

# 蔬果生吃与熟吃 营养大不同

## 西红柿

**生吃：**可以尽可能多地保留西红柿里的水溶性维生素，特别是维生素 C、叶酸、尼克酸等，这些维生素在体内都具有很重要的生理功能，还可美白和滋润皮肤。此外，生吃西红柿口感好、水分足、比较解渴，吃起来像水果。

**熟吃：**能保证西红柿中特有的番茄红素被人体吸收。因为番茄红素是脂溶性的，所以需要用水烹饪，让番茄红素溶解在油里被人体吸收。常吃番茄红素的好处在于能增强免疫力、保护心血管等，尤其对于中年男性来说，番茄红素对前列腺的保健作用也非常不错。用水烹饪西红柿，油温不可过高，以免破坏番茄红素。

**食用提示：**不能吃未成熟的青西红柿，因为青西红柿不但含番茄红素还含有大量的生物碱，在胃酸的作用下生成番茄次碱而引起中毒。

## 苹果

**生吃：**通便降脂能防感冒。苹果富含维生素 C、有机酸、果胶及黄酮类化合物。美国的一项科研成果表明，每天吃一个苹果可以有效预防癌症。有句老得不能再老的俗语还是再说一次吧：一天一个苹果，医生不来找我。生吃苹果可以充分吸收苹果中的维生素、有机酸、果胶及黄酮类化合物，这些营养素使得苹果具有促进肠道蠕动、帮助通便排毒、降血脂、防感冒等作用。

市面上有不少蔬果，既可以生吃，又可以熟吃。不过吃法不一样，营养价值也不一样。以下几种常见的“双吃”蔬果，营养师也一一进行了营养分析。生吃还是熟吃，看看您最需要吸收哪方面的营养吧。

**熟吃：**除部分维生素丢失外，苹果中大部分营养成分均可保留。煮过的果胶会起到吸附的作用，从而起到止泻的效果。肠胃功能较弱、经常腹泻的人可以把苹果蒸着吃。

**食用提示：**苹果在两餐之间吃比较好，熟吃苹果以八九成熟即可，油炸苹果会破坏大量营养。

## 胡萝卜

**生吃：**胡萝卜最大的亮点是含有大量的胡萝卜素。胡萝卜素可保护视力和呼吸系统。此外，胡萝卜中还含较多的钙、磷、铁以及维生素 B1 等。生吃胡萝卜容易让其中的水溶性维生素和矿物质被人体吸收，所以喝鲜榨的胡萝卜汁，可以起到润肠通便、排毒的作用。但是生吃不是胡萝卜素的最佳吸收方式。

**熟吃：**能够充分吸收胡萝卜素。胡萝卜素是脂溶性物质，和西红柿里的番茄红素一样，只有在烹调时适当多放油才会大大提高胡萝卜素的吸收率。

**食用提示：**大量食入胡萝卜后可能出现皮肤发黄，停食后能自行消退。

## 梨

**生吃：**梨中的可溶性膳食纤维

也很高，同时还含有黄酮类化合物。生吃可以最多地摄入梨中的叶酸和维生素 C，中医认为生吃梨能清热降火、解渴润喉，喝生梨汁还有解酒的作用。

**熟吃：**熟吃梨虽然会破坏一些维生素，但可溶性纤维素和矿物质仍可保留，所以熟吃梨可以生津、止咳化痰，如可把梨切块后，和蜂蜜或冰糖一起蒸着吃，能够清肺止咳。

**食用提示：**梨是偏凉的水果，肠胃功能不好，生吃可能会出现不适，另外由于受寒而引起的咳嗽咳痰不宜吃梨。

## 鲜枣

**生吃：**每 100 克鲜枣中的维生素 C 的含量高达 243 毫克，而同等量的西红柿里维生素 C 含量是 19 毫克。此外，鲜枣还富含铁、钾和维生素 P。生吃鲜枣，可以更多地保留鲜枣中的维生素 C 和维生素 P，从而具有改善毛细血管壁功能的作用，帮助消除皮肤上的出血点或瘀斑。

**熟吃：**熟吃鲜枣会丢失维生素 C 等不耐热的维生素，但是铁、钾等矿物质保留了，所以熟吃鲜枣依然可以起到补血等作用。脾胃功能弱的人生吃鲜枣可能感觉不适，

而蒸熟的枣则更容易消化，对于脾胃功能比较弱的人，可以把鲜枣蒸熟吃，或者加到粥里或汤里，会有不错的健脾胃、助消化的作用。

**食用提示：**鲜枣含糖量较高，糖尿病患者不可多吃。

(扬子)

## ◆相关链接◆

### 秋季应多吃酸味水果

中医古籍认为，“肺主秋，肺收敛，急食酸以收之，用酸补之，辛泻之。”意思就是说，酸味食物能收敛肺气，而辛辣食物发散泻肺。所以，秋季常吃梨、番茄、柠檬、乌梅、葡萄、山楂、石榴、猕猴桃等酸味水果可养肺，还能达到止泻祛湿、生津解渴、健胃消食、增进食欲的作用。

此外，秋季燥气当令，易伤津液，饮食应以滋阴润肺之品为宜，蜂蜜、莲藕为首选。蜂蜜性味甘、平，能补中润燥、滋阴美容、降压通便。莲藕有清热凉血、润燥止渴、清心安神的功效。其他如杏仁、银耳、豆腐等食物都是秋季润燥通便的佳品。肠胃虚弱、消化不良的人，则可以食用具有健脾补胃功效的莲子、山药、扁豆等食物。

## 像晴雯那样恋上芦蒿

芦蒿又称水蒿，柳叶蒿，具蒿之清气、菊之甘香，鲜香脆嫩，诱人食欲。苏东坡的两句诗“渐觉东风料峭寒，青蒿黄韭试春盘”中的青蒿，实际上指的就是芦蒿。陆游的“小园五亩剪蓬蒿，便觉人间迹可逃”两句诗中，蓬蒿其实指的也是芦蒿。两首诗可谓异曲同工，反映出两位作者都喜食芦蒿的生活情趣。

《红楼梦》中，晴雯最爱吃的一道菜就是芦蒿的茎，书中称为“蒿子秆”。晴雯吃芦蒿，讲究一个清心爽

口，她要素炒的。将芦蒿择去老叶，洗净切段，锅里略微放点油，下入芦蒿，急急翻炒两分钟，放点儿盐就可以出锅了。素炒芦蒿能够最大限度地留住营养，保住芦蒿青翠的色泽，堪称色香味俱全。应该说，晴雯很会享受美食，于养生上颇有心得。因为芦蒿不仅营养丰富，且能平抑肝火、消食开胃。

松仁鸡蛋炒芦蒿，鲜美可口。芦蒿洗净切段备用。先将两个鸡蛋打散后炒熟，再放入香葱末、芦蒿炒

匀，放盐，最后放入烤熟的松仁和几粒事先用水泡软的枸杞后即可出锅食用。这道菜颜色丰美、营养更佳。翠绿的芦蒿，金黄的鸡蛋，鲜红的枸杞，外带香葱末和松子的点缀，堪称佳肴。

凉拌芦蒿制作简单，清香无比。将芦蒿洗净切段后放沸水中煮两分钟，然后滤去水分，盛放于盘中，撒上蒜末、盐，点几滴小磨香油即成。

翠绿的芦蒿与雪白的鸡丝同

炒，颜色就先声夺人，更何况营养丰富，所以许多人都很喜欢这道菜。在《红楼梦》中，小丫头说晴雯姐姐想吃“蒿子秆”，柳家的立刻就问，肉炒鸡炒？晴雯因为要照顾宝玉的生活，闲了还要做贾母那边的针线，特别操劳，而且个性极强，心易燥，所以特意点了一道素炒芦蒿，作为调养身心的佳肴。

除了素炒芦蒿，晴雯还爱吃芦蒿炒面筋。先将水面筋切丝，随后将芦蒿的茎切段。锅中放适量油，放面筋急炒。随后放入芦蒿，大火翻炒，放盐、鸡精，用水淀粉勾芡，出锅即成。芦蒿清香爽脆，面筋筋斗可口。

像晴雯那样恋上芦蒿，是一种美好的生活。

(夏爱华)

## ○最美味下酒菜○

## 独爱父亲拌的凉菜

生活中有各式各样的菜肴，它们都以独具的特色博得了更多人的青睐。然而，面对如此的诱惑，却激不起我多大的兴趣，因为我最喜欢父亲拌的凉菜。这样的凉菜有着一一种原始的味道，仿佛能使我嗅到劳动人民生活的氣息。它的颜色又是那样纯正，仿佛代表了父亲做人一清二白的做人准则。吃着父亲的凉菜，我感到生活的塌实。特别是离家在外的日子里，父亲的凉菜成了我老家的一种寄托，从某种程度上说，它已

经成了我思乡的一种情结。

每次回到家，父亲都会精心地为我做上满满一盘凉菜，也只有吃上父亲的菜，我才意识到自己真的到家了。坐在家里的土炕上，围着圆月的桌子，一边听母亲讲着村子里的新闻，一边和父亲呷着烧酒，品尝着清淡的凉菜，真是一种不可多得幸福。孩提时代，我们都是怀着一颗无邪的童心开始操练生活的，那时候最幸福的事情就是在冬天的傍晚围在火炉旁边听父亲讲那些与凉菜有

关的故事。父亲的语言总是那样滔滔不绝，他讲了一个又一个夜晚的故事，从过去讲到现在，从昨天讲到今天。

虽然没有丰盛的菜肴，也没有浓郁的美酒，可是我和父亲就是能够品出其中的乐趣。几杯苦酒进肚，之后再吃上一口清淡而又有着几分清香的凉菜，酒的苦味顿时被清香所代替，一种微妙的感觉顷刻间从心底涌起，原来这就是回家的味道啊。凉菜普通，父亲也很普通，然而普通的背后

却蕴涵着深刻的内容，从某种程度上说，凉菜已经成为父亲的一个代名词了。然而，更重要的是，父亲的凉菜是我受到教育的良好素材，在凉菜的熏陶下，我懂得了生活的艰辛，懂得了今天生活的来之不易。

如今，我已经在城里有了一份很好的工作，家里的生活也有了翻天覆地的变化，我把父亲接到了城里。父亲依然延续着他的优良传统，每顿饭必须得有凉菜，我也跟着借了光。于是这道普通的凉菜就成为我和父亲最好的下酒菜，远离了城市的灯红酒绿，蜗居在一方小天地中，借着月光和父亲聊着曾经的往事，这真是一种不可多得的幸福！

(闫涛)

姓名、联系方式及“最美味下酒菜”征文字样。

3. 本报对所有来稿进行评定并择优在报纸上予以发表，凡文章见报，作者可获得由一德副食提供的礼品一份。

## 我最喜欢的下酒菜征文

菜？下酒菜的搭配技巧都有哪些？为了丰富大家的生活，本报特举办“我最喜爱的下酒菜”有奖征文活动。

1. 要求：征文体裁以散文、记叙文及随笔为主，原创，字数在

800 字以内。

2. 投稿方式：发送电子邮件至 zkrb2578@126.com，并注明

本栏目由周口一德副食(蓝带啤酒专卖)协办  
品鉴热线:15538612798