

家常茄子吃出花样来



茄子属于茄科家族中的一员,是为数不多的紫色蔬菜之一,也是餐桌上十分常见的家常蔬菜。茄子能预防和治疗多种疾病,具有很高的药用价值。茄子荤素皆宜,既可炒、烧、蒸、煮,也可油炸、凉拌、做汤,都能烹调出美味可口的菜肴。吃茄子建议不要去皮,它的价值就在皮里面,里面含有的丰富的维生素B,是促进维C吸收的好帮手!茄子软糯的口感老少皆宜,做法多种多样,能做出酸甜咸鲜各种口味,绝对是家常菜里的平民明星。马上一同走进百变茄子的世界,让这种家常蔬菜吃出更多花样来吧!



茄子的七大养生功效



一、抗衰老

茄子含有维生素E,有防止出血和抗衰老功能,常吃茄子,可使血液中胆固醇水平不致增高,对延缓人体衰老具有积极的意义。

二、清热解毒

用于热毒痈疮、皮肤溃疡、口舌生疮、痔疮下血、便血等。中医学认为,茄子属于寒凉性质的食物。所以夏天食用,有助于清热解毒,对于容易长痱子、生疮疖的人,尤为适宜。消化不良,容易腹泻的人,则不宜多食,正如李时珍在《本草纲目》中所说:“茄性寒利,多食必腹痛下利。”《滇南本草》记载,茄子能散血、消肿、宽肠。所以,大便秘结、痔疮出血以及患湿热黄疸的人,多吃些茄子,也有帮助,可以选用紫茄同大米煮粥吃。《本草纲目》介绍,将带蒂的茄子焙干,研成细末,用酒调服治疗肠风下血;《滇南本草》主张用米汤调服,更为妥当,因为肠风下血和痔疮出血,都不宜用酒。把带蒂茄子焙干,研成细末,更常作外用。

三、治疗冻疮

取冬天地里的茄子秧(连根)两三棵用水煎,水开之后再煮20分钟,用此水泡洗冻疮患处,同时用茄子秧擦洗患处,二至三次可治愈。

四、降血压

茄子有良好的降低高血脂,高血压功效,具体方法如下:选用深色长条型,切成段或者丝,用麻酱以酱油调拌而成,在晚餐时分,服用可有效降低和自愈。

五、保护心血管、抗坏血酸

茄子含丰富的维生素P,这种物质能增强人体细胞间的粘着力,增强毛细血管的弹性,减低毛细血管的脆性及渗透性,防止微血管破裂出血,使心血管保持正常的功能。此外,茄子还有防治坏血病及促进伤口愈合的功效。

六、防治胃癌

茄子含有龙葵碱,能抑制消化系统肿瘤的增殖,对于防治胃癌有一定效果。此外,茄子还有清退癌热的作用。

七、消肿止痛

具有清热止血,消肿止痛的功效。

鱼香茄子煲

这是一道人见人爱的下饭菜——鱼香茄子煲。鱼香茄子煲,很多人都喜欢吃,很多人也喜欢做,做法各式各样,口味大致相同,大多都是辣味、甜味;材料也大同小异,有茄子、肉末、青椒

等。今天介绍的鱼香茄子煲做法很简单,味道也很不错,自己动手做做试试吧。

做法:

- 1.将茄子切成大小合适的条状。
- 2.青椒切段。葱姜蒜切末。
- 3.茄子和青椒入热油锅内炸软。

- 4.捞出沥油。
- 5.锅内留底油,爆香葱姜蒜末和八角。
- 6.倒入肉末,翻炒均匀。
- 7.倒入一勺郫县豆瓣酱,炒匀。
- 8.倒入炸好的茄子和青椒。翻

- 炒均匀,关火。
- 9.将炒好的茄子和肉末倒入煲内,倒入用生抽、香醋、糖、鸡精、高汤(或白水)勾兑好的汁。
- 10.中火炖10分钟。
- 11.勾薄芡,小火3分钟即可。

地三鲜(少油版)

地三鲜可以说是永远的经典菜。这次介绍的地三鲜不用油炸,只用少许油煎土豆,感觉口味一样的鲜香,而且更健康些。

做法:

- 1.准备土豆2个、长茄子1个、青椒2个、葱、蒜瓣、酱油、糖、鸡精、水淀粉、香油等。
- 2.不粘锅稍倒一点油倒入去皮

- 切块的土豆。
- 3.煎至土豆两面微黄已熟关火。
- 4.炒锅倒油烧热,倒入茄子翻炒。
- 5.炒至茄子表皮起皱变软,爆香葱姜蒜。
- 6.倒入土豆翻炒均匀。
- 7.加入酱油,糖,盐。
- 8.再加少许水翻炒片刻。

- 9.加入青椒块和少许鸡精翻炒。
 - 10.加入适量的水淀粉翻炒均匀。
 - 11.最后淋入香油翻炒均匀关火。
- 小贴士:**
煎土豆最好用不粘锅,可减少粘锅现象而且会更省油。茄子要炒至表皮起皱变



软,才好吃。
加入土豆后可加少许清水烧片刻让食材入味。

卤咸茄

茄子味甘、性凉,入脾、胃、大肠经;茄子含丰富的维生素P,这种物质能增强人体细胞间的粘着力,增强毛细血管的弹性,对防治高血压、动脉硬化、脑血栓、老年斑等有一定功效。茄子含有维生素E,有防止出血和抗衰老功能,常吃茄子,可以延缓人体衰老,茄子含糖量低,糖尿病人可放心食用。

黄豆味甘,性平。能健脾利湿,益血补虚,解毒。黄豆蛋白质含量高达40%左右,大豆中的蛋白质,可以增加大脑皮层的兴奋和抑制功能,提高学习和工作效率,还有助于缓解

沮丧、抑郁的情绪。
黄豆不含胆固醇,并可以降低人体胆固醇,减少动脉硬化的发生,预防心脏病。所含的软磷脂的大脑细胞组成的重要部分,常吃黄豆对增加和改善大脑技能有重要的效能。

做法:

- 1.黄豆放锅中,放1个八角,加适量水,大火煮至八成熟。
- 2.煮黄豆的时候开始收拾茄子,茄子洗净,切块备用。
- 3.黄豆煮至八成熟就可以了。
- 4.把煮好的黄豆中的水倒出一部分,留少许就可以。
- 5.将茄子放入锅内,再放入2个

- 八角。
 - 6.将适量老抽倒入锅中,不易太多。
 - 7.用铲子将茄子块翻匀,使茄子块上都能沾上老抽,这样可以使茄子均匀入味。
 - 8.盖上盖子,小火煮10分钟就熟了。
 - 9.放入少许鸡精和香油调下味,将茄子翻炒均匀。
 - 10.撒上香菜,味浓味美的咸茄就做好了。
- 小贴士:**
1.做这道菜要用圆茄子,圆茄子比长茄子肉质紧,长茄子做完后软塌塌的,不易成型。



- 2.不用放盐,只放老抽调味即可,口味比较清淡的可以少放一些。
- 3.八角的加入,使这道素菜做成后有一股肉味。
- 4.出锅前,放少许鸡精和香油调味,可以使这道素菜的味道更鲜美。

茄子肉酱热干面

热干面与山西的刀削面、两广的伊府面、四川的担担面、北方的炸酱面并称为中国五大名面,是颇具武汉特色的小吃。

做法:

- 1.炒锅倒油爆香葱姜蒜末。
- 2.倒入茄丁翻炒。
- 3.把茄子炒至变软拨在一边,加入黄豆酱。

- 4.再加入烤肉酱。
- 5.炒至酱汁出香味。
- 6.加入肉末继续翻炒。
- 7.加入料酒炒香。
- 8.加入酱油。
- 9.加入适量的清水中小火熬制。
- 10.熬制汤中浓稠即可关火。
- 11.把黄瓜洗净切丝备用。
- 12.锅中水烧开下面条煮熟,

- 捞出碗中加入茄肉酱和黄瓜丝即好。
- 小贴士:**
面条最好用碱水面来做热干面,口感最好面条非常的劲道有咬劲。
酱汁的酱料也可自己随意搭配。
盐可以不用再加了,已经很有咸味了。

