

四季豆

文／廖麗蘭 台北市立中醫醫院



長約
15公分的
四季豆，
正式名稱
為「敏



豆」，北方人稱為扁豆或芸豆，江浙地區則稱為刀豆。因栽種較為容易，幾乎一年四季都可在市場上看到它的蹤跡，因此被稱為四季豆，但以11月至翌年5月為盛產季節，產量幾乎是淡季的兩倍，且質感嫩甜許多。色彩鮮綠的四季豆，是法國廚師最愛用的沙拉菜種類之一，中國人喜歡油炸或清炒，四川菜乾煸四季豆的濃辣醬香味，則吸引了許多饕客的心。

四季豆的莢果可供食用，若貯藏過久或加熱不足未煮透，食後10分鐘至十幾小時之內，會出現噁心，嘔吐，腹瀉和頭痛，頭暈等消化系統和神經系統症狀。因

為種子含有毒蛋白，三萜，皂甙和亞硝酸鹽等，毒性是三者複合作用的結果；但煮熟了的四季豆，毒素已被破壞，大家可以安心食用。

性味甘平。四季豆含有糖類，蛋白質，脂肪，鈣，磷，鐵以及維生素

《藥膳食譜》

乾煸四季豆

【材料】

四季豆半斤，絞肉2兩，蝦米一大茶匙，冬菜2兩，蔥末3大匙，薑末1茶匙，蒜末1茶匙，辣椒1條。酒1茶匙，麻油1茶匙，糖1/4茶匙，鹽1/4茶匙，醋1/4茶匙。

【作法】

1. 四季豆摘洗淨，瀝乾水分。蝦米用水泡軟洗淨切末。冬菜洗淨切細末。
2. 鍋中燒熱1碗油，用大火炸四季豆，炸至外皮微皺即撈出。
3. 倒出炸油，留油1大匙，放入，辣椒，蝦米，冬菜，蒜末，薑末及絞肉，炒乾。
4. 加入四季豆與調味料，待炒拌入味後，起鍋置入盤中。



A1, B2和C, 營養價值極高。

食療功效：溫中下氣，益腎補元，補脾胃，促進消化吸收，故能治虛寒，呃逆，嘔吐，腹脹，消暑，治下痢，腳氣病的浮腫及腎虛腰痛。含大量的鐵質，具有造血，補血作用。

孩子消化不良：四季豆15公克，車前草10公克（用鹽炒，紗布袋中），藿香6公克，加500cc的水，煮到成為半量，加黑砂糖飲用。

帶下：四季豆50公克，用500西西的水煎成半量飲用。用者炒四季豆，山藥各30公克，沖泡成茶水飲用。

急性腸炎：熟透的四季豆中的豆子磨粉，拌醋食用。

《藥膳食譜》

家常四季豆

【材料】

四季豆半斤，豆干5小塊，乾燥香菇5朵，瘦肉100克，蒜頭，油，鹽，糖，味精適量。

【作法】

1. 四季豆去粗絲，洗淨，折5公分長段，燙熟備用。
2. 豆干切長條形，香菇及瘦肉皆切絲，蒜頭拍碎。
3. 起油鍋，爆香蒜頭再將所有材料倒入同炒，淋下2湯匙的水，加鹽，味精及糖調味，炒至鍋內水分將即盛起。

《藥膳食譜》

四季豆，蘿蔔乾炒絞肉

【材料】

四季豆半斤，絞肉四兩，蘿蔔乾4-5條，大蒜3粒，辣椒1條，鹽，醬油適量。

【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. 四季豆，蘿蔔乾切碎備用。
2. 起油鍋放入拍碎大蒜，辣椒爆香，加入絞肉翻炒，再加上醬油入味。
3. 而後放入四季豆，蘿蔔乾與絞肉翻炒，並加入少許鹽，醬油悶燒片刻，即可起鍋。

《藥膳食譜》

素錦羹

【材料】

豆腐2塊，胡蘿蔔1/2條，生香菇10朵，炸豆腐皮1片，四季豆10條，白芝麻1大匙，沙拉油3大匙，糖3大匙，醬酒1茶匙，香油，香菜適量，太白粉1茶匙。

【作法】

1. 豆腐用紗布包好壓1小時去水分，乾炒5分鐘成豆腐渣。
2. 白芝麻炒香，胡蘿蔔，生香菇，炸豆腐皮，四季豆全部切細絲。
3. 鍋子放油加熱，倒入切好的胡蘿蔔絲，香菇絲與豆包絲，先翻炒幾下，再加醬油和糖拌炒均勻後，倒進豆腐渣及四季豆，加入1碗水，用中火炒透。
4. 太白粉加入調勻，加入扮勻勾欠，加入白芝麻、香油、糊椒粉、香菜即可。