

豌豆芽



(Pea sprout)

又名荷蘭豆，學名 *Pisum sativum* L.，以豌豆種子浸水6~8小時後播種於介質上(如碎稻殼、鋸木屑、不織布……)，置於20~24℃之暗室內催芽4天左右。再拿出來綠化(有陽光處)4~6天，芽高10~12公分即可採收為豌豆芽。

根據美國農業部的分析報告，豌豆芽含有豐富的維他命A、B₁、C，菸鹼酸與鐵、鈣等礦物質。性味甘、平、無毒、和中下氣，可當藥用，調主順管胃、益中平氣。

(1) 青滯(糖尿病)：嫩苗搗爛取汁，每次服半杯，一日兩次。

(2) 高血壓、心臟病：將豌豆芽洗淨搗爛，布包壓汁，每日飲用兩次，每次半杯，略加溫服對糖尿病、心臟病、高血壓等有助益。

