

醋拌雙芽、五色豆包 清爽上菜！

夏末初秋，美食家吳恩文為《康健》讀者們設計兩道以黃豆製品為基底的菜色，美味之外，還吃得到滿滿的健康。



「基本原則是吃的東西越多樣越好。例如蔬菜，以顏色做區別，儘量做到多色平衡。」

作家兼美食節目主持人
吳恩文

九月的太陽被稱為「秋老虎」，天際漸高，暑氣未消，這個時節吃什麼好？

對食材多有研究的作家兼美食節目主持人吳恩文觀察，近年在健康飲食風潮下，社會大眾口味日趨清簡，除了認知到食物不宜過度烹飪，同時更審慎使用調味料，在力求口感與鮮美兼具的同時，不至於破壞食物的原味。

他指出，除了烹調方式外，飲食更重營養攝取。要達到「飲食均衡」，並不代表每天得採買2、30種蔬果打成精力湯喝下肚，「基本原則是吃的東西越多樣越好。例如蔬菜，以顏色做區別，儘量做到多色平衡。」多元地選擇營養價值高的食材，是他設計食譜時的另一原則。

黃豆製品，樂活飲食新寵

豆芽菜是吳恩文最喜歡烹煮的蔬菜之一。「便宜、好吃，而且營養，」台北醫學大學保健營養學系主任陳俊榮表示，黃豆芽和黃豆營養成份相當，但是豆類在發芽過程中種子酵素活化，能把蛋白質和脂肪轉化成較小分子的胺基酸和脂肪酸，更有益人體吸收。

黃豆本是營養價值相當高的食品，除了優良蛋白質尚有天然異黃酮，青少年成長、上班族減壓，或是更年期婦女希望能預防骨質疏鬆，都有其功效。傳統上，黃豆相關製品如豆漿、豆腐、豆干，或是黃豆芽菜都被視為對身體相當有益的食物。

然而，陳俊榮也提醒幾項選購豆類製品時需要注意的地方。例如豆腐、豆干常有保存問題，不肖廠商甚至添加防腐或漂白劑，購買時應該選擇商譽優良的品牌，加工手續少則更佳；黃豆芽則因為普林含量高，不適合痛風、尿酸過高患者食用；除此之外，市面上豆漿為了提升口感常加入大量砂糖，一不小心就攝取過高熱量，導致發胖。

豆漿、黃豆芽，都可以DIY

想攝取營養又不想發胖，豆漿其實可以自己打。只要將洗好的精選美國食品級黃豆浸泡4~6小時候放入果汁機和水打碎，濾渣後即可飲用。黃豆含有3.5%的糖分，只要夠濃，甚至不加糖直接飲用也順口，更能品嚐到豆類的天然滋味。

北醫學大學
保健營養學系主任

陳俊榮



自釀豆芽也一樣簡單。多優質蛋白、容易人體吸收之外，黃豆芽菜同時飽含維生素C，航海時代的英國海軍便在出航前每人手抓一把黃豆，自釀的黃豆芽作為餐飲，補給所需維生素，得以免除了過往漫長海上生活因為蔬果攝取不足，敗血症全船蔓延的痛苦。這個關於「黃豆芽與維生素C」的小故事，至今仍為營養學界所津津樂道。不過需要注意，黃豆發芽時會帶動水

溫升高，因此釀豆芽時要特別注意培養皿清潔，隔數小時便需重換清水。

以下吳恩文設計的兩道料理口味一輕一重，前者開胃，後者下飯，而且一點也不困難。選對優質黃豆食材，30分鐘洗手作羹湯，美味的黃豆料理便能從廚房和飯廳，滿室生香喔！



recipe

薑醋拌雙芽

材料：黃豆芽300公克、海帶芽20公克、薑一塊
調味料：水果醋5大匙、鹽2小匙
做法：(一)黃豆芽洗淨，入熱水川燙五分鐘，放入海帶芽後關火，撈起材料備用。
(二)薑切成絲後加入黃豆芽及海帶芽，放入鹽略拌二分鐘後，放入水果醋醃約10分鐘入味即可。

養生小語

海帶具豐富膳食纖維及海藻多醣體，和黃豆芽都是富含維生素C的抗氧化聖品，拌上薑醋清爽可口，是炎炎夏日中對抗紫外線的一股沁涼。以醋提味也減少了其他調味料使用，是相當日式的吃法。

五色糖醋豆包

材料：油豆包約4塊、黃椒1/4個、紅椒1/4個、青椒1/4個、洋蔥1/4個、乾木耳約5朵
調味料：糖2小匙、醋一大匙、蕃茄醬4大匙、太白粉少許
作法：(一)黃椒、青椒、紅椒和洋蔥切絲備用，木耳泡軟切絲備用。
(二)油豆包略沖洗，入鍋中以少許油乾煎至兩面略金黃即可盛起備用。
(三)鍋中少許油炒香洋蔥，再放入青紅黃椒及木耳，拌炒後放入蕃茄醬、糖、醋拌炒，再放入油豆包，以太白粉水略為勾芡即可。

養生小語

黃豆經過加工成豆皮，降低了食材中的普林含量，成為老少咸宜的優質蛋白來源，和紅、綠、黃、白、黑五色蔬菜共炒，色香俱全，營養均衡。其中椒類含有辣椒素，夏季食用不僅不燥熱，還可以促進體內新陳代謝，這也是為什麼地處熱帶的東南亞國家喜用辛香料理的原因；洋蔥則內含大量寡糖，可維持脾胃健康。



recipe

來自精選美國食品級黃豆

美國黃豆出口協會

當您品嚐一顆顆美味的黃豆或黃豆加工食品，一定要認識這些精選美國食品級黃豆幕後的推手，也就是美國黃豆出口協會。美國黃豆出口協會是一個非營利的產業團體，代表美國黃豆農民、大宗物資供應商、食品級黃豆/農產品公司、農業綜合企業及其他農業組織。台灣每年進口黃豆約220萬公噸，2008年產值相當於11.75億美金。美國黃豆一直是市場領導者，佔2008年進口量之87%。我國進口美國黃豆主要用作煉製沙拉油、豆腐、豆漿、醬油等食品，是主要民生必需品的原料之一。



美國黃豆出口協會
www.asaimtaiwan.org