



綠豆芽



綠豆屬一年生草本，暖季作物，原產印度。綠豆芽含有豐富的蛋白質、脂肪、維他命、胡蘿蔔素、硫胺素與礦物質，如鈣、鐵、鈉等。綠豆芽屬於鹼性食物，常吃有益人體健康，而且營養價值高，培育方法容易，在烹調料理時，加熱時間越短越好。

綠豆芽性味甘、平、無毒，能解酒毒、熱毒、利三焦，食之能清膽養胃、解暑止渴、利小便、止瀉痢，經常生食綠豆芽對於高血壓、糖尿病、

膽固醇和血脂過高、胃機能不良、癌症等疾病有所幫助，對青光眼患者也具有降眼壓的功效，但綠豆性寒，脾胃虛弱的人，應當少食。

培育方法

培育綠豆芽以油綠之小粒種為佳，以中型塑膠籃（25×20×6公分）培育，秤取80公克種子，清洗後，浸種10~12小時，不須催芽，置於暗室每天澆水1~2次，以磚塊或重疊方式加壓，或釋放乙烯，點香等以提升其品質。自家孵豆芽可利用簡便容器如水壺等，所需種子量約為容器體積的1/16~1/18，每天過水1~2次，培育6天即可採收，室溫高時，培育時間較短，一般當芽菜食用，不須綠化。

食用方法

1. 銀芽肉絲：豆芽揀棄頭尾，肉絲與蛋汁、太白粉拌妥，過油，爆香蔥段，先下肉絲炒香，續下豆芽，

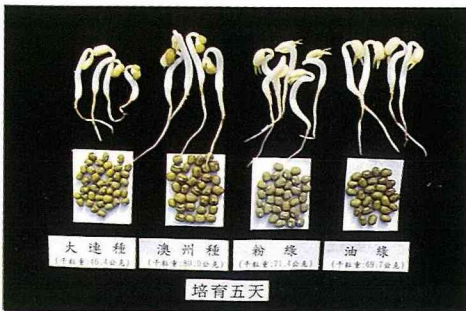
簡易容器

自家孵豆芽可利用水壺，簡便易行，6天即可採收，不須綠化。

大火快炒，加適量鹽、糖、胡椒粉、香油等調味，可略為勾芡，更增滑嫩口感。

2. 醋溜芽菜：韭菜切成長段，爆炒後，再入芽菜同炒，加鹽、酒、醋等調味。
3. 綠豆芽湯麵：將麵條煮至八分熟，放入配料，煮熟即可起鍋，若配料不易熟則提早加入。將綠豆芽置於碗中，熱湯麵淋下即可。
4. 綠豆芽麻醬麵：將炒熱之麻醬及準備好之綠豆芽、胡蘿蔔絲、麻醬，置於碗內，待麵條煮熟後撈起置於配料上，加入調味料，均勻攪拌。
5. 炒綠豆芽：熱鍋後放油，先將豬肉絲下鍋略炒，再加入綠豆芽、火腿丁及青蔥，大火拌炒均勻即可。
6. 綠豆芽汁：（中草藥保健飲料 李保真著）

- 1 用果汁機榨汁，稀釋成個人能接受之濃度，可加入其他蔬菜一起榨汁，如：高麗菜、山東大白菜，以增加風味。可解酒毒、熱毒、利三焦，用治熱病、小便不利、傷酒等。
- 2 將綠豆芽絞汁，調入適量白糖飲用，可治淋濁病症，小便少、次數多、尿道有熱灼感者，食之，功效甚佳。
7. 生食：薑醋糖豆芽、芝麻醬豆芽、豆瓣醬豆芽。



品種差異

不同品種綠豆芽的品質略有差異。圖中「大連種」的胚根最短。

綠豆子粒的主要營養成分（去皮）（Goopalan et al.1980）

成分	蛋白質	脂肪	礦物質	纖維	碳水化合物	鈣	磷	鐵	胡蘿蔔素	Thiamine	Riboflavin	Niavin
含量	24.5g	1.2g	3.5g	0.8g	59.9g	75.0g	450.0g	8.5mg	49.0mg	0.72mg	0.15mg	2.4mg



脆皮綠豆芽

乾豆腐皮捲上綠豆芽和蔥段，油炸成金黃色，沾豆瓣醬食用。

綠豆芽的主要營養成分（每100公克）（成田食品株式會社1989）

成分	水分	蛋白質	脂肪	醣類	纖維	灰分	熱	礦物質				維他命			
								鈣	磷	鐵	鈉	A	B ₁	B ₂	C
含量	93.1	2.3	0.1	3.4	0.7	0.4	24	10.5	48.8	0.6	2.0	101	0.09	0.07	23.7
	g	g	g	g	g	g	kcal	mg	mg	mg	mg	U	mg	mg	mg