

不少人討厭三色豆，但冷凍蔬菜其實很有營養！消委會測試 24 款預先包裝冷凍甜粟米粒及豌豆粒（青豆），發現青豆維他命 C、膳食纖維等營養豐富！現一文睇清三色豆的營養價值及食譜介紹。

今次消委會特意找來 24 款市面上常見的冷凍甜粟米粒及豌豆粒樣本，發現有 14 款驗出微量鉛，亦有部分樣本驗出鎘和鉻，所有樣本的重金屬含量都無超標，另外有 3 個樣本的營養標籤有問題，消委會轉介個案予食安中心，其中 2 個產品涉嫌違反相關規例被檢控。

三色豆通常都是被製作成冷凍食品，加工過程中經過「殺菁」再急速冷凍，買回來後直接烹調即可，不需要經過解凍，最好一次性烹

調完，否則會增加細菌風險。另外，在選購冷凍蔬菜時，建議先摸摸包裝內的蔬菜，呈現塊塊、顆粒分明的狀態為最理想。若發現裏面的蔬菜全部黏在一起就盡量不要購買，這樣的冷凍蔬菜會失去原本的水分及些許營養素，顏色、味道和質地也可能較差。

促進消化 維護心血管

三色豆中尤以青豆最被嫌棄，但其實青豆營養價值極高，對身體健康有許多益處。青豆營養成分豐富，包括蛋白質、纖維、

維生素 K、維生素 C、葉酸和鉀，這些營養素有助於促進身體的健康和防止疾病。每 100 克青豆大約含有 81 卡路里，因此它們是熱量相對較低的食物，可以放心地納入健康的飲食計劃中。它們更可以幫助促進消化系統的健康，維持心血管健康，以及增強免疫系統。此外，青豆中的抗氧化劑有助於保護細胞免受氧化損傷，從而降低患慢性疾病的風險。

青豆還有助於維持血糖水平。它們的低卡路里和高纖維含量有助於減緩葡萄糖的吸收速度，這對於預防和控制糖尿病非常重要。此外，青豆中的膳食纖維可以促進腸道健康，有助於預防便秘和其他腸道問題。無論是作為主菜、配菜，還是融入沙律和炖菜中，青豆都是飲食中不容忽視的一部分。



三色豆由來

急凍三色豆，在當初是「驚世」發明，是對人類可持續依靠營養生存的巨大貢獻，有時卻被稱為「沒有誠意的配菜」，口感又太差。三色豆是眾多冷凍蔬菜的一種組合，在外國常見的急凍蔬菜還有西蘭花、四季豆及菠菜等。三色豆在 1930 年由美國人 Clarence Birdseye 研發，目的是為了在蔬菜難以生長的寒冷地區，亦能提供具營養和衛生價值的食物。譬如在北歐地區等氣候嚴寒，很難種植蔬菜，三色豆便是良好的營養蔬菜。

去雪味超簡單

三色豆難食的原因，可能有人認為有太大陣雪味。想去除雪味，嘗試用水浸三色豆至完全解凍，期間換幾次水，雪味便消失。之後用鹽水氽水，瀝乾，可跟白飯、雞蛋、蝦仁或肉碎一起炒，想味道更添香濃，不妨加些許牛油一起炒至三色豆表面焦香。在西餐食譜中，有時將三色豆配免治牛肉、洋葱和上湯一起煮成肉醬，面層放上薯蓉，製成牧羊人批，或將三色豆加入上湯，配番茄及洋葱，快速製成「紅湯」。

三色豆食譜



三色豆炒蛋

預備食材
雞蛋 4 隻
三色豆 1 碗
鹽 1 小匙
食用油 適量

料理步驟
步驟 1
蛋打入碗中，加鹽攪勻。
步驟 2
起油鍋拌炒三色豆。
步驟 3
倒入蛋液，由外圍往內拌炒均勻，待蛋液九分熟即可關火裝盤。

三色豆炒蝦仁

預備食材
三色豆 1 碗
蝦仁 500 克
蒜頭或蒜頭粉 適量
胡椒粉 1 小匙
鹽 1 小匙

料理步驟
步驟 1
先燒一鍋熱水將三色豆氽水後瀝乾備用。
步驟 2
蝦仁用鹽、胡椒粉抓醃。
步驟 3
熱鍋冷油，蒜頭爆香，下三色豆，將三色豆煮熟，炒至收乾。
步驟 4
加入蝦仁炒至熟透。起鍋前撒上鹽、胡椒調味。

