

有營鷹嘴豆 生髮好幫手

自古以來，鷹嘴豆一直在印度、西亞洲及中南美洲等地的美食中出現，近年內地亦有不少料理開始廣泛普及使用。鷹嘴豆外形獨特，具有像栗子一樣的口感，味甘，性平，歸肺、脾、腎經，具有溫腎壯陽、利尿止痛、祛風止癢、生髮烏髮之功效。而且，它有豐富的蛋白質，所含的維生素E具有抗氧化作用，是一種可口的豆類。今期，就以這鷹嘴豆為大家做三道養生菜。

文、攝：小松本太太

鷹嘴豆所含的鉀、鈣、鎂等礦物質，具有促進血液循環和抗氧化作用。當中，100克的鷹嘴豆含有20克蛋白質，蛋白質是構成肌肉、皮膚、頭髮等重要營養物質，膠原蛋白也是由蛋白質製成的，是人體內各器官及骨骼必需的營養素，更能協助補充鐵質，補充頭髮所需要的健康胺基酸。構成蛋白質的氨基酸代謝和神經遞質合成不可缺的營養，隨着蛋白質攝入量的增加，新陳代謝所需的維生素B6的數量也會相繼增加，所以鷹嘴豆可以說是富含蛋白質的養生食材。

高蛋白質助骨骼頭髮增長

最值得留意的是，鷹嘴豆含有豐富的葉酸及異黃酮。葉酸是支援新細胞合成的重要營養素，對細胞增殖旺盛的胎兒發育至關重要，而且葉酸一直是被建議為孕婦積極攝入的營養素；異黃酮具有類似雌激素的作用，雌激素是一種女性激素，有助於支援正常的月經周期和幫助健康骨骼生成。不過，溫馨提示，對豆類過敏人士，患有消化問題、痛風和草酸鹽結石、腎結石病史的人士，則不適宜食用鷹嘴豆。

和風鷹嘴豆蘸醬

材料：
鷹嘴豆(熟)200克、青瓜100克、紅蘿蔔100克、七味粉適量
調味：
磨碎芝麻2湯匙、麻油2湯匙、白醬油1湯匙

步驟1



步驟4

製法：

1. 青瓜洗淨、紅蘿蔔洗淨去皮，將青瓜及紅蘿蔔切成蔬菜條備用；
2. 鷹嘴豆連同包裝內的水分注入小鍋中，大火加熱至沸騰後轉中小火煮約5分鐘至鷹嘴豆可以用手指輕易掐開，取出，濾去水分瀝乾備用；
3. 將鷹嘴豆放入隔篩內，在隔篩下置一大碗，用木匙將隔篩內的鷹嘴豆壓向大碗內成為鷹嘴豆蓉；
4. 將調味拌入鷹嘴豆蓉內拌勻成為蘸醬，灑上七味粉，沾蔬菜條拌食即成。



步驟3



步驟4



鷹嘴豆焗排骨

材料：
鷹嘴豆100克、洋蔥150克、西班牙香腸200克、排骨300克、罐裝番茄1罐、油1湯匙、鹽、胡椒粉適量
製法：
1. 鷹嘴豆放入大碗內，注水3杯浸泡3小時後瀝乾備用；
2. 洋蔥切片、西班牙香腸切3厘米厚備用；
3. 燒熱鍋，下油放洋蔥及西班牙香腸入鍋爆香，加入鷹嘴豆拌炒均勻，將排骨加入鍋內爆炒至肉表面轉色；
4. 加入罐裝番茄，注水約2杯加蓋，水沸騰後轉中火焗約60分鐘至鷹嘴豆軟糯，按喜好下鹽及胡椒粉調味即成。

香酥鷹嘴豆

材料：
鷹嘴豆(熟)65克、意大利粉適量、中力小麥粉3湯匙、片栗粉1湯匙、青紫菜粉1湯匙、鹽適量、炸油適量
製法：

1. 中力小麥粉、片栗粉及青紫菜粉拌勻成裹粉備用；
2. 鷹嘴豆沾上裹粉，用意大利粉串起備用；
3. 炸油注入鑊中加熱至170度，將串妥的鷹嘴豆放入炸至金黃色，取出瀝乾油分，隨喜好灑鹽拌食。



步驟2



步驟3

