

2011年公卫助理：夏季可多吃9种苦味菜 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/655/2021\\_2022\\_2011\\_E5\\_B9\\_B4\\_E5\\_85\\_AC\\_c22\\_655409.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/655/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_655409.htm)

夏季可多吃9种苦味菜：苦瓜、苦菜、蒲公英、苦笋、莴笋、仙人掌、野蒜、枸杞苗。苦瓜为夏季食用佳品，营养丰富，主要含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素等营养成分。未熟嫩果作蔬菜，成熟果瓢可生食，既可凉拌，又可炒肉、烧鱼，清脆爽口，别有风味。具有增食欲、助消化、除热邪、解疲乏、清心明目、益气壮阳等作用。苦瓜除了含有味苦的奎宁外，还含有蛋白质。研究发现，蛋白质能刺激免疫细胞而具有抗癌作用。苦菜苦菜又名茶、茶草、苦马菜，为菊科植物苣荬菜的全草。苦菜主要含有碳水化合物、B族维生素、维生素C及矿物质等营养成分。中医认为，苦菜性味苦、寒，具有清热凉血、解毒的作用。李时珍在《本草纲目》一书中指出：“苦菜调十二经脉，安心益气，轻身耐老，强力明目……”腌苦菜是夏日佐饭的美味佳肴，具有爽口开胃、消暑、清心除烦的作用。蒲公英蒲公英又名婆婆丁、黄花地丁等，为菊科植物蒲公英带根的全草，全国多有分布。《本草纲目》说：“地丁，江之南北颇多，他处亦有之，岭南绝无。小科布地，四散而生。茎叶花絮并如苦苣，俱小耳，嫩苗可食。”蒲公英是一种营养丰富的蔬菜，主要含有蛋白质、脂肪、胡萝卜素、核黄素及钙、磷、铁等营养成分。在食用方面，夏季多用嫩叶凉拌，也可烹调。蒲公英多吃不伤人，而且还可入药治病。中医认为，蒲公英性味甘、苦、寒，入肝、胃经，具有清热、解毒、止泻、利胆、保肝、健胃、降血压等作用。苦笋中医认

为，苦笋味甘，100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)