

健康吃秋菜之红薯大变身



椰香双薯西米露

做法：
1.紫薯和红薯上锅蒸熟；带皮蒸，营养更全面；
2.大火蒸大约20分钟，再焖一会儿就差不多了；
3.蒸红薯是煮西米，先将西米略冲洗干净；
4.锅中坐水煮开；
5.沸腾后传小火，下入西米；
6.边煮边搅拌，大约10到15分钟，

煮至半透明；
7.过滤出西米，用凉水冲洗干净；
8.再次烧开一锅清水，下入过凉的西米，小火再煮5到10分钟；
9.煮至完全透明，基本没有白点；
10.再次过凉水冲洗干净；
11.得到晶莹剔透的熟西米；沥干水分备用；
12.将蒸好的紫薯和红薯切出一些小粒备用；

13.其余紫薯和红薯放进料理机的搅拌缸，加入椰浆；
14.打至浓稠顺滑；
15.将浓汁重新倒入小锅，边搅拌边小火煮至微微沸腾；
16.加入煮熟的西米；
17.再次边搅拌边煮至微微沸腾；
18.加入适量枫糖浆或糖调味儿（其实不加也行，紫薯和红薯以

红薯，又名山芋、地瓜、甘薯等，富含蛋白质、氨基酸、维生素及多种矿物质，有“长寿食品”之誉。具有抗癌、保护心脏、减肥等功效。红薯营养价值很高，被营养学家们称为营养最均衡的保健食品，对防治老年习惯性便秘也十分有效。由于红薯是甜的，人们大都以为吃红薯会使人发胖，小编在这里要为红薯辟谣啦，恰恰相反，吃红薯不仅不会发胖，相反能够减肥、健美、防止亚健康、通便排毒，是绝佳的减肥良品哦。说到他们的不足之处，是缺少蛋白质和脂质，但是它缺少的营养物质完全可以通过其它膳食加以补充。现在就跟着小编，来个秋季定制红薯食谱吧！



小红薯大健康

红薯味道甜美，富含碳水化合物、膳食纤维、胡萝卜素、多种维生素以及钾、镁、铜、硒、钙等多种矿物质。红薯的蛋白质质量高，可弥补大米、白面中的营养缺失，经常食用可提高人体对主食中营养的利用率。特别是红薯含有丰富的赖氨酸，而恰恰是大米、面粉所缺乏的。所以，红薯与米面混吃、可发挥蛋白质的互补作用，提高其营养价值。

红薯具有抗癌作用

饮食中最具有抗癌作用的营养物质p-胡萝卜素(维生素A前体)、维生素C和叶酸，在红薯中含量都比较丰富。一个100克重的小红薯可提供两倍于人体日需量的维生素A，三分之一量的日需维生素C和约50微克的叶酸。红薯中膳食纤维含量也甚为丰富，高膳食纤维有促进胃肠蠕动，预防便秘和结肠、直肠癌的作用。红薯还含有一种独有的成分，这种物质既防癌又益寿，是一种与肾上腺所分泌的激素相似的类固醇，它能有效地抑制乳腺癌和结肠癌的发生。

红薯有益于心脏

红薯富含的钾、胡萝卜素、叶酸、维生素C和维生素B等成分，均有助于预防心血管疾病。钾有助于维持人体细胞液体和电解质平衡，维持正常血压和心脏功能。胡萝卜素和维生素C有抗脂质氧化、预防动脉粥样硬化的作用。叶酸和维生素B2有助于减少血液中损伤动脉血管的不良物质，保护心脏。

红薯有抗糖尿病作用

红薯的这个作用有点出乎意料，因为红薯味道甘甜，为什么还能抗糖尿病呢？事实上，研究人员在一项临床研究中发现，2型糖尿病患者在使用白皮红薯提取物后，其胰岛素敏感性得到改善，有助于控制血糖。进食红薯也可以降低甘油三酯和游离脂肪酸的水平，这些结果提示红薯对糖尿病患者有一定作用。

需要提醒您的是，糖尿病患者吃红薯时，要注意“等量替换”原则。一般来说，红薯的含糖量和热量是等量米、面的三分之一，那么如果您打算进食150克红薯，就必须减少50克米、面类主食。而且，红薯的摄入量也要有所控制，不能一餐的主食都是红薯。

红薯还能减肥和美容

红薯热量低、又颇具饱腹感，无论是作为主食还是副食，都是一种良好的减肥食品。它的热量只有等量大米热量的三分之一，而且几乎不含脂肪和胆固醇，同时还富含纤维素和果胶、具有阻止糖分转化为脂肪的特殊功能，所以吃了之后不必担心会发胖。营养学家称红薯为营养最平衡的保健食品，也是最为理想而又花费不大的减肥食物。

红薯中还含有一种类似雌激素的物质，对保护人体皮肤，延缓衰老有一定的作用。

特别要强调的是，红薯和很多水果、绿色蔬菜一样，属碱性食品。人体的体液偏弱碱性，所以吃红薯有利于人体的酸碱平衡，防治亚健康 and 心脑血管病等”现代病”。

牛奶红薯羹

红薯含有丰富的淀粉、维生素、纤维素等人体必需的营养成分，还含有丰富的镁、磷、钙等矿物元素和亚油酸等。红薯含有大量不易被吸消化酵素破坏的纤维素和果胶，能刺激消化液分泌及肠胃蠕动，从而起到通便作用。另外，它含量丰富的β胡萝卜素是一种有效的抗氧化剂，有助于

清除体内的自由基。孕妇在孕晚期由于胎位不断下降，下腹常常感到坠胀，消化功能可能变得差了，同时，还可能伴有便秘、尿频、水肿等症，这时经常给孕妇吃一些红薯可以防止孕期便秘。

做法：
1.红薯削去外皮后洗净。
2.洗好的红薯切成小块。

3.把切好的红薯放入煮锅里，加少许水(刚没到红薯表面即可)煮熟。
4.红薯煮熟后倒入牛奶煮沸。
5.放入适量白糖搅匀即可食用。
小贴士
1、因为要放牛奶，所以煮红薯的水量不可太多。
2、白糖的用量依个人的口味放入。



焖红薯

食材：地瓜两个，葱适量，盐半茶匙，水淀粉适量，清水一碗，鸡精半茶匙。
做法：
1.地瓜两个，刨皮洗净，葱适量。
2.地瓜切大块后再次冲洗掉表面部分粘液，装盘待用。
3.把地瓜倒入塔吉锅中，倒入四分之一高度的清水，基本上相当于一饭碗的量，再均匀撒上半茶匙盐。
4.水淀粉一碗待用。
5.塔吉锅盖上盖，中火煮10到15分钟，根据量的多少来

调整，我的煮了大约12分钟就非常软烂了。
6.另起锅开小火，倒入调好的水淀粉，加半茶匙鸡精。
7.煮至开始冒泡后不断搅拌至全部透明粘稠。
8.这时候的地瓜已经焖熟了，把芡汁浇在地瓜上，撒上葱末，利用余温继续焖两三分钟即可。
小贴士：
1.地瓜倒入塔吉锅后先放水再撒盐，如果先撒盐再加水的话盐就会被冲到底层，先

加水后撒盐的话盐可以留在地瓜表面，吃的时候就还会带着咸味，不过撒的时候要均匀哦。
2.水淀粉稀浓的比例要调对，不然会炒成浓浓的一块，如果实在无法判断的话可以在煮的时候试情况再加适量水，锅铲拿起来汁呈直线留下，但是留下的速度比较慢即可。
3.红薯生的时候颜色比较浅，煮熟后看起来才会更加诱人。



红薯银耳羹

红薯的营养很丰富，含有糖、蛋白质、脂肪、粗纤维、胡萝卜素、维生素B1、B2、C和钙、磷、铁等。由于红薯含胡萝卜素较丰富，还可用以治疗夜盲症，红薯含食物纤维较多，所以有通便、降低血脂的作用。是低热量、低脂肪食品中的佼佼者。 红薯银耳羹，抑制脂肪，养颜排毒，滋养身体，是最健康的养颜排毒食品。
食材：银耳15 克红薯120

克枸杞子适量冰糖60 克
做法：
1.准备好银耳、红薯、冰糖。
2.银耳提前泡发，洗净、撕小朵备用。
3.红薯去皮、洗净、切小块备用。
4.银耳倒入沙煲，加入适量冷水，大火煮开，小火炖煮20分钟。
5.加入红薯，继续炖煮15分钟。
6.加入冰糖，炖煮10分钟。

7.炖好的银耳羹盛入碗中，温热食用。
红薯银耳羹做法小贴士
1、红薯含一种氧化酶，这种酶容易在人的胃肠道里产生大量二氧化碳气体，如红薯吃得过多，容易腹胀。
2、红薯里含糖量高，吃多了可产生大量胃酸，使人感到“烧心”，胃不舒服就吐酸水；胃酸过多者少吃。
3、有霉变迹象的红薯最好不要吃。

