

植物蛋白質 的神奇力量

兼具高營養與零負擔的人體第一營養素

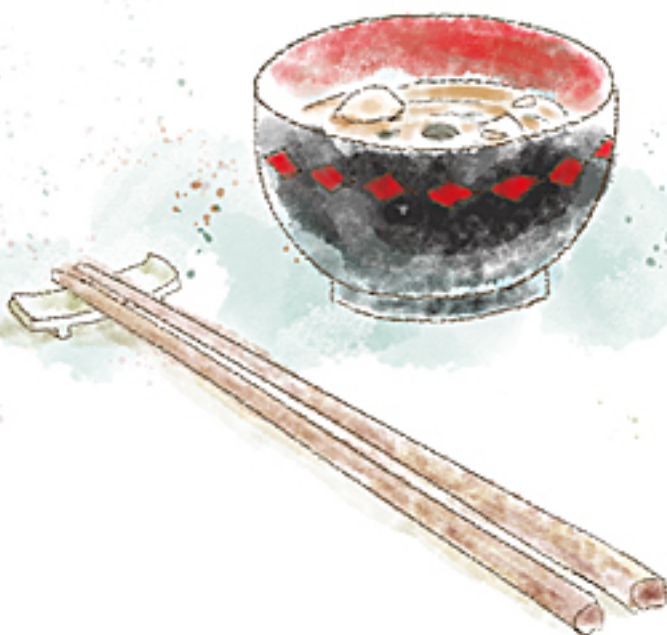


臺北醫學大學保健營養學系

陳俊榮教授——審訂 丁彥伶、吳佩琪——著

這樣吃就對了

由於生黑豆含胰蛋白酶抑制劑，會降低蛋白質吸收，可透過加熱加以破壞，所以一定要煮熟後再吃。另外，煮黑豆漿時，跟製作黃豆漿一樣，可保留豆渣，當中不只有纖維質，還有抗氧化物。黑豆營養價值豐富，除了多吃可增加纖維質外，也可與米飯一起煮成黑豆飯，適合素食者用來補充蛋白質。



推薦菜單：黑豆養生飯糰

材料

五穀米 150 公克、黑豆 50 公克、海苔數張

做法

1. 黑豆及五穀米都先浸泡 5～6 小時。
2. 將黑豆、五穀米瀝乾後放入電子鍋內鍋，加入約 250CC 的煮熟即可。
3. 將海苔平舖在盤子上，放入黑豆五穀飯，再捏成飯糰即可。

TIP：可加入素肉鬆、豆干等自己喜歡的配料等內餡，口感更佳。



這樣吃就對了

小麥通常被磨成粉做成麵包、麵條等製品，例如義大利麵條，營養豐富，升糖指數也不高，即使怕胖的人也可以安心吃。跟一般穀物一樣，小麥的離胺酸不足，如果能跟大豆一起食用，能讓蛋白質發揮更佳的效力，例如煮義大利麵時，就可加入毛豆（歐美的燉飯中也常加入毛豆），讓胺基酸更為完整。而一般人會誤以為義大利麵熱量很高，主要是來自於醬汁的熱量，只要選擇富含茄紅素的茄汁（紅醬），不碰含奶油的白醬，就能吃得美味又健康。



推薦菜單：野菇毛豆義大利麵

材料

義大利麵 1 把、杏鮑菇 1 條、香菇 2 ~ 3 朵、柳松菇 50 公克、毛豆 50 公克、番茄 2 顆

調味料

義大利香料、鹽

做法

1. 將菇類及番茄洗淨，切小塊備用。
2. 義大利麵先以滾水煮軟。
3. 起油鍋，先將菇類、毛豆放入炒至金黃色。
4. 加入適量義大利香料炒勻。
5. 放入番茄塊翻炒至入味。
6. 倒入適量的水，稍微燜煮 1 分鐘。
7. 將義大利麵放入拌炒，讓麵體吸收湯汁，再加點鹽調味，約 1 分鐘左右即可熄火盛盤。



這樣吃就對了

苜蓿芽的蛋白質含量在蔬菜界裡也算名列前茅，尤其熱量只有 21 大卡，是符合健康潮流的食材。不過，蔬菜畢竟不是攝取蛋白質的主要來源，吃苜蓿芽是為了維生素與膳食纖維，以降低膽固醇。若要補充足量的蛋白質，一定要搭配其他大豆、穀類食材一同食用。西方吃法以生食為主，食用前一定要清洗乾淨，可以打汁、做沙拉，或夾在吐司中食用，東方則慣於烹飪，可以苜蓿芽入菜，或煎蛋一起食用，可讓營養效力加乘。

推薦菜單：苜蓿芽煎蛋

材料

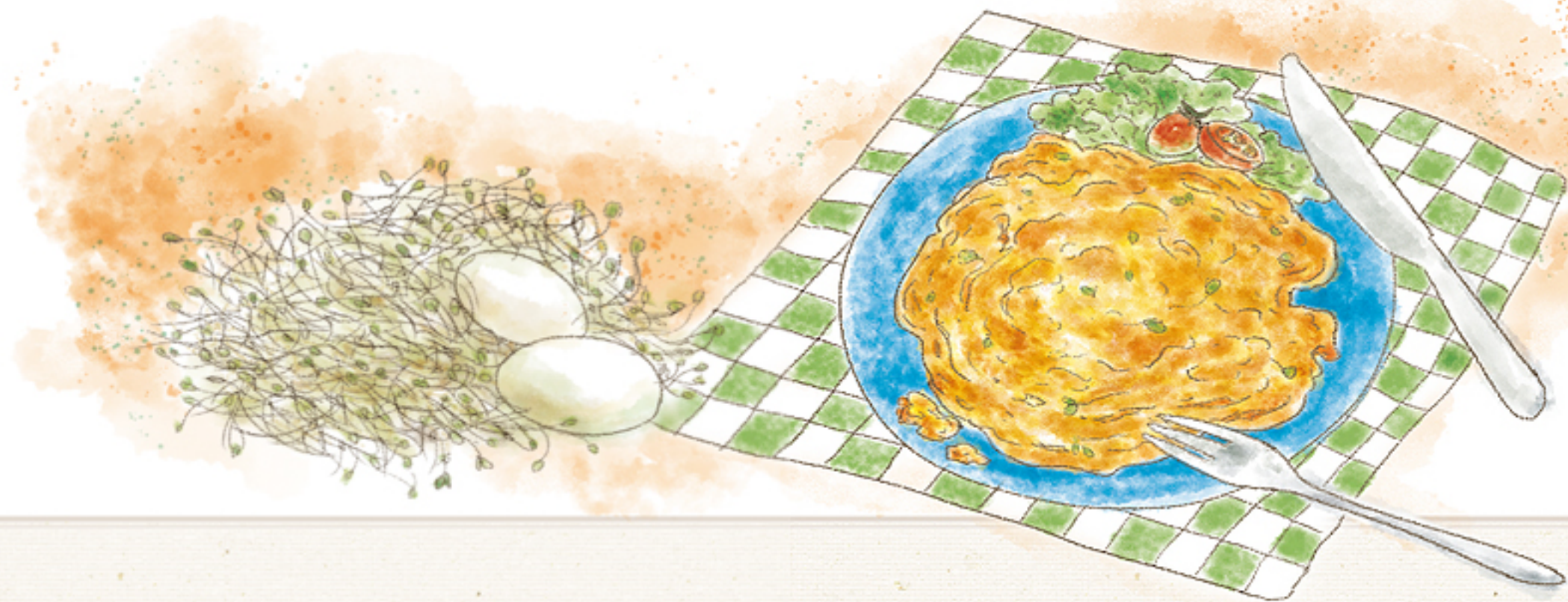
苜蓿芽 100 公克、雞蛋 2 個

調味料

鹽、胡椒粉適量

做法

1. 苜蓿芽洗淨後瀝乾水分。
2. 將雞蛋打入苜蓿芽中，加入鹽調味後拌勻。
3. 起油鍋，將食材倒入鍋中、攤平，以小火慢慢煎至黃金色後翻面再煎，待兩面皆煎至金黃香酥即可起鍋盛盤。
4. 灑上適量胡椒粉後就可享用。



這樣吃就對了

花椰菜若長時間水煮營養素會大量流失，建議汆燙時間勿超過 2 分鐘為宜，以橄欖油調味後可再加點花生、杏仁等堅果，如此就能保持營養成分，同時又兼具爽脆口感。花椰菜不只含有豐富營養，如小樹的可愛外型，更深受小孩的喜愛，只要稍微烹調，保持其脆度，做成沙拉或搭配清爽醬料都是不錯的吃法。

推薦菜單：花椰菜沙拉

材料

花椰菜 1 顆、玉米粒半罐、熟腰果 50 公克、白芝麻少許

調味料

香油 1 小匙

做法

1. 花椰菜洗淨，備一鍋熱水，滴入少量油，將花椰菜川燙約一分鐘。
2. 將花椰菜擺盤，放入腰果與玉米粒，撒上白芝麻，再淋上香油即可食用。

