



本报首页 | 版面导航 | 标题导航

2009年4月20日 星期一

← 上一篇 下一篇 →

放大 ⊕ 缩小 ⊖ 默认 ○

草中美味枸杞尖

枸杞头也叫枸杞尖，乃枸杞的柔嫩茎尖。《食疗本草》中记载枸杞尖有强筋耐老、补益筋骨、除风和去虚劳等作用。因其营养丰富，脆嫩爽口，曾被称为“天下第一保健蔬菜”。

据测定，枸杞尖中含有19种氨基酸，还含有天然的钾、钠、钙、镁、铁、铜、锌、锰、磷、硒、锂、锶等微量元素。同时，枸杞尖中还有甜菜碱、芳香甙及非常丰富的维生素。

枸杞尖不仅营养丰富价值高，而且具有清血解热、祛风明目、利尿健脾、延缓衰老等保健功效，还有降血糖、降血压、降胆固醇、抗动脉粥样硬化及抗癌抑制肿瘤等作用，此外枸杞尖还可减肥、增强人体免疫功能。

春日尝鲜蔬，不妨多吃枸杞尖。春天新发的枸杞尖清香可口。可将嫩尖放入开水中烫一下，去掉苦味，迅速捞出切碎，加盐、醋、香油调拌成凉菜食之，别具一番风味。枸杞尖和鸡蛋炒食，连食数日，能清火明目，治妇女带下色白。枸杞尖鲜品可以清炒、煲汤。(刘共华)

第7版：养生保健

上一版 ◀ ▶ 下一版

版面导航



标题导航

- ① 食物是最好的药
- ② 朱良春：动可延年 乐则长寿
- ③ 减压这样开始
- ④ 草中美味枸杞尖
- ⑤ 当心经济能综合征
- ⑥ 健康谚语

← 上一篇 下一篇 →

放大 ⊕ 缩小 ⊖ 默认 ○

国内统一刊号：CN11-0153 邮发代号：1-140(国内) D-1138(国外)
 地址：中国北京市朝阳区北沙滩甲四号 邮编：100192 电话：64854537
 传真：64854537 mail:cntcm@263.net.cn 广告热线：64853366
 Copyright 本网站内容版权所有，未经许可禁止转载， All Rights Resened