

海 芽 拌 豆 芽

撰文◎恩主公醫院營養室營養師 陳君茹

炎炎夏日，開伙煮飯如同待在三溫暖的蒸氣房裡，還沒煮幾道就汗如雨下，進廚房料理變成酷刑，此時就需要簡單、又能快速製作的冰箱常備菜「海芽拌豆芽」。

本食譜選用黃豆芽為主要食材，其熱量低、水分多、含有膳食纖維，汆燙冰鎮後仍保持爽脆，再搭配海帶芽軟滑的質地可增添口感，營養素又豐富，含有碘、鈣、維生素A與胡蘿蔔素等微量元素，以及植物膠等水溶性膳食纖維幫助腸道健康；另外，毛豆仁富含植物性蛋白質、維生素、礦物質及膳食纖維等營養，顏色與口感皆有畫龍點睛之效。

可一次製作幾天的份量冰在冰箱，不僅縮減烹飪時間，更豐富了餐桌上的菜色，清涼爽脆的口感一定能增進食欲！





做法

- ① 乾燥海芽泡開、黃豆芽去除多餘的根部並洗淨，再將海芽、黃豆芽與冷凍毛豆仁分別放入滾水中汆燙二至三分鐘（不需蓋鍋蓋），燙好的海芽用手將水分擰乾，而黃豆芽則泡入冷水降溫保留脆度後瀝乾。
- ② 將海芽、黃豆芽、毛豆仁與洋蔥絲、蒜末、鹽巴、砂糖、芝麻油、醋、蔥花及白芝麻攪拌均勻，製作時可邊試味道，依照個人喜好調整鹹度與酸度，若喜歡吃辣的人也可切入生辣椒或乾辣椒粉，最後放入冰箱冷藏約三十分鐘至一小時，即可食用。建議冷藏四至七天內要盡快吃完，避免細菌孳生。

材料 三人份

- ① 乾燥海芽5公克（泡開約50公克）
- ② 黃豆芽50公克
- ③ 洋蔥1/4顆（30公克）
- ④ 冷凍毛豆仁15公克
- ⑤ 芝麻油1茶匙
- ⑥ 穀物醋或糯米醋1大匙
- ⑦ 砂糖1茶匙
- ⑧ 蒜頭2至3瓣（10公克）
- ⑨ 白芝麻適量
- ⑩ 青蔥適量
- ⑪ 鹽巴適量

營養 成分分析 一人份

熱量(大卡)	51.8
蛋白質(公克)	2.2
脂肪(公克)	2.8
碳水化合物(公克)	5.4
膳食纖維(公克)	1.6



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、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：15390@km.eck.org.tw、電話：(02)2672-3456分機8744、郵寄：237414
新北市三峽區復興路399號社區醫學部。