

# 西兰花 茄子

关键词：抗糖 壮骨 冠心病 茄子 西兰花 瓜荷姜

## 菜篮子里的家常菜

西兰花当中，对咱们心脑血管问题家人非常好的，一种特殊的营养素叫类黄酮，事实上它在咱们的餐桌上，像常见的茄子家族，它的含量也是非常优秀的。单来比较类黄酮含量的话，每 100 克茄子含 85.7 毫克，排名在第 8，而西兰花每 100 克含 12 毫克，排名第 61。而茄子除了类黄酮之外，还含有其他很多抗氧化物质，比如说茄红素、花青素、维生素 p 等等。就这些物质，可以帮助我们减少自由基的损伤，保护血管，让身体免受疾病的侵害。

大白菜、萝卜，在世界健康蔬菜排行榜上，也是能排得上名次的，而且白菜还排在了世界第二位。可见真是应了一句话，金杯银杯不如老百姓的口碑，这些咱们餐桌上的家常菜，能从几千年一直被人们青睐，帮助我们保安康，一定是有其中的道理的。

那么剩下的问题其实就一个了，就是同样是吃，咱们怎么能吃得更健康呢？那说到茄子家族，他的成员其实还真就不少，现在咱们市场最常见的，有圆的那种茄子，长的茄子、青茄子、紫黑矮茄子、花茄子、线茄子等等，茄子颜色各异，形状不同，口感上也是区别很大。那绿茄子、圆茄子吃起来比较脆，长茄子比较有嚼劲，线茄子比较糯。那么这些茄子在营养上，有没有高低之分？肯定有差异，那所有的茄子家族咱们都算上，他们的营养是很丰富，像是蛋白质、膳食纤维、维生素以及多种的钙、磷等等营养成分，它全都有，但是当中比较突出的营养素，是维生素 p，还有花青素。那么不同类型的茄子，在营养成分上是没有区别的，但是在花青素和这个维生素 p 的含量上，那可是有非常大的区别的。花青素是什么？就是咱们常讲的花青素，它有很强的清除氧自由基的作用，因而它有很强的抗氧化能力，同时它还有抗炎的作用。维生素 p 也有一定的抗氧化性和抗炎症的作用，但它更重要的，是能减少血管的脆性，增加血管韧性等等功能。对咱们的血管，可以说是非常有保护作用的，像咱们有心脑血管问题的家人，真的可以多让茄子家族上我们的餐桌。

茄子的皮儿颜色越深，花清单和维生素 p 含量，也就越多越高。不同类型的茄子当中，花青苷和维生素 p，在果皮当中的含量，要大于果肉的含量，而且还不是高的一点半点，而是几十倍甚至上百倍。而维生素 p 的含量，也同样是果皮当中，就是皮儿当中含的更多。

但如果实在是不爱吃怎么办？咱们也别扔，把它榨成汁儿。这个茄子汁儿，对女孩子脸上总爱起痘痘的，还有痘印的都特别好，去痘印的效果特别棒。你就把这个茄子皮的这个汁给它抹上，去痘不留印不说，还能美白嫩肤，不比去美容院实在吗？你在那花好几百好几千，都不一定能解决的事儿，咱们在家动动手就可以了。那省的那个钱，按咱们老百姓的话来讲，买点排骨吃、买点肉吃、买点菜吃，不香吗？真的，那个时候家家户户都这么做，因为医药太紧缺了，你没什么大病，没人往医院折腾，都是自己在家自己想招解决，真就是往厨房里钻，因为厨房里有大药，家有妙招，一传十，十传百，很多小偏方其实就是这么流传下来的。

### 红楼梦里茄祥

需要准备好茄子、鸡肉、豆腐干、香菇、平菇，再准备两小袋干果包，里边的有核桃、腰果、杏仁、松银，再加上一些其他的小干果都可以。先把这个鸡胸肉，用这个刀背给他拍一拍，目的是给它拍松一些，然后切成丁，加半勺盐，再少加点白酒给他搅拌，再打入半个鸡蛋蛋白、两小勺淀粉，搅拌均匀，腌制 15 分钟。在腌制的过程当中，咱们把豆腐切丁，把香菇、平菇都给它焯一下，然后也切成丁。茄子咱们切成丁之后，要在水里边浸泡几分钟去涩味儿，捞出来之后抓干水分，干果全都给它掰碎。这个时候就可以开始炒了，炒的时候放少许的油，先下豆腐丁，把这豆腐丁煎成那种金黄色，盛出来备用。然后再把鸡丁下锅炒，也炒出来备用，放在一边。然后把香菇、平菇丁也一样，炒好了之后盛出来放在一边。

这个时候要注意了，咱们在新起一锅油，少许放入干果碎，因为干果当中含有非常多的欧米伽 3，非常丰富，与我们食用油相比，对我们身体的血脂，包括脂代谢有更好的帮助。我们是通过这种、油萃取的方式，让更多的欧米伽 3，能融入到咱们的油当中，也能很好的提高用油健康。这样茄子在吸油的时候，也

能够吸收更多的欧米伽 3。再加上茄子本身对脂类的代谢作用，那么这道菜，要比普通的烧茄子，或者炒茄子更加的健康。我们翻炒之后放入茄子丁，再继续翻炒，看颜色变得金黄之后，再加入其他的配料翻炒出锅就可以了。那么这道菜不光色泽让人看着有食欲，而且味道非常的鲜香，咬一口茄子，浸透的都是各种食材的精华，既健康又美味，可以说是老少皆宜。

### 治疗冠心病

需要从两方面入手，一个是适量的吃一些优质蛋白的肉类，不要过度，每天摄入 100 克就足够了，最好是一周能吃上两次的鱼。还有做菜的时候油得控制，尽可能的选一些健康的油，配合着第四餐来用，每天都坚持着用驼之初的骆驼奶，早晚是各一杯。

### 冠心病食疗方：瓜荷姜

把买来那个荷叶给它煮水，一般都是买的干荷叶。不用放太多的水，主要是用这个水来萃取荷叶里边的营养素，就是通过煮的方式可以让营养素从这个干荷叶当中变得饱满，然后再给它渗入到水里头。取这个**荷叶汁 30 毫升，黄瓜汁 30 毫升，生姜汁是 3 毫升**。一次给他服下一天是 2~3 回，7 天为一个疗程，如果咱们能买到鲜荷叶的话，那取这个荷叶汁就是 15 毫升。荷叶能帮助咱们滋阴润燥，黄瓜还有丙醇二酸，能够抑制糖在体内转化成脂肪，将对大脑皮质、心脏的呼吸中枢还有血管运动中枢都有兴奋的作用。