



秋季养生吃茄子 清热解暑降血脂

茄子是一种物美价廉的蔬菜,也是餐桌上十分常见的家常蔬菜。民谚有“立夏栽茄子,立秋吃茄子”的说法,如今正值秋天,正是吃茄子的好时候。中医认为茄子性味古寒,有不少养生功效,不仅如此,茄子还可辅助治疗多种疾病。本期一起来看看茄子有什么“本领”吧。

A 具有5大价值与功效

1 清热解暑

常吃茄子能清热解暑。茄子不像黄瓜、西瓜等蔬菜、水果等能迅速降外热,但能由内而外地解热消暑。常吃茄子,痲子、疮疖等疾病不会找上你!

2 降血脂

茄子中含有皂苷类化合物,对机体有双向调节的作用,能抗

疲劳、降血脂。

3 抗衰老

茄子中含有丰富的维生素E。维生素E是一种有效抗击自由基,抗衰老的微量元素。秋季常吃茄子,可养颜抗衰老。

4 缓解痔疮症状

秋季天气干燥,一些痔疮患者可能会出现痔疮反复出血的症

状,食用茄子有很好的缓解作用。

5 保护心血管

茄子中含有丰富的维生素P。维生素P能增强人体细胞的粘着力,并可增强人体毛细血管的弹性,防止血管破裂。因此,食用茄子可以有效保护人体心血管。

B 可辅助治疗多种疾病

茄子不仅有非常好的养生价值,在中医眼中,茄子还是一剂良药,可以辅助治疗很多常见,但非常棘手的疾病。

1 疝气:取鲜茄蒂4~5个,煎取浓汁,白糖水调服。

2 风湿性关节炎:取茄子根15克,水煎服。每天1次,连服数

天;或取茄子根90克,浸入500毫升白酒中,3天后服用。每次饮15毫升,每天2次,连服7~8天。

3 腹泻:取茄子根15克、石榴皮3克,水煎服。

4 口腔溃疡:经霜茄子放干,研细末,抹于患处,1~2次即愈。

5 乳腺炎:将茄子细末撒于

凡士林纱布上,外敷患处。

6 牙痛:先以露蜂房煎汤漱口。再取茄根捣汁,频涂之;或陈茄根烧灰敷之。

7 乳头皲裂:取霜打的茄子花焙干,用香油调后敷患处。

8 冻疮:取茄根10棵、花椒3克,水煎后洗患处。

C 茄子蒂和皮也有大作用

你可能想不到,茄子的这些部位也是宝贝,各有非同寻常的功效。以后吃茄子,可别掐头去尾还去皮了!

● 茄子蒂:清热去火又解毒

1、治疗咳嗽:对于秋冬季节肺热造成的咳嗽,用茄子蒂煮水5分钟后喝下,有很强的止咳作用,还能止住每到秋冬都会犯的陈年老咳嗽。

2、改善上火:如果感觉自己上火了,口腔溃疡、牙龈肿痛等

小毛病不断,可以直接把茄子蒂切了,放进菜里吃,或者用新鲜的茄子蒂和莲子煲汤、泡水喝,都能很快缓解上火症状。

● 茄子秧:治疗冻疮

取冬天地里的茄子秧(连根)两三颗用水煎,水开之后再煮20分钟,然后用这种水泡洗冻疮患处,同时用茄子秧擦洗,两三次就能痊愈。

● 茄子皮:保护血管 美容养颜

1、抗氧化,保护心血管:茄子皮中的花青素和维生素含量都很高,集中了茄子的绝大部分抗氧化物,因此,茄子经常带皮吃,可以抗氧化,强化心血管。

2、明目:茄子皮中的花青素还有保护眼睛的作用,常吃可以防止眼疲劳和近视等眼部疾病的产生。

3、美容养颜:茄子皮中的果胶和类黄酮含量浓度也非常高,黄酮类化合物有很强的帮助皮肤抗氧化的作用,可美容养颜。

D 吃茄子要注意这些事项

手术前忌食:茄子中含有较多的茄碱物质,虽然有延缓衰老和防治癌症的功效,但是会刺激胃肠道和麻醉呼吸中枢,甚至会引起中毒。手术前最好不要吃茄子,以免影响麻醉剂的使用,不利于手术的进行。

脾胃虚寒者少吃:茄子味道甘甜,性质寒凉,脾胃虚寒者过多食用茄子会加重脾胃的寒性,容易引起或加重食欲不振或消化不良的症状。

哮喘者少吃:茄子中含有大量

的茄碱,有麻醉呼吸中枢的作用。哮喘者过多食用茄子可能会因过多摄入茄碱物质而出现呼吸中枢麻痹,不利于哮喘的稳定和治疗。

不宜生吃:生茄子中含有大量的有毒物质茄碱,人体进食后会对胃肠道造成较强刺激。如果过量食用生茄子,还可能会麻醉呼吸中枢甚至引起中毒。

少吃老茄子:霜降节气过后的茄子会因过度成熟而变老,其中含有非常多的有毒物质茄碱,且味道偏苦。人体进食老茄子

后,不仅会影响口感,还容易引起恶心、呕吐或腹泻等中毒症状。

要带皮吃:茄子皮与茄子肉相连的部位,含有丰富的维生素B等有益成分,是保护心血管和延缓衰老等的有效成分。在食用茄子时一定要带皮吃,以免降低茄子的保健价值。

不搭配螃蟹一起吃:茄子性质寒凉,螃蟹也是一种寒性食物。用茄子搭配螃蟹一起吃,会加重胃肠内的寒性,很可能会引起腹痛或腹泻等消化不良的症状。

链接

推荐几种美味吃法

茄子煲

配料:茄子、猪肉馅500克、葱、豆瓣酱、酱油、小米椒、花生油、精盐。

烹饪步骤:

取猪肉馅,倒

入盐和酱油腌制20分钟。锅中加入水,加盐放入切成条的茄子,煮开,捞出沥干备用。在锅中倒入油,将葱姜蒜末爆香。倒入腌制好的肉末翻炒至变色,

再加入豆瓣酱关火。将焯好水的茄子放入锅中,倒入炒好的肉末,最后加入半碗水,搅拌均匀,盖上锅盖大火煮20分钟左右,至汤汁收干即可。



糖醋脆皮茄子

配料:茄子、适量面粉、鸡蛋一个、胡萝卜、葱、番茄酱、盐、蒜苔、蚝油、白醋和白糖。

烹饪步骤:

将胡萝卜洗好

切成粒,茄子洗净切成条,蒜苔切粒,葱叶切成花。将茄子倒入碗中,加入两勺盐均匀腌制十分钟。准备好碗倒入适量面粉,加入鸡蛋和清水,搅拌均匀,调成面糊。调好糖

醋汁。锅中倒入小半锅油,将茄子均匀裹上面糊,放入锅中,炸至金黄色后捞出。最后锅中放入油,倒入胡萝卜、蒜苔煸炒,加入葱花,淋入糖醋汁,翻炒均匀即可出锅。



酿茄子

配料:茄子、猪肉、葱、姜、蒜、生粉、酱油、盐、白糖、辣椒油、食用油

烹饪步骤:

将茄子洗净,切成厚薄均匀的块状,肉切成末。用

刀在每一个茄子墩上横竖格划三条线。在锅中倒入少量食用油,等待油四成热时,放入茄子开小火煎,直到茄子变得焦黄,将茄子捞出,滤干。锅中留油烧热,倒入肉末,翻炒肉末。将葱、姜、蒜切成末,倒入锅中炒出香味。在锅中倒入酱油、食盐、白糖、辣椒油,

调味。然后加入清水,翻炒两分钟左右,盛出。将肉末摆在茄子底部,将炒肉末的汤汁倒入盘中,放在锅中大火蒸10分钟。取出茄子将肉末放在茄子表面。用生粉和冷水调成水淀粉,淋入锅中,搅拌成透明状,芡汁淋在茄子上,烧干,最后撒点葱花即可。

