時。
- » 豬肚洗淨，切丁；紅棗、黑棗切丁。
- » 湯盅加入豬肚丁、紅棗丁、黑棗丁、黃豆、黑豆、龍眼乾、蓮子、冰糖、米酒、高湯燉煮 1 小時 15 分即可。

