

油豆角，又稱長豆或豇豆，長約20厘米，外形扁平，因此又有「珍寶豆角」的美稱。名稱中的「油」字，並非指其含油量高，而是形容其燉煮後表面光亮、口感軟糯的特質。油豆角肉質肥厚、豆粒清香、入口軟嫩，深受饕客喜愛。雖然營養豐富，但在食用時需特別注意，務必煮熟煮透。油豆角含有一種稱為皂苷的成分，若未充分加熱，可能引起腹瀉。不過，只要掌握正確的烹調方法與適量食用，就能安全享受它帶來的養生益處。今期我們精選三道簡單又美味的油豆角養生料理，讓你輕鬆上桌，食得健康又滿足，一起來看看吧！

文、攝：小松本太太

# 油豆角養生 補血強骨骼

**油**豆角含有豐富的維生素A、B群與維生素C，有助於增強免疫力、保護視力，以及維持神經系統的健康。同時，它也富含鈣、鐵、磷等礦物質，有助於強健骨骼、補血，並維持身體正常的生理機能。此外，其豐富的膳食纖維能促進腸道蠕動、預防便秘、維持消化系統健康。

油豆角的蛋白質含量亦相當可觀，乾質量中超過20%，為優質蛋白質來源之一。其氨基酸組成與比例合理，包含人體所需的18種必需氨基酸，尤其以賴氨酸含量較高為一大特點。食用油豆角可同時攝取多種維生素與礦物質，強化免疫力；其膳食纖維則有助於腸道健康，而其中的多酚與黃酮類化合物具有良好抗氧化能力，有助於中和自由基、延緩細胞老化，並保護心血管系統。



4



## 油豆角炒洋栖菜

【材料】油豆角150克、洋栖菜8克、高野豆腐8克、紅辣椒乾少許、油1湯匙、濃縮鰹魚昆布汁2湯匙、糖1/2茶匙

【製法】

1. 將油豆角洗淨、用削皮器削去沿豆莢兩旁的梗，以剪刀將豆角剪成約2毫米絲備用；
2. 洋栖菜注入清水2杯，浸約10分鐘至軟身，瀝去浸汁備用；
3. 燒熱鑊、下油，加入紅辣椒乾爆香，將切妥油豆角及洋栖菜加入爆炒；
4. 注入濃縮鰹魚昆布汁及水1杯，煮至汁液沸騰後加入高野豆腐，蓋上鑊蓋，轉小火燜燒5分鐘，掀起鑊蓋、下糖、翻炒至汁液收乾即成。

油豆角炒洋栖菜



油豆角亂燉



黃豆粉拌油豆角



## 黃豆粉拌油豆角

【材料】油豆角150克、白醬油2湯匙、黃豆粉2湯匙

【製法】

1. 將油豆角洗淨，用削皮器削去沿豆莢兩旁的梗，將豆角切成約2.5厘米件備用；
2. 燒沸水一鍋，將切妥油豆角放入灼約4分鐘至熟軟，撈出瀝乾，放入大碗內；
3. 迅速將白醬油淋入大碗內，與灼熟油豆角拌勻，靜置浸漬約3分鐘至冷卻；
4. 濾出浸漬餘下的白醬油，灑入黃豆粉與油豆角拌勻，即成。



4

## 油豆角亂燉

【材料】油豆角200克、番茄80克、粟米1條約200克、洋蔥150克、雞中翼200克、油1湯匙、味噌2湯匙、糖1茶匙（隨意）

【製法】

1. 將油豆角、番茄、粟米及洋蔥洗淨，備用；
2. 將雞中翼洗淨、瀝乾，備用；
3. 將油豆角用削皮器削去沿豆莢兩旁的梗，將豆角切成約5厘米件，備用；
4. 洋蔥去皮、縱切約1厘米條備用；
5. 番茄切作滾刀塊備用；
6. 粟米橫切成3段，將每段十字縱切成4件備用；
7. 雞中翼用剪刀沿兩骨中間剪開，再剪斷雞翼關節備用；
8. 燒熱鍋、下油，加入洋蔥爆香；
9. 將番茄加入鍋內爆炒至軟；
10. 加入雞中翼及味噌翻炒；
11. 將油豆角及粟米加入鍋內拌炒均勻；
12. 注入清水500毫升、大火煮沸、蓋上鍋蓋、轉中火燉煮約15分鐘至所有材料熟軟、隨喜好下糖拌勻即成。



12