

形狀扁平的小扁豆，英文名字Lentil，是從拉丁文的鏡片（Lens）而來，所以又被稱為鏡豆。小扁豆性微溫，味甘微澀，具有消炎解毒、利喉止痛等功效，其營養價值高，卡路里低。雖然是乾貨豆類，但是不需要預先浸泡，即可以烹煮，而且快熟，可以說是簡單方便的養生食材。小扁豆被用於各種菜餚，經常用於湯及咖喱等，今期為大家準備了三款小扁豆的養生菜式。

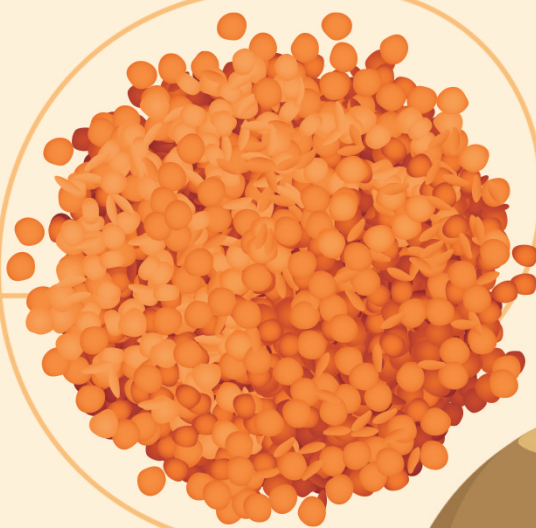
文、攝：小松本太太

小扁豆是優質蛋白質的

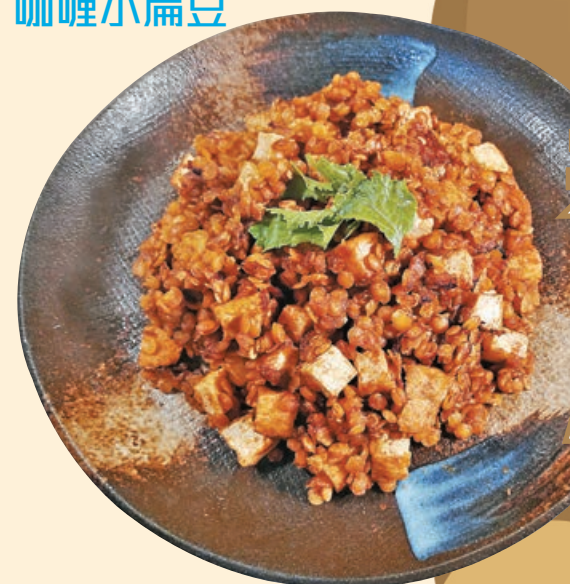
來源，其蛋白質含量足以媲美三文魚及雞肉，因為每100克的小扁豆含有26克的蛋白質，其他營養成分也相當豐富，包括脂肪、碳水化合物、鈣、磷、鐵及食物纖維，維生素A、維生素B1、維生素B2及維生素C等。小扁豆是具有抗氧化作用的食物，而且能溫和地調節血糖值，適合需要關注血糖水平的朋友。

最值得留意的是，小扁豆鐵質極為豐富，其鐵質含量在豆類中是相對較高的，鐵質是保持身體正常運作所必需的，小扁豆中含有的鐵是「非血紅素鐵」，建議以富含維生素C的食材搭配食用可以提升鐵質的吸收效率。此外，懷孕或餵哺母乳的女性需要更多的鐵質，建議大家可食用小扁豆，提高鐵的吸收，從而養生。

■小扁豆性微溫，味甘微澀，具有極高營養價值。



咖喱小扁豆



Step 5

材料：小扁豆80克、厚揚豆腐1件、油1茶匙、瑪薩拉香料粉 1/2 茶匙、番茄醬 1 湯匙、混合乾咖喱粉 25 克

製法：

1. 小扁豆用水沖洗、瀝乾備用；
2. 厚揚豆腐切成1厘米丁粒備用；
3. 注油入鑊內、灑上瑪薩拉香料粉、小火加熱至香氣溢出時，加入已瀝乾的小扁豆拌炒均勻；
4. 加入番茄醬、注水2杯、煮至沸騰後轉中小火煮至小扁豆熟軟；
5. 加入厚揚豆腐丁粒及混合乾咖喱粉，拌炒均勻即成。

營養小扁豆 補鐵優蛋白



小扁豆里芋濃湯

材料：小扁豆2湯匙、煙肉40克、里芋100克、橄欖油1茶匙、忌廉（隨意）

製法：

1. 小扁豆用水沖洗、瀝乾備用；
2. 里芋削皮、切丁粒，煙肉切成丁粒備用；
3. 小鍋中注入橄欖油，加入里芋、煙肉丁粒及小扁豆爆炒至香氣溢出後注水2杯半，燒至沸騰後轉中小火煮約10分鐘至所有材料熟軟，用攪拌棒將材料攪碎成濃湯後，再次加熱至沸騰，隨喜好注入忌廉即成。

小扁豆拌雞肉

材料：小扁豆、雞柳 180 克、青瓜 1 條、白胡椒粉少許、白醬油 1 茶匙、麻油 1 湯匙、泰式甜辣醬 1 茶匙



Step 2



Step 3



Step 4

製法：

1. 小扁豆用水沖洗後放入茶袋備用；
2. 雞柳放入小鍋內，注水2杯，中火燒至沸騰後，將小扁豆放入鍋內，水再沸騰時，蓋上鍋蓋，熄火靜置12分鐘；
3. 取出已經浸熟的雞肉撕碎，加入白胡椒粉、白醬油拌勻備用；
4. 打開茶袋，取出已經浸煮至熟軟的小扁豆，加入泰式甜辣醬拌勻備用；
5. 青瓜洗淨，用刨菜板刨成絲放入大碗內，加入拌勻備用的雞肉及小扁豆即成。



Step 2



Step 3

