

健康吃秋菜之花样山药



记忆里的味道
Photo By Langzhiwu

炆炒山药片

材料:山药适量,青辣椒适量,红尖椒适量,植物油适量,精盐适量,生姜适量,大蒜适量,花椒适量,白醋适量

- 1.山药去皮后,切薄片。
- 2.锅里坐清水,水冒泡即可把山药片倒入,快速焯水后捞出山药片放入清水盆里备用。
- 3.青红椒切段。
- 4.生姜切丝,大蒜切片。

- 5.取一干净小碗,倒入少量清水,按照清水白醋1:1比例倒入白醋搅匀备用。
- 6.火上坐锅,锅热后倒入植物油,油热后倒入红椒段、姜丝、花椒爆香。
- 7.倒入青椒片翻炒。
- 8.倒入山药片、蒜片。
- 9.紧接着烹入用水调制的醋汁。
- 10.用锅铲轻轻翻炒。

- 11.撒入适量精盐,翻炒均匀即可出锅。

炆炒山药片做法小贴士

- 1.山药要买新鲜的,就是那种带着湿土的,挑选没有外伤,纤毛多的为好,这样的山药是新挖出的。
- 2.山药买来后用袋子装好,放到冰箱冷藏。否则室温高,容易氧化。

- 3.山药切片后焯水后再炒,山药片就爽脆。山药富含淀粉,去皮后极易氧化变黑,可以在切后及时放到清水里。
- 4.给山药去皮时要注意戴一次性手套或用塑料纸包好手,防止山药的黏液粘在手上。如果不小心粘上山药黏液皮肤刺痒的话,可用食醋清洗刺痒的部位。

枸杞山药排骨煲

枸杞山药排骨煲是健脾益肾、滋阴润肺的一款好汤,其营养丰富,味道鲜美,入口清淡,回味无穷。

材料:排骨300克,山药100克,枸杞10克,花生米适量,葱姜适量,盐适量

- 1.排骨洗净用清水泡制1小时。

- 2.把排骨焯水。
- 3.葱切段,姜切片。
- 4.山药去皮切成滚刀块。
- 5.把焯好的排骨放入煮开的汤锅里。
- 6.用勺撇去血末。
- 7.放入葱段、姜片,大火煲沸改小火慢慢煲2小时左右。
- 8.加入切好的山药和花生米。

- 调入适量盐,大火煲沸改小火煲20分钟左右。
- 9.入适量枸杞,煲5分钟左右即可。

枸杞山药排骨煲做法小贴士

- 枸杞不可煮太久,以免营养流失,要用清水将排骨浸泡1小时,并换几次水,使血水充分放出来。



山药炒木耳

山药炒木耳是一道清爽可口的养胃菜,有健脾益胃助消化的作用。而木耳是公认的清道夫,吃这道菜有助于调节暴饮暴食后的身体。适合人群:心脑血管、结石症、矿工等特殊工作者。忌食人群:湿热体质忌食出、血性疾病、腹泻忌食、孕妇少食。山药最大的特点是能够供给人体大量的粘液蛋白,对人体有特殊的保健作用,能预防心血管系统的脂肪沉积,保持血管的弹性,防止动脉粥样硬化过早发生,减少皮下脂肪沉积,避免出现肥胖。黑木耳具有养颜、纤体、抗癌的功用。黑

木耳中所含的蛋白质、脂肪、糖类,不仅是人体必需的营养成分,也是美容的物质基础。其胡萝卜素进入人体后,转变成维生素A,有润泽皮肤毛发的作用。纤维素促进肠蠕动,促进脂肪排泄,有利于减肥。

材料:山药适量,木耳适量,红椒适量,蒜适量,牛肉粉适量,盐适量

- 1.红椒切块。
- 2.木耳泡发去根撕小块。
- 3.山药去皮切片,用清水清洗几遍。
- 4.锅内放油烧热炒香蒜末。
- 5.下山药爆五分熟。
- 6.下红椒一起炒至断生。
- 7.最后下木耳炒至成熟即可。

山药炒木耳做法小贴士

- 1.去皮的山药不要用铁质的器皿,去皮的山药要泡在水里,清洗干净几遍,这样就不会变黑了。
- 2.皮肤接触上山药分泌的粘液会刺痒,用白醋水冲洗后就会缓解了。
- 3.山药有2种,一种外表有很长的毛,比较细,是用来炖汤的,口感比较软滑,比较糯;另一种比较粗,外表毛比较短,用来炒菜,口感比较爽滑,比较脆。
- 4.挑黑木耳的时候,选择颜色比较黑,看上去要干透,一朵一朵比较完整的相对优质。



酥炸紫山药

紫山药也称“紫人参”,以其肥大的块根或圆柱状根供食用。块根中含有蛋白质1.5%,碳水化合物14.4%,并含有多种维生素和胆碱等,营养价值极高。

据本草纲目药书的记载,紫色山药有着很高的药用价值,既是餐桌佳肴,又是保健药材,是不可多得的高级食补品。经常食用,不仅可以增加人体的

抵抗力,降低血压、血糖、抗衰益寿等,还有益于脾、肺、肾等功能,是很好的食补材料。紫色山药无毒、无公害,常食可健身强体,延缓衰老,不愧为当今世界菜药兼用型的大众化天然绿色保健滋补食品之王,不愧被人们称做“蔬菜之王”之美誉。

材料:紫山药、生粉、鸡蛋液、面包糠

调料:盐、鸡精、胡椒粉

制作过程:

- 1.紫山药一根洗净外皮
- 2.切开放锅里煮熟
- 3.再去皮切成小条
- 4.碗里放盐、鸡精、胡椒粉和生粉拌匀,将山药条放进滚上一层生粉
- 5.再裹上一层鸡蛋液
- 6.再裹上一层面包糠
- 7.放至七成热油锅里炸至表面微黄即可
- 8.酥脆好吃又营养的油炸紫山药就做成了



铁棍山药的食疗价值

铁棍山药又因为土质不同分为两种:垆土铁棍山药、沙土铁棍山药。其中垆土铁棍山药因为地质坚瓷,黏性大,土质硬。所以它弯弯扭扭,虽然不是好看,但属于铁棍山药中的极品,以口感好,营养价值高为更多人所接受;沙土铁棍山药因种植在沙地里,土质松软,口感稍次,营养价值比垆土铁棍山药稍次一些,成圆柱形,长60-80厘米,最长可达100厘米以上,直径2.5厘米左右,表皮土褐色,密布细毛,有紫红色不光泽斑。肉极细腻,白里透黄,质坚粉足,粘液质少,久煮不散,味香、微甜、口感特好,久食不烦腻。药食兼用。

药用及食用价值

铁棍山药是一味珍贵的中药材,被历代医家所推崇,称赞为长寿因子,药食兼用的良药佳肴。作为中药它可以制成多种丸药,如六味地黄丸等供人们食用。作为食物蔬菜,它细腻滑爽,别具风味,如拔丝山药、枣泥山药等。铁棍山药中含皂苷、粘液质、胆碱、山药碱、淀粉、糖蛋白、自由氨基酸、多酚氧化酶、维生素C、碘质、16种氨基酸,还有铁、铜、锌、锰、钙等多种微量元素。

山药味甘、性平、无毒、有健脾、补肺、固肾、益脑、益精养颜、抗衰老、抗肿瘤、抗疲劳、抗有害物质刺激、调节代谢、增强免疫功能、促进生长、调节内分泌、调节心肺功能、兴奋止血系统、调节神经系统。

一、补中益气:铁棍山药因富含18种氨基酸和10余种微量元素,及其它矿物质,所以有健脾胃、补肺肾、补中益气、健脾补虚、固肾益精、益心安神等作用,李时珍《本草纲目》中有“健脾补益、滋精固肾、治诸百病,疗五劳七伤”之说。

二、消渴生津:该山药有消渴生之功:中医治疗虚劳消渴(糖尿病)处方中常有山药单味使用,或与其它药物合用,效果更佳。

三、保健:由于鲜山药富含多种维生素、氨基酸和矿物质,可以防治人体脂质代谢异常,以及动脉硬化,对维护胰岛素正常功能也有一定作用,有增强人体免疫力、益心安神、宁咳定喘、延缓衰老等保健作用。

四、养颜:元代脾胃专家李景说:“治皮肤干燥以此物润之。”李时珍写到:“山药能润皮毛。”山药对滋养皮肤,健美养颜有独特疗效。

五、特殊药理功能:山药中的铜离子与结缔组织对人体发育有极大帮助,对血管系统疾病有明显疗效,铁棍山药中的钙,对伤筋损骨、骨质疏松,牙齿脱落有极高的疗效,对冻疮、糖尿病、肝炎、小儿泄泻、遗尿症、婴儿消化不良、溃疡性口腔炎、肺结核、妇女月经带下等患者也有很好的疗效,久用可耳聪目明,延年益寿。