

gustav / August 07, 2009 02:18PM

[夏日炎炎綠豆薏仁湯](#)

以下是嘗試過煮出風味最佳的綠豆（薏仁）湯的方法：

1. 綠豆（或加薏仁）洗淨，泡水30~60分鐘。
（因為種子在未進入發芽階段前會有毒素，所以水要倒掉不可食用！）
 2. 以（豆子：水）約 1:2 的比例放入電鍋中蒸熟，外鍋約一杯至一杯半的水。（像煮飯一樣）
 3. 煮好一鍋糖水，約豆子體積的3.5~4倍，喜歡喝湯的可多熬一點。糖建議用冰糖或紅糖，是個人口味調整。
 4. 豆子蒸熟後放入糖水中熬到出沙。
 5. 冷卻後放在冰箱當中過個一夜，就是湯汁濃稠的綠豆湯了！
-