



时令蔬果·空心菜 大厨陪你逛菜场

夏季南京人餐桌上最常见的蔬菜莫过于空心菜了,绿色的叶,青青的茎儿,清热消暑,营养健康。但是,你可能不知道,这道餐桌上的常见菜肴,还有食疗功效呢。 现代快报记者 唐蕾



日常生活中,你是不是常为不会买菜而头疼?不同的菜中,即使是同一种食材,也会有不同的要求。究竟怎么选择食材?现在就跟随我们的大厨,一起去菜场走一圈吧。你也可以关注我们的微博@818小生活,说出你的困惑,请大厨专门指点。

紫色空心菜:能降血糖的蔬菜



空心菜作为夏季餐桌首选菜肴,可不仅仅是因为口感清爽,要知道它其中含有的维生素、钙、钾、胡萝卜素等比其他蔬菜都要高一至数倍。中医认为它具有清热解毒、养血利尿的功效,对痔疮、便血、虫咬、皮炎、湿疹等都有食疗功效。“如果在菜场里发现了偏紫色的空心菜,糖尿病人可以多吃一些回家,这种紫色空心菜里面含有胰岛素成分,具有降低血糖的作用。”江苏酒家行政总厨王琛介绍道。不仅如此,空心菜对食物中毒也有一定的解毒作用,因此被称为“解毒菜”。 那么在挑选时,应该注意哪些方面呢? 王琛介绍道,应该挑选那些颜色偏翠绿的空心菜,无黄叶、虫斑;叶片

大小适中,根茎粗细均匀,捏掐时手感脆嫩。“空心菜是否新鲜,首先要看叶子,因为空心菜叶子易腐,如果叶子蔫了,软烂,就说明采摘下来时间较长,已经不新鲜了。” 空心菜不易长存,如果一时半会吃不完,最好买带根的回,能保存一段时间;也可以洗净后放入冰箱冷藏室,大概能保存三四天时间。 这个季节,蒜泥空心菜是餐桌上常见的菜肴。其实,用空心菜搭配其他辅料,不仅能换口味,更有食疗功效。空心菜炒鸡蛋有很好的降压效果,还能抗癌;而空心菜搭配鸡肉一同炒制,有降低胆固醇吸收的作用。不过空心菜不宜和奶制品同时食用,以免影响吸收。



空心菜不仅是常见蔬菜,还具有很好的食疗功效,下面就介绍几种空心菜的食用方法给大家: 维生素B2缺乏患者:这类患者常表现为舌苔厚,眼疾。选空心菜100g,葱白30g,将二者煮汤,加少量食盐,常服用可以起到治疗作用。 糖尿病患者:选新鲜空心菜茎60g,玉米须30g,用水煎服,每日两到三次,常吃可以增加胰岛素分泌,有辅助治疗的作用。 虫蛇咬伤:空心菜200g,米酒20-30ml,空心菜洗净捣烂后,放在消毒纱布中间,掺入米酒,覆盖在伤口上,有消毒止痛的作用。

Advertisement for Nan Fang Zhi Huan real estate agency. Includes logo, address, phone number (68036496), and a large grid of property listings with details like location, area, and price.