**豌豆的营养价值高吗？分享几种烹饪方法**

最早认识豌豆是来自于琼瑶的一部小说《失火的天堂》，女主小时候的名字就叫豌豆花，当时对于豌豆花并没有特别的印象，只是知道它是紫色的，有着淡淡的香气。后来才知道，豌豆就是荷兰豆，是我们餐桌上常见的一道美食。

**豌豆的基本特征**

豌豆是一年生的攀缘草本植物，春天播种当年生，秋天播种次年生。它的叶片比较光滑，叶片形状呈心形，叶片下缘有细小的齿状，花朵颜色大多为紫色或者白色。豌豆的果实呈长椭圆形，长度大约在2.5至10厘米之间，宽度为0.7至14厘米之间。果实内部有较为坚硬的内皮，里面含有2至10颗种子，圆形的种子呈青绿色，变干之后，慢慢转为黄色。

豌豆的花期在每年的六月或者七月份，果实成熟期在7至9月。豌豆的抗旱能力较差，喜欢温暖湿润的环境，高温或者极寒地带不适合豌豆生长。豌豆的生长对土壤的要求并不高，通气性好、保水力强的土壤更利于豌豆的生长。

**豌豆的营养价值**

豌豆内所含的营养比较均衡全面，富含各种微量元素，以及蛋白质、碳水化合物、脂肪、矿质营养等，尤其是蛋白质的含量远高于大豆，但可惜的是，豌豆的蛋白质可消化性较差，因此不能被人体完全吸收。

将豌豆加工为干豌豆，然后从中提取浓缩蛋白，制成的蛋白粉可以用来制作面包或者其他营养食品。还可以将豌豆制成食用纤维粉，作为食用纤维的添加剂，能够改善食品原有的膨松性，帮助人体更好的吸收。

**豌豆的药用价值**

豌豆性平味甘，经常食用可以调节中气、治疗腹泻、利小便、对于消除痈肿有良好的功效。食用豌豆还能够调节脾胃不适，对治疗呕吐恶心、心腹胀痛有不错的作用。哺乳期妇女如果乳汁不通，食用豌豆也能够得以缓解。

糖尿病患者可榨取鲜豌豆汁饮服，对治疗疾病有一定的作用。食荚豌豆和青豌豆中有大量的维生素C，维生素C可以增强人体免疫力，因此，豌豆也具有预防感冒、治疗牙龈出血的功效。豌豆虽然有一定的药用功效，但是不能过于依赖。

**食用豌豆的注意事项**

豆类食品往往会导致气多腹胀，豌豆也有这样的特性，因此不适合大量食用。尤其是患有皮肤病、慢性胰腺炎以及尿路结石的患者，不适合大量食用豌豆。所以在食用豌豆的时候要了解自己的身体情况，不能盲目食用。

在烹饪豌豆的时候也要注意，一定要将豌豆炒熟，不熟的豌豆不容易被身体消化，如果过量食用，就会导致腹胀胃痛的症状。豌豆中含有一种天然的有毒物质-皂甙，如果食用了没炒熟的豌豆，很有可能会引起中毒。

**豌豆的烹饪方法**

**一、甜品的制作**

豌豆可以做成清新养颜的豌豆糕。选用刚剥出来的豌豆仁，新鲜的豌豆仁带有一股清甜的气味，非常适合做成可口的甜品。将豌豆仁清洗之后放入锅中，加入少量的食用油和盐，煮十分钟左右。把煮熟的豌豆仁放入冷水过凉，然后捞出沥干水分。将豌豆仁打成泥状物，放入不粘锅中小火翻炒，再将炒好的豌豆泥做成小饼。可以用月饼模具压出好看的花纹，清甜可口的豌豆糕就做好了。

**二、低卡豌豆浓汤**

用豌豆可以制成低卡减脂餐，用料非常简单，只需要豌豆、脱脂牛奶、木糖醇、盐。将豌豆清洗干净后倒入锅中，倒入适量的水，中火煮15分钟，然后转成小火烹煮，直至豌豆煮熟为止。将煮熟的豌豆滤干水分，倒入料理机中，加入适量的脱脂牛奶、盐，一起打磨成粥状物。将豌豆汤倒入碗中，可以根据个人口味添加胡椒粉等调味品，一道美味又减脂的减肥浓汤就做好了。

**三、豌豆炒火腿丁**

所需用料：豌豆、蒜、盐、火腿。将豌豆剥好洗净，滤干水分备用。将火腿切丁，把蒜制成蒜蓉。热锅下油，减肥者可以用橄榄油下锅，油温升高之后倒入蒜蓉，转小火炒香。加入滤干水分的豌豆，用大火爆炒。然后加入少量的水，同时放入盐或者其他调味品，盖盖焖煮两分钟左右，等到豌豆有八分熟的时候，加入火腿丁，观察豌豆的表面，等到微微发皱，就可以出锅装盘了。

**总结**

豌豆是一种营养丰富、味道鲜美的食材，它可以为我们的身体补充能量，有益于身体健康，但是在食用的时候一定要注意方法。豌豆也有一定的药用价值，但是患者不能过于依赖食疗方法。生了病还是要就医吃药，再配合豌豆的食疗，由此才能加快康复速度。

https://m.xiachufang.com/category/935/