

富贵者的佳肴、欧洲蔬菜之皇----朝鲜蓟

产品名称	富贵者的佳肴、欧洲蔬菜之皇----朝鲜蓟
公司名称	宿州市禾丰农业科技开发有限公司
价格	面议
规格参数	品种:朝鲜蓟 等级:1 完整性 :100%
公司地址	安徽省宿州市科技局北一楼
联系电话	05572-2326226 13855706664

产品详情

女人的“性感莲花”——洋蓟更新时间：2012-3-18 来源： 点击数：274	

女人的“性感莲花”——洋蓟

引用：法国皇后酷爱的性感“莲花”——洋蓟：

慢慢剥去洋蓟外皮，用牙齿轻咬洋蓟多汁的肉的过程，让你的性感诱惑满满的，绝不输给玛丽莲·梦露！性感“莲花”洋蓟，盛产于地中海沿岸，是法国菜和意大利菜中常见的食材。在16世纪法国皇帝亨利二世的美艳妻子凯瑟琳·德美地奇(catherine de medici)打破女人不许吃催情的洋蓟的禁忌，不仅每天都吃洋蓟，还喂给她的皇帝吃哦！

最健康的西方性感美食——洋蓟！让你sex和health两者兼得！

洋蓍像莲花般美丽，具有催情作用

~

情人节要吃得既有

“兴致”又健康，皮肤啊、营养啊、美好的身材啊.....样样都要照顾到！可不是很容易吧？不用烦恼哦，海报网编编贴心送上最健康的西方性感美食——洋蓍！让你sex和health两者兼得！

什么是洋蓍？

如果你对老外超市里面的蔬菜视而不见的话，估计你会错过样子“怪异”的健康蔬菜洋蓍！洋蓍可是畅销欧美的保健+调情的著名蔬菜哦，被西方称为蔬菜之皇！

紫色的洋蓍看起来特别象是尚未盛开的莲花。洋蓍的产地不同颜色也不一样，在美国、西班牙以及智利和土耳其，出产绿色的洋蓍；在意大利和埃及，一般见到的则都是紫色的洋蓍。不管是绿色还是紫色，洋蓍都十分美丽。

洋蓍虽然长得象莲花，但是外边的花瓣很硬很硬。洋蓍的确是花，整个洋蓍就是一朵花，深入探讨的话，洋蓍甚至是菊花的一种，有趣不？洋蓍的个子不小，大的有椰子那么大，小的也有握紧的拳头般大小。

法国皇帝亨利二世的美艳妻子凯瑟琳·德美地奇(catherine de medici)为了赶走情敌得到夫君的爱，每天都吃洋蓍

性感“莲花”洋蓍，盛产于地中海沿岸，是法国菜和意大利菜中常见的食材。在16世纪的时候，因为洋蓍可以壮阳并且提高性欲，只有男人才可以食用它，而法国皇帝亨利二世的美艳妻子凯瑟琳·德美地奇(catherine de medici)就打破这个禁忌，不仅每

天都吃洋蓟，还喂给她的皇帝吃哦！

1949年，玛丽莲·梦露 (Marilyn Monroe) 当选为第一届美国加利福尼亚“洋蓟皇后”其后，洋蓟的性感美名更加令人称道！

在16世纪的欧洲，洋蓟是只有皇家及贵族才能享受得到的高级菜肴。当你慢慢剥去洋蓟外皮，用牙齿轻咬洋蓟多汁的肉时，享用洋蓟的过程就会让你的性感诱惑涨得满满的，绝不输给玛丽莲·梦露！

洋蓟在欧美的性感传说可真不少，令这种莲花般的蔬菜充满性感魔力~ 洋蓟其实就是花，完全绽放开的时候真是很漂亮，不属于莲花呢~

洋蓟的别名：

洋蓟也叫朝鲜蓟，还有人叫它“法国百合”，英语名字是artichoke，德语名字是artischocke，我们看到的这一瓣瓣其实是洋蓟的花蕾，当花蕾开放后，露出的花蕊是妖艳的粉紫色，丝丝缕缕象合欢花的模样，是当下这个季节花店里常见到的切花品种。

一个洋蓟能吃的部分只有10%，就是洋蓟花瓣的根部。食用时必须一瓣一瓣地剥下来吃，才能尝到如同雪山甘泉般甘甜可口的口感，至于烹饪方式，无论是烤、油炸、水煮，乃至搭配制成沙拉，都甚为甘美。

美国加州产的洋蓟，像牡丹花一般美丽。美国、西班牙以及智利和土耳其，出产绿色的洋蓟洋蓟的个头可不小，大的有椰子那么大，小的也有握紧的拳头般大小。

健康又调情的洋蓟：

洋蓟有较强的有利胆作用，因而促进消化；有护肝作用，在体外

抑制四氯化碳诱发的肝损伤。而且洋蓍还有降血脂、抑制氧化的作用。洋蓍不仅比蔬菜美味可口，还可以催人食欲，而且可治疗功能性消化不良。 洋蓍可

以提高人体对脂溶性维生素(维生素a、d、e、k等)及微量元素(钙、磷、铜、铁、锌等)的吸收和利用能力，从而达到提高人体食欲、刺激性欲的目的。大量的钾和镁是骨骼组成的重要部分，所以说洋蓍还有强化骨骼的作用！（备注：100克新鲜洋蓍维生素a的含量为160毫克，相当于胡萝卜的32倍）

像菠萝般的大洋蓍该如何下口？

在美国流传着这样一个故事：说是有一回，某个象google那样的大公司，要找一个总裁，有一个人董事会很看得中，就邀请他一起吃饭，想在席间聊聊将来如何发展。不幸的是，那天的晚宴上，就有一道洋蓍，偏偏那位“业务精熟”的老兄从没有见过洋蓍，捧着个“大莲花”不得其门而入。结果董事会就决定不要他了，“连吃都不懂”的人，他们不要。呵呵，吓一跳？没关系，现在就先随着海报网编编熟悉下洋蓍的内部到底是怎样的，哪些是可以吃的部分

与芦笋一样，洋蓍也通常先整棵煮熟。整株的洋蓍先用手拿着吃，其方式是从最外层开始，每次掰下一个花瓣，然后用花瓣的根部蘸酱料吃(通常的酱料是把黄油加热，放入切好的大蒜末，加花椒、盐即可)。因为大多数情况下只有花瓣的中部和根部才可以吃(花瓣前部太硬)，吃时用手把洋蓍花瓣放在上下齿之间，根部朝内，然后用手向外抽拉，这样，嫩的可吃的部分即留入嘴中，老的不可吃的外围部分被拉出嘴外。

(这样的吃法就是超级性感的哦！)吃完了花瓣，请随手将不可吃的部分放在盘子的边上，将其排列整齐，是良好的餐桌习惯，说不定有天你就可以凭此当总裁哦！哈哈~

“性感蔬菜”洋蓍的若干吃法：

洋蓍有非常容易的吃法，

也有比较难的。最容易的吃法是——和你的bf到法国餐馆或意大利餐馆去，点上一份，服务生就会端上来一个大盆子，中间小小的一堆，看似土豆的小块，上面淋着酱汁，用叉子叉起来塞进嘴里就是。呵呵，下面就是比较难的洋蓍吃法啦——自己diy！喜欢在厨房挑战新咚咚的报友，不妨试试看~

如果有煲汤习惯的朋友不妨买些回来煲汤，拿来涮火锅也很赞哦！现在就到你附近的大超市去逛逛吧！

首先要学习挑选。挑洋蓍就象我们平常挑选卷心菜一样——同样大小的洋蓍，一定要挑重的。份量重，包得又紧，才是好的洋蓍。另外，你可以用力捏一下，如果听到“吱吱”的摩擦声，说明这只洋蓍够新鲜，吃起来更香甜。买来洋蓍以后，要烧上一大锅水，水里放一点点盐和醋，如果不用醋的话，可以放几片柠檬。醋和柠檬的功用在于使煮好的洋蓍不变色，否则变黄黄的就性感啦！在等水烧开的时候，就可以利用这时间来调理洋蓍啦。用刀把根部齐地剁下，洋蓍很硬的，剁的时候一定要小心。然后拿一把剪刀，把每个花瓣的尖顶剪掉，剪好的洋蓍，从侧边看过去简直就象是被剪了叶子的棕榈树干，很是滑稽。等水烧开后，将刚处理好的洋蓍放入水中煮，由于剁去了根部，它很容易地“坐”在锅中。煮“洋蓍”要用“洋锅”煮。大家知道，中国的锅子很薄，适宜炒菜，而洋人的大锅底超厚，适且做酱和煮食。那种大锅还有一点好，洋蓍“坐”在锅底，不会被煮焦，因为厚底的锅传热比较均匀。让洋蓍在锅里煮四十五分钟，你可以趁空准备调料啦。其实吃洋蓍没有固定的调料，你想蘸什么都可以。蛋黄色拉酱是比较好的酱料，用自制的橄榄油醋汁也不错。虽然在意大利餐厅总是用很考究的分层瓶装油和醋，在倒出时才混合起来，但是你完全可以在小碗里先放点醋，再放点橄榄油就ok啦。等

洋蓍煮好，拿出来放在盆子里，你和bf就可以动手吃咯！性感的洋蓍此时就像一朵绽放的莲花，气氛已经开始浪漫啦~

整株的洋蓍先用手拿着吃，其方式是从最外层开始，每次掰下一个花瓣，然后用花瓣的根部蘸酱料吃（通常的酱料是把黄油加热，放入切好的大蒜末，加花椒、盐即可）

。因为大多情况下只有花瓣的中部和根部才可以吃（花瓣前部太硬），吃时用手把洋蓍花瓣放在上下齿之间，根部朝内，然后用手向外抽拉，这样，嫩的可吃的部分即留入嘴中，老的不可吃的外围部分被拉出嘴外。（这样的吃法就是超级性感的哦！）吃洋蓍要有点耐心，将花瓣扯一瓣，吸一瓣，优雅地吃

洋蓍花瓣的味道

，有股特殊的清香，吃上去感觉粉粉的，甜甜的。相信这个时候你的bf一定幸福得直夸你！

吃到后来，露出洋蓍妖艳的紫色花心。吃到后面，洋蓍花瓣的颜色会越来越淡，也会越来越软，吃到最后，花瓣完全变成了白色的柔软花片，只有顶端是紫色的。这时的洋蓍异常美丽，绿色的底座，白色的顶面，加上紫色的隆起，就象一个圆台，带着妖艳的气息！

用刀叉掀去美丽的顶盖，露出毛茸茸的絮。你要用一把刀，把顶面和底座连接的地方割开，拿掉顶面。这时就更奇妙了，原来这个美丽的圆台里面大藏玄机！

你会看到一层毛状物，白色的或是微黄的，呈放射状的密密麻麻地排列着，这些毛状物是不能吃的，否则喉咙会极其难受，用刀或勺子将之剔去即可。用刀或

勺子将放射状的毛毛剔去掉，一定要仔仔细细把毛毛剔干净哦！留下的就是洋蓍的精华——洋蓍芯（花托）！

剔去毛絮之后，

会有一块象蛋挞心一样的东西，看上去又象是个厚厚的小碗。这块就是洋蓍的精华了！

洋蓍的芯是最好吃的地方，但是很多人第一次吃的时候都不知道，把这个芯白白扔掉了，好可惜哦~

法国菜、意大利菜

中，所使用的也就是这一块。关于这块“精华”，你想怎么吃就怎么吃，你可以切成小块蘸酱吃，也可以把酱料倒在里面，用勺子舀着吃。

这个时光真是美好呢！一定会是你和你bf最难忘的晚餐！

洋蓍的芯是最好吃的地方！洋蓍芯应使用刀叉对付，切成小块叉来吃可以直接吃原味的洋蓍芯，也可以蘸上酱料吃 性感的意大利洋蓍沙拉，就是用这精华+橄榄做的哦~

再教你一种意大利烤洋蓍的做法，还可以填馅变换口味呢！

首先用刀把洋蓍根部齐地剁下，用剪刀把每个花瓣的尖顶剪掉，这两步和前面的做法完全一样，不多啰嗦啦~然后用大锅坐水煮。因为等下还要进烤箱考，所以煮的时间只要15分钟就好啦。然后把煮软的洋蓍取出，用刀纵向切开。记住前面说过哦，覆盖在洋蓍芯之上的毛茸茸的絮絮一定要刮干净！用小刷子在刮干净的两半洋蓍上涂上橄榄油，特别是洋蓍精华的芯部，一定要涂好橄榄油，否则烤出来干巴巴的不好吃哦！然后，均匀地撒上椒盐。 意大利烤洋蓍
——大功告成

进烤箱，用中火烤10分钟，取出翻面，继续进烤箱再烤5分钟。当当当~大功告成！蘸上准备好的蛋黄色拉酱或油醋汁，和ta开心的吃吧！

意大利填馅烤洋蓍diy：意大利烤洋蓍还有一种变化的做法，

就是在进烤箱前，除了均匀涂抹橄榄油，撒上椒盐外，还同时加上香蒜和欧芹末，再进烤箱。出来就是意大利填馅烤洋蓍啦~意大利人很喜欢蒜味，海报网编编也更喜欢这种口味！欧芹、香蒜、帕尔马奶酪填馅烤制的洋蓍

意大利的招牌美味菜式——美味！健康！又性感~ 为了追求美观，厨艺高超的报友还可以尝试整棵的意大利填馅烤洋蓍，里面的填料可以发挥创意哦！

另外，精通咱们中华料理的报友还可以发挥，做一个清爽的洋蓍+柚子沙拉！别忘记在和他一同享用美味洋蓍的时候，还要想象自己和玛丽莲·梦露一样性感哦！这个良宵一定要好好的享受！

洋蓍与“花心男人菜”

一、西方人的理论依据：

浪漫的法国人把洋蓍戏称为“花心男人菜”。一方面是因为拨开洋蓍花蕾特别像男人的生殖器。另一方面是西医理论认为：人体维生素、微量元素和矿物质的缺乏，会影响到人的生殖能力。如：维生素a缺乏会导致性激素合成障碍，男性精子减少，性欲下降；维生素b2缺乏会产生阴囊炎；微量元素锌、硒缺乏会导致性欲减退、甚至阳痿，女性月经不调；矿物质钾、钙、钠、镁等的缺乏，会使人产生四肢酸痛乏力，食欲性欲下降，严重者可导致肾功能障碍等等。所以西医有“补钙壮阳”之说。

现代医学临床研究证实：服用洋蓍提取物60分钟后，环前列腺素的分泌提高269%，可有效保持细胞活性、促进血液循环、防止动脉硬化，促进内分泌代谢、促进生殖健康。

“植物伟哥” grande等研究发现，小剂量洋蓍提取物，即可使内皮细胞产生的一氧化氮提高234%。促进血液循环，有助生殖健康。

引用：“一氧化氮也能在神经系统的细胞中发挥作用。它对周围神经末梢所起的作用。大脑通过周围神经发出信息，向会阴部的血管提供相应的一氧化氮，引起血管的扩张，增加血流量，从而增强勃起功能。在一些情况下，勃起无力是由于神经末梢产生的一氧化氮较少所致。“伟哥”能扩大一氧化氮的效能，从而增强勃起功能。”

二、中医的理论依据：

中医理论认为：肝肾同源，肝肾的生理和病理关系极为密切，相互制约，相互影响。如：肾阴亏虚，水（肾）不涵木（肝），导致肝阳上亢，或相火妄盛；若肝阳、肝火过旺，则下劫（控制）肾阴，而致肾阴亏虚。肝肾阴经不足，则情欲失调。

三、营养学依据：

洋蓟中含有丰富的菊粉类物质，洋蓟洋蓟所特有的洋蓟酸和洋蓟糖苷酸，能改善肠道内的微生物种群，提高肠内有益菌群的数量，恢复肠内平衡；增加b族维生素的合成和吸收量。洋蓟疏肝利胆的作用，一方面能疏调精血、情志、降肝火，促进肝脏血液循环和肝细胞再生，提高肝脏的生理功能；另一方面能促进脂溶性维生素a、d、e、k和微量元素及矿物质钙、磷、铁、锌、硒等的转化、吸收和利用。

从中医和西医的理论基础来分析，称洋蓟为“花心男人菜”是有科学道理的。

富贵者的佳肴、欧洲蔬菜之皇----洋蓟

洋蓟的功能：保肝利胆·预防酒精肝·通便排毒·减肥·降血脂、降胆固醇·解酒·助消化·辅助降血糖·降压。

洋蓟最突出的特点就是：同时具备保护肝脏、利胆和降血脂的强大功能，从根本上防止了高血脂症、动脉硬化、糖尿病及并发症的产生，这是其它降脂降糖无法比似的。

一.洋蓟简介：洋蓟：又名朝鲜蓟，法国百合；属菊科多年草本植物，学名cynarascolymus l.，别名：菜蓟，英文名：artichoke。原产于地中海沿岸，在欧洲人们种植、安全食用洋蓟的历史有据可查的已有两千多年了。现以欧洲的法国、西班牙、意大利种植最多。其次是美洲的秘鲁和美国。美国加州的castroville镇以盛产洋蓟而闻名于世，在这里每年都会举办“国际洋蓟节”。洋蓟在国际市场上属高档蔬菜，并以其良好的保健功能和药用价值，被冠以“富贵者的佳肴”“蔬菜之皇”的美誉。洋蓟还被用于宇航员的太空食品，以达到促进钙、磷、镁等吸收和利用，减缓失重状态下，维生素和微量元素大量流失而引起的骨质疏松症的作用。在民用方面，国外已广泛地在预防高血脂、动脉硬化、减肥、利尿等食品之中使用。在研究最全面的德国，已被广泛用于解毒、消化不良、胆囊疾病、高血脂、动脉硬化、黄疸、肝疾病、恶心等治疗之中；在巴西用于胆囊及肝脏、糖尿病、高血压等问题的解决上。在日本和澳大利亚被广泛地应用于化妆品之中。国际市场上洋蓟产品主要有罐头、鲜榨汁、洋蓟酒、洋蓟胶囊、洋蓟饮片剂等。2005年洋蓟还被入选为2008年北京奥运会常规供应食品。现在的产品有四个口味的洋蓟系列袋泡茶；洋蓟解酒含片；洋蓟佐餐开胃酒；洋蓟儿童乐餐饮料；洋蓟炖汤料.....

药菜兼用朝鲜蓟

央视国际www.cctv.com2006年10月13日11:29来源：cctv.com

记者：老王，我听说你最近发财了，一颗菜卖到200多块钱？王：那算啥，200多，300多元钱记者：是什么菜那么贵？朝鲜蓟菜！记者：朝鲜蓟？什么样的？

王：我带你尝尝去！行呀好，你尝尝记者：长得像花一样

记者：味道有点像红薯，还有点像百合

看这朝鲜蓟的样子是不是很像一个莲花座？它属百合科样子像莲花，所以又有人叫它荷花百合。它虽然叫朝鲜蓟可和朝鲜没有直接关系，原产地是在地中海沿岸，朝鲜蓟成株高1到1.5米。叶子宽大有粗锯齿，花蕾外面有多层萼片包裹，拔掉外面的萼片就看见里面的花托啦。朝鲜蓟花蕾的萼片和花托才是它的食用部分呢。

王：把鳞片拔下来，沾酱吃，最有营养的是这个花托。把鳞片都摘了就露出来了，沾酱吃。

老王种朝鲜蓟看上的就是它营养丰富，朝鲜蓟除含有丰富的碳水化合物，钙磷铁，蛋白质营养，更重要的是它含有菜蓟素和黄酮类天然化合物药物成分。这些成分对治疗慢性肝炎，降低胆固醇有很好的功效。可以用来防治心血管疾病呢。朝鲜蓟的叶片可以用来酿酒，萼片做蜜饯，花托做罐头。

王：它的价格是比较高的

记者；这一坨能卖多少钱？这一坨在市场上卖35块钱



35元一坨？

一棵朝鲜蓟平均收获花蕾十头，那整棵菜卖上两三百块钱就不足为奇了。看中间这个花蕾个头不小吧？它可是朝鲜蓟主干结出的花蕾叫主蕾，重量有400克呢，为了让花蕾结的数量多个头又大，就要在植株定植前给土壤多施有机肥。每亩施有机肥2000公斤。在每年三月还要追施硫酸30公斤以促进茎叶的生长，5

月中旬再追施一次硫酸促进花蕾肥大。

王：我去年种的时候，在棚子里栽了几棵，当时害怕冻死，和白菜在一起，里面还有别的植物，正好来了一场霜冻，别的死了，它和白菜都没事。

原来朝鲜蓊还很抗寒呢，它的种子发芽适宜温度是20度，植株生长最适宜温度13到17度，南方温暖地区9月播种，长江流域及以北地区冬春季保护地育苗，四到五月定植大田。到第二年春天现蕾收获。记者：那什么时候摘最好，

王：就像这时候最好，花还没有变颜色，还是绿颜色，紧抱果含苞欲放时。

朝鲜蓊定植后在第二年五月中旬就可以收获了，在现蕾后十五天左右采收最好，整株要先摘主蕾，以促进其它花蕾的生长发育。看见花蕾中心萼片泛红时就说明花蕾就要开放了，这时已经过了最好采收时机。一旦花蕾开放，绽放出紫色花瓣时就不能再吃了。所以种植朝鲜蓊，掌握好采摘时机是很关键的。137原

记者：我发现它一会就变黑了，是不是也很容易氧化？

王：对

朝鲜蓊花托剥开后很容易被氧化，所以烹饪朝鲜蓊最好把整个花蕾放进沸水里煮，因为花蕾紧实要用开水煮30分钟才能熟透。正是因为朝鲜蓊好种又好吃营养价值高，现在已经当选成为2008年奥运蔬菜了。

本产品的品种是朝鲜蓊，等级是1，完整性 是100%，杂质 是无，农药残留量是无，安全性是有机食品，产地是宿州