

這 5 種廚房“邊角料”，竟都是隱藏的“營養王者”！扔掉虧大了

28-05-2023 廣東消委會

菜葉子、水果皮、蔬菜根……在家裡燒菜，總是會攞下一大堆廚餘垃圾。但你知道嗎？這些看似是無用的邊角料，其實都是好東西，扔掉實在太可惜！

### 芹菜葉

在日常生活中，通常我們只習慣於吃芹菜的莖，而將其葉扔掉，殊不知，這是很大的浪費。因為芹菜葉不僅能吃，一些營養素含量甚至比莖還要高。



和莖相比，芹菜葉的蛋白質高 50%、脂肪高約 3 倍、胡蘿蔔素高 28 倍、維生素 B1 高 4 倍、維生素 C 高約 5 倍。芹菜葉中還含有維生素 E，而芹菜莖中沒有。

所以，吃芹菜的最好方式是莖葉都吃，芹菜葉可以用來做餡，做水餃、包子、餛飩都好吃。

### 萵筍葉

吃萵筍時，很多人會將葉子去除。其實這個做法並不推薦，因為萵筍葉內的營養價值含量很高。

維生素 C 含量是莖的 4 倍；胡蘿蔔素含量為莖的近 6 倍；蛋白質、糖、鐵等含量也都高於莖。



莴筍葉不僅開胃、促消化，還能幫助預防便秘。其中還富含鉀離子，可以控三高、護心臟。

另外，莴筍葉熱量很低，每 100 克莴筍葉熱量僅有 15 千卡，非常適合在減肥期間食用，涼拌、清炒都不錯。

### 蘿蔔葉

白蘿蔔葉性平、偏涼、味道苦辛，有清熱退腫、消炎止痛的作用。胡蘿蔔葉性平，味辛、甘，可以清淡解膩，有通便利尿的功效。

蘿蔔葉富含胡蘿蔔素，能轉化為維生素 A，輔助細胞的 DNA 抗氧化，改善皮膚粗糙和夜盲症。



蘿蔔葉的維生素 C 含量是蘿蔔的 2 倍以上，不僅能防止皮膚老化，阻止黑色素的形成，還能預防血管老化和動脈硬化。鈣、鎂、鐵、鋅以及核黃素、葉酸等微量元素，也是蘿蔔的 3-10 倍。

### 冬瓜皮

冬瓜皮性涼，味甘，其利尿消腫的功效比冬瓜瓢更好，常用於水腫脹滿，小便不利，泄瀉，瘡腫，暑熱口渴，尤適用於濕熱所致之小便不利等症。



從現代醫學來看，冬瓜皮富含三萜類化合物以及一些維生素和礦物質，有助於調節血脂、提升免疫。

平常食用時，只要把冬瓜帶皮一起煮就可以收穫一定的食療功效。肥胖、血脂偏高的人群則可以用帶皮冬瓜和山楂、荷葉一起製成健脂飲，輔助降脂效果更好。

### 玉米鬚

作為一味常見的中草藥，玉米鬚又稱“龍鬚”，具有利尿消腫、利濕退黃的作用。

現代醫學研究表明，玉米鬚中最主要的活性成分是多糖，此外還含有種類繁多的化合物，具有抗氧化、抗癌及抑菌等作用，可用於心腦血管及泌尿系統等疾病的治療。



因此，在日常食用玉米的同時，可將部分玉米鬚保留下來，清洗乾淨後煮水代茶。

值得注意的是，鮮玉米鬚要及時用掉，存放時間太長容易發霉，此時再飲用對身體沒有好處。