

櫻花蝦豚肉炒四角豆

材料：

四角豆 100 克、櫻花蝦、薄切豚肉 100 克、粟粉、白胡椒粉、醬油、日本清酒、油



步驟 1



步驟 3

製法：

1. 四角豆洗淨，去掉豆蒂及尾部再斜切成約 2 厘米段備用；
2. 薄切豚肉灑上白胡椒粉、粟粉及醬油拌勻備用；
3. 燒熱鑊，下油，將豚肉放入爆炒至肉色轉白，加入四角豆拌炒，注入日本清酒炒至熟軟，灑上櫻花蝦即成。

豆中參 凍齡護心

四角豆脆嫩細膩，營養價值高，當中含有人參具備的皂苷，有助提升人體免疫力及促進新陳代謝，達到「凍齡」抗衰老作用，兼具保護心腦血管功效。今期，筆者就以四角豆為大家示範三款口感各異的養生菜，既能送飯，也可佐酒。 文、攝：小松本太太



四角豆，又叫四棱豆、楊桃豆、羊角豆等，其嫩莢綠色，有四條向外伸出的稜緣邊角，橫切面就像一個大寫的英文字母「X」。四角豆含有維生素 A、C、E、K 及胡蘿蔔素與鐵、

鈣、鋅、磷、鉀等多種礦物質元素，其中維生素 A 和 C 跟鉀、鎂配合起來能防止膽固醇在體內積聚，可以有效地穩定血壓，減輕心臟的負擔。四角豆還含有 18 種氨基酸，能促進身體內蛋白質的合成，提高新陳代謝。豐富的不飽和脂肪酸及膳食纖維，亦可以健脾胃，增進食慾。

最值得留意的是，由於四角豆含有皂苷，養生功效超出其他豆類和一般蔬菜，故有「豆中之王」美譽。皂苷是一種固醇類化合物，名貴養生食材如人參的抗疲勞與抗衰老作用，便被認為是源於皂苷。現代藥理學研究表明，皂苷對中樞神經系統有一定的調節作用，具有保護心腦血管的作用，可提升並且鞏固學習記憶，有益智的功效。

■ 四角豆形似羽毛，有「豆中之王」美譽。

舞茸昆布四角豆

材料：

四角豆 80 克、乾舞茸 5 克、鹽昆布、白醬油 1 茶匙

製法：

1. 乾舞茸用水快速沖洗後，加水 2 杯浸軟備用；
2. 四角豆洗淨，去掉豆蒂及尾部，將四角豆平放在砧板上，從中央位置縱切成 2 片備用；
3. 浸軟的乾舞茸連浸液注入小鍋內，大火加熱至沸騰，加入四角豆煮約 1 至 2 分鐘至顏色轉為翠綠及熟軟；
4. 熄火，加入鹽昆布及白醬油即成。

材料：

四角豆 100 克、天婦羅粉 3/4 杯、炸油 2 杯、鹽隨意

香辣粉：

瑪撒拉香料粉 1/4 茶匙 (masala)、辣椒粉 1/4 茶匙、片栗粉 3 湯匙

製法：

1. 四角豆洗淨，切去豆蒂及尾部備用；
2. 香辣粉材料拌勻，置入四角豆沾至均勻裹妥；
3. 天婦羅粉加水 1/2 杯調勻成粉漿；
4. 燒熱炸油至 170 度，將裹妥香辣粉的四角豆沾上粉漿，放入油內炸至微黃，取出瀝油即成，隨喜好灑鹽拌食。

脆炸香辣四角豆



步驟 2



步驟 4



步驟 3



步驟 4

