

長豆鹹稀飯

文/Nancy

好不容易週末可以待在家，想到冰箱什麼食物都沒有，一定要買點菜回家。

走到熟悉的有機店，站在蔬菜的冰櫃前，看著排滿各式的新鮮蔬菜越看越歡喜，想不到在這麼炎熱的夏季還能種出這麼多樣的有機蔬菜讓消費者選購，太感謝辛苦的農夫。

只有一餐，要買什麼呢？眼光停在長豆上面，就煮《長豆鹹稀飯》吧！煮多些，第二天早上還可以當早餐，省下時間做早餐，就這樣，真是太好了！

當我將手伸出要拿長豆的時候，想不

到有另一隻手也伸過去要拿長豆，轉身一望原來是認識的師姐。這時聽到有機店的店長在旁邊說：長豆煮鹹稀飯最好吃了。

師姐說：對呀，我就是要煮鹹稀飯。

我驚喜的說：我也是要用長豆煮鹹稀飯，怎麼會這麼巧！





主要食材及配料

長豆、紅蘿蔔、乾香菇、黑木耳、素豆丁、糙米、葡萄籽油、香菇粉、海鹽、白胡椒粉

必要用具

炒鍋、鍋鏟



・事前準備

1. 糙米洗淨，浸泡1小時。
2. 乾香菇洗淨靜置10分鐘、切成絲。
3. 紅蘿蔔、黑木耳洗淨、切成細絲。
4. 長豆洗淨、切成5公分的長度。

・烹飪時間 40分鐘

・做法

1. 葡萄籽油放入鍋中，文火加熱。
2. 將香菇絲放入鍋中炒香。
3. 陸續再放入素豆丁、紅蘿蔔絲、黑木耳絲各拌炒1分鐘。
4. 加入糙米、水，大火煮沸後轉成文火繼續煮25分鐘。
5. 加入長豆不蓋鍋蓋煮3分鐘。
6. 最後再加入香菇粉、鹽、白胡椒粉即可食用。





・賞味期

趁熱食用，冷藏不要超過3天

・經驗分享

1. 食材及調味料的比例可依個人喜好增減。
2. 煮稀飯的水約是糙米的6~7倍或是全部食材的3倍。如發現太乾，須加熱水，以免飯不易熟！
3. 煮稀飯的時候必須不時地攪拌，稀

飯才不會粘鍋！

4. 要讓長豆保持翠綠，請不要蓋鍋蓋，也不要煮太久。
5. 長豆比一般葉菜類耐放，遇到雨季或是颱風季節來之前可以選購存放，避免沒菜吃的窘境！
6. 長豆鹹稀飯煮多些放冰箱，要吃時加些水攪拌一下再放入電鍋裏蒸熱即可食用。

芝麻拌長豆



主要食材及配料
長豆、紅蘿蔔、白芝麻、香菇
粉、鹽、香油

必要用具
炒鍋、鍋鏟



・事前準備

1. 長豆洗淨、切成約5公分長度。
2. 紅蘿蔔洗淨、切成細絲備用。

・烹飪時間

10分鐘

・做法：

1. 將水煮沸，長豆放入鍋中煮2分鐘。
2. 將長豆撈起、瀝乾水分。
3. 加入紅蘿蔔絲。
4. 放入適量的香菇粉、鹽、香油拌勻。
5. 最後再灑下白芝麻即可。

・賞味期

冷熱皆宜

冰箱冷藏三天

・營養成分

長豆有不同的品種，但都含有蛋白質、膳食纖維、維生素A、B₁、B₂、C、鈣、鐵等礦物質。能治療脾胃虛弱、幫助牙齒骨骼發育、有補血造血功效，並可預防便秘，是素食者極佳的植物性蛋白質來源。

・經驗分享

・水煮長豆不必蓋鍋蓋，也不必煮過久，長豆才不會變黃。

・多做一些放冰箱冷藏，夏天吃清爽無負擔。

・同樣做法也適用於四季豆，筊白筍、秋葵、綠色和白色椰菜等。

