

扁豆



性：微溫 味：甘

歸經：脾、胃

功能與營養：扁豆可分黑、白、紅三種，是一種常用的中藥材，入藥主要為白扁豆。

開白色花的扁豆全株皆可入藥，其成熟種子具有健脾、化濕、消暑的功效。

本草綱目記載，白扁豆能健脾和中，化濕消暑。中醫師多用於治療脾虛生濕、食少便溏、煩渴胸悶等症狀。

扁豆營養豐富，含有豐富的蛋白質、脂肪和礦物質。但食用時必須注意，豆類所含天然毒素植物血球凝集素，生吃時會引起中毒。除此之外，豆類還含有植酸，會阻礙鈣質、鐵質及鋅等人體需要的礦物質的吸收，煮食前需要先浸水並晾乾。

除了入藥，扁豆還可作為營養補充食療，尤其適用於病後及運動後食用。以下介紹兩種簡單製作方法：

1. 全熟食可炒可烩，或與南瓜一起蒸熟後製成濃湯。
2. 加入其他配菜，烹調咖哩料理。