

# 美容只需要一盘 抗氧化的莲藕

整理 / 本报记者 徐秀秀

莲藕本身就很富诗意,“藕有红颜粉蒂莲”,时下冬季即将过去,更是美容的好时机,而莲藕这样既高纤又抗氧化,营养丰富及养颜美肌的食品正当合适。民间素有“男不离韭,女不离藕”的说法,冬入春有特别多用莲藕做的菜,时下用莲藕来煲汤,更特别清甜美味。



美食顾问  
注册营养师 Douglas Ho's Profile

美国注册营养师,专门研究饮食治疗。美国西雅图协会、南加州、肯德基营养师协会、美国糖尿病护理及教育协会会员。曾担任南加州医院肥胖学主诊营养师。

现职欧洲国立大学营养系总监及卡路里营养中心主管,为客人编订营养师体餐单及提供健康咨询。

## 链接:关于莲藕

**丰富维他命** 莲藕对人体健康很有益,它含维他命 C、类胡萝卜素、黏液蛋白、卵磷脂等,对心脏系统的保健和排泄功能均有帮助。此外,莲藕中还含有其他植物中少有的维他命 B12、叶酸及铁质,能有效帮助造血。

**具抗氧化成分** 莲藕含有多种抗氧化成分,

如多酚的丹宁酸和少量的儿茶素。两者具有收敛作用,能使血管放松而减少血栓倒塞的机会,同时能减低微丝血管破裂而出血的机会。莲藕还能预防便秘,降低胆固醇。但莲藕含较高的钾质,患有肾病、心脏病、肝衰竭者不宜多吃。

**JAC 同悦**

**5万元家轿第一车**

即日起至2月28日来电(店)  
的前10名定单客户  
即可享受大客户的优惠政策!

买得起的好品质

销售热线:  
**0571-86578588 86575771**

JAC Only Free Life  
五星服务·全心为您

杭州金丰汽车有限公司 地址:杭州市天城路295号(文晖大桥东)

## 排毒抗氧化之选 莲藕薏米排骨汤



材料:  
莲藕 1条  
排骨 1斤  
薏米 1汤匙  
水 9碗  
盐 适量

### 做法:

1. 莲藕洗净,刮去外皮,切成厚片备用。
2. 薏米洗净,沥干水备用。排骨洗净,飞水后再洗1次,备用。
3. 将适量的水放入煲内煮,然后下莲藕,再下排骨及薏米,煲滚后改用慢火煲2小时。下盐调味即成。

### TIPS:

薏米有利尿排水、美白去湿之效,多吃可令肌肤更亮泽剔透。

## 润燥滋润之选 莲藕猪肉蜜枣章鱼汤



材料:  
莲藕 1条  
猪小腿肉 5两  
章鱼 1只  
蜜枣 5粒  
水 9碗  
盐 少许

### 做法:

1. 莲藕刮皮洗净,章鱼浸发洗净。
2. 将所有材料洗净,加水放入煲中煮滚,改用文火煮3小时,下盐调味即成。

### TIPS:

章鱼具有提味的功效,加入可令味道更鲜甜。另可按个人喜好,加入眉豆作材料。

## 补气养颜之选 莲藕鸡脚花生汤



材料:  
莲藕 1条  
花生 适量  
鸡脚 4对  
猪肉 5两  
水 9碗  
盐 少许

### 做法:

1. 先将花生用滚水略浸,去衣待用。将鸡脚冲水,去衣洗净,沥干。
2. 猪肉略作冲洗。莲藕冲洗干净后刮皮。
3. 将花生及莲藕放入汤煲内,放入9碗水,煮滚后,再放鸡脚及猪肉。待再煮滚,改用慢火煲约2小时至材料熟透及汤浓,加少许盐调味即可。

### TIPS:

鸡脚含有丰富的胶质,多吃可补充肌肤的胶原蛋白。