

芹菜叶：“被忽视”的营养美食

文/于仁文（三甲医院营养师）

吃芹菜不吃叶子是很多人的习惯，觉得叶子就是下脚料、口感粗糙不好吃，其实恰恰错在这里。



芹菜分为很多种，有旱芹（药芹）香芹、西芹、水芹，每一种芹菜都有独特的口感和风味。有人说，芹菜有药味不好吃，其实芹菜中不仅仅是钾含量高，适合高血压、糖尿病患者，芹菜也是膳食纤维丰富的食物，对促进肠道蠕动、帮助胆固醇排泄都有积极作用。芹菜中钠含量比多数蔬菜偏高，但这不能作为不吃芹菜的理由，大不了炒芹菜的时候少放盐就好；其次，芹菜中的镁、芹菜素和黄酮类物质比较有利于“三高”患者。



芹菜独特的风味适合与多种食材搭配，无论和肉禽、海鲜、菌菇还是豆制品搭配，都相得益彰。

很多人对芹菜叶不感兴趣，觉得作为下脚料没有什么值得关注的，其实芹菜叶和芹菜茎的热量虽然相近，但胡萝卜素居然比芹菜茎高约9倍，其他的维生素也都高出数倍。

芹菜(叶)		芹菜(茎)	
含量指的是100g食物中包含的营养元素含量		含量指的是100g食物中包含的营养元素含量	
营养成分	含量	营养成分	含量
维生素A(μgRE)	488	维生素A(μgRE)	57
胡萝卜素(μg)	2930	胡萝卜素(μg)	340
视黄醇(μg)	0	视黄醇(μg)	0
维生素B1(mg)	0.08	维生素B1(mg)	0.02
维生素B2(mg)	0.15	维生素B2(mg)	0.06
烟酸(mg)	0.9	烟酸(mg)	0.4
维生素C(mg)	22	维生素C(mg)	8
维生素E(mg)	2.5	维生素E(mg)	1.32
钙(mg)	40	钙(mg)	80
磷(mg)	64	磷(mg)	38
钾(mg)	137	钾(mg)	206

芹菜茎是可以搭配的食材种类比较多，而芹菜叶貌似可以搭档的食材较少。

芹菜叶食用时须焯水烹制，搭配比较细小的配料比较适宜，比如肉末、豆渣、蘑菇碎、花生米、黄豆等食物。



芹菜叶还可以用来做菜团子或拌凉菜、粉蒸芹菜叶都是农村百姓家比较多见的。

推荐给大家一种芹菜叶的吃法，香菇肉末炒芹菜叶，搭配薄豆腐皮。



配料：焯水后的芹菜叶300g、香菇100g切末、猪肉末50g、胡萝卜切末50g、香葱20g切末、稀黄酱15克、花椒油15g、薄豆皮100克。

做法：

- ① 花椒油煸香葱末和肉末，放入稀黄酱炒香，
- ② 放入胡萝卜末和香菇末继续煸炒出酱香
- ③ 放入剁碎的芹菜末炒熟调味；
- ④ 用切成10厘米见方的薄豆腐皮卷起，搭配主食食用。