

# 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。

文、攝：小松本太太

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，多醣體還可以阻礙腸道對糖類的吸收，有助於控制血糖水

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

■ 蘆薈甘酒蜜豆沙



■ 蘆薈秋葵夾粟米



■ 蘆薈吞拿魚番茄冷麵



## 蘆薈吞拿魚番茄冷麵

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。

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

## 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



Step 2

