

美食

浣滆

鍙戝竷浜庯細2008/08/01 13:40

1、苦瓜 苦瓜以其苦味博得人们的特别喜爱。

苦瓜的营养保健特点是:首先它含有较多的维生素C、维生素B1以及生物碱;其次,是含有的半乳糖醛酸和果胶也较多。苦瓜中的苦味来源于生物碱中的奎宁。这些营养物质具有促进食欲、利尿、活血、消炎、退热和提神醒脑等作用。现代科学研究发现,苦瓜中的"多肽-P"物质是一种类胰岛素,有降低血糖的作用。西安医科大学已从苦瓜中提取出口服类胰岛素。美国科学家还发现,苦瓜中含有一种蛋白脂类物质,具有刺激和增强动物体内免疫细胞吞食癌细胞的能力,它能同生物碱中的奎宁一起在体内发挥抗癌作用。

苦瓜虽苦,但食用时味苦性凉,爽口不腻,在夏季食用备感清爽舒适,有清心开胃的效果。而且它不会把苦味传给"别人",如用苦瓜烧鱼、焖鱼,鱼块绝不沾苦味。所以苦瓜有"菜中君子"的别称。如将苦瓜泡制成凉茶在夏日饮用,可使人顿觉暑清神逸,烦渴皆消。有的地区将苦瓜切开,用盐稍腌,减少一些苦味,当蔬菜吃;有的将苦瓜切成圈,用肉糜、蒜头、豆豉炖煮,做佳肴吃。客家有首山歌唱道:"人讲苦瓜苦,我说苦瓜甜,甘苦任君择,不苦哪有甜?"这就是说,苦瓜自已是苦的,而给人们带来的却是甜——健康和快乐。

2、番茄

据说几百年前,番茄还是默默无闻的。后来,秘鲁有个姑娘,患了贫血症,加之失恋的痛苦,她就想吃一种有毒植物来自尽,谁知她吞吃了番茄果实以后,脸色泛红了,再吃,就更加红润啦,她不但没死,反而恢复健康,变得更漂亮了。这是什么原因?原来番茄果实含有十分丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、炯酸、胡萝卜素、维生素B1、B2、C等,其中能够美容的维生素C的含量相当于西瓜的10倍,简直是一个维生素的仓库。它还含有促进青少年生长发育的钙、磷、铁等矿物质,以及抑制细菌生长的番茄素。有了这一切,秘鲁姑娘不长健康、漂亮才怪哩!

3、南瓜

在食物短缺的年代,南瓜曾经当饭大显身手,但时至今天的小康社会,为什么南瓜还这么俏呢?原因有三:一是南瓜甜美可口;二是南瓜含有极其丰富的维生素A,能够强化黏膜,预防感冒,同时防止皮肤粗糙,有美容、健身的效果,还可预防角膜干燥症、夜盲症等;三是现代医学发现,南瓜中含有微量元素钴、锌、铜和果胶等,能促进人体胰岛素的正常分泌,因而南瓜能有效地防治糖尿病、高血压以及肝脏和肾脏的一些病变,能增强抗贫血、抗癌的能力,可清除体内细菌毒性,减少结肠癌的发病危险,预防和治疗动脉粥样硬化。

4、胡萝卜

又称黄萝卜,是一种营养丰富、老幼皆宜的好菜蔬,誉称"小人参"。胡萝卜中最负盛名的成分就是胡萝卜素——这是一种黄色色素,一百多年前在胡萝卜中首先发现的。现在知道胡萝卜每百克

含1.35—17.25毫克的胡萝卜素,远比其他蔬菜为多,是土豆的360倍,芹菜的36倍。胡萝卜素进入人体被吸收后,可转化成维生素A,所以胡萝卜素又叫维生素A原。可贵的是,胡萝卜虽经煮蒸日晒,其中的胡萝卜素损失很少。

经常食用胡萝卜,对身体有很多好处:一是增强免疫力,抗癌防玻如人体内缺乏维生素A,不仅对眼睛、皮肤的影响大,而且抵抗力差,易发生呼吸系统和泌尿系统疾玻倘若常吃胡萝卜,满足人体对维生素A的需要,不仅养眼、养粘膜,不容易得夜盲症和感冒,而且能增强人体的抗病能力,加上胡萝卜含有大量的木质素,也有提高肌体抗病能力的作用,可以减少和防止癌症的发生。据英、美癌症研究机构经过二十多年观察后断定,经常吃胡萝卜及其他富含维生素A的人,比起不常吃此类食物的人,得肺癌的机会要减少40%。二是美容、健身。维生素A的另一作用是维持人体上皮组织的正常机能,使其分泌出糖蛋白,用以保持肌肤湿润细嫩,所以经常食用胡萝卜,可保持光彩照人的年轻形象。另外,胡萝卜含有芥子油和淀粉酶,能促进脂肪的新陈代谢,防止过多的脂肪在皮下堆积而发胖,保持体态健美。因此,美国人认为胡萝卜是美容菜,可以养头发、养皮肤、养黏膜。现在欧洲人常吃胡萝卜糕点,连俄罗斯也吃胡萝卜饺子了。我国也有吃胡萝卜饮料、胡萝卜苹果美容果汁的,但一般是将胡萝卜炒、烧、炖、煮作菜食用。