

# 新素食主義 (33)

New  
Vegetarianism



◎ 野萍·文

(接上期)

## 菜中珍品：竹筍

竹筍的種類繁多，大致可分為冬筍、春筍、鞭筍三類。竹筍自古被視為「菜中珍品」，清代文人李笠翁把竹筍譽為「菜中第一品」，認為肥羊嫩豬也比不上它。

竹筍含有豐富的維生素、胡蘿蔔素和蛋白質等營養元素。竹筍具有低脂肪、低糖、高纖維素等特點，食用竹筍，能促進腸道蠕動，幫助消化，促進排便，是理想的減肥佳蔬。

竹筍既為「山珍」，在吃法上也不同於一般蔬菜。古人有訓：「食筍譬如治藥，得法則益人，反是則有損。」因此，竹筍從採收到烹調都有講究。採筍時應避風日，以防其本變堅，肉變硬。加工時儘量不用刀削，因竹筍肉一遇鐵往往會變硬、發死，存放時不宜去殼，以防失去清香的風味。另外，竹筍性屬寒涼，又含較多的粗纖維和難溶性草酸鈣，所以患有胃潰瘍、胃出血、腎炎、尿路結石、肝硬化或慢性腸炎的人應慎食。

## 水生植物：茭白

在所有筍字輩的蔬菜中，唯一栽植在水中的就是茭白。茭白又名「菰」，因為花莖潔白，故稱「茭白」或「茭白筍」。採收時帶著外殼，形狀很像玉米。茭白陳列在市場時多已將外殼剝除，看起來肥胖白嫩。在外地購買茭白時，不妨保

留外殼，比較可以久放。吃多少剝多少，十分耐儲存。

茭白含有天然的糖類和豐富的維生素、鈣、鐵以及蛋白質。由於茭白菜性十分溫和，因此多吃無妨。由於茭白本身的味道十分清淡，炒食、煮湯都可以隨心所欲加以調味。將整根茭白用開水燙熟後，切小塊並且放入冰箱中冷卻，吃的時候澆上沙拉醬，口感和竹筍或蘆筍沙拉旗鼓相當，十分鮮甜爽口。還有人將帶殼的茭白用火直接燒烤，等到外殼焦黑後，裡面也熟了。這時將外殼剝除，直接咬食，味道非常甜美，也可以依各人口味沾其他醬料食用。

茭白不僅口味鮮美，還具有一定的藥用價值。茭白性寒味甘，可以促進新陳代謝，並且解熱化滯。茭白具有止渴、除目黃、利大小便、止熱痢、消酒毒、解煩熱等功能。

### 秋冬美味：大白菜

大白菜，古稱「菘」，「秋末晚菘」，被古人譽為美味。大白菜又叫結球白菜、黃芽菜或包心白，中國栽培歷史悠久，產量高，栽培容易，適應性廣，耐貯運，品質鮮嫩，營養豐富，既可鮮食，又能加工醃漬，為北方冬、春季的主要蔬菜。

為什麼大白菜如此受歡迎，甚至成為秋冬兩季很多家庭的「當家菜」？因為大白菜實在是優點多多。

大白菜的營養成分很豐富，富含胡蘿蔔素、維生素B1、維生素B2、維生素C、粗纖維以及蛋白質、脂肪、鈣、磷、鐵等。每五百克大白菜含一·一克蛋白質，〇·二克脂肪和十六卡熱量。

大白菜有很高的藥用價值，具有醫食兼有的特點。中醫學認為，大白菜味甘，性平，有養胃利尿、解熱除煩之功效，可用於治療咳嗽、咽喉腫痛等症。

但是，要提醒大家注意的是白菜滑腸，不可過多冷食，氣虛胃寒的人更不能多吃。

### 抗癌之星：紅薯

紅薯，又稱甘薯、番薯、山芋、山藥等。不同地區人們對它的稱呼也不同，山東



人稱其為地瓜，四川人稱其為紅苕，北京人稱其為白薯，福建人稱其為紅薯。

紅薯含有豐富的糖、蛋白質、纖維素和多種維生素，其中胡蘿蔔素、維生素E和維生素C尤多。特別是紅薯含有豐富的賴氨酸，並比白米、粉類要高得多。紅薯還含有十分豐富的胡蘿蔔素，可促使上皮細胞正常成熟，抑制上皮細胞異常分化，消除有致癌作用的氧自由基，阻止致癌物與細胞核中的蛋白質結合，增強人體免疫力。

吃紅薯要講科學，否則吃後難以消化，還會出現腹脹、燒心、打嗝、泛酸和排氣等不適感。紅薯一定要蒸熟煮透。一是因為紅薯中澱粉的細胞膜不經高溫破壞，難以消化；二是紅薯中的「氧化西」不經高溫破壞，吃後會產生不適感。同時食用牛奶和較少水分的紅薯，既有利於進食，又可增加甜味。

### 減肥佳品：蘑菇

蘑菇是菌類的一種，野生和人工栽培的都用，通常都必須寄生在朽木或枯樹上。它的質地細嫩，全株都可食用，不論素炒或是做成蘑菇湯，風味上都極為可口。

蘑菇含有糖類、蛋白質、維生素B1、維生素B2、維生素C、無機鹽、鈣、鐵等，營養十分豐富。

蘑菇所含的大量植物纖維，具有防止便秘、預防糖尿病及大腸癌、降低血液中的膽固醇含量的作用。

蘑菇含有無機鹽、維生素及蛋白質等成分，又屬於低熱量食品，多食也不會發胖，同時，對高血壓、心臟病患者有益，是一種較好的減肥美容食品。

由於蘑菇不寒也不燥，因此多吃無妨。蘑菇盛產期到來的時候，不妨把握機會多吃一些。

(續下期)