春季应多吃菠菜

菠菜是春季的应季蔬菜,营养丰富,菠菜茎叶柔软滑嫩、味美色鲜,含有丰富维生素C、胡萝卜素、蛋白质,以及铁、钙、磷等矿物质。除以鲜菜食用外,还可脱水制干和速冻。那么,春季吃菠菜有什么好处?

春季吃菠菜的好处

1、促消化

菠菜中所含的酶能促进胃液和胰腺的分泌,有助于食物消化和营养的吸收。此外,菠菜中所含的膳食纤维可促进胃肠蠕动,加快大便的排出,对便秘、痔疮出血等有很好的疗效。

抗衰老菠菜提取物具有促进培养细胞增殖的作用,能抗衰老。我国民间以菠菜汁洗脸,可清洁皮肤,减皱祛斑,使皮肤光洁。

2、保护眼睛

菠菜含有胡萝卜素,在人体内会转化成维生素A,有助于维持正常视力和上皮细胞的健康。菠菜中的蛋白质、维生素B_2及铁、磷等无机盐含量也较许多蔬菜高,这些成分对眼睛具有保健作用。

3、补血美容

菠菜含有丰富的蛋白质和多种维生素,可以促进生长发育,使气血旺盛、精力充沛、头发亮泽、皮肤白净。菠菜的赤根含有一般蔬果缺乏的维生素K,有助于繁殖皮肤、内脏的出血倾向。其所含铁对缺铁性贫血有较好的辅助治疗作用。

4、促进胎儿发育

菠菜中含有叶酸,叶酸对孕妇非常重要,能促进胎儿的正常生长发育,预防胎儿神经系统的缺陷。因此菠菜是非常适合孕妇食用的蔬菜。

预防老年痴呆菠菜含有大量抗氧化剂,有助于防止大脑老化,预防老年痴呆。菠菜中的酸类、微量元素等物质能促进新陈代谢,还可降低中风发生的几率。

菠菜不能和什么一起吃

1、菠菜+豆腐。

豆腐里含有氯化镁、硫酸钙这两种物质,而菠菜中则含有草酸,两种食物遇到一起可生成草酸镁和草酸钙。这两种白色的沉淀物不仅影响人体吸收钙质,而且还易导致结石症。

2、菠菜+黄瓜。

黄瓜含有维生素C分解酶,而菠菜含有丰富的维生素C,所以二者不宜同食。菠菜中的维生素C会被黄瓜中的分解酶破坏。

3、菠菜+猪肝。

菠菜不宜炒猪肝。猪肝中含有丰富的铜、铁等金属元素物质,一旦与含维生素C较高的菠菜结合,金属离子很容易使维生素C氧化而失去本身的营养价值。动物肝类、蛋黄、大豆中均含有丰富的铁质,不宜与含草酸多的苋菜、菠菜同吃。因为纤维素与草酸均会影响人体对上述食物中铁的吸收。

4、菠菜+乳酪。

菠菜与乳酪相克。乳酪所含的化学成分会影响菠菜中丰富的钙质的吸收。

5、菠菜+鳝鱼。

菠菜与鳝鱼相克,同食易导致腹泻。鳝鱼味甘大温,具有补气养血,健脾益肾,益气固膜,除瘀祛湿之功效;而菠菜性甘冷而滑,下气润燥,《本草纲目》云:"通肠胃热。"显而易见,二者性味功能皆不相协调。且鳝鱼油腻多脂,菠菜冷滑,同食容易导致腹泻。

6、菠菜+蜂蜜。

每当菠菜遇上蜂蜜,不仅口味有点怪,而且还会引起心痛哦!

7、菠菜+黄豆。

一些吃货表示其实菠菜和黄豆能混着吃,但是在食物中的VC会对铜的析放量有所抑制,不利于两者营养的发挥,因此建议菠菜最好不要和黄豆同吃。

8、菠菜+韭菜。

一些朋友喜欢吃菠菜,又喜欢吃韭菜,在做饺子的时候喜欢用菠菜和韭菜混着一起做馅料,其实这样吃菠菜也会引起腹泻。

9、菠菜+牛奶。

一些时候会看到牛奶菠菜饼干,但其实现实生活中,菠菜和牛奶一起吃的话会引起痢疾,因此不建议菠菜搭配牛奶。

10、菠菜+猪肉/猪里脊肉。

两者同吃会减少对铜的吸收。

相关链接

翡翠饺子

翡翠饺子采用菠菜汁拌面粉以及原味面粉,二种搭配做出饺子皮,煮好的饺子如翡翠一般。饺子馅采用五花肉、香葱、菠菜,拌好的馅料放入冰箱把汁凝固,饺子皮薄馅香汁多。

菠菜富含胡萝卜素、维生素C、维生素K、矿物质等多种营养素。菠菜具有补血、润燥、洁皮肤,抗衰老,促进人体新陈代谢、延缓衰老,是蔬菜中营养模范生。

主料:面粉300克、菠菜汁80克

辅料:五花肉400克、香葱400克、菠菜200克、花生油6ml、盐6克、生姜1克、生抽2ml、鸡粉1克。

做法:

1、准备面粉、菠菜、香葱、五花肉等食材;

2、菠菜洗净,打成汁,过滤;

3、150克面粉加清水拌匀揉成光滑面团,另外150克面粉加菠菜汁揉成光滑菠菜面团,静放15分钟;

4、利用醒面时间,把剁碎的五花肉、菠菜、香葱、花生油、盐、生抽、生姜、鸡粉拌匀做馅;

5、醒好的菠菜面团,揉成长条,擀成面皮;

6、把原味面团揉成长条,放在菠菜面团中,卷起来;

7、把面团切成一个饺子分量;

8、擀成饺子皮;

9、放入菠菜馅;

10、收紧口,再捏成自己喜欢的形状;

11、这是包好的翡翠饺子。

12、清水煮沸放入饺子,再次煮沸,放点盐;

13、再一次加入冷水,煮沸,饺子浮起,煮熟捞出即可。

麻酱菠菜

每年春天,吃几次凉拌菠菜那是必须滴。拿蒜泥拌,拿麻酱拌,或者直接就用油醋汁,主要是喜欢菠菜,怎么拌都感觉好吃。

在麻酱里放入几粒松子,除了芝麻酱的浓香之外,多了松子的香味儿,很不错。

主料:菠菜适量

辅料:红美人椒适量

配料:芝麻酱适量、生抽适量、盐适量、糖适量

做法:

1、净的菠菜下锅焯水,往水里倒一点烹调油、糖。

2、准备调味料。我用的芝麻酱是原味的,需要调味儿,如果是咸味儿的就不要再放盐了,芝麻酱本身比较稠加之无味,我用了凉开水和生抽及盐。

3、菠菜焯一滚,捞出淋水散热,因为气温不高,我没有过水。

4、用生抽加凉开水,将糖和盐化开。

5、将生抽水倒入芝麻酱中。

6、充分拌均匀。

7、如果芝麻酱还是很稠,再添加小量凉开水。

8、直到调出满意的麻酱。

9、凉透的菠菜整形装盘子,浇上调好的芝麻酱,再放上辣椒油,放上松子,放上红椒丝,边吃边拌吧。

菠菜煎饼

用料:

面粉50克、菠菜1小把、鸡蛋1个

做法:

1、菠菜洗净,用沸水焯烫后捞出晾凉

2、挤去水分,切碎

3、将面粉、鸡蛋、菠菜碎倒入大碗中

4、加入适量水,调入少许盐和香油,调成均匀的稀面糊

5、平底锅烧热,倒入薄薄一层油,将面糊倒入,摊成圆形

6、待面糊凝固、可以移动时,将面饼翻个面,将煎饼煎熟即可

小贴士

1、大部分青菜在做煎饼前,需要焯烫一下再切碎,这样做出的煎饼较柔软。如不想焯烫,则需要将菜尽可能切碎切细,否则会影响口感。

2、草酸含量高的蔬菜如菠菜、苋菜、番杏等,则不能免了焯烫这一步骤,可以去掉大部分草酸,加适量盐味精,炒匀即可出锅。