



豌豆苗

根 據美國農業部的分析報告，豌豆苗含有豐富的維他命A、B、C、菸鹼酸與鐵、鈣等礦物質。性味甘、平、無毒、和中下氣。可當藥用，調主順管胃、益中平氣。

(1) 清溫（糖尿病）：嫩苗搗爛取汁，每次服半杯，一日兩次。

(2) 高血壓、心臟病：將豌豆苗洗淨搗爛，布包壓汁，每日食用兩次，每次半杯，略加溫服。對糖尿病、心臟病、高血壓等有助益。

培育方法

用水稻育苗盤或塑膠籃當培育容器，秤取約300公克或1量米杯的種子，浸種10～12小時



■用育苗盤或塑膠籃當育苗容器。

後，鋪於水稻育苗盤或中型塑膠籃內，置於一般室內之暗處培育5天後，移至室內綠化2天左右，綠化時間過久纖維化較高，食用時覺得較老。或將浸水過之種子鋪於容器內，直接置於80%遮光網內培育亦可，培育期間每天應澆水1～2次，約6～7天採收。



豌豆苗

食用方法

1. 豌豆苗炒蝦仁。
2. 豌豆苗清炒辣椒。
3. 勾芡。
4. 煮湯。

■豌豆苗是餐廳高級料理。在家孵豆苗，所費不多，可以經常享用。

■豌豆苗沙拉
香腸煎熟後斜切薄片與豌豆苗混合，加沙拉醬或甜辣醬拌勻食用。

■豆苗蝦仁
蝦仁燙熟後與豌豆苗混合，將調味料煮成薄稠狀淋上即可。

