

# 被你当成垃圾丢掉的食物 营养居然这么高

## 1. 洋葱皮

洋葱深紫色的外皮，也许你会觉得不干净。实际上，这些片状外表是高槲皮素，这种物质可以帮助降低血压，并维持免疫系统正常运行。将洋葱外皮洗净后，和肉一起炖汤，喝汤吃肉时把洋葱一起吃光光。

## 2.“凤凰衣”

鸡蛋壳内侧、蛋清外包的那层薄膜，中医学有个很好听的名字，叫“凤凰衣”。如果切菜时不小心把手弄破了，也可以把“凤凰衣”剥下来贴在伤口上，发挥它的收敛、止血、消炎作用。现代研究表明，“凤凰衣”是一种半透膜，能让水分子等小分子透过，而葡萄糖、蛋白质一类的大分子则被阻挡。用它来治疗外伤，就是利用这一点。

## 3.“花生衣”

很多人吃炒花生的时候，习惯把那层“红帐子”，也就是花生仁外面的红皮搓掉，只吃仁。其实，这样的吃法很不好，要知道那层红皮对人体有很好的保健作用，还是一味中药呢。花生的功效是调和脾胃、补血止血、降压降脂，其中“补血止血”主要就靠花生仁外那层红衣，中医叫“花生衣”。中医理论认为，“脾统血”，气虚的人就容易出血，花生红衣正是因为能够补脾胃之气，所以能达到养血止血的效果。“花生衣”更是女性的保护神。尤其是处于经期、孕期、产后和哺乳期的女性，失血和消耗营养较多，“花生衣”能帮助她们养血、补血，应该常吃、多吃。同时，“花生衣”还有生发、乌发的效果，还能升高血小板，提高红白细胞的数量，增强免疫力。

## 4. 茄蒂

人们吃茄子的时候，往往把茄蒂切下来扔掉，可在中医看来，茄蒂也是一味不可多得的药材。茄子本身是偏寒的食物，茄蒂寒性更大。中医讲，偏寒性的药材都有清热解毒的功效。像肠风下血，即痔疮便血，或者牙疼、身上长疮了，说明体内有火，就可以用茄蒂清热解毒。要是感觉上火了，如果家里正好有新鲜的茄子，可以直接把茄蒂切了放菜里吃，就能缓解病情。用新鲜的茄蒂和黄连、黄柏或者莲子心煎汤、沏水喝，可以治口疮。

## 5. 西瓜皮

西瓜的外皮含有氨基酸、瓜氨酸等成分，可以帮助你提高血液流动的速度，保持血液循环通畅。可将西瓜和瓜皮一起放进搅拌机里面搅拌成果汁饮用。

## 6. 椰菜花根

椰菜花根虽然很硬，但这一部分含有大量的维生素A、维生素C、钙等元素，将之丢弃实在可惜。可将椰菜花根切成一片片，和椰菜花的其他部分一起烹调。

## 7. 橘核

橘子皮是宝，橘子籽，中医术语叫橘核，药用价值也很大。橘核能治疝气，还能治疗女性痛经。有不少女孩子来月经时，小肚子又凉又疼，说明腹部有寒，同时嘴里还长口疮，这叫“上火下寒”。这时就可以用到橘核了。橘核有理气、温胃、止痛的作用，既能驱寒，又能止痛。建议用橘核沏茶，一般用3~5克，如果疼得厉害，可以用10克。

## 8. 橘子皮

橘子皮可以去除冰箱异味，闻之令人提神，这是大多数人知道的。另外，橘子皮中还含有大量纤维素，可以帮助消化，增强身体免疫力。可将橘子皮洗净切成细丝或榨汁，淋在蔬

## 周口美食人气榜

订台电话

怡景田园功夫面馆	8101116
老北京肥牛王	8225266
盛世宴宾楼	8911222
海珍舫豆捞	6172888
外婆家印象	6062888
越秀零距离	7997333
春香园食府	8267683
九弟生蚝	6129878
周口人家	3758888
家味道民间菜馆	7808526
大美私坊火锅	7980888
小宋庄	8171818
亿红食府	8200222
金汇假日酒店	8126666
锦绣花园	8373094
新华楼酒店	8373200
府源宾馆	8361818
要得香辣虾	8125555
宜轩食府	8909555
信阳私房菜	8395855
怡景田园	15603941116
舒来喜鱼锅	8566555
帝诚渔港	8211888
邻里间	8529991
怡景园	8581116
滨江国际酒店	8538666
大滇园糊辣鱼	8228777
焰拿山韩式烧烤料理	8279991
百年肥牛	8361968
穆二姐火锅	8866966
老渔翁烤全鱼	18736189157
山城老火锅	7877770
纳西火塘	8531729
姆玛餐厅	7980777
茉莉餐厅	8968888
花千代	8390888
东海渔村	8233333
渔满舱川菜馆	6066816
渝信川菜	8369988
东云阁大酒店	8686865
百春永和	8685666
韩胖子食品总店	8261191
小码头家常菜馆	8363555
锦绣江南酒店	8318787
重庆青一色火锅	8267766

果上面。

## 9. 芹菜叶

芹菜叶超级美味，且含有强化肌肉的镁元素、强健骨骼的钙元素和维生素C。可将芹菜叶放进鸡汤或者和其他蔬菜一起烹调。

## 10. 哈密瓜子

这些瓜子含有丰富的蛋白质、纤维、维生素E和镁元素。用烤箱烤或者用橄榄油炒熟，就是一道营养丰富的零食加餐。

## 11. 鱼鳞

营养学家发现，鱼鳞含有较多的卵磷脂、多种不饱和脂肪酸，还含有多种矿物质，尤以钙、磷含量高，是特殊的保健品。鱼鳞有增强人记忆力、延缓脑细胞衰老、减少胆固醇在血管壁沉积、促进血液循环、预防高血压及心脏病的作用。此外，鱼鳞还能预防小儿佝偻病、老人骨质疏松与骨折。

## 12. 辣椒叶

辣椒叶含有丰富的钙质、胡萝卜素、多种维生素和其他营养物质，其味甘甜鲜嫩，口感很好。既可单独作菜，亦可与肉类同炒，还可煮汤。常吃辣椒叶能起到驱寒暖胃、补肝明目、减肥美容的作用。另外，适量吃辣椒叶还能促进胃液分泌，增进食欲，适用于消化不良、肠胃胀气、胃寒痛等。

## 13. 西兰花叶

这些叶子中包含了大量的维他命A、维他命C和钙质。将它们和西兰花一起烹调，营养多多。

## 14. 唐莴苣杆

菜杆红红的颜色，说明它们含有丰富的类胡萝卜——可以抵抗疾病和衰老的抗氧化剂。这些菜杆中还含有大量的维他命K，能促进骨骼健康。可将它们切丝，和蘑菇、洋葱一起做一道美味的小菜。

## 15. 鱼眼

鱼眼，特别是金枪鱼科的鲔鱼眼，含有相当丰富的二十二碳六烯酸(DHA)和二十碳五烯酸(EPA)等不饱和脂肪酸。这种天然物质能增强大脑记忆力和思维能力，对防止记忆力衰退、胆固醇增高、高血压等多种疾病大有裨益。

## 16. 桔络

不少人吃桔子时，在剥去橘皮之后，总要将橘瓣外表的白色经络扯得一干二净。其实橘络中含有一种名为“路丁”的维生素，能使人的血管保持正常的弹性和密度，减少血管壁的脆性和渗透性，防止毛细血管渗血、高血压病人发生脑溢血及糖尿病患者发生视网膜出血。对于平时有出血倾向的人，特别是有血管硬化倾向的老人，食橘络更有裨益。

这些被丢掉的食物大多口感和味道差，但是不得不承认，它们的营养和功效都非同凡响。

(据99健康网)

欢迎特色餐饮店加盟  
餐饮版电话：8599376  
8599369