<u>涓 构瀵兼姤缃 - 涓 浗鏃ユ湰鏂伴椈鏃朵簨 -</u> 鍦ル棩鍗庝汉绀惧尯浜ゆ祦

百种生菜都该生吃

美食

浣滆

鍙戝竷浜庯細2009/05/07 18:24

德国人常说,"可以一天不吃面包,但不能一顿不食生菜"。生菜是德国人生活中最常见的蔬菜。 为了表示对生菜的热爱,德国人称生菜为"平民蔬菜"。

生菜原产欧洲地中海沿岸,由野生种驯化而来。古希腊人、古罗马人最早食用。他们在饭后吃这种植物的叶子来助眠。在中世纪,生菜开始被德国人普遍食用。历史记载说,当时农民比贵族吃了更多生菜,而贵族吃了更多肉食,所以农民更健康。

在德国,生菜的品种有上百个。《生命时报》记者在德国各大食品超市看到,大多摆放有10多种生菜品种,包括最受德国人喜爱的圆球形冰生菜,质感丰满的波士顿生菜,长长尖尖的罗克拉生菜、形似中国白菜的罗马生菜等。一位店员告诉记者,一般来说比较苦的生菜品种含有比较高抗氧化物质

德国人每顿饭都离不开生菜。柏林市民贝阿特家就很有代表性。她说,吃早餐时,他们会在面包里夹一片生菜叶,或蘸点生菜酱就面包吃。吃午餐时,她的孩子和丈夫都会在吃主食前,先吃一盘生菜色拉,而她的午餐就是生菜色拉加一点点鸡丁。晚餐时,她会准备丰盛的水果色拉、面条色拉给家里人。即使是隆重的生日聚会或其他活动,德国人也会把生菜色拉作为重要的美食。德国联邦营养协会几年前就推荐,德国人每天每人应该吃400克生菜等蔬菜。

除了一些特色菜,如生菜汤外,德国人很少像中国人那样把生菜煮熟后食用。德国人吃生菜大多生吃,也就是做成色拉吃。最常见的是生菜为主的蔬菜色拉,把各种生菜切成小片,再加上其他蔬菜,如菠菜、番茄、黄瓜、蘑菇、大葱、芝麻、胡萝卜和萝卜等,最后浇上色拉酱就可食用。在生菜沙拉的基础上,加上如菠萝、香蕉、木瓜、杨桃等水果就是受欢迎的水果色拉。很多德国人还把由生菜和各种粮食组成的什锦色拉当作主食,也就是在生菜色拉的基础上,放些冷面条、鸡蛋、土豆、米饭、小面包等。同时,德国人还青睐各种具有异国情调的生菜色拉,如意大利生菜色拉等。

值得一提的是,德国一些企业还制作了冷冻生菜、生菜汁等新品种。甚至,还有生菜化妆品等衍生产品。

生菜虽然是一种很普通的蔬菜,但有很多特殊的营养。德国联邦营养协会专家迈埃尔博士对记者说,生菜中富含B族维生素和维生素C、E等,膳食纤维及矿物质的含量也很丰富。多吃生菜,对于人的消化系统大有裨益。生菜对于胆汁的形成有促进作用,并且可以为血液消毒,增加哺乳期妇女乳汁的分泌。生菜还含有莴苣素,具清热、消炎、催眠作用等等。最近也有研究表明,生菜(结球)中含有的一种物质可以有效地抑制一些脏器的癌变,包括胃、肝、大肠等重要脏器。

迈埃尔博士指出,生菜中抗癌、抗病毒感染的干扰素诱生剂等物质在高温下即被破坏,因此只有 生吃鲜生菜才能具有治病的作用。