

不是童話的 碗豆力量



童話故事中傑克得到神奇碗豆，能夠在短時間內不斷成長，藤蔓伸延至雲端，傑克因而能爬到天上巨人的家去。現實中相信任憑怎樣灌溉施肥，碗豆也無法長成粗壯的天梯，但它豐富的營養，包括可以媲美黃豆的蛋白質、含量冠絕豆類的胡蘿蔔素等，卻可以令孩子健康強壯地成長；成人吃了更可幫助預防冠心病、高血壓、高膽固醇及老化，並能增強免疫力。

跳出童話世界的碗豆，一樣有非凡的力量。

在 香港，習慣稱一粒粒的碗豆仁為青豆，而稱碗豆莢為碗豆或荷蘭豆。碗豆在不同的階段以不同的形象現身食桌，幼嫩時吃其莖莖，即豆苗；待稍為成長時可連莢一起吃；莢老時則棄莢而只吃裏面的果實。外形不同，或細嫩或爽脆，但同樣可口美味。

大家最熟悉青豆的食法，大概是與粟米粒和甘筍粒混在一起成為雜菜粒，是扒類或炒飯的最佳伴侶。青豆的用途當然不止於此，它可以用來炒各式餸菜，還可以煮湯、加入麵粉中造麵包或製甜品，著名的北京宮廷糕點碗豆黃，便是以青豆壓茸後製成。

另一廉價植物肉

青豆原產於地中海和亞洲，是人類最早耕作的植物之一，遠於石器時代已是烹調蔬菜，相傳是漢代張騫出使西域時傳入中國。青豆雖然細小，營養卻絕不少。它的蛋白質含量很高，一杯青豆所含的蛋白質較一隻雞蛋還高，被人體消化吸收的比率更高於黃豆，可說是黃豆以外另一廉價「植物肉」，茹素的人更多吃青豆來補充蛋白質。

青豆另一強項是含豐富的胡蘿蔔素，有助增強人體免疫能力，對眼睛及皮膚也有幫助，能改善皮膚粗糙。除了胡蘿蔔素外，青豆還含植物凝集素，同樣能增強人體的新陳代謝功能，提高免疫力，加上它亦含豐富的維他命C，冬春之際，感冒流行之時，多吃青豆有助預防感冒。

對抗都市病侵襲

近年很多營養學家鼓勵多吃青豆一類的豆類，因為很多研究都證實它能降低患上冠心病、高血壓、高膽固醇的機會。它們含大量可溶性纖維，對降膽固醇、血壓等有很大幫助；另外，雖然青豆含高澱粉質，但可溶性纖維含量亦高，因此反而能幫助降血糖。外國學者還發現，青豆有助預防帕金森症，除了因為它含頗高量的維他命E，有抗老化作用外，專家懷疑它還含有某些物質，令它有此功效，但真正答案仍在尋找中。

青豆除可當作蔬菜，亦可以入藥。它味甘性平偏涼，可健脾和胃、利尿，脾胃虛弱、噁心嘔吐、腹痛或產後體弱均可選用；老年人體力不足，不妨以青豆煮食，配以肉類或蔬菜，有強身益氣的功效。

青豆經雪藏後可以存放一段長時間，解凍煮熟後仍然保持青綠，但味道及口感絕對及不上新鮮的，因此在街市看到新鮮青豆時，千萬不要錯過。由於胡蘿蔔素經油煮後更易被人體吸收，所以煮青豆時，不妨試用油炒，不但能令你增加胡蘿蔔素的吸收量，炒出來的青豆也份外嬌艷翠綠，令人垂涎。✔

