

滑 杓漢兼垢邕 - 滑 洙鏃工淦鑑伴掬鏃朵龔 - 脆儿櫛錦冬汉紺惧施浜ゆ侯 脆莴笋增食欲助消化

健康

浣滬

鎏賤龔浜庸細2009/03/23 13:48

春季的莴笋青翠多汁，口感爽脆。据广州中医药大学第一附属医院保健科主任陈瑞芳教授介绍，莴笋含有可刺激消化酶分泌的物质，能增进食欲，且有利尿通乳、清热通便的特殊功效。

叶子有营养建议一起吃

功效：莴笋味甘、性凉，有助于促进乳汁分泌和排尿，对高血压、心脏病患者有较大的食疗作用。它对消化功能减弱的患者尤为有利，对大肠积热型的便秘人群也有较好疗效，还可用来防癌抗癌。另有研究则发现，莴笋叶子的胡萝卜素、维生素B1、B2含量均高于其茎块，建议将其嫩叶一并食用。

挑选：茎粗条顺、块重无锈斑的，且顶部带少量新鲜叶片的一般笋质较脆嫩。

烹饪时注意少放盐

食法：先将皮和根部较老的部分削去，然后视需要切成块或片或丝。因其不受盐，烹饪过程中要注意少放盐。下面介绍的做法有消化不良、习惯性便秘者不妨一试。主料：莴笋300克，胡萝卜150，瘦肉100克；做法：莴笋、胡萝卜去皮切丝，瘦肉切片，锅烧热后一同汇炒片刻，调味即可。

提醒：有眼科疾病者宜少吃，脾胃虚寒易腹泻者忌吃，经期或产褥期女性不宜多吃。（翁淑贤）