

芝麻醬煮豆卜

材料:

	1 份-8 人量	半份-4 人量
豆卜	1 斤半	12 兩
金蘭生抽	150 cc	75 cc
水	500 cc (2 杯)	250 cc (1 杯)
檸檬汁	6 湯匙	3 湯匙
五香粉	½ 茶匙	¼ 茶匙
芝麻醬	10 湯匙	5 湯匙

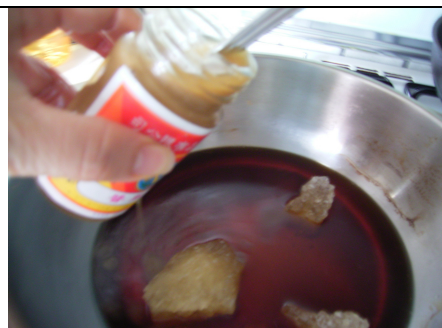
做法:



1). 先將豆卜出水 1 分鐘, 以去油益味, 格去水份, 開邊待用.



2). 檸檬榨汁, 待用.



3). 水加熱(或用熱水)煮溶冰糖 2-3 粒(或可改用蜂蜜 200cc 代替), 再加生抽, 五香粉, 芝麻醬及檸檬汁, 攪勻後加入 1)之豆卜,



4). 中慢火煮 10 分鐘. 煮好後蓋 5 分鐘, 使之入味, 便可供食.



5). 放在煮好的麵條再加一碟灼蔬菜, 成為一餐健康餐.