

# 新素食主義 (32)

New  
Vegetarianism



◎ 野萍·文

(接上期)

## 豆科蔬菜：荷蘭豆

荷蘭豆又叫豌豆、青荷蘭豆、小寒豆、淮豆、麻豆、青小豆、留豆、金豆、回回豆等，是豆科中以嫩豆粒或嫩豆莢供菜食的蔬菜。我國南方主要用嫩梢、嫩莢和嫩籽以作菜用，近年來北方開始作蔬菜食用。荷蘭豆是營養價值較高的豆類蔬菜之一，其嫩梢、嫩莢、籽粒質嫩清香，極為人們所喜食。

荷蘭豆性平、味甘，具有和中下氣、利小便、解瘡毒等功效，能益脾和胃、生津止渴、除呃逆、止瀉痢和解渴通乳。經常食用對脾胃虛弱、小腹脹滿、嘔吐瀉痢、產後乳汁不出和煩熱口渴均有療效。其種子粉碎研末外敷可除癰腫。荷蘭豆與糯米、紅棗煮粥食用，具有補脾胃、助暖去寒、生津補虛和強肌增體之功效。

吃豆類蔬菜唯一需要注意的地方是，必須完全煮熟後才可以食用，否則可能發生中毒。豆類中含有一些有害物質，如紅細胞凝集素等，如果不充分地加熱破壞它，食後可能發生溶血而致命。此外，生豆中還含有蛋白胨抑制劑、抗維生素等物質，對營養物質的消化吸收有不良的影響。

## 養顏神果：番茄

番茄，茄科植物的新鮮果實。

番茄甘、酸、微寒，其功效可養顏美容、消除疲勞、增進食欲、提高對蛋白質的消化、減少胃脹食積。

番茄含有豐富的維生素A與維生素C，是極佳的養顏美容食品。番茄內含的茄紅素，是最佳的抗氧化劑，有延遲衰老的作用，而且能平衡水分及油脂分泌。

番茄含有較多蘋果酸、檸檬酸等有機酸，有機酸除了保護維生素C不被破壞外，尚可軟化血管，促進鈣、鐵元素的吸收，幫助胃液消化脂肪和蛋白質，這是其他蔬菜所不及的。

番茄中含有糖類、多種維生素、胡蘿蔔素、蛋白質以及豐富的磷、鈣等。其維生素C的含量極高，相當於蘋果含量的二·五倍，西瓜含量的十倍。一個成年人若每天食用三百克的番茄，便可滿足人體一天對維生素及礦物質的需求。番茄中亦含番茄素，有抑制細菌的作用，並可使沈澱於皮膚的色素、暗斑減退，可預防老人斑的出現，具有漂白、去斑、防色素沈澱。番茄是美容不可缺的神果。

番茄特性介於果實與蔬菜間，可蔬可果，適合調製養生料理，含有豐富的維生素A與維生素C，由於有機酸的保護，可使番茄在烹調中維生素C不被破壞，使人們可有效地烹調它。


番茄的烹調種類繁多，炒、涼拌、作湯、蒸、煮、燉均宜，如：番茄炒蛋、番茄豆腐蛋花湯、糖拌番茄、番茄夾蜜餞和番茄蔬菜濃湯。最常用的是製成番茄醬，可貯存、長期食用，唯性較寒，體質虛弱的女性在月經期、感冒或生產坐月子時，都不宜食用。

#### 另類果菜：苦瓜

苦瓜又名：癩瓜、金荔枝、癩葡萄、癩蛤蟆、紅姑娘、涼瓜、君子菜。因果實表面具有奇特的瘤皺，具有一種獨特的苦味而得名。

苦瓜以嫩果和成熟果實供食用，嫩果果肉柔嫩、清脆，味稍苦而清甘可口，這種特殊的口感風味，有刺激食欲的作用。成熟果實，苦味減輕，含糖量增加，但肉質變軟發綿，而味道也就稍微差一些。另外，成熟果實內的血紅色瓜瓢味甜清香，營養豐富，也可食用。

苦瓜的營養豐富，抗壞血酸含量為黃瓜的十四倍，冬瓜的五倍，番茄的七倍。苦瓜不僅營養豐富，還有較高的藥用價值。苦瓜的根、莖、葉、花、果實和種子均可供藥用，性寒味苦，清暑滌熱，明目解毒。中國自古就知道苦瓜的藥用價值。據古代醫書記載：苦瓜「青則苦寒滌熱，明目清心，熟則養血滋肝，潤脾補腎」，「除邪熱，解勞乏，清心明目，益氣解熱」。



現代醫學研究顯示，苦瓜有降低血糖的作用，這是由於苦瓜中含有一種類似胰島素物質的緣故，所以苦瓜是糖尿病患者理想的保健食品。

苦瓜做菜餚的方法多種多樣，一般以炒食為主，先將鮮瓜洗淨後，縱向切開剔去瓜瓢和種子，再切成薄片或細絲，然後放入油鍋內煸炒，加入適量的香菇配菜，並按不同口味要求，選加醬油、鹽、酒、醋、糖、味精和辣椒等調料。剛吃苦瓜的人大多不喜歡太濃的苦味，可先將切好的瓜片或瓜絲放入開水鍋中燙一下，或放在無油的熱鍋中乾炒片刻，或用鹽醃一下，可減去苦味而風味猶存。苦瓜除炒食外，也可煮食、燜食、涼拌，還可加工成泡菜、漬菜，脫水加工成苦瓜乾，以長期貯藏供應冬春淡季。

#### 減肥良藥：馬鈴薯

別看馬鈴薯土裡土氣不起眼，營養學家卻這樣勸告減肥者：吃馬鈴薯你不必擔心脂肪過剩，因為它只含0.1%的脂肪，是所有充饑食物望塵莫及的。每天多吃馬鈴薯，可以減少脂肪攝入，使多餘脂肪漸漸代謝掉，消除你的心腹之患。

吃馬鈴薯容易致胖是不少人所持的觀念，所以怕胖的人不敢吃，常在「吃」與「不吃」之間爭持，對薯條、薯餅、薯片等副產品更不知如何是好，既好又怕。其實馬鈴薯的營養價值比較高，它含豐富的澱粉質，脂肪量很低。

美國營養專家斷言：「每餐只要吃全脂奶和馬鈴薯，便可得到人體需要的全部營養素。」法國營養學家弗朗西馬爾羅，通過長達十五年的研究率先發現，馬鈴薯是一種價廉的減肥「良藥」。一九八八年，法國維勒班市成立了全球第一家馬鈴薯減肥健美餐廳，目前這類餐廳僅法國就有七十多家。一九八九年以來，義大利、西班牙、美國、加拿大、前蘇聯等國也先後創建了馬鈴薯食療餐廳三十多家。馬鈴薯已是世界性的減肥食品。

中餐用馬鈴薯作主食的還不多，多數人是當菜吃。為了減肥，就應以馬鈴薯當飯，如煮馬鈴薯、馬鈴薯條或煎馬鈴薯餅，每日一餐，對預防營養過剩或減去多餘的脂肪肯定有益。不少西方的飲食還用此代替穀物類來提供澱粉質，不過這種根莖類植物跟五穀類實有區別，不應長期作此代替。

(續下期)