

在市面上,绿色蔬菜、有机蔬菜、农家蔬菜等各类主打安全牌和健康牌的蔬菜越来越多,而一种在花盆里栽种蔬菜的新型种植方式也逐渐被人们所接受。菜农采用这种方式大多用来种植“盆栽有机蔬菜”和“盆栽保健蔬菜”,因此这类蔬菜在市面上的价格相对较高,但是它既能观赏,又能食用,放在家里还净化空气,还是比较受欢迎的。

这种盆栽蔬菜目前在酒店、花店中常见。过去,在酒店吃饭多是拿着菜单点菜,如今,“盆栽蔬菜”一登场,“看盆点菜”成了一种新“食尚”。过去,在花店里看到的都是各种花花草草,如今,花店也开始卖菜,卖蔬菜种子了,人们可以将购买的盆栽蔬菜放在阳台、窗台上,待精心栽培后,种植出既能观赏又能食用的蔬菜,到过年过节还可以作为礼品送给亲朋好友,既美观又健康。下面就为大家推荐几种营养价值较高又具有保健功效的盆栽蔬菜,让大家不仅种的开心,还能吃着放心。



空心菜



雪樱子



苋菜



木耳菜



苦菊



油麦菜

春天多风,空气干燥,容易引起一些疾病,老百姓常说的“上火”就是春季常见的病症。许多人认为,“上火”算不了什么大毛病。康专家表示,现代生活,以车代步、夜生活过度、吸烟饮酒、生活不规律的年轻人非常多,机体免疫力下降,火邪内生,或急躁易怒,或忧

既能观赏 又可放心食用 盆栽蔬菜 成餐桌新贵

●盆栽木耳菜

木耳菜,气味清香,咀嚼时如吃木耳一般清脆爽口,故名木耳菜。木耳菜营养素含量极其丰富,尤其钙、铁等元素含量甚高,富含维生素A、维生素C、B族维生素和蛋白质,热量低,脂肪少,经常食用有降血压、益肝、清热凉血、利尿、防止便秘等功效,极适宜老年人食用。木耳菜的钙含量很高,且草酸含量极低,是补钙的优选经济菜,同时对抗癌防癌有很好的作用。

●盆栽空心菜

空心菜,开白色喇叭状花,其梗中心是空的,故称“空心菜”。空心菜是碱性食物,并含有钾、氯等调节水液平衡的元素,食用后可降低肠道酸度,预防肠道内的菌群失调,对防癌有益。所含的烟酸、维生素C等能降低胆固醇、甘油三酯,具有降脂减肥的功效。空心菜中的叶绿素有“绿色精灵”之称,可洁齿防龋除口臭,健美皮肤,堪称美容佳品。它的粗纤维素含量较丰富,具有促进肠蠕动、通便解毒作用。

●盆栽油麦菜

油麦菜,又名莜麦菜,有的地方又叫苦菜,属菊科,是以嫩梢、嫩叶为产品的尖叶型叶用莴苣,叶片呈长披针形,色泽淡绿、质地脆嫩,口感极为鲜嫩、清香、具有独特风味,含有大量维生素和大量钙、铁、蛋白质、脂肪、维生素A、维生素B1、维生素B2等营养成分,是生食蔬菜中的上品,有“凤尾”之称。油麦菜具有降低胆固醇、治疗神经衰弱、清燥润肺、化痰止咳等功效,是一种低热量、高营养的蔬菜。

相关链接▶▶

蔬菜含有丰富的维生素

蔬菜含有丰富的维生素,其中以维生素C和维生素A最重要,不过维生素C在烹煮时会大量流失,蔬菜颜色越深绿或深黄,含有的维生素A和维生素C就越多。另外,有一些蔬菜含有丰富的钾、钙、钠、铁质等碱性矿物质,不仅能平稳血液中的酸碱值,也是营养素的重要来源。

蔬菜中的纤维质能增加咀嚼,使饱食感增加,而减少食物的摄取量,进而减少热量的摄取。菜中的纤维质能有效促进肠与胃的蠕动,所以能降低食物在肠道停留的时间,减少营养素被吸收,并及早协助排出对人体无益的废物。现代人的饮食,摄取加工制品太多,因此更应该多吃蔬菜,除了可延缓食物消化吸收的速率,更能健胃整肠,调整血液品质及身体体质。

(本版综合稿件)

既能观赏 又可放心食用 盆栽蔬菜 成餐桌新贵

●盆栽苦菊

苦菊,又名苦菜、狗牙生菜,有抗菌、解热、消炎、明目等作用。苦菊味略苦,颜色碧绿,可炒食或凉拌,是清热去火的美食佳品。苦菊中含有丰富的蛋白质、胡萝卜素、维生素C,钙盐等,有助于促进人体内抗体的合成,增强机体免疫力,促进大脑机能。

●盆栽雪樱子

雪樱子属一年生苋科植物,株高1.5米左右,幼苗茎秆鲜红色,随着苗的长大,逐渐变为淡绿色。嫩叶可炒食或煮汤食,也可入药,补肾壮阳。雪樱子可清热解毒、消食健胃;开窍明目、生津止渴、补血强精、益气养神、延年益寿。

●盆栽养心菜

养心菜,也称救心菜。煮菜汁液加少许蜂蜜或红、白砂糖即是很好的保健饮料——养心茶。养心菜的主要功能是镇静、降压、解毒、止血、增强免疫力、提高人体适应性、抗疲劳、抗衰老等,可用于治疗预防:高血压、冠心病、心脑血管疾病、病毒性感冒、牙龈出血等。

●盆栽苋菜

苋菜的叶呈卵形或梭形,菜叶有绿色或紫红色,茎部纤维一般较粗,咀嚼时会有渣。苋菜菜身软滑而菜味浓,入口甘香,有润肠胃清热功效。苋菜富含易被人体吸收的钙质,防止肌苋菜制作肉痉挛(抽筋)。它含有丰富的铁、钙和维生素K,具有促进凝血、增加血红蛋白含量并提高携氧能力,促进造血等功能。

●盆栽苦菊

苦菊,又名苦菜、狗牙生菜,有抗菌、解热、消炎、明目等作用。

苦菊味略苦,颜色碧绿,可炒食或凉拌,是清热去火的美食佳品。

苦菊中含有丰富的蛋白质、胡萝卜素、维生素C,钙盐等,有助于促进人体内抗体的合成,增强机体免疫力,促进大脑机能。

苦菊味略苦,颜色碧绿,可炒食或凉拌,是清热去火的美食佳品。

苦菊味略苦,颜色碧绿,可炒食或凉拌,是清热去