

营养十足的黔货出山有机蔬菜大白菜好吃！

产品名称	营养十足的黔货出山有机蔬菜大白菜好吃！
公司名称	三明市梅列区心诺日用品商行
价格	13.00/斤
规格参数	品牌:黔货珍品 产地:福建 货号:FGG5855
公司地址	福建省三明市梅列区双园新村34幢602室
联系电话	17166773845

产品详情

黔货出山 (www.51qhcs.com) 大白菜怎么吃有营养

多少年来，大白菜一直是我国北方百姓冬季生活中的主要蔬菜，被人们称为“当家菜”。如今，一到冬季就全民动手大量储存大白菜的景象，已被商场内琳琅满目的应时鲜菜所取代。不过，在鸡、鱼、肉、蛋的膳食中，科学搭配，经常食用大白菜，也会使人顿感清香爽口，利胃保肠，对促进人体健康极为有利。

大白菜营养丰富，除了含有维生素C、钙、磷、铁以外，还含有一定量的蛋白质、脂肪、糖和维生素B2。经常食用大白菜，对预防老年性动脉硬化和心血管疾病大有好处。大白菜中的维生素C对胃及十二指肠溃疡也有一定的治疗作用。

但是，营养学家们指出，冬季食用大白菜，让人体充分吸收利用这些营养素，烹饪大白菜的方法最为关键。

第一，先洗后切。一般蔬菜在烹饪之前都是先洗后切，以保证营养成分不被丢失，烹饪大白菜时也是这样。由于大白菜里的维生素C等营养成分都易溶于水，若切后再洗的话，这些营养成分就容易损失。

第二，烹调加醋。在烹饪大白菜时，适当放点醋，无论从味道，还是从保护营养成分来讲，都是必要的。醋可以使大白菜中的钙、磷、铁元素分解出来，从而有利于人体吸收。醋还可使大白菜中的蛋白质凝固，不致外溢而损失。

第三，用开水焯。平时人们做大白菜，有时用热水烫，有时不烫。研究者发现，烹饪大白菜时，用开水焯一下，对保护其中的维生素C很有好处。如果是用热水烫，最好是用开水。因为，大白菜通过加热，可产生一种氧化酶，它对维生素C有很强的破坏作用。这种氧化酶在温度65℃时活动力最强，而在85℃时就被破坏了。所以，用热水烫大白菜，一定要用沸水，不能用温水，只有这样才能保护大白菜中的维生素C不被破坏。大白菜中的维生素C是相对稳定的，但是，熬白菜也不要时间过长，醋可以晚些放。

(1)