

# 識食蘆薈

## 控糖解熱

蘆薈中的有效成分之一是蘆薈酯，它具有預防血糖水平上升的作用。加上，蘆薈的凝膠狀部分含有豐富的糖蛋白質和多醣類成分，這些成分可以擴張外周血管，促進血流，並且有助於穩定血壓。因此，蘆薈在調節血壓方面也具有一定的功效。

除了以上提到的功效，蘆薈還可以緩解消化系統問題，如消化不良、便秘、腹瀉、大腸炎和過敏性腸綜合症等。它具有舒緩胃腸道的作用，有助於

改善這些消化系統的問題。

總的來說，蘆薈作為一種具有多種功效的植物，被廣泛應用於養生和健康方面。

它的抗氧化和抗炎功能可以保護皮膚，多醣體和蘆薈酯則有助於調節血糖水平，而其糖蛋白質和多醣類成分則對血壓和消化系統問題有益。

準備了三道爽口的養生菜。因此，蘆薈可以在日常生活中加以利用，今期為大家用蘆薈平的上升，這使得蘆薈成爲一種對於糖尿病患者非常有益的食物。外，多醣體還可以阻礙腸道對糖類的吸收，有助於控制血糖水平。豐富的多醣體，這些多醣體可以促進胰島素的分泌，降低血糖水平。此蘆薈的養生功效主要是通過其抗氧化和抗炎的功能來保護皮膚，它含有並且被廣泛應用於治療濕疹、口腔炎、燒傷和切傷等疾病。蘆薈的養生功效。它被認爲對解熱、殺蟲、殺菌等方面具有功效。蘆薈是一種自古以來在中國被廣泛應用的植物，具有許多

文、攝：小松本太太

### 蘆薈吞拿魚番茄冷麵

材料：  
蘆薈 300 克、水菜 100 克、罐頭吞拿魚 80 克、素麵 100 克、番茄汁 150 毫升、橄欖油 1 湯匙、即磨黑胡椒碎少許

製法：

1. 蘆薈洗淨，切約 15 厘米段，用刀將兩旁帶刺邊沿去掉，然後削掉綠色外皮，取出透明蘆薈果肉，放在已鋪上廚房用紙砧板上，切成約 0.5 厘米條狀備用；
2. 水菜洗淨、切成 3 至 4 厘米段備用；
3. 罐頭吞拿魚瀝去油分、加入即磨黑胡椒碎拌勻備用；
4. 素麵放入沸水中煮軟後撈出，放入冰水浸約 2 分鐘後取出瀝乾備用；
5. 將水菜放入大碗內，在水菜上放上素麵、蘆薈果肉及吞拿魚、注入番茄汁、灑上橄欖油即成。

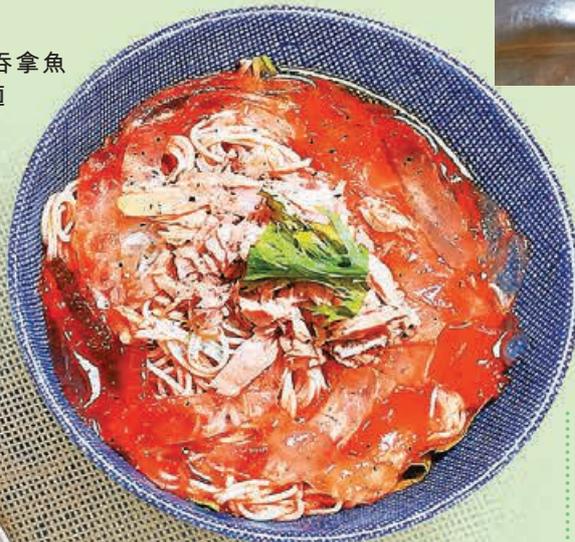


Step 2



Step 3

■ 蘆薈吞拿魚番茄冷麵



### 蘆薈甘酒蜜豆沙

材料：  
蘆薈 100 克、紅豆蓉 30 克、甘酒 90 毫升、黃豆粉(隨意)

製法：

1. 蘆薈洗淨，切約 15 厘米段，用刀將兩旁帶刺邊沿去掉，然後削掉綠色外皮，取出透明蘆薈果肉，切作 1 厘米丁粒放入盛皿內備用；
2. 將紅豆蓉勺在蘆薈果肉旁邊，加入甘酒，即成，食用時將各物拌勻。

Step 1



### 蘆薈秋葵夾粟米

材料：  
蘆薈 200 克、粟米 1 條、秋葵 30 克、鹽昆布 5 克、七味粉 1/2 茶匙、醋 3 湯匙

製法：

1. 蘆薈洗淨，切約 15 厘米段，用刀將兩旁帶刺邊沿去掉，然後削掉綠色外皮，取出透明蘆薈果肉，切作 2.5 厘米方件備用；
2. 粟米去掉外層及粟米鬚，放入沸水中焯至顏色轉金黃，取出、切段，再切成 2.5 厘米粟米粒方件備用；
3. 秋葵沾水後放在砧板上灑鹽，再用手揉擦，然後沖走鹽粒，放在乾淨砧板上加入鹽昆布、拌勻剁碎成餡料備用；
4. 七味粉與醋拌勻成汁料備用；
5. 在每件粟米粒方件勺上 1/2 茶匙餡料，把蘆薈方件置在餡料上，淋上汁料即成。

Step 1



Step 3



■ 蘆薈甘酒蜜豆沙



■ 蘆薈秋葵夾粟米



Step 2