



匈牙利 蒜香烤鷹嘴豆

撰文◎營養室營養師 陳君茹

鷹嘴豆一在中東、印度和歐洲等地是極普遍的食材，在臺灣則不多見，偶爾在盛夏的剉冰店內才能看到它的身影，也就是常與豆花、銀耳湯搭配的雪蓮子，又稱「雞豆」。今天介紹的「匈牙利蒜烤鷹嘴豆」，是選用乾燥後的鷹嘴豆生豆，只要簡單地烘烤、拌入各式香料，就是嘴饞時的最佳點心。

鷹嘴豆屬於全穀根莖類，同時含有完整且豐富的蛋白質，以及多元的礦物質，可以作為素食者良好的蛋白質部分來源之一。另外，蛋白質在人體生理功能為建造、修補組織的原料，也有調節生理機能與熱量供應的作用，因此，每天攝取足夠的蛋白質是很重要的！特別提醒有糖尿病的民眾，請依循營養師的份量規劃，替換正餐中主食類；還有，鷹嘴豆中的鉀、磷含量相當高，慢性腎臟病的病人也請小心食用喔！



【材料】（單位：兩人份）

1. 鷹嘴豆（雪蓮子、雞豆）七十五克
2. 匈牙利紅椒粉適量
3. 義大利香料適量
4. 香蒜粉或新鮮蒜泥適量
5. 黑胡椒適量
6. 鹽巴一匙

【做法】

- ① 鷹嘴豆洗乾淨泡水至少二到三小時（泡過夜亦可），再將泡好的鷹嘴豆用滾水煮至鬆軟，或使用一般電鍋蒸熟。
- ② 煮好的鷹嘴豆瀝乾倒入容器中，拌入紅椒粉（能吃辣者可以使用辣椒粉）、香蒜粉、義大利香料、黑胡椒、鹽巴攪拌均勻。
- ③ 取一平底鍋開火熱鍋後，將拌好的鷹嘴豆倒入鍋中，不斷翻炒，翻炒至水分大略收乾後，此時可試吃再次進行調味。
- ④ 取出炒好的鷹嘴豆，裝入容器內放涼後即可食用。

營養成分分析 一人份

熱量(大卡)	125.1
蛋白質(公克)	7.2
脂質(公克)	2.1
碳水化合物(公克)	22.7
膳食纖維(公克)	4.6

索取定期郵寄《恩主公醫訊》

《恩主公醫訊》係行天宮醫療志業恩主公醫院每月出版的公益醫學刊物，贈閱，歡迎索取。紙本版可以在行天宮台北本宮、行修宮（三峽分宮）、北投分宮、行天宮附設玄空圖書館敦化總館及新北市三峽區恩主公醫院自行索取。

因應個人資料保護法自101年10月1日起施行，貴訂戶如不願意本院現保有貴訂戶之資料郵寄醫訊，敬請回覆告知姓名、原郵寄地址，載明不續訂，本院即刪除貴訂戶檔案資料，不再郵寄恩主公醫訊。更改郵遞地址者，亦請載明姓名、原郵寄地址、新郵寄地址。未收到回覆告知者，則視為貴訂戶同意繼續原定期郵寄。

如需回覆告知，請電郵：13367@km.eck.org.tw、電話：(02)2672-3456分機8703、郵寄：23702 新北市三峽區復興路399號社區醫學部。