

caishu11 / June 19, 2012 10:49AM

[茄子的營養價值和茄子的做法](#)

我家的茄蒂從來沒扔過，留下炒著吃，比茄子還受歡迎。茄蒂炒著吃，嚼起來有香菇的口感。再配上青椒一起炒更香，辣辣的，開胃下飯。如果你也想試試這道菜，那不妨在每次做茄子的時候，把茄蒂剝下來留著。這道菜可以當天做，也可以等兩天，多攢幾個茄蒂再做。[\[url=http://maymei.naturum.ne.jp/\]](http://maymei.naturum.ne.jp/)[\[color=White\]](#)[\[size=1px\]](#)maymei^[/size]^[/color]^[/url]茄蒂含水分比較少，不容易壞，放兩天也沒事兒。

方法：1.用五六個茄蒂，配上一個尖椒。把茄蒂撕成兩半，去掉中間的硬梗，把頭部厚的地方切薄一點，尖椒切成滾刀塊。把茄蒂和尖椒分別用兩個盤子盛放。2.炒鍋放油，先放茄蒂下鍋煸炒，煸熟了以後，盛到盤子裏。鍋裏再下油，放尖椒炒熟，撒少許鹽，盛出。[\[url=http://blog.goo.ne.jp/maymeili/\]](http://blog.goo.ne.jp/maymeili/)[\[color=White\]](#)[\[size=1px\]](#)maymeili^[/size]^[/color]^[/url]3.再次倒入茄蒂，撒鹽，再倒入尖椒一起炒一下，起鍋。

爲什麼要把茄蒂和尖椒分開來炒呢？因爲尖椒比較容易熟，而茄蒂比較幹，所以炒的時間要長一點。如果一起下鍋炒，茄蒂混在尖椒裏，不容易炒熟。這裏要注意兩點：一是茄蒂和尖椒吸鹽的程度不一樣，所以先炒茄蒂時不要放鹽。如果鍋裏有鹽，尖椒就不好炒了。[\[url=http://maymeili.hair-beauty.jp/\]](http://maymeili.hair-beauty.jp/)[\[color=White\]](#)[\[size=1px\]](#)maymeili^[/size]^[/color]^[/url]二是每次放油都只放一點點。茄子和茄蒂，都是食療的好東西，而且功效各有妙處。茄子能“化”，茄蒂能“收”。

茄蒂有“收”的作用。收什麼呢？收斂創口。比如口舌生瘡，吃茄蒂可以幫助潰瘍面盡快收口。人體內濕毒多了，排不出去，往上走的時候，就容易從嘴裏發出來，在口腔和舌頭長瘡。茄蒂是祛濕解毒的，常吃它能避免濕毒郁積，殃及口腔。

茄子能“化”，化什麼呢？化血腫。[\[url=http://maymeili.skynetblogs.be/\]](http://maymeili.skynetblogs.be/)[\[color=White\]](#)[\[size=1px\]](#)maymeili^[/size]^[/color]^[/url]比如皮膚上長痱子、毒瘡，多吃茄子都有幫助。在我們身體內部，茄子主要化的是大腸和胃部的血腫。

茄子的藥性主入胃經和大腸經，所以，它對於腸道息肉、血痔等腸道的血腫和胃癌等預防效果比較好。

吃茄子要注意，茄子是寒涼的。[\[url=http://maylicao.tokyobookmark.jp/\]](http://maylicao.tokyobookmark.jp/)[\[color=White\]](#)[\[size=1px\]](#)maylicao^[/size]^[/color]^[/url]與其他寒涼食物不同的是，它的涼性直接入胃，使人胃寒。因此，茄子最好是配上大蒜一起吃。一般人做茄子，都喜歡放大蒜，感覺沒有大蒜就不夠味。其實，這是身體的本能選擇。

還有一點很重要。茄子是有小毒的，而大蒜呢，是解毒的。吃茄子時多加點大蒜一起烹調，能起到保護脾胃的作用。茄子含的毒素雖然量很微小，但是對我們的腸胃多少有點刺激性。所以，最好不要吃生茄子。