

四五月份是槐花盛开的季节,一串串像小铃铛一样挂在树上,随风舞动。鲜艳的外表、怡人的清香,关键是还能吃,味道甜滋滋的,真是很难让人不爱!好吃又好闻的槐花营养咋样? 都有啥吃法呢?

维生素 C 是苹果的 10 倍 槐花营养丰富又鲜美,你吃过吗?



槐花是豆科植物槐树的花和花蕾,在花蕾形成或者开花的时候采收,其中未开的花蕾称为“槐米”,开花的称为“槐花”。槐花不仅口感甘甜、鲜嫩清香,营养也相当不错。

>>> 碳水化合物

槐花富含碳水化合物,含量为 17g/100g,这含量和薯类中的土豆差不多,所以我们平时可以把槐花当成半个主食来吃。需要注意的是,如果吃了槐花,建议当餐主食适当减量。

另外,槐花含有较高的可溶性糖,所以吃起来口感很甜。其可溶性糖含

量由大到小依次为:槐花>小槐米>中槐米>大槐米(大槐米长度为1.6~2.0cm、中槐米长度为1.2~1.6cm、小槐米长度为0.7~1.2cm),可见槐花中的可溶性糖含量明显高于不同发育阶段槐米中的含量。所以,我们吃槐花的时候会感觉比吃槐米更甜、更鲜美。

>>> 膳食纤维

槐花的不溶性膳食纤维含量很优秀,大约为 2.2g/100g,比白菜、苋菜、菠菜、芹菜、芹菜等蔬菜都高,趁现在正上市抓住机会多吃点,对肠道健康还是很有好处的。

>>> 维生素 C

槐花的维生素 C 也比较高,《中国食物成分表》中的数据 displays 其维生素 C 含量为 30mg/100g,这含量可以和橙子媲美,是苹果的 10 倍之多。并且,槐花中的维生素 C 含量比不同发育时期的槐米都高,由大到小依次为:槐花>大槐米>小槐米>中槐米。

>>> 矿物质铁

槐花的铁含量在植物中很优秀,高达 3.6mg/100g,比大家认为铁含量高的菠菜还棒,是

菠菜的 1.2 倍。虽然植物性食物中的铁吸收率较差,但多少能尽一点微薄之力。

>>> 黄酮类化合物

槐花中还含有大量的黄酮类物质,比如芦丁、刺槐甘、槲皮素、山柰酚等,这些物质具有抗氧化、抗炎的作用。其中,芦丁能调节毛细血管通透性和脆性、改善微循环、对控血压也有好处,芦丁在槐花中的含量小于不同时期的槐米。槲皮素与芦丁的含量呈正相关,芦丁含量越高,槲皮素含量也越高。

>>> 相关链接

槐花的推荐吃法

槐花除了能泡水喝之外,还能做很多美食,比如槐花饼、槐花饺子、蒸槐花、槐花炒鸡蛋。

>>> 槐花饼



将槐花清洗干净后沥干水分,放入面粉和打散的鸡蛋,加适量水搅拌均匀成糊状。平底锅刷油后倒上面糊,烙成两面金黄即可。

>>> 槐花饺子



槐花清洗干净后控干水分,和猪肉、葱姜蒜、十三香混合在一起做饺子馅。煮熟的饺子满屋香气飘飘,吃着也是鲜香四溢。

>>> 蒸槐花



很多蔬菜都可以和面粉一起蒸着吃,比如大家常吃的有芹菜叶、茼蒿、胡萝卜、豆角,都很美味。槐花也可以这样吃,清洗干净的槐花,加一些干面粉拌匀,放在蒸锅里蒸上几分钟就能吃,松散清香。

>>> 槐花炒鸡蛋



将洗净的槐花放入打散的鸡蛋中,撒少许食盐后搅拌均匀。热锅凉油,油温上来后倒入混合好的鸡蛋液,翻炒熟透后就可以出锅啦!吃起来不仅有鸡蛋的香味,还香甜可口。(科普中国)

>>> 相关新闻

不是叫“槐花”的都适合吃

通常槐花有洋槐花(刺槐花)和国槐花两种,可以直接供我们食用或泡水饮用的是洋槐花,香味浓烈;而国槐花一般不直接吃。

这是因为国槐花的芦丁含量要比洋槐花高

得多,是其 5~10 倍,味道不如洋槐花,还可能会刺激消化系统导致身体不适,需要炮制成生槐花、炒槐花和槐花炭,芦丁含量才会有所降低,所以主要用于中药入药。

在外观上这两种槐

花也不一样,洋槐花的树枝上有刺,而国槐花的树枝上没有刺。

并且,洋槐花干燥花呈白色且略带绿色,开花呈钟状,花冠白色,旗瓣近圆形,气味芳香,味道甘甜,沸水浸泡后,溶液

为淡黄色。

国槐花呈棕黄色,皱缩而卷曲,花瓣多散落,开花呈钟状,颜色为黄绿色,旗瓣阔心形,味较淡微苦,沸水浸泡后,溶液呈褐色。