



# 紅扁豆蔬肉湯



全文轉載自  
《原味料理全圖解》  
作者·喻碧芳  
出版社·幸福文化



這道源自印度的變化料理吃起來有意想不到的美味，幾乎不感覺是在吃健康又能排毒的餐點。整鍋充滿了可以維持活力的好食材，只要小火燉煮，加點海鹽調味，鮮香美味的湯品就可上桌！

## 調味料

薑黃粉 1/2小匙  
海鹽 1小匙

蒜瓣 5克  
南瓜 150克  
紅扁豆 100克  
水 600克  
洋蔥 50克

## 材料

紅蘿蔔 50克  
竹薑 5克  
風乾辣椒乾 2根  
西洋芹 1支  
豬五花肉片 4~5片

橄欖油 2大匙  
大茴香 1/2顆  
台灣芹菜嫩葉 適量

## 做法



1 蒜瓣拍扁去皮後切末，南瓜洗淨切塊蒸熟備用；紅扁豆放入碗中，加水 200 克浸泡 4 小時。



2 將做法①泡好的紅扁豆，放入電鍋蒸熟，瀝乾水分；洋蔥去皮後切丁；紅蘿蔔切成小丁；薑切末備用。



3 辣椒乾切段；西洋芹剝去葉片，以刨刀刨去外皮撕筋，切成小丁；豬五花肉片入滾水鍋汆燙備用。



4 平底炒鍋倒入橄欖油先以中小火低溫加熱，放入竹薑末、洋蔥丁、蒜末、辣椒乾，炒至洋蔥變軟，香氣溢出。



5 做法④續入紅蘿蔔丁拌炒。



6 大茴香取下球莖部位，先切對半，再切成絲，放入做法⑤鍋中續炒。



7 把蒸好的南瓜放入做法⑤鍋中，用搗泥器搗碎。



8 做法⑦續入蒸好的紅扁豆、水 400 克續煮。



9 做法⑧加入薑黃粉、海鹽調味，以小火燉煮約 30 分鐘，起鍋前加入汆燙好的豬肉片，最後擺上芹菜嫩葉即可。



1. 紅扁豆烹煮之前要先泡水，生的紅扁豆含植物血球凝結素毒蛋白，沒有煮熟就吃可能會出現噁心、嘔吐、頭暈、腹瀉症狀，所以紅扁豆必須吃煮熟的。
2. 台灣芹菜比較甜，西洋芹的纖維較多，可依個人喜好選擇使用或兩種都加入烹調。