



男人吃了强肾壮阳、女人吃了美容养颜……最近红遍网络的秋葵被评为蔬菜中的业界良心，功效奇多，堪称蔬菜中神器。

秋葵真如此神奇吗？专家对此称，秋葵确实有一定营养价值和防病作用，但网传的神奇功效有点被吹大了。

记者 朱锦华

植物伟哥
养颜神药

秋葵真的那么神？

专家：它仅仅只是一种蔬菜

市场：

价格不低卖得挺火

在张斌桥菜场里，市民范女士正打算购买秋葵。她告诉小D，这东西她之前都没怎么见过，但好像从今年开始突然就火了起来。“听说它营养价值非常高，还对防治很多病有奇效，于是买点吃吃。”

一位摊贩说，刚上市的时候价格比较高，现在已经便宜下来了，目前价格25元公斤左右。

相比其他的蔬菜，秋葵的价格确实蛮高的，不过摊贩说，买的人还是蛮多的，一般男人吃的比较多。

小D最近就特别爱好吃秋葵，咬开黏液粘连，口感谈不上爽脆，更不是什么“绝世美味”，但因为看到网上所传说的功效，也经常买来“进补”一下。

澄清：

各项营养指标很“平庸”

秋葵果真有这些功效吗？小D采访了宁波市第一医院营养科的冯医师，她告诉小D，秋葵就是一种蔬菜，和其他富含纤维的蔬菜并无太大差别。

降血糖？ 和普通绿叶蔬菜没差别！

秋葵确实可以调节肠胃功能。但从含糖量上看，和其他富含纤维的蔬菜没多大差别。秋葵里含有低聚糖和多糖，每100克秋葵含糖6.2克。冯医师认为，秋葵和普通绿叶蔬菜一样，适合糖尿病患者吃，但“有降血糖作用”则无从说起。

强肾壮阳？ 用它来败火还差不多！

在网上，秋葵号称“男人吃了能壮阳，女人吃了能强肾美容”。

专家说，从成分上看不出秋葵还能有此功效。但从中医角度来说，秋葵属寒性食物，不适合做补品。想清咽利喉、通便，治疗上火，吃些秋葵会有好处。

蛋白含量高？ 根本没有高蛋白蔬菜！

据说秋葵还含有丰富的维生素C和蛋白质，能美容养颜。

每100克秋葵的维生素C含量只有7.2毫克。而100克大白菜的维生素C含量却有44毫克。蛋白质含量根本无从说起。“根本没有高蛋白蔬菜，只有肉类才是高蛋白食物。”

秋葵的“爆红”反映了大家在饮食上存在诸多误区。“人们总觉得物以稀为贵，实际从营养学上来讲，平衡五谷杂粮、多吃应季蔬菜才是养生之道。”冯医师说。

秋葵毕竟是一种食物，适当的食用对身体健康具有一定好处，因其性质偏寒凉，所以不适宜拉肚子等人群食用。大家应该在平衡膳食的基础上去食用，因为食物毕竟是食物，任何时候它都不可能代替药物起到治疗作用。

小贴士：秋葵咋吃请看这里

百姓做法：

最纯天然保持原味 ——冰镇秋葵

主料：黄秋葵 400克
辅料：花生油 1/2茶匙 食盐小半勺 番茄酱 1大勺 水适量 冰块适量

做法：——

- 1.秋葵洗净控水
- 2.水中放入适量油和盐烧开
- 3.把秋葵下锅煮40秒左右
- 4.煮好的秋葵取出用冷水冲洗降温
- 5.把秋葵泡入提前准备好的冰水中，并加入冰块
- 6.冰秋葵时准备番茄酱
- 7.待秋葵变的冰凉时便可以开吃咯

大厨推荐

中西合璧 ——秋葵烩虾仁

用料：虾仁300克、秋葵8个、灯笼椒1个、番茄1个、洋葱半个、虾仁30克；辅料：椰浆200毫升、白吐司1片、香菜一束、白胡椒粉适量、盐适量、黄油40克、橄榄油适量。

做法：——

- 1.将洋葱、灯笼椒、番茄切碎，虾仁加白胡椒粉和白葡萄酒腌制
- 2.将秋葵切片，将白吐司掰小块，



并加入热水和椰浆，搅拌成糊状

3.大火，锅内放黄油，待其融化后，将虾仁煸炒至虾身变红，蜷身后盛出

4.改中火，锅内留底油，入洋葱煸炒至软身，加入秋葵、番茄丁、2/3的灯笼椒丁和虾仁，倒入椰浆面包糊，搅虾仁，淋少许橄榄油，并加盐调味，最后撒香菜装盘。上桌时可淋上柠檬汁，并撒碎花生，丰富口感。