

沉香豌-沉香豌的传说与烹饪艺术

沉香豌的传说与烹饪艺术



沉香豌，这种名为“豌豆”的小黄豆，在

中国古代就已经被认为是一种珍贵的食材。《神农本草经》中记载，沉

香豌有补气养血、利水通淋等功效，是一种很好的药用植物。在古代医

书中常见到沉香豌用于治疗肾虚阳亢、腰膝酸软等症状。

在现代，虽然人们对于沉香豌更多地认识它作为一种美味的食材，但其作为

药材的地位依然不容忽视。例如，有些地区的人们会将新鲜摘下的沉香

豌煮熟后，与肉类一起炖煮，以增强菜肴的营养价值。











在烹饪领域，沉香豌同样是非常受欢迎的一种材料。因为它含有的

蛋白质和维生素较高，因此在制作各种菜肴时尤为适宜。例如，清蒸鱼

或者炒饭，都可以加入一些煮熟后的沉香豌，让这道菜更加丰富多彩

。此外，还有一些地方特色美食也大量使用了这种豆类，比如

四川省内的“麻婆豆腐”，就是以大块的肥瘦猪肉、土豆、洋葱以及大

量的辣椒和花椒制成，而加入了少量的煮熟后的沉香豌，使得整道菜

既辣又咸，又带有一丝丝甜意。









从文化传统到日常生

活，再到现代饮食健康，每一步都充满着对这份小黄豆深情厚爱。在这

个信息爆炸时代，我们不仅要追求科技进步，更要尊重自然赋予我们的资源，并将它们转化为我们生活中的美好享受。这正是对“沉香碗”这一自然恩赐最真挚的情感体现，也是我们应该继续探索与发扬其潜能的一条道路。

[下载本文pdf文件](/pdf/466970-沉香碗-沉香碗的传说与烹饪艺术.pdf)