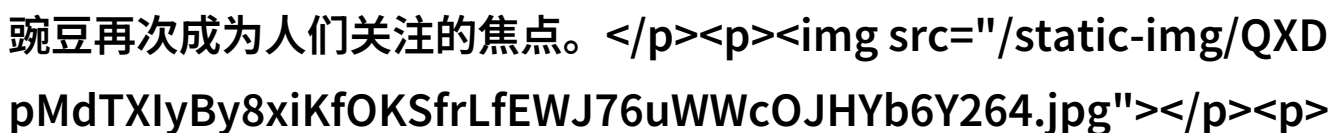


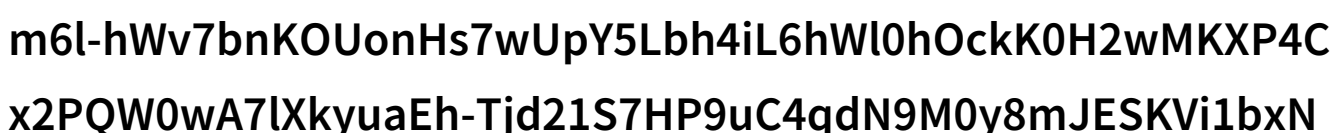
沉香豌豆传统营养与现代应用的双重奏鸣

沉香豌豆是中国古代的一种重要作物，它不仅具有高蛋白、丰富维生素和矿物质的特点，而且在中医中还被认为有滋补身体、增强体力等功效。然而，随着时间的流逝，这一古老作物逐渐被现代化农业所取代。但近年来，人们对传统食材的追求和健康生活方式的改变，使得沉香豌豆再次成为人们关注的焦点。

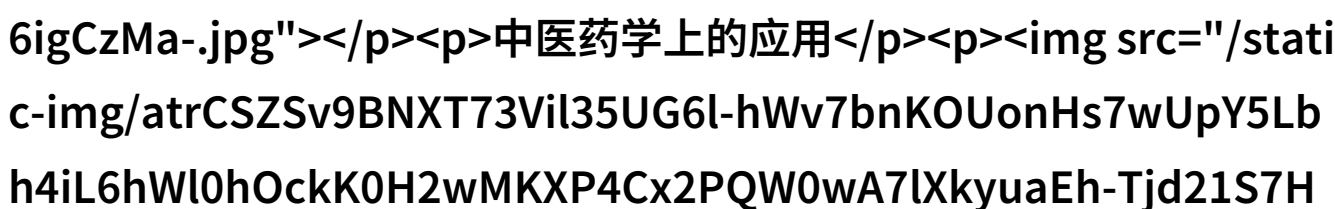


沉香豌豆中的营养价值

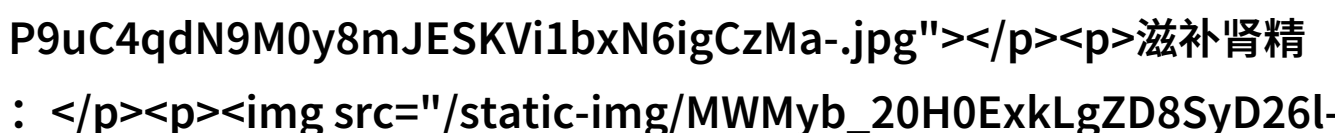
丰富蛋白质：沉香豌豆含有较高量的人体必需氨基酸，如赖氨酸、硫胺酸等，对于维持肌肉发达和新陈代谢正常至关重要。此外，由于其成分多样，可以提供全面的植物性蛋白。

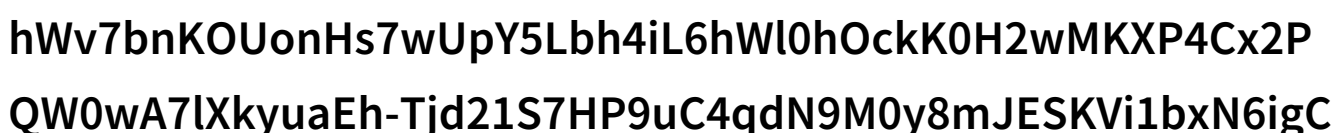


中医药学上的应用



滋补肾精：



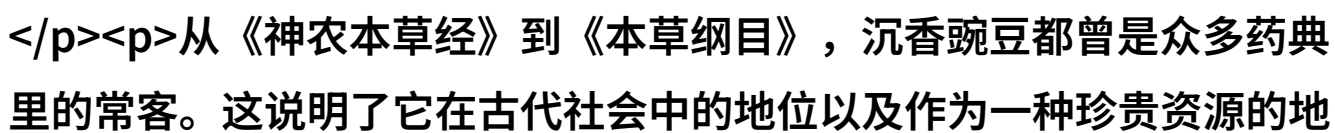


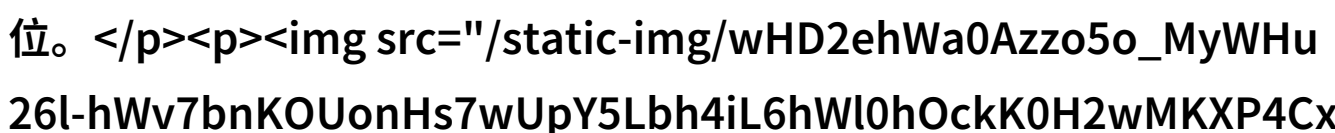
在中医学中，沉香豌豆被认为具有滋补肾精、壮腰膀之功效。其中包含了对人体有益的大量铁质，有助于提高红细胞生成能力，从而改善贫血症状。

历史文化背景

古籍记载：

从《神农本草经》到《本草纲目》，沉香豌豆都曾是众多药典里的常客。这说明了它在古代社会中的地位以及作为一种珍贵资源的地位。







gCzMa-.jpg"></p><p>现代生产技术</p><p>现代栽培技巧：</p><p>随着科学技术的发展，现在可以通过改良品种、高产栽培技术等手段来提高沉香豌豆的产量，同时减少病虫害损失，为广大消费者提供更为稳定可靠的情报。</p><p>食用方法与创意菜谱</p><p>烹饪技巧：</p><p>沉香豌豆可以用作主料或配料，不仅可以直接煮熟食用，还可以做成各种美味菜肴，比如沙拉或炒饭，以增加饮食多样性和口感层次。</p><p>生态环境保护意义</p><p>绿色食品链：</p><p>由于其深根性，可促进土壤肥力提升，并吸收大量CO2进行固定，从而起到了净化环境作用。而且，在适当时期播植也能帮助保持水源质量不受污染。</p><p>下载本文pdf文件</p>