

血。本期，就以白花豆為主要食材，為大家烹調三款養生菜。白花豆，又叫荷包豆，也被稱為花豆，外皮純白加上是豆類當中營養價值相對較高的，所以被稱為「豆之女王」。白花豆含有豐富的蛋白質，維生素B1和B2、鈣、鎂、鐵及食物纖維，其鐵質含量是菠菜的三倍，



# 抗衰老防貧血 營養白花豆三式

**白** 花豆的食物纖維含量是牛蒡的兩倍，食物纖維在大腸中，可以調節腸內環境並防止便秘，維生素B1和B2能抗衰老，鎂存在於全

身的細胞和骨骼中，有助蛋白質合成、維持心臟功能、肌肉助收縮及血壓調節等功效。

最值得留意的是，白花豆所含有的抑制澱粉酵素，它能抑制碳水化合物被分解為糖分，並且有效地維持血糖水平，預防餐後升糖指數過高，抑制澱粉質的吸收同時幫助減少飢餓感，可謂養生膳食，適合用於需要管理體重及關注血糖水平的人士。



## 海苔白花豆

材料：白花豆40克、青紫菜粉3湯匙、鹽1/4茶匙

製法：

1. 白花豆放大碗內，注入清水兩杯，浸泡一夜備用(最少6小時)；
2. 將已浸泡一夜的白花豆，放入電飯煲內，按煮飯鍵，煮妥回鍵後，以保溫功能，保溫兩小時後取出瀝乾，逐粒排列在平盤上，置於通風位置約1小時風乾備用；
3. 青紫菜粉與鹽拌勻成調味備用；
4. 將風乾的白花豆沾上調味，放入多士焗爐，烤15分鐘，取出即成。



## 白花豆焗山藥

材料：白花豆60克、紅蘿蔔20克、山藥200克、薯蓉粉20克、碎芝士30克、油適量

調味：鹽少許、即磨胡椒粒少許

製法：

1. 白花豆放大碗內，注入清水兩杯，浸泡一夜備用(最少6小時)；
2. 將已浸泡一夜的白花豆，放入電飯煲內，按煮飯鍵，煮妥回鍵後，以保溫功能、保溫兩小時後取出瀝乾備用；
3. 紅蘿蔔洗淨去皮刨粗絲、山藥去皮磨成山藥泥備用；
4. 取一耐熱盛皿掃油備用；
5. 將薯蓉粉加入山藥泥中拌勻，將1/2煮妥瀝乾的白花豆、1/2紅蘿蔔絲及1/2碎芝士加入、下鹽調味拌勻後，倒入已掃油的耐熱盛皿內，把剩下的紅蘿蔔絲及白花豆鋪上，灑上碎芝士及即磨胡椒粒，放入多士焗爐焗15分鐘至芝士溶化熱透即成。



## 白花豆銅鑼燒

材料：白花豆100克、糖30克、熱香餅粉75克、蛋液20毫升、豆漿60毫升、日本沙律醬少許

製法：

1. 白花豆放大碗內，注入清水兩杯，浸泡一夜備用(最少6小時)；
2. 將已浸泡一夜的白花豆，放入電飯煲內，按煮飯鍵，煮妥回鍵後，以保溫功能、保溫兩小時後取出瀝乾備用；
3. 將白花豆外皮去掉、用研磨器把豆搗碎成蓉備用；
4. 白花豆蓉放入易潔平底鑊內、灑上糖、以中火加熱至糖溶化後盛出放在棉布上揉搓成白豆沙，加熱時注意不要燒焦；
5. 热香餅粉、蛋液及豆漿拌勻成粉漿備用；
6. 取20克白豆沙分成8小份備用；
7. 燒熱章魚燒模具、塗上沙律醬、把粉注入章魚燒模具的16小格內，加熱至半凝固時，其中的8小格置入白豆沙，用竹籤把沒有白豆沙的半凝固粉挑出蓋在置有白豆沙的粉漿上，繼續加熱至凝固即成，注意調整位置以免過火。

