

一日三餐吃得最多的还是蔬菜，菜的品种不一，营养不同，怎么吃更利健康、更爱吃，还真得多学习、多实践、多听他人的意见。

■ 菜心和菜帮分着吃

像小油菜、油麦菜、生菜、菠菜、圆白菜、小白菜、大白菜等，在择菜时把它们的菜心和菜帮分开，这些菜的菜心水灵灵的看着就想吃，根本不用再加工，洗干净放在青瓷盘里，既可以当菜吃也可以当零食吃。嚼上几根新鲜、营养、爽口的菜心，可以清火通便。菜帮、菜叶可以用水焯一下拌着吃、炒着吃，还可以做煲汤时的配菜，青绿绿的秀色可餐。大白菜的帮可以暴腌着吃，放点花椒油、辣椒油或糖醋拌一下，是下酒的小菜，就是配上天福号的酱肘子，也不会油脂太高。因为白菜本身就是粗纤维型蔬菜，是平安菜，可使食物酸碱平衡。

■ 菜梗和菜叶分着吃

芹菜、蒿子秆、茼蒿、蕨菜等，在择菜时把它们的菜梗和菜叶分着择，分着洗。茼蒿削好、芹菜的嫩茎单挑出来洗净可生吃。其他的梗可以生拌、熟拌、做沙拉、素炒，清香适口，营养丰富。择下的菜叶可以用来做面条的面码、米饭的凉拌菜、饺子馅的辅料，添一点清香，着一点绿色，好看又好吃。特别是茼蒿叶宽大肉厚和南豆腐一起再放上点虾仁煲汤，一青二白中飘着点点微红，既饱口福又饱眼福。

■ 花色萝卜花着吃

“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”、“胡萝卜赛过小人参”。萝卜通气顺肠，谁都知道，但有的人不喜欢萝卜的味道，影响了这一蔬菜的食用。我把颜色不同的萝卜分着吃，“象牙白”萝卜，通身洁白口味微甜，切成条块配上火腿做沙拉、和羊肉焖煨在一起、切成细丝焯一下配上香菜木耳拌着吃，营养均衡不油腻。心里美萝卜选购时要挑沉的水分足，洗净去皮，切成小条当水果吃，萝卜皮用盐杀一下去萝卜味，上午腌上下午吃，是去油腻的好菜。卞萝卜最好焯完后用凉水拔拔萝卜味，然后配羊肉大葱来做馅，蒸菜团子、包薄皮大馅的饺子。胡萝卜、香菜、粉条是炸丸子的绝配，红、绿、白相间好吃不贵，富含红萝卜素，维生素A是过节玩电脑一族最好的补品。