

新素食主義 (31)

New
Vegetarianism



◎ 野萍·文

(接上期)

菜蔬之最：胡蘿蔔

胡蘿蔔是一種質脆味美、營養豐富的家常蔬菜，李時珍稱它為「菜蔬之最」。美國科學家的最新研究證實：每天吃兩根胡蘿蔔，可使血中膽固醇降低十~二十%；每天吃三根胡蘿蔔，對預防心臟疾病和腫瘤有奇效。

胡蘿蔔中雖然富含胡蘿蔔素，但要保持其營養，並能被人體真正消化吸收利用，與我們的食用與烹調方法有著極大的關係。

人們對胡蘿蔔的習慣吃法是生吃、切成絲和粉絲等涼拌後食用，或者是切成片同其他蔬菜炒食。殊不知，這都不符合營養原則。因為胡蘿蔔中的主要營養素是胡蘿蔔素，它存在於胡蘿蔔的細胞壁中，而細胞壁是由纖維素構成，人體無法直接消化，唯有通過切碎、煮熟及咀嚼等方式，使其細胞壁破碎，胡蘿蔔素才能釋放出來，為人體所吸收利用。

實驗顯示，如果烹調時採用壓力鍋燉，因為減少了胡蘿蔔與空氣的接觸，胡蘿蔔素的保存率可高達九十七%。實驗還顯示，胡蘿蔔素在體內的消化吸收率與烹調時所用的油脂量密切相關，用足量食油烹調後熟食，胡蘿蔔素在體內的消化吸收率可達九十%。因為，胡蘿蔔素是一種脂溶性物質，它只溶於油，不溶於水。

科學合理的食用方法是：胡蘿蔔應烹煮後食用，要保持其營養的最佳烹調方



法有兩點：一是將胡蘿蔔切成塊狀，加入調味品後，用足量的油炒；二是將胡蘿蔔切成塊狀，加入調味品後，用壓力鍋燉五分鐘左右。

但是，過量的胡蘿蔔素會影響卵巢的黃體素合成，分泌量減少，有的甚至會造成五月經、不排卵，或經期紊亂的現象。因此女性朋友食用胡蘿蔔時應注意量的把握。

養顏佳品：菠菜

菠菜含有許多蔬菜所少見的大量造血物質，分別是鐵質以及幫助體內鐵質吸收的豐富維生素C。常吃菠菜，令人面色紅潤，光彩照人，不易患缺鐵性貧血。菠菜頗受渴求健美的人青睞，被推崇為「養顏佳品」。

菠菜還含有十分可觀的蛋白質、維生素A、B族維生素、維生素C、維生素K。人體日常生活中攝入的蛋白質充足，則生長發育快，氣血旺盛，精力充沛。而頭髮的烏亮、雙眼的神采、面容的光澤、皮膚的白淨，則依賴日常膳食攝入足量的維生素A、B族維生素、維生素C、維生素K，菠菜的赤根含有一般蔬果缺乏的維生素K，有助於防治皮膚、內臟的出血傾向。

菠菜長於清理人體腸胃的熱毒，中醫認為菠菜性甘涼，能養血、止血、斂陰和潤燥，菠菜富含酉，能刺激腸胃、胰腺的分泌，既助消化，又潤腸道，有利於大便順利排出體外；菠菜含有一種十分重要的維生素——葉酸，孕婦多吃菠菜，有利於胎兒大腦神經的發育，防止畸胎；菠菜還含有大量的利於排出腸道中的毒素物質水溶性纖維素，所以便秘的人應多吃菠菜以利於潤腸和通便；菠菜葉中含有一種類似胰島素的物質，其作用與哺乳動物內的胰島素非常相似，故糖尿病人不妨經常吃些菠菜，以便體內血糖保持穩定。

值得注意的是，菠菜含草酸較多，有礙機體對鈣的吸收。故吃菠菜時宜先用沸水燙軟，撈出再炒。急需補鈣的嬰幼兒以及患肺結核缺鈣，還有軟骨病、腎結石、腹瀉等症者，應少吃或暫戒食菠菜。

補血妙品：南瓜

南瓜又名麥瓜、倭瓜、金冬瓜，其形狀一般為扁圓形或梨形，嫩時綠色，成

熟時赤褐色。嫩南瓜可作蔬菜，味甘適口，是夏秋季節的瓜菜之一；老南瓜可作雜糧，故不少地方又稱之為「飯瓜」。

南瓜的營養成分較全，營養價值也較高。南瓜的營養價值主要表現在它含有較豐富的維生素，一定量的鐵和磷及礦物質，必需的八種氨基酸、可溶性纖維、葉黃素和磷、鉀、鈣、鎂、鋅、矽等微量元素。嫩南瓜中維生素C及葡萄糖含量比老南瓜豐富；老南瓜則鈣、鐵、胡蘿蔔素含量較高。清代名醫陳修園說：「南瓜為補血之妙品」。

中醫學認為：南瓜味甘，性溫，具有補中益氣、消痰止咳的功能，可治氣虛乏力、肋間神經痛、瘡疔、痢疾、鴉片中毒、蛔蟲、支氣管哮喘、糖尿病等症。南瓜還可以預防中風，因南瓜裡含有大量的亞麻仁油酸、軟脂酸、硬脂酸等甘油酸，均為良質油脂。治療高血壓，可炒南瓜子吃，每日用量以二十~三十克為宜。

常吃南瓜，可使大便通暢，肌膚豐美，尤其對女性有美容作用，清代名臣張之洞曾建議慈禧太后多食南瓜。

南瓜自身含有的特殊營養成分，可增強機體免疫力，防止血管動脈硬化，具有防癌、美容和減肥作用，在國際上已被視為特效的保健蔬菜。

美味良藥：絲瓜

在中國各地菜譜中，絲瓜菜比比皆是：川菜中有「滾龍絲瓜」；淮揚菜中有「菱肉絲瓜」；湘菜中有「乾貝絲瓜」；江蘇菜中有「絲瓜炒蛋」等。正如李時珍所說：「絲瓜，唐宋以前無聞，今南北皆有之，以為常蔬。」

絲瓜的營養價值很高，在瓜類蔬菜之中，絲瓜所含的蛋白質、鈣、磷、鐵、維生素A、維生素C等都是極高的。

絲瓜也有很高的藥用價值。絲瓜全身可入藥，藥菜兼優。瓜實味甘性平，有消暑涼血、解毒通便、祛風化痰、潤肌美容、通經絡、行血脈和令乳汁多等功效。

絲瓜的絡、籽、藤、花、葉均可入藥。絲瓜絡常用於治療氣血阻滯的胸肋疼痛、乳痛腫等症；絲瓜藤常用於通筋活絡、祛痰鎮咳；絲瓜藤莖的汁液具有美容去皺的特殊功能；絲瓜籽則可用於治療月經不調、腰痛不止、食積黃疸等症；絲瓜皮主治瘡、

癩；絲瓜花可用於清熱解毒；絲瓜葉內服清暑解熱，外用消炎殺菌，治痲毒癰瘡；絲瓜根也有消炎殺菌、去腐生肌之效。老絲瓜乾後製成藥材稱為絲瓜絡，以通絡見長，用於治療胸肋痛、筋骨痠痛等症，還可作海綿的代用品。

烹製絲瓜時應注意儘量保持清淡，油要少用，可勾稀芡，用味精或胡椒粉提味，這樣才能顯示絲瓜香嫩爽口的特點。

健康衛士：茄子

茄子是夏秋兩季經常食用的大宗蔬菜之一。

茄子的營養價值很高，其主要成分有膽鹼、蛋白質、鈣、磷、鐵及維生素A、B、C，尤其是糖分含量較番茄高一倍，而茄子纖維還含一定量的皂草甙，並且在紫茄子中含有較豐富的維生素P。

茄子富含的維生素P等營養物質能增強人體細胞的黏著力，增強毛細血管的彈性，降低毛細血管的脆性及滲透性，防止微血管的破裂出血，使血小板保持正常功能，並有預防壞血病以及促進傷口癒合的功效。因此，常吃茄子對防治高血壓、動脈硬化、咯血、紫癍及壞血病等有一定預防作用。

中醫認為茄子性味甘寒，有散血化瘀、消腫止痛、治療寒熱、祛風通絡和止血等功效。中國古代曾將茄子列入皇帝的膳單。現代醫學研究證明，常食茄子，可使血液中的膽固醇含量不致增高，因而不易患黃疸病、肝臟腫大和動脈硬化等疾病。

茄子既可涼拌，也宜熟烹、曬乾、鹽漬。在烹調茄子前，應除去茄鏽。因為用刀切開茄子後，茄肉表面容易氧化變黑，影響茄子的色澤。可將切好的茄塊放入淡鹽水中，用手洗幾下，擠去黑水，再用清水略沖一下即可。

烹調茄子菜肴時，應選擇新採收的嫩果。在茄子萼片與果實相連接的地方，有一圈淺色環帶，這條帶越寬、越明顯，就說明茄子果實正快速生長，沒有老化。如果環帶不明顯，說明茄子採收時，已停止生長，此時果肉已開始粗糙，種子變硬，影響食用。

（續下期）