

caishu11 / January 03, 2013 10:59AM

香椿的營養價值

提起香椿，我想大家都不會陌生，中國是世界上惟一把香椿當作蔬菜的國家，民間食用香椿，據說從漢代起就開始了。[\[url=http://pausety.meinblog.at/?sessionId=4894f1ff6c9a01561d372560f2838c0d\]](http://pausety.meinblog.at/?sessionId=4894f1ff6c9a01561d372560f2838c0d)[向日葵](#)[\[/size\]\[color\]\[/url\]](#)

中醫認為，香椿味苦性寒，有清熱解毒、健胃理氣、殺蟲固精等功效。此外，香椿中還富含維生素C、優質蛋白質和磷、鐵等礦物質，是蔬菜中不可多得的珍品。[\[url=http://skbtay.tumblr.com/post/39527031589\]](http://skbtay.tumblr.com/post/39527031589)[行事](#)[\[/size\]\[color\]\[/url\]](#)香椿的吃法也很多，可炒食、腌制，也可作調味用，如小炒香椿芽、涼拌香椿芽、香椿芽拌冷面等等，都別有風味。

別名：又叫香椿芽、香椿頭、香椿尖，被稱為“樹上蔬菜”。[\[url=http://skbtay.mee.nu/\]](http://skbtay.mee.nu/)[搞笑](#)[\[/size\]\[color\]\[/url\]](#)

1、它含有維生素E和性激素物質，有抗衰老和補陽滋陰的作用，故有“助孕素”的美稱。[\[url=http://skbtay.jugem.jp/?eid=4\]](http://skbtay.jugem.jp/?eid=4)[頒獎](#)[\[/size\]\[color\]\[/url\]](#)

2、香椿是時令名品，含香椿素等揮發性芳香族有機物，可健脾開胃，增加食欲。[\[url=http://skbtay.hatenablog.jp/entry/2013/01/03/112445\]](http://skbtay.hatenablog.jp/entry/2013/01/03/112445)[讓人](#)[\[/size\]\[color\]\[/url\]](#)

3、香椿具有清熱利濕、利尿解毒之功效，是輔助治療腸炎、痢疾、泌尿系統感染的良藥。

4、香椿含有棟素，揮發氣味能透過蛔蟲的表皮，[\[url=http://printby.travelblog.fr/904663/You-will-always-have-endless-things/\]](http://printby.travelblog.fr/904663/You-will-always-have-endless-things/)[You](#)[\[/size\]\[color\]\[/url\]](#)使蛔蟲不能附著在腸壁上而被排出體外。
