

鹰嘴豆：软糯香甜低脂肪

鹰嘴豆，一个在生活中听起来略显陌生的名字，最近几年开始频繁地出现在很多健身博主、养生达人的食谱里。鹰嘴豆不仅口感香甜、软糯，营养价值也非常不错，如果还没吃过，推荐大家试试。

营养不输肉类

蛋白质含量丰富

干鹰嘴豆的蛋白质含量高达21.2克/100克，即便是煮熟的鹰嘴豆，蛋白质含量也能达到8.86克/100克。牛肉的蛋白质含量为18.3克/100克，虽然比熟鹰嘴豆高，但鹰嘴豆在补充蛋白质方面还有其他优势。鹰嘴豆属于豆类中的杂豆，和红豆、绿豆、芸豆等属于一类。按理说，这类杂豆中的蛋白质质量都不会太好，主打一个提供碳水化合物、膳食纤维和B族维生素等。可鹰嘴豆偏偏就属于比较另类的一个，它的蛋白质属于优质蛋白，质量能和黄豆及肉类媲美。这主要是由于鹰嘴豆蛋白质中包含了人体所必需的全部8种氨基酸，而且比例合理，利用率很高。

膳食纤维含量高、脂肪含量低

除了蛋白质含量不低，比起

红肉，鹰嘴豆还有膳食纤维含量高、脂肪含量低且质量高等优点。相比几乎不含膳食纤维的牛肉，干鹰嘴豆的膳食纤维高达11.6克/100克（熟鹰嘴豆的膳食纤维含量为7.6克/100克），可以说是碾压式胜利了。这对于想要通过补充膳食纤维来减肥、促进肠道蠕动的朋友来说，自然是更友好的选择。减脂期如果感觉“嘴巴寂寞了”，最好的零食就是鹰嘴豆。另外，熟鹰嘴豆的脂肪含量为2.59克/100克，也比牛肉更低（4.2克/100克）。而且，鹰嘴豆的脂肪以不饱和脂肪酸为主，这可比以饱和脂肪酸为主的牛肉强多了。不饱和脂肪酸在体内具有调节脂类代谢的作用，只要不摄入过量，对于血脂的控制利大于弊。

代替普通主食更健康

升糖指数低

相比普通主食，如大米饭（升糖指数90）、白面条（升糖指数82）、白馒头（升糖指数88）等，鹰嘴豆的血糖生成指数很低，仅33~36，属于低血糖生成指数食物。对于需要控制血糖或体重的朋友来说，鹰嘴豆是优秀的选择。

钾含量高

鹰嘴豆比起普通主食，还是典型的高钾食物，干鹰嘴豆每100克中含钾830毫克，熟鹰嘴豆每100克中含钾291毫克，比大米饭的钾含量（30毫克/100克）、煮面条的钾含量（15毫克/100克）都要高出数倍。患有高血压的朋友如果能适当多吃点鹰嘴豆，就可以通过“减钠补钾”

的方式，来辅助调节血压水平。

矿物质和B族维生素含量高

作为杂豆，鹰嘴豆和红豆、绿豆一样，矿物质和B族维生素含量也高于精米白面。对于常吃快餐、细粮的现代人来说，每天能通过鹰嘴豆或者其他杂粮来补充适量的矿物质和B族维生素，对于改善现代人因为缺乏矿物质和B族维生素而引起的身心亚健康状态，能起到一定的积极作用。考虑到鹰嘴豆毕竟还是属于杂豆类，以提供碳水化合物为主，因此我们平时可以用鹰嘴豆替代部分主食（比如用1两鹰嘴豆替换大米饭），既能补充膳食纤维，还能提供一定量的优质蛋白，对提升健康、控制体重都有益处。



这样吃，更美味

和其他杂豆不同，鹰嘴豆煮熟或者做成鹰嘴豆泥后，质地非常绵密丝滑，还带着浓郁的坚果香气，这一点很像核桃、花生、榛果等油脂类坚果。在中东一带的国家，如土耳其、黎巴嫩等国家，鹰嘴豆泥是非常常见的佐餐“酱料”。他们会用皮塔饼抹上一层鹰嘴豆泥，再加入蔬菜和肉类大快朵颐。如今，人们更多地将其作为一种蘸料，来搭配新鲜蔬菜，如生胡萝卜、生芹菜条等。

鹰嘴豆泥

这大概是最简单的做法了。提前一夜将鹰嘴豆洗净用清水浸泡至少6~7小时，煮熟后直接放进料理机，想调味的可以加入芝麻酱、柠檬汁和一勺橄榄油。还可以依据自己口味加点盐或者胡椒、辣椒等调味，就能打出细滑的鹰嘴豆泥。做好后，可以用干净的密封罐储存起来放冰箱冷藏，拿来抹馒头、抹面包，都能够让你的早餐增色不

少。记得最好在一星期之内吃完。

鹰嘴豆豆浆

除了打成泥，浸泡过后的鹰嘴豆多加点水也可以打成豆浆，还可以搭配黄豆、雪梨块、红枣、黑芝麻等一起打豆浆。那种丝滑浓郁香甜，相信我，可比普通豆浆要美味许多。

鹰嘴豆杂粮粥

将鹰嘴豆和红豆、绿豆一视同仁地扔进压力锅中煮杂粮粥，熬煮出的鹰嘴豆有着板栗一样绵密的口感，老人小孩也完全嚼得动，全家都适合。

五香鹰嘴豆

和煮五香花生米一样，将浸泡后的鹰嘴豆，依据口味加入盐、花椒、八角、辣椒、香叶等香料和调味料，一同小火煮至豆子尝起来粉粉糯糯的，就可以啦！煮好的鹰嘴豆，作为佐餐或充饥的小零食都可以，作为下酒菜也很棒。

（来源：科普中国）

