

菜叶、豆渣、果皮……

边角料也能做出营养餐

芹菜叶、西蓝花梗、柚子皮、鸡架、鱼骨、豆渣……厨房里,很多边角料被扔进了垃圾桶。鲜为人知的是,这些部位有一定的营养价值。只要处理得当,就能成为健康又别具风味的佳肴。

五谷养五脏

“五谷为养”,这一古老的养生智慧揭示了五谷与人体健康,尤其是与五脏之间的紧密联系。合理食用五谷,可滋养五脏,维持身体的阴阳平衡,达到养生保健的目的。

小麦养心 小麦富含多种营养成分,如淀粉、蛋白质、维生素B族等,对心脏有着养护作用。现代生活中,人们常常面临各种压力,心脏负担较重。食用小麦制品,如全麦面包、面条等,可以为心脏提供稳定的能量来源,维持心脏正常的代谢功能。

大米润肺 大米富含碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素等多种营养成分。大米熬煮成的粥,具有滋阴润肺的作用。米粥能够滋润肺部,缓解干咳、咽喉疼痛等症状。

小米养脾 小米富含的膳食纤维有助于促进脾胃的运化功能,提高消化能力。对于脾胃虚弱的人来说,小米粥是非常理想的食疗选择。小米中的多种矿物质和维生素,能够调节脾胃的气血运行,改善脾胃的营养状况。经常食用小米,可改善食欲不振、消化不良等常见的脾胃问题。

高粱养肝 高粱中含有丰富的铁元素,铁元素是肝脏合成血红蛋白的重要原料,有助于维持肝脏正常的造血功能。此外,高粱还可以帮助肝脏排出体内的毒素。

黑芝麻养肾 黑芝麻含有丰富的不饱和脂肪酸、蛋白质、维生素E、钙、铁等营养物质。不饱和脂肪酸有助于改善肾脏的血液循环,为肾脏提供充足的营养和氧气。蛋白质是肾脏细胞修复和再生的重要原料。经常食用黑芝麻制品,如黑芝麻糊等,可以补肾益精、润肠通便,对肾脏的健康有积极意义。

吴昆

蔬菜 叶梗皮都是营养宝藏

烹调蔬菜时,很多人会把口感较差的叶、梗、皮等去掉,这些边角料其实都是“营养宝藏”,有的甚至比其他部位还优秀。

叶 芹菜叶、莴笋叶、萝卜缨等都是营养价值很高的绿叶菜。其中,芹菜叶的维生素C、维生素E、维生素B₂含量是芹菜茎的2倍以上,胡萝卜素含量更是茎的8倍之多,同时还富含膳食纤维、矿物质以及黄酮类物质。芹菜叶可以用来炒鸡蛋,也可以焯水后凉拌,或者裹上面粉蒸着吃。芹菜叶味道浓郁,可以用烤箱烘干后研磨成粉,撒在汤品、沙拉上,效果不亚于西式香料欧芹。莴笋叶跟油麦菜是“亲戚”,营养价值也相当,富含维生素B₂、叶酸、维生素C、维生素K以及镁、钾等矿物质。莴笋叶的苦味源自菊科植物特有的莴苣苦素和莴苣苷,这是植物为保护自己而产生的天然驱虫剂,具有一定的抗炎效果。焯水后凉拌,可减轻莴笋叶的苦味,也可以像油麦菜一样,直接炒着吃或涮火锅。萝卜缨富含钙,含量为238毫克/100克,是牛奶的

两倍多。此外,萝卜缨还富含维生素K以及钾、镁等矿物质。萝卜缨做法多样,可以直接清炒、煮汤、做蔬菜蛋饼,也可以焯水后凉拌。

梗 菜花、西蓝花等蔬菜的梗,富含膳食纤维、维生素C和钾,其中,膳食纤维以不可溶性纤维为主,有助促进肠道蠕动,防治便秘。此外,这个部位还含有具有抗氧化作用的萝卜硫素等硫化物。如果梗的外皮特别韧,可先将其削去,再切成薄片或小块烹调,清炒、炖汤都可以,或者焯水后加入适量盐、香醋、小米辣等调料,腌成小菜,清爽又开胃。

皮 皮不仅是蔬菜抵抗外来侵蚀的屏障,还是营养物质的“聚集地”,富含膳食纤维、维生素、矿物质以及植物化学物。其中,辛辣的萝卜皮含有相当多的异硫氰酸酯类物质,它是萝卜防癌作用的关键成分。番茄皮中富含的番茄红素,是抗氧化能力极强的天然物质之一,能预防心血管疾病和癌症。建议烹调萝卜、茄子、番茄等带皮的蔬菜时,最好别去皮。

肉类 鸡架鱼骨异常鲜美

烹调肉类剩下的肉皮、鸡架、鱼骨等,虽然口感不如纯肉,但含有较多的鲜味成分,经过处理,也可以成为营养美食。

需要说明的是,猪皮、鸡皮等动物皮虽然富含胶原蛋白,但吃进人体后并不能自动补充到皮肤里,因此吃这类食物不能起到美容效果。另外,多数动物皮的脂肪含量比较高,美容不成反而容易增肥。将猪皮或鸡皮洗净,刮去脂肪,切丝后与香料一同炖煮至软烂,过滤后冷藏凝固,即成晶莹剔透的肉皮冻。

鸡架、鸭架是煮制高汤的好材料,将其焯水去除血沫和杂质

后,加水、姜片、葱段、料酒,大火烧开转小火慢熬2小时左右,至汤汁变得浓郁,过滤后得到高汤,用于煮面、做汤、炖菜等,能让菜肴的风味更浓郁。此外,鸡架和鸭架还可以搭配香菇、土豆、白菜等食物一起烹调,不但有利于鲜味成分释放,还有助于保护营养。

鱼骨也就是我们常说的鱼刺,富含钙等矿物质,经软化处理后,更容易被人体吸收。对于大鱼骨,要吸它的骨髓,也就是鱼脊柱中的白线。鱼骨还可加醋熬汤,小火焖煮2小时-4小时即可。 中国注册营养师 曹展



水果 外皮熟吃别有风味

对于水果来说,果皮是最常被丢弃的部位。果皮是植物果实的保护屏障,富集大量的植物活性成分。

比如,苹果皮和梨皮富含果胶,这种可溶性膳食纤维有助肠道健康。此外,它们还富含槲皮素等黄酮类物质,具有较强的抗氧化能力。除了直接带皮吃,还可以将皮与红枣、枸杞一起煮,果香浓郁、口味清甜;也可以制作果酱,将苹果皮、梨皮切碎,用水和冰糖小火慢熬,果皮中丰富的果胶能让果酱自然浓稠,风味独特。

柑橘果皮虽不能直接吃,但加工后,可以成为优质食材。柑橘类水果的皮富含类黄酮、维生素C和膳食纤维。特别是橙皮中的橙皮苷,具有抗氧化和抗炎作用,其中的挥发油还具有清新口气、促进消化的作用。但柑橘皮表面可能有保鲜剂或农残,加工前需用盐搓洗或用温水浸泡10分钟,彻底清洗干净。柑橘皮可用于调味、制作饮品和零



食,比如柚子皮刮除白色苦味部分后,切丝水煮,再加蜂蜜和柚子果肉,便是蜂蜜柚子茶;将橘子皮自然风干,可以泡茶、煲汤、炖肉,能增加香气、去腥解腻。

西瓜皮由外而内共分三层:青衣、翠衣、白衣。西瓜表面的青衣刮下来晒干,煎煮代茶饮,可缓解气候干燥引起的咽喉干痛。翠衣与白衣的营养价值相差不大,除了富含果胶、维生素、微量元素等营养成分,还含有多种氨基酸,可以凉拌或做成西瓜翠衣饮,非常爽口。

大豆 残渣是个百搭王



加到面团里。豆渣和谷类的氨基酸能互补,从而提高蛋白质的利用率。还可以将豆渣和肉馅搭配,不仅能氨基酸互补,还能增强肉的鲜味。比如先将豆渣和肉馅调匀,再加蛋清、水淀粉、葱姜末、盐等,拌匀后便可余成豆渣丸子。

豆渣与鸡蛋搭配能提高蛋白质利用率。比如油热后加入葱花炒香,加豆渣小火炒匀,淋入打散的鸡蛋液,翻炒至熟即可。也可将鸡蛋在大碗中打散,加入豆渣、面粉、葱花、盐,搅拌成糊状。取平底锅,倒入油,中火烧至六成热,用大汤勺舀一勺豆渣糊倒入平底锅中,用勺背压成圆饼状;中小火煎2分钟,翻面继续煎2分钟,至两面金黄即可。

豆渣是打豆浆后剩下的残渣,除了蛋白质和矿物质,这种边角料还富含膳食纤维、B族维生素以及大豆异黄酮等植物化学物。但豆渣口感粗糙,往往被人嫌弃。只要给它找好搭档,豆渣也能做成美食。

豆渣可以添加到主食里,比如同大米等谷物一起煮,烧开后调小火熬至黏稠,或者在做馒头时直接