



豆 苗

文／廖麗蘭 台北市立中醫醫院

豆苗是豌豆的幼苗，豌豆屬豆科1-2年草本植物，豌豆原產於西亞或南歐，台灣早年由荷蘭人引入，又稱為「荷蘭豆」。豆苗是採摘心部幼嫩莖葉，豆苗脆綠可搭配其他食物，烹煮成色香味俱全的佳餚，生鮮的豆苗汁所含的維生素及氨基酸更可提神、增加抵抗力。

豌豆苗可自行在家中培育，秤取約300公克或1量米杯的種子，浸種10~12小時後，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，將豌豆苗剪下食用，綠化時間過久纖維化較高，食用時覺得較老。

〈藥膳食譜〉

生鮮豆苗汁

【材料】

豆苗 50 公克，山藥50公克，果糖1 小匙，冷開水 1 碗。

【作法】

1. 豌豆苗洗淨，山藥去皮切塊，瀝乾水分。
2. 將豌豆苗、山藥、糖、冷開水放入果汁機打勻，不要過濾倒入杯子即可飲用。

註：養顏提神，適合糖尿病、高血壓、失眠的患者服用，豆苗汁打後應馬上飲用，若脾胃虛寒體質，可加一大匙黑芝麻調配飲用。





豆苗含有豐富的蘿蔔素、維生素B1(硫安素)、維生素B2、維生素C、尼克酸、氨基酸、菸鹼酸。鈣、磷、鐵等成分。

性味甘平，無毒，入


脾、胃經。

功效為理脾胃，利小便，去濕解毒，解瘡毒，主治食慾不振、腳氣水腫、癰腫痘瘡。

1. 糖尿病：嫩苗搗爛取汁，每次服半杯，一日兩次，可使糖尿病得到較好的控制。

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。

3. 消除疲勞：豆苗含有最強生命活力的葉綠素、氨基酸還具有消除疲勞的作用。

4. 促進食慾：豆苗所含的B1(硫安素)增進食慾，促進發育。 

《藥膳食譜》

芽菜蔬果汁

【材料】

苜蓿芽10公克，豌豆苗10公克，蘋果一顆，鳳梨50公克。

【作法】

1. 所有材料洗淨去皮後，先榨苜蓿芽、豌豆苗，再壓鳳梨與蘋果即可。
2. 若不習慣芽菜的味道，可增加鳳梨的份量或添加少許的檸檬汁。

註：此一果汁屬於鹼性，可以增加免疫力、美容抗老化，並中和血液酸鹼值。

《藥膳食譜》

豆苗炒蝦仁

【材料】

生鮮碗豆100公克，蝦仁200公克，豌豆苗200公克，枸杞10公克，蛋清1個，太白粉、胡椒粉、鹽、蔥、薑等適量。

【作法】

1. 蝦仁加少許鹽醃漬，然後用水沖去鹽。
2. 蝦仁加胡椒粉、蛋清、太白粉，用油略炒。
3. 鍋內留底油，下蔥、薑末、鮮豌豆炒至半熟，加入蝦仁、豆苗枸杞快炒。
4. 加太白粉水勾欠，裝盤，用炒豆苗圍邊即成。

註：補充蛋白質、纖維質、維生素，適合體質瘦弱、便秘的人服用。

《藥膳食譜》

味噌乾拌拉麵

【材料】

拉麵一份，青蔥珠少許、紅蘿蔔一小段，豌豆苗30公克。

【調味料】

味噌1大匙，細砂糖1小匙，蔥薑末、米酒、香油少許，雞湯2大匙。

【作法】

1. 拉麵煮熟撈起上盤，加少許香油拌勻。
2. 紅蘿蔔切絲，川燙至變軟和豌豆苗舖於麵上。
3. 將所有的調味料拌勻淋於麵料上，再撒上蔥花即可食用。