

吃西葫蘆有三大益處 除煩止渴潤肺



西葫蘆是人們餐桌上的常客，可以從中獲取多種維生素和礦物質。近日對西葫蘆一些不為人所周知的營養事實進行了總結。

營養價值

1. 西葫蘆富含水分，有潤澤肌膚的作用；
2. 西葫蘆調節人體代謝，具有減肥、抗癌防癌的功效；

3. 西葫蘆含有一種干擾素的誘生劑，可刺激機體產生干擾素，提高免疫力，發揮抗病毒和腫瘤的作用。

吃西葫蘆有三大益處

西葫蘆

蘆含有的熱量超低。西葫蘆非常適宜作為油膩大餐的配菜。一杯切成片的西葫蘆僅含有19千卡的熱量，比相同分量的綠色蔬菜(如花椰菜和球芽甘藍)所含有的熱量少40%~50%。

西葫蘆有益於心臟。西葫蘆含有相當數量的鉀元素，每杯西葫蘆

的鉀元素含量達到了295毫克，是每日推薦食用值的8%。美國心臟病學會認為鉀元素能夠降低人們患上中風和心臟病的風險。西葫蘆還含有大量的維生素C，這種抗氧化劑有助於血液細胞的內膜更好地發揮其功能，降低血壓和防止動脈堵塞。

西葫蘆是最好的麵食搭配。西葫蘆可以添加到各種麵食中來食用，從而降低了從食物中攝取的總熱量。

西葫蘆並不總是綠色的。西葫蘆也有黃色的品種，很容易和南瓜相混淆，但它們是種類完全不同的蔬菜。兩個品種的營養價值差異不大，但黃色的西葫蘆口味會更甜些。

食用效果

西葫蘆具有清熱利尿、除煩止渴、潤肺止咳、消腫散結的功能，可用於輔助治療水腫腹脹、煩渴、瘡毒以及腎炎、肝硬化腹水等症。

適用人群

一般人群均可食用，脾胃虛寒的人應少吃。

在機場辦理登機手續是一種讓人萬分沮喪的體驗，尤其是當旅客晚到還要排長隊過安檢的時候。因此，倫敦蓋特威克機場推出富含情緒改善激素的“歡樂餐”，希望能以此幫助旅客擺脫在機場的沮喪心情。

蓋特威克機場的餐廳紛紛更新了功能表，添加了一些目的在於改善旅客情緒的菜品。比如Frankie and Benny's餐廳增加了保證能提升大腦機能的三文魚柑橘沙拉，而黎巴嫩連鎖的Comptoir餐廳則推出了旨在維持血糖量穩定的沙拉三明治和阿拉伯蔬菜沙拉。

蓋特威克機場與營養師喬·特拉弗斯(Jo Travers)展開了合作，特拉弗斯對此解釋道：“某些食物將有助於‘快樂的化學物質’在大腦內保持流動。其中最重要的是血清素和多巴胺這兩種神經遞質和色氨酸和茶氨酸這兩種氨基酸(它們可以合成血清素)，它們在多數情況下被稱為‘歡樂的荷爾蒙’。如果體內的這些化學物質含量較低不僅會導致疲倦，還會繼續耗損血清素含量。同樣地如果體內缺乏Omega-3也會造成疲乏和情緒波動。”

新功能表將在蓋特威克機場試用一個月。

Airline Trends網站創始人雷蒙德·卡羅拉(Raymond Kallau)表示，為旅客食品增加營養成分的做法很有意義，這甚至可以運用到整個航空業。卡羅拉稱：“通常乘坐飛機的旅客會度過漫長、疲倦還充斥著小吃的的一天，因此如果機場能為旅客選擇更合適的食物提供方便，他們將不會如此疲乏，比如多提供一些簡餐代替富含碳水化合物的食品。儘管人們總是對那些所謂能帶來健康的食品有所懷疑，但這卻在另一方面顯示了在過去幾年裡機場食品和飲料的總體品質是如何改善的。”卡羅拉相信，營養成分對於乘機的重要性正逐步得到認可。

機場內促進血清素合成的運動機會也越來越多，在阿姆斯特丹史基浦機場和布魯塞爾機場乘客可以通過騎室內自行車為手機充電。

在阿姆斯特丹史基浦機場和布魯塞爾機場乘客可以在騎室內自行車為手機充電的同時，提升體內血清素這一進步受到了冰島航空飛行員Geirthrudur Alfredsdottir的歡迎。“人們可以做很多事情去改善飛行中的精神狀態，比如旅客應在乘機前吃點簡餐、拉伸下四肢、再做些運動。安眠藥和油膩的食品是絕對不能吃的，因為它們會讓旅客感到精疲力竭，另外加上客艙的壓強會導致旅客的循環系統出現問題。”他同時也是Fit to Fly網站為旅客提供健康諮詢的編輯。

英國倫敦機場推富含「歡樂荷爾蒙」歡樂餐

喝豆漿防三高 4種新吃法營養更佳

豆漿的4種新吃法：

用豆漿煮飯

豆漿和精白米一起煮飯，不僅可以營養互補，還能延緩血糖上升的速度。需要注意的是：做米飯時，豆漿的量要多於用水煮飯時水的用量。同樣200克的米，如果用水煮，加260毫升就可以了，如果用豆漿煮，就得用300毫升。洗淨的米中倒入豆漿後，要攪拌一下，以防大米結成團。需要注意的是，用來煮飯的豆漿，一定是比較稀的豆漿。通常1倍豆子放20倍重量的水就可以。如果濃度太高，可以加水稀釋。太濃的豆漿煮飯容易發硬。

用豆漿做麵食

做饅頭、發麵餅和窩頭時加點豆漿也更加美味。用豆漿和麵做饅頭，其中的氨基酸、B族維生素和卵磷脂能夠讓饅頭髮酵效果更好，口感更加鬆軟，蛋白質含量明顯增加，礦物質更加豐富，香氣也更加

濃郁。當然同理，豆漿和的麵團也可以用來做包子、做麵包、做花卷等麵食。

用豆漿蒸蛋羹

用豆漿代替水來蒸蛋羹，一定要將豆漿事先過濾一下。加豆漿後，蛋液的蛋白質含量提高，做出來的蛋羹又嫩又滑，凝固效率更高。雞蛋和豆漿的比例為大約1:1.5，其他調味品按照平日蒸蛋羹的習慣加就可以了，還可以加上蝦仁、香菇條、蔥花、香菜等食材來美化點綴。需要注意的是，蛋羹要小火慢蒸，讓凝固速度慢一點，口感才細膩均勻。

用豆漿做湯羹

豆漿其實適合用來做很多乳白色的湯。比如魚湯、肉湯、火鍋湯、湯麵裡，都可以加豆漿，讓湯汁更乳白，味道更鮮美，口感更豐富，且清爽不油膩。相比加入“白湯精”之類人工配製的乳化調



品，加豆漿營養價值更高，還無需任何食品添加劑。在玉米羹、醪糟湯裡加入豆漿，也別有一番風味。豆漿煮粥也是一款美食。大米煮好之後，加入熟豆漿攪勻，再煮一兩分鐘就好了。大米和豆漿的清香相得益彰。在瘦肉粥、魚片粥等各種鹹粥中加入豆漿配合，也都非常美味。

5個竅門讓土豆更好吃



新土豆嫩煮，老土豆烹炒。新鮮土豆口感細嫩稠滑，容易做熟。由於其水分多、糖分多、膠黏性較好，在水中仍能保持塊狀，吃起來口感很面，所以適合做湯、燉燒菜等；而老土豆相比新土豆，在營養上沒有很大差異，但水分減少，口感爽脆，下鍋後不會發生新土豆那樣

易黏鍋、易糊的現象，適合烹炒。

削皮，只需去掉薄薄一層。土豆皮下面的汁液中富含多種營養素，所以削皮時只削掉薄薄的一層就可以了。用鋼絲球輕搓土豆表面，很輕鬆就能將外皮去掉薄薄一層，且不會損傷裡面的“土豆肉”。新土豆則可用冷熱水交替去皮，把土豆放入熱水中浸泡一下，再換到冷水中，這樣也能很容易地去皮。

切完馬上泡在水裡。土豆中含多酚氧化酶，在氧氣的作用下會發生褐變，從而影響土豆色澤。因此在烹飪過程中，切好的土豆應及時放在水裡，以防氧化變黑。在浸泡

時，可在水中加少許醋，一來可以有效地防止褐變，二來能讓土豆口感脆爽、不黏不糊，三來能減少土豆中維生素和礦物質等的流失。需要提醒的是，土豆切完後最好馬上烹調，以防營養素流失到水中。

小火燉容易熟。土豆用文火燉煮，才能均勻地熟爛，若急火煮燒，會使外層熟爛甚至開裂，裡面卻是生的。另外大火燉，湯汁不斷翻滾會使土豆塊外面煮爛，更容易糊鍋。

土豆泥帶皮蒸保存營養。帶皮蒸的整土豆營養損失更少，尤其是維生素C保留得更多，是最營養的吃法。去皮蒸會讓水分更容易進入土豆中，這樣蒸出來的土豆水分太多，口感不好。另外，做土豆泥時也最好帶皮整個蒸熟後，再去皮搗製成泥。



海寶潮粵酒家
NBC Seafood Restaurant

404 S. Atlantic Blvd., #A, Monterey Park, CA 91754
Tel: (626) 282-2323 • Fax: (626) 282-1027
Cell: (626) 689-9389 • E-mail: cheng79988@gmail.com
www.NBCRestaurant.com



新澄慧素食
Garden Fresh Vegetarian Food



Tel: (626) 968-2279

“Organic Food”

Mon~Sat: 11am~8pm
Sun: Closed

16034 Gale Avenue,
Hacienda Heights, CA 91745