

美食

浣滆

鍙戝竷浜庯細2008/05/14 12:28

豆芽,在中国老百姓餐桌上是最普通不过的蔬菜。或炒菜煮汤、或榨汁凉拌,一锅香辣的水煮鱼,尤其不能少它铺底。豆芽在很多人印象中可能是蔬菜中的"弱小子",形容一个人身材羸弱,都要说他"长得像根豆芽菜"。不过,别看这豆芽细细弱弱,可是古今通吃的宝贝。

先说来历吧,豆芽与豆腐、面酱和面筋一起并称为"中国食品四大发明",因其晶莹皎白、身姿窈窕,被明人赞为"冰肌玉质"、"白龙之须",加之形似一柄如意,所以也叫如意菜。

豆芽不仅姿容出众,在营养方面也是样样让人如意。李时珍在《本草纲目》里这样记载:唯此豆芽白美独异,食后清心养身,具有"解酒毒、热毒,利三焦"之功。中医典籍中,更将黄豆芽列为益寿食物的第一名,而绿豆芽则位居第六。

中国营养学会副理事长程义勇教授指出,比起发芽前的豆子,豆芽不仅外观发生了改变,其成分也发生了一系列的生化反应,营养价值和营养利用率都大大增加,最典型的例子是干豆基本上不含维生素C,但发芽以后的豆芽维生素C的含量大大增加,可以保持皮肤弹性,防止皮肤衰老变皱,另外还含有可防止皮肤色素沉着、消除皮肤斑点的维生素E,是实实在在的养颜圣品。

说起豆芽的种类,程义勇介绍道:常见的有黄豆芽、绿豆芽,也有黑豆芽、蚕豆芽、豌豆芽等, 其中的确以黄豆芽的营养价值最高。黄豆在发芽过程中,由于酶的作用,更多的钙、铁、磷、锌释放 了出来,特别是天冬氨酸大幅度增加,能减少人体内的乳酸堆积、消疲解乏。

不过,秀外慧中的豆芽同时也是娇贵的"千金大小姐"。对很多人喜欢把豆芽烫熟凉拌吃的做法,程义勇很不赞同:高温是维生素的天敌,高温过水是万万使不得的,最好焯一下就出锅;即使要下锅,也一定要急火快炒,尽量减少维生素的损失。