

百菜不如白菜！养五脏、抗肿瘤，好好利用这种过冬保健菜！（图）

【阿波罗新闻网 2016-01-26 讯】

“百菜不如白菜”，

“肉中就数猪肉美，

菜里唯有白菜鲜。”

大家对白菜的赞誉一直都流传甚广，

数不胜数。



冬天正是吃大白菜的最好季节，还记得记忆中小时候，那时没有大棚蔬菜，没有反季节蔬菜，冬天的餐桌上除了土豆，就是白菜！白菜是上天赐给人类的冬天过冬菜，也是保健菜！

一颗大白菜究竟有什么奇效呢，

营养专家来一一为你解读

1

防血栓

富含多种抗氧化剂

大白菜，在上海叫黄芽菜。它富含维生素A、维生素C、维生素E等多种抗氧化剂，可降低血浆胆固醇水平、抑制血小板的粘连和聚集，从而有效预防血栓、动脉粥样硬化等心脑血管疾病的发生。

大白菜中微量元素锌的含量不但在蔬菜中名列前茅，就连肉蛋也比不过它。大白菜的药用价值也很高，中医认为其性微寒无毒，经常食用具有养胃生津、除烦解渴、利尿通便、清热解毒的功效。

2

养五脏

菜中之王保平安

俗话说“白菜萝卜保平安”，大白菜被誉为“菜中之王”。元代食疗专著《饮膳正要》记载其“通利肠胃，除胸中烦，解酒毒”。

中医理论解释白菜味甘性平，可以养五脏，让人心情平和。大白菜性平、味甘，具有通利肠胃、生津止渴、消食下气的功效，常吃可以滋养脾胃，有胃溃疡、消化不良、大便干燥、小便不利、口干舌燥等症状的人尤其适合。

3

肺热咳嗽

白菜梆煮水代茶饮

冬季的大白菜都“水灵灵”的，咬一口菜帮子，水分很足、凉爽清甜，把白菜底部最硬的梆子切片煮水代茶饮，对于冬季肺热上火引起的咳嗽有很好的缓解作用，老年人也可以常喝。

上火口苦——白菜熬松花蛋

白菜，甘温无毒，利肠胃，除胸烦，利大小便，和中止咳，而松花蛋，“味辛、涩、甘、咸，能泻火、醒酒，去大肠火，治泻痢，能散结敛。”所以二者合用煮汤，对一切上火症状都有效。

买一棵绿叶大白菜，从中间切开，取半棵剁碎，加两枚切碎的松花蛋，一起放入锅中加500-700毫升水一起煮熟，然后加少量盐调味，吃菜喝汤即可。

补肾又养胃——栗子扒白菜

白菜的营养能做到人无我有，人有我专。用栗子搭配白菜的吃法一直被人们所称道，白菜性平微寒，栗子性甘温，两种搭配起来相得益彰。把这两种食物一起做成栗子扒白菜，不但补肾，对胃也很有好处，不放糖的话，一般糖尿病人也可以吃。

补充维生素——凉拌白菜

与苹果、梨相比，白菜的钙和维生素C含量均比它们高5倍以上，核黄素量也高3~4倍。

“白菜必须得现做现吃，营养才会好。”赵主任吃白菜的时候，先会将白菜洗干净，然后切丝，不能切得太细，避免刀切过程中的营养流失。还可以在白菜中加一些豆腐或者木耳，这样还可以更充分地补充营养，口味也更好。

皮肤过敏——白菜叶敷脸

大白菜中富含维生素等营养，能去油脂，还有独特的清热解毒作用。有些女性在用了化妆品之后，皮肤出现红疹等过敏情况。对早期因此引起的皮肤发红发痒等症状，有一个简单的办法，就是用大白菜捣烂敷到患处，可以很快消炎止痒。多吃大白菜，也可以起到很好的护肤和养颜效果。

治便秘——白菜顺丝切



切白菜的方法很重要。最好是沿着白菜上的一条条“沟壑”顺着切。这样更有利于保存菜汁，水溶性营养素也会丢失得较少。粗纤维也会最大程度地保留，也更利于通便。

防感冒——煮点韩国辣白菜

冬季寒冷，患感冒的人非常多，推荐了一款预防感冒的食疗菜肴——洋葱辣白菜汤。大白菜味甘，性微寒，可以清热除烦、通利肠胃、清肺热，主要用于感冒、百日咳、燥热咳嗽、咽炎声嘶等病症的治疗。而辣白菜中的另外一种原料红辣椒，含有丰富的维生素C、铁、钙和磷等，有预防风寒感冒的作用。

[阿波罗网](#)责任编辑：李冬琪 来源：美食达人

本文URL: <http://https://www.aboluowang.com/2016/0126/682170.html>

[郑重声明: 新闻和文章取自世界媒体和论坛, 本则消息未经严格核实, 也不代表《阿波罗网》观点。]