

豆漿班戟

材料:	份量:
麪粉	1杯
黃豆	2/3杯
雞蛋	3隻
水果	適量
葡萄子油	1茶匙
水	5-6杯

烹調步驟：

1. 先把黃豆用水浸3-4小時或隔夜。
2. 把黃豆用豆漿機打成豆漿，隔渣，把豆渣倒入大碗內。
3. 加入雞蛋和麪粉，把所有材料混合成粉漿。
4. 預熱平底鑊掃上葡萄子油，用慢火把蛋漿煎至漲起，加上水果；反另一面煎至金黃色。

設計意念：

黃豆的營養價值甚高，用以製作豆漿是幼兒和成人的健康飲料，它可代替牛奶，而豆渣含豐富的纖維有助清理腸道，因此用作製作班戟的材料既環保，也具營養價值，烹飪者只用一小匙葡萄子油用慢火烘焙班戟，盡量減低油量，葡萄子油能發揮抗氧化的作用，是較健康的烹調方法，最後加上水果增加美味外，也令餐點更美觀。

