

# 天下第一菜——黄秋葵

**长**得像辣椒,但不像辣椒那样光滑,而是有一层细细的绒毛;切开来,里面黏黏滑滑的,和切山药的感觉差不多。知道这是什么菜吗?它叫黄秋葵,是时下最红火的蔬菜。

这黄秋葵风一刮起来,不得了!黄秋葵被传得神乎其神。哪里神?去问问菜市场卖黄秋葵的老板,他一定会神秘兮兮地说:“这东西好啊!咋个好?谁吃谁知道啊!”

“植物伟哥”,这是美国人给黄秋葵起的名字,日本人、韩国人叫它“绿色人参”。还有,知道这东西原产地哪里吗?非洲,黑人拿这个当饭吃,所以强壮。”农贸市场的张师傅见人就这样推销黄秋葵。

黄秋葵是不是真的那么神呢?营养专家周彦钢告诉记者,黄秋葵确实是一种很不错的保健蔬菜,它的营养保健价值很高,其所含的维生素A能保护视力,果胶和多糖能增强人体的耐力,锌和硒等微量元素能抗癌,维生素C能预防心血管疾病等。



## 揭开黄秋葵的神秘面纱

黄秋葵广泛生长于热带和地中海气候地带,是一种分布于热带到亚热带的植物。最适合在热带气候生长(温度在26℃左右)。黄秋葵可能源于非洲东部,公元1216年,埃及记载了黄秋葵的栽培史。现在,黄秋葵主要种植于印度、美国、巴基斯坦及非洲的尼日利亚、加纳和埃及。

黄秋葵引入我国大陆其实并不晚,但是国人对黄秋葵认识还比较肤浅。近年来,这个外来蔬菜引起了人们越来越大的兴趣。黄秋葵开黄色花朵,果实有点像辣椒,有的地方称为“洋辣椒”和“牛角辣椒”。其实,黄秋葵还

有别名,如“羊角豆”、“咖啡黄葵”、“毛茄”等。目前,黄秋葵已成为人们所热捧的高档营养保健蔬菜,风靡全球。它的可食用部分是果荚,分绿色和红色两种,清炒、凉拌嫩嫩多汁,滑润不腻,香味独特。

## 新型营养健康蔬菜——黄秋葵

营养专家推荐,一个健康的成年人脂肪的摄入量标准最好低于每日总摄入能量的30%。随着人们生活水平的提高,蔬菜的营养与保健功能日益受到人们的关注和重视,人们对蔬菜产品品质的要求愈来愈高。

黄秋葵的营养保健价值很高,

有天下第一保健菜之称。如:黄秋葵中的维生素A能有效地保护视网膜,确保良好的视力,防止白内障的产生;果胶和多糖等物质,对人体具有促进胃肠蠕动、防止便秘等保健作用,适当多食可以增强人体的耐力;另外,黄秋葵低脂、低糖,可以作为减肥食品食用;黄秋葵所含的锌和硒等微量元素,可以增强人体防癌抗癌能力;黄秋葵富含维生素C,可预防心血管疾病发生,提高免疫力。另外,丰富的维生素C和可溶性纤维(果胶)结合作用,对皮肤有一定的保护效应,可以代替一些化学的护肤用品;可溶性纤维还能促进人体内有机物质的排泄,减少毒素在人体内的积累,降低胆固醇含量。

秋葵油,是用成熟的优质黄秋葵籽经物理工艺压榨提取的植物油。秋葵油不受季节限制,易储存,可四季使用,用于烹饪,口感清香四溢,具有提神醒脑、增强食欲等作用。经常食用秋葵油做的菜,对人体的养生保健作用非常明显。



奥运成就辉煌 中宏成就健康



## 庆祝中宏蜂胶被选为2012伦敦奥运会指定蜂胶制品

中宏—中粮集团签约中国奥委会唯一蜂制品品牌

中宏蜂胶片 新品上市 买四送二 仅售298元



春天保健总代理  
负责热线:400-066-7956  
鹤壁市淇滨区华夏路三利金店广场

新区福田路隆福市/鹤壁宝岛/利民大药房/浚县紫荆医药门市部/淇县淇里大药房/内各销售一城招各区代理商

九年相伴,健康你我,值得信赖



## 鹤壁迎宾馆



为感谢多年来支持鹤壁迎宾馆的社会各界人士,值此开业8周年暨庆贺新区成立20周年之际,特别推出“鹤迎”金鹤卡特惠活动(面值5000元/张)

享受礼遇一:客房延迟至14:00退房;配送欢迎水果、欢迎卡片;代购物品免收服务费用;大堂吧免费茶水服务;生日祝福;所有房间享受6.8折优惠。

享受礼遇二:二楼餐饮点菜9折优惠(海鲜、酒水、香烟除外);预订赠送餐前水果;香街华府自助餐买二送一(12月31日截止);生日祝福。

享受礼遇三:会议室7折优惠。

享受礼遇四:“鹤迎”月饼礼盒9折优惠。

咨询电话:0392-3371888 3371280