

受歡迎的高苣

高苣是生菜沙拉中主要的食材。自國人飲食習慣逐漸受到西方影響以來，標榜著健康、清淡、又具鮮食性的沙拉吧，在各個西餐廳、牛排館中盛行，而在眾多生食的葉菜類中，又以高苣最受歡迎，消費量高居不下。

《評註飲食譜》敘述：高苣，微辛微苦，微寒微毒，通經脈，利二便。意思是說，高苣性味苦而甘涼，可清心、腸、胃火與穢氣，助益五臟循環，疏通經脈。除此之外，高苣還有利尿、開胸利膈的效果，同時還能清香口氣、明亮眼睛，亦能增進動作敏捷度，對人體十分有助益。

營養豐富

高苣又名高筍，既是一種營養食品，又是一種醫療價值高的藥品。高苣的營養成分高，除了含有各種礦物質，如鈣、鎂、磷、鐵、鈉、鉀之外，亦含有各種維生素和纖維，且含量皆不低。

高苣中含有一種名為“煙酸”的特殊物質，煙酸是胰島素的啟動劑，糖尿病人如能多吃些高苣，可改善身體對於糖類的代謝功能。高苣中還含有一定量的微量元素，如鋅、鐵，特別是高苣中的鐵元素很容易被人體吸收，經常食用新鮮高苣，可以預防缺鐵性貧血。

而高苣中的鉀離子含量豐富，是鈉鹽含量的27倍，有利於調節體內水與電解質的平衡。對於高血壓、心臟病等患者，具有促進利尿、降低血壓、預防心律紊亂的作用。

適量食用

高苣還有增進食欲、刺激消化液分泌、促進胃腸蠕動等功能。但是，過量的食用高苣，對健康亦是會造成不良的影響。高苣中某種物質對視神經有刺激作用，吃多容易頭昏嗜睡的中毒反應，導致夜盲症或誘發其他眼疾，故不宜多食。多食高苣引起的夜盲和眼疾，只須停食高苣，幾天後就會好轉。

高苣的營養價值日漸受到重視，除此之外，它還是一個相當不錯的減肥食品呢！在瘦身食譜中，高苣是利用率相當高的蔬菜，營養豐富外，熱量都較一般蔬菜低，是愛好清淡飲食者的最愛。國際知名影星如：伊麗莎白泰勒、莎朗史東等人，都將高苣列為她們減肥餐的主菜之一呢！

挑選秘訣

挑選高苣時，要特別注意用手秤起來重量要沉甸、色澤明亮、具飽實感、體型大、身體短的為上等高苣。帶葉高苣還以嫩葉多為上品。除了從高苣本身的重量、大小來判斷新不新鮮之外，如果可以觀察到葉片的完整情形，是再好不過的了！

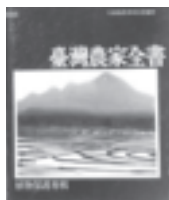
真正好吃的高苣，葉片與葉片之間，應該是有空隙、不緊密連結的。這樣子的高苣葉會比較柔軟，吃起來口感較佳。相反地，如果葉子生長的情形比較緊密，葉子剝下來吃的時候，我們就會發現高苣葉乾燥而不清脆！不管是口感和風味上都會大打折扣！

三月特價書籍

有效期間：98年3月16日至98年4月16日

1 台灣農家全書

定價：800元
優待價：640元



2 水產加工

定價：650元
優待價：520元



3 台灣花木害蟲

定價：850元
優待價：680元



豐年叢書 內容豐富實用
敬請讀者訂購 利用 (郵購另加掛號郵資60元)

豐年社
台北市溫州街14號 郵撥帳號00059300財團法人豐年社 洽詢電話：(02) 23628148分機30