

# 【推荐】吃芥蓝好吗 芥蓝的功效与作用

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/170162616137846.html>

范文网，为你加油喝彩！

2023年12月4日发(作者：瑜伽入门基本动作)

从今天起  
懂得感恩

本文极具参考价值，如若有用请打赏支持我们！不胜感激！

【推荐】吃芥蓝好吗 芥蓝的功效与作用

导语芥蓝的营养价值很高，芥蓝有什么功效？芥蓝有什么作用？

芥蓝小资料

芥蓝 (Chinekale ; kailan) 是十字花科 (Cruciferae) 芸苔属中以花薹为产品的一二年生草本植物，学名Brassicaalboglabra Bailey，别名芥兰、格蓝菜、绿叶甘蓝、白花芥蓝。芥蓝植株光滑，无毛而具粉霜。

### 芥蓝的营养价值

芥蓝以肥嫩的花薹和嫩叶供食用，肉质脆嫩、清香，风味别致，营养丰富。每100克芥蓝的营养成分：能量19千卡、蛋白质2.8克、脂肪0.4克、碳水化合物2.6克、膳食纤维1.6克、维生素A575微克、维生素E0.96微克、胡萝卜素3450微克、硫胺素0.02毫克、核黄素0.09克、维生素C76微克、钾104毫克、钠50.5毫克、钙128毫克、镁18毫克、铁2毫克、锰0.53毫克、锌1.3毫克、铜0.11毫克、磷50毫克、硒0.88微克、烟酸1毫克等等。

芥蓝的菜薹柔嫩、鲜脆、清甜、味鲜美，可炒食、汤食，或作配菜。芥蓝的花薹和嫩叶品质脆嫩，清淡爽脆，爽而不硬，脆而不韧，以炒食最佳，如芥蓝炒牛肉、炒腰花。广东人炒芥蓝的特点是要放少量豉油、糖调味，起锅前加入少量料酒。另外可用沸水焯熟作凉拌菜。

### 芥蓝的药用价值

芥蓝味甘；辛；性凉；入肺经。具有解毒利咽；顺气化痰；平喘的功效。主治风热本文极具参考价值，如若有用请打赏支持我们！不胜感激！

感冒；咽喉痛，气喘；并能预防白喉。宣肺豁痰，温中利气。用于痰饮内盛、咳嗽痰滞、胸膈满闷。

### 芥蓝的主要化学成份

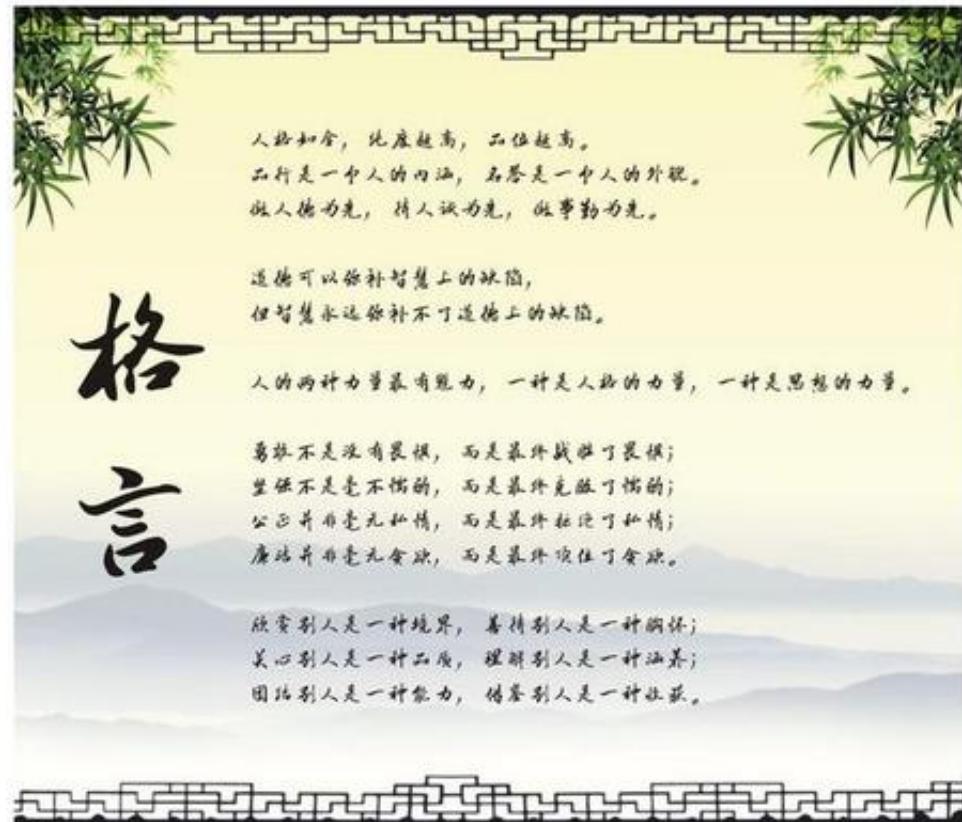
嫩茎与叶均含蛋白质，脂肪，糖类，维生素C与无机盐，芸薹甙 (brassicoside)。

### 芥蓝药用机理

1芥蓝中含有有机碱，这使它带有一定的苦味，能刺激人的味觉神经，增进食欲，还可加快胃肠蠕动，有助消化。

2芥蓝中另一种独特的苦味成分是金鸡纳霜，能抑制过度兴奋的体温中枢，起到消暑解热作用。芥蓝含有大量膳食纤维，能防止便秘。降低胆固醇，软化血管，预防心脏病等功效。

3芥蓝对肠胃热重、熬夜失眠、虚火上升，或因缺乏维生素C而引起的牙龈肿胀出血，很有帮疗功效。坊间流行将芥蓝切片，煮成清汤，带温饮用，如牙血较严重的话，可加入西洋菜和莲藕同煮。



toooopen.com 资料公社 | lmh885

更多 在线阅览 请访问 [https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html)文章生成doc功能，由[范文网](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)开发