

善氣養菁

41

500057

10

SKBC

MG

R155.1

4

營養食譜

中國兒童營養促進會重慶分會編印

附 註

1. 烤箱製法——用洋油聽或鐵箱做即可，將鐵聽底層開一圓口與灶口大小同，旁開一門，箱內用鐵線分層，烤時將箱置在灶上先燒熱。

2. 食譜內所用油類除蛋糕外(No. 5)餘皆可用蔴油，但需先將油煉熟以免有生油氣味。

3. 香草油可用可不用，用之不過稍為美味與營養無關。

4. 量器對照

1 杯 = $\frac{8}{16}$ 碗 (普通飯碗) 或一香煙聽
1 湯匙 = 一大磁匙

引 言

黃豆爲豆類中最富營養者，其所含蛋白質約佔百分之四十；且爲完善之蛋白質 Glycinin，與動物蛋白質功用相同，故爲肉類蛋白質最佳之代替品，換言之它含有生長發育所需之氨基酸，且早爲國內外醫學界所研究及採用黃豆粉來代替牛奶與母乳，喂此粉之嬰兒生長發育皆及標準且與用牛奶，母乳之嬰兒相似。

六年前由北平協和醫院中外醫師及營養專家製出豆代乳粉一種并經化學專家分析證明此豆代乳粉成份與牛奶相仿，適合兒童發育生長且無不易消化之弊，本會以促進合理與經濟營養爲急務，故採用此豆代乳粉，說明書函索即寄。

近日并研究用豆粉製造各色點心此種點心不但美味可口，且俱有特殊營養價值、勝

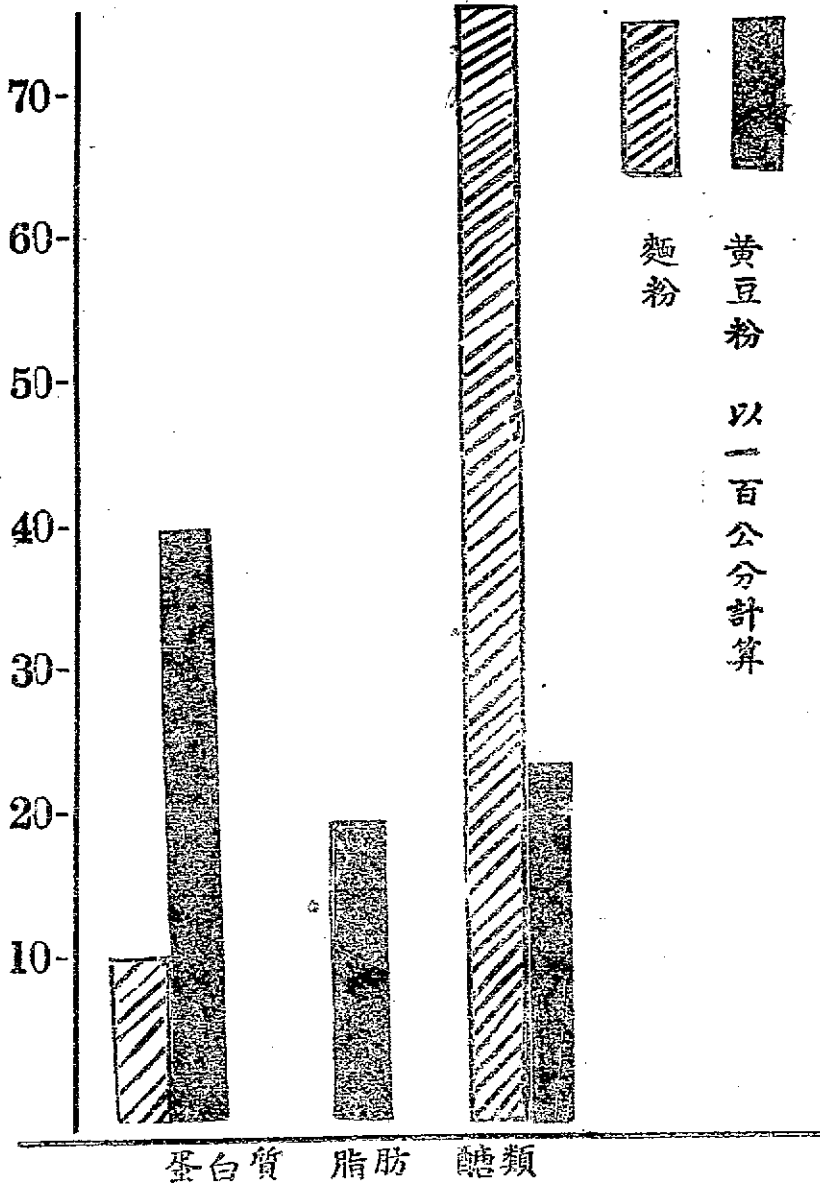
116
普通點心，茲特將製法備錄於后，以貢獻
於家庭主婦共同研究，尚望社會仕女有所指
導以匡不逮，

重慶分會主任 周曾英美書於重慶
美國營養學會會員
民國卅一年十二月一日

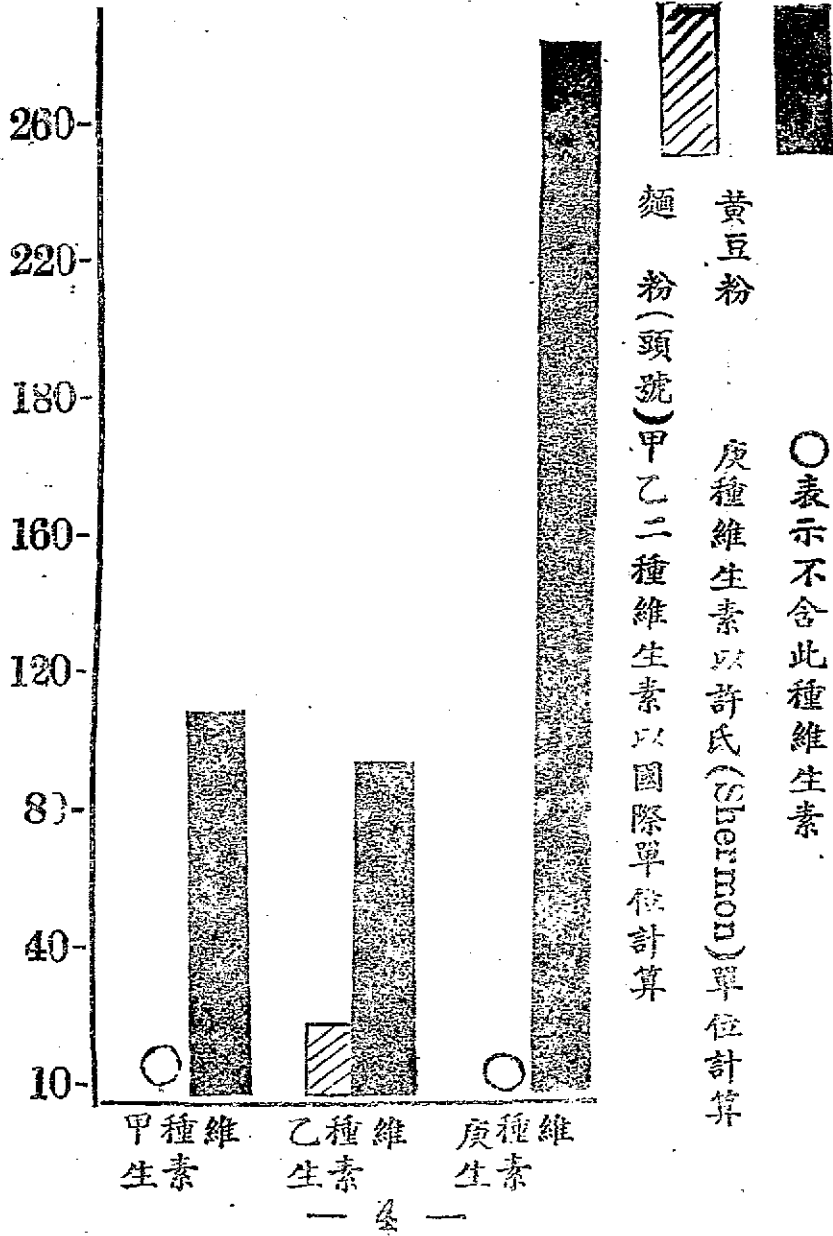


3 1773 5358 2

麵粉與黃豆粉營養價值之比較



麵粉黃豆粉中維生素含量之比較



點心類

豆粉油圓(Soy-bean Flour Doughnut)

油(熟) 3湯匙 麵粉 1 $\frac{1}{2}$ 杯
白糖 1 $\frac{1}{4}$ 杯 豆粉 1 $\frac{3}{4}$ 杯(已炒熟)
雞蛋 2個 蘇打 2茶匙
鹽 1茶匙 水 2/3杯

將糖與油混合均勻後，加入已打之雞蛋及水，用力攪之，最後加入已混篩勻之麵粉，豆粉，蘇打，及鹽等，再振搓成圓圈放入熱油鍋中炸成黃色即可。(約二分鐘)

豆渣油圓(Soy-bean Residue Doughnut)

糖 1杯 蘇打 2茶匙
豆渣 2杯 肉桂粉 3茶匙
麵粉 2杯 鹽 1/2茶匙
雞蛋 1個

註：豆渣先盡量壓乾然後量，做法與上同。

豆粉馬來糕(Ma-Li Pudding)

油(熟)	2湯匙	豆粉(熟)	1杯
雞蛋	2個	蘇打	3茶匙
白糖	3/4杯	香草油	1茶匙
紅糖	3/4杯	水	1 1/2杯
麵粉	1 1/2杯		

將蛋白與蛋黃分開，先將蛋黃與糖合打20分鐘，加入油再稍打之，加入水與麵粉(乾的材料應先和勻再篩之)等調勻，最後加已打起之蛋白，輕輕和入，放在蒸盤內蒸半小時即得。

註：豆粉若先用文火炒熟則增加香味不少

鬆糕(Sponge Pudding)

豆付渣	2杯	蘇打	2茶匙
麵粉	1杯	油	6湯匙
紅糖	1杯	鹽	1/2茶匙
雞蛋	2個	廣柑皮泥	5茶匙

將油與糖打勻後加入稍打起之蛋黃，然後加入已擠去水之豆渣，再加入已篩勻之麵粉及蘇打和勻，最後加入已打起之蛋白及廣柑皮泥，輕輕和勻放入圓形模中蒸廿分鐘即得。

蛋糕(Devils Food Cake)

糖	1杯	可可粉	1/4杯
麵粉	1杯	發粉	1茶匙
豆粉	1/4杯	蘇打	2茶匙
油(猪)	1/3杯	雞蛋	2個
水	1/2杯		

麵粉，豆粉，豆粉，發粉混在一起篩勻，油糖用力調勻，將麵粉與水輪流加入油糖混合物中，邊加邊攪，調勻後再加入已打起之雞蛋及可可粉，最後將已溶於少許熱水中之蘇打加入，用力和勻，放入已塗油之烤盤中在熱烤箱中烤之。

小餅乾(Butterscotch Cookies)

油	4湯匙
紅糖	1杯
麵粉	1杯
豆粉	1杯
雞蛋	1個
蘇打	1茶匙
香草油	1茶匙

將糖及油調勻後加入雞蛋香草油，再繼續攪動至極均勻時止，加入乾粉類攪勻，可

以攪成一吋直徑之小薄餅放烤盤中烤6-10分鐘即成。

豆渣小餅 (Soy-bean Residue Gookios)

油(熟)	6湯匙	豆渣	1杯
紅糖	1杯	蘇打	2茶匙
雞蛋	1個	鹽	1/4茶匙
麵粉	1杯	胡桃仁	3/4杯(切碎)

將糖與油混合均勻後，加入雞蛋打勻，再加入已篩勻之麵粉，蘇打，及鹽之混和物，再後加入稍擠乾之豆渣，最後加入胡桃仁，和勻後以茶匙滴入已塗油之盤中烤十分鐘即得。

註：如覺混合物太乾，不易自茶匙中滴下，可將擠出之豆漿加入，以能滴下為度。

菜類

烤牛肉(Meat Loaf)

牛肉	1/2磅
猪肉	1/2磅
雞蛋	1個
豆粉	1/2杯
餅乾屑	1/2杯
鹽	1湯匙
水	2杯
胡椒	少許

將牛肉猪肉剝碎後，與所有之作料和勻，壓成一塊，外面稍塗油一層，放入有水半寸深之盤中烤一小時即得。

煎牛肉，做法僅將肉餅做成小圓球形，於熱油鍋中煎之。

豆渣炒雞蛋

豆渣 1 杯(去水) 鹽 少許

雞蛋 1 個 青蒜 少許

油 4 湯匙

將豆渣稍炒乾後再加油炒之，將鹽與雞蛋打勻加入鍋中同炒，最後加入切成段之青蒜略炒即得。

湯類 (Soup)

肝湯(Liver Soup)

肝 4兩 洋蔥(中等大小)1個

豆粉(已炒熟) 6湯匙 鹽 少許

將切片之肝及切碎之洋蔥加水煮之，用煮得之湯少許，加入豆粉中，調成糊狀，再徐徐加入湯中稍煮即得。

西紅柿湯(Cream of tomato soup)

西紅柿 1/2 杯 麵粉 1湯匙

油 1湯匙 豆粉(炒熟)6湯匙

文火煎西紅柿五分鐘；取出用湯匙壓碎，再將麵粉豆粉調成糊，加水煮之，開鍋後將西紅柿放入即得。

