

吃“春季第一菜” 有助防治冠心病

为您介绍韭菜的功效、选购技巧和处理方法,以及几种美味的吃法

春天来到,吃这种菜的人多了起来,它被称为“春季第一菜”,因为它能把血管、心脏从冬眠的状态下“唤醒”,吃了之后身体都暖暖的,它就是韭菜。本期,笔者将为您介绍韭菜的功效、选购技巧和处理方法,还有几种美味的吃法,一起来看看吧!

韭菜的功效

◆通便

韭菜含有大量维生素和粗纤维,能促进胃肠蠕动,治疗便秘,预防肠癌。

◆散瘀活血

韭菜有散瘀、活血、解毒的功效,有助人体降低血脂,防治冠心病、贫血、动脉硬化。

◆降血脂

韭菜具有散瘀、解毒的功效,可有效降低血脂,防治冠心病、贫血与动脉硬化。

◆杀菌消炎

韭菜所含的硫化化合物有一定

杀菌消炎的作用,可抑制绿脓杆菌、痢疾、伤寒、大肠杆菌和金黄色葡萄菌。

◆保护肝脏

韭菜含有挥发性精油及硫化物等特殊成分,散发出一种独特的辛香气味,有助于疏调肝气,增进食欲,增强消化功能。

温馨提醒

有口臭、口舌生疮、咽干喉痛等热性病患者,以及手脚心发热、盗汗等阴虚火旺症状的患者都应该对韭菜敬而远之。准妈妈也最好少吃韭菜,以防胎动不安。

选购韭菜技巧

◆叶窄的味浓,叶宽的口感软

市面上常见的韭菜有两种:一种是叶子宽大的,一种是叶子比较窄小细长的。这两种韭菜都可以吃,不过叶子宽大的软乎一些,膳食纤维含量偏低,叶绿素也没有窄叶的多,香味也比较淡。而叶子细长的韭菜味浓,叶绿素也多一些,膳食纤维含量也多。

◆切口平齐的、根部有白色的最嫩

韭菜不新鲜,吃起来就像吃草。在购买韭菜的时候,可以捏住韭菜的根部,然后让韭菜直立起来,看看叶片是不是四散开来,如果叶片能直立就说明新鲜度比较好。另外一个更加直观的辨别标准是韭菜根的颜色。看根部如果是白色的说明韭菜就比较新鲜,如果是已经变绿的,可能就比较“老”。

韭菜处理方法

◆切掉根部处1.5厘米

根部一段,我们最好把它切掉,长度大约1.5厘米左右。如果喜欢吃根部,建议先用淘米水冲洗根部,再掰开来洗,然后用清水浸泡3~5分钟也可以。

◆泡一下水,加点碱

韭菜一般用有机磷类农药,而有机磷农药有个特点就是遇碱失活。用0.5%~0.8%食用碱配制成淡碱水,将初步冲洗后的韭菜置入碱水中,浸泡5~15分钟后用清水冲洗,可以减少农药残留。

◆烫一下,让农残失活

这个做法主要是针对氨基甲酸酯类杀虫剂,青椒、豆角、芹菜、小白菜、韭菜、空心菜等蔬菜一般都撒有这种杀虫剂。这种杀虫剂有一种特点就是会随着温度升高而加快分解。所以,想要去除这种农残,最好的方法就是将其经过上面两个步骤后,将韭菜放置于沸水中2~5分钟后立即捞出。

韭菜这样吃 美味又营养

韭菜盒子



主料:

面粉 200 克、热水 120 克、韭菜 100 克、鸡蛋 2 个、北极虾 10 个

辅料:香油 1/2 茶匙、盐 1.5 调味匙、鸡精 1 调味匙、食用油 2 茶匙

做法:

1、前一天晚上用温水和好面,放冰箱冷藏一夜。

2、第二天早上,将韭菜洗净切碎,用香油预拌。鸡蛋打散炒熟。北极虾剥壳去虾线,加入食盐、香油、鸡精

混合成馅。

3、面团取出,回温 20 分钟后,搓成条。切成一个个 40 克左右的面团,再擀成薄片。

4、将馅料放在面皮中间后对折,四周压紧,再捏住一端不断向上翻起,包出花纹。

5、锅内刷一点油(极少的一点就可以),放入韭菜盒子,用中小火烙制,过程中盖上锅盖以促使馅料成熟,一面煎成金黄后换另一面煎,共需要煎 5 分钟左右。

韭菜饺子

主料:韭菜 200 克、五花肉 200 克、饺子皮 50 张

辅料:生抽 3 汤匙、香油 2 汤匙、蚝油 2 汤匙、花生油 15 克、盐 5 克、鸡精 3~5 克

做法:

1、取一个较深的盆(搅拌的时候不易溅出来),把韭菜、五花肉和全部的辅料放进盆里,拿一双筷子顺时针搅拌,把肉和韭菜、调料都搅拌均匀。

2、拿一张水饺皮,用勺子舀适量的肉馅放在皮中间。上

下捏在一起,接下来两边再各捏出类似三角形的形状。双手拇指和食指各占一半,稍微往里使劲一捏就搞定。

3、全部包好之后,锅里放 5 分满的水大火烧开,放上摆满水饺的蒸网,蒸 15~20 分钟即可出锅。或在锅里放 8 分满的水烧开,把水饺倒入,盖上盖子,水沸腾之后倒入些凉水继续加盖煮开,然后拿掉盖子继续煮 2 分钟即可。

小贴士:



买的水饺皮会比较干,捏的时候可以用手指沾凉水,把水饺皮周边的一圈适当抹一下即可。

燕麦韭菜鸡蛋饼



主料:快熟燕麦片 50 克、面粉 50 克、鸡蛋 2 个、韭菜 50 克、培根 2 片

辅料:姜 1 片、盐适量、油适量

做法:

1、材料洗净备好。鸡蛋打散在碗里。韭菜洗净切末,培根切末,姜切末。

2、蛋液、面粉、燕麦加入大盆中,加 1 勺水,顺一个方向打成糊状。再加入培根末、韭菜末、姜末、盐打匀。

3、平底锅加适量油烧热,放入调好的面糊,先煎一面。

4、反过来煎另一面,至两面金黄即可。

韭香小炒

主料:韭菜 100 克、鸡蛋 1 个、香菇 2~3 个、胡萝卜 1/3 根、木耳 4 朵

辅料:生抽 1/2 汤匙、油适量、盐适量

做法:

1、鸡蛋打入碗中,放少许盐,搅匀。锅里倒少许油浸润锅底,锅热后放入蛋液,转动炒锅,使蛋液成为薄薄的蛋饼。

2、蛋饼切丝,水发木耳洗净去蒂切丝,胡萝卜去皮切丝,香菇洗净切丝。韭菜洗净,切段。

3、油热后,倒入香菇、胡萝卜和木耳丝翻炒片刻。倒入约半汤匙生抽,放入适量食盐。继续中小火翻炒至食材九成熟。放入韭菜和蛋丝,再快速翻炒至熟即可。

