

西洋菜是现下的时令菜，它清热解渴，味道独特，可药可蔬，而且非常适合煲汤饮用。西洋菜煲陈肾是很多广东家庭都会煲的汤水，润肺下火，有股西洋菜特有的清香，非常可口。

西洋菜煲陈肾



本栏目由



独家冠名



营养师教路

主持人：卞华伟，中山大学附属三院营养科副主任。

纯牛奶与早餐奶

“毒牛奶”事件一下子让人们对于牛奶里的成分多了许多关注。市面上的牛奶产品很多，有的人早餐习惯喝纯牛奶，而声称营养成分更全面的早餐奶是不是更适合早餐食用呢？

纯牛奶和早餐奶虽然都有牛奶的成分，纯牛奶就只是奶，而早餐奶却是想用配方的办法来替代整个早餐。

首先，早餐奶和纯牛奶的配料不一样。纯牛奶的配料表上只有三个字：鲜牛奶。早餐奶的配料就比较复杂了，有牛奶、水、白砂糖、麦精、花生、蛋粉、燕麦等，还有稳定剂、铁强化剂、锌强化剂，还可能有香精。

其次它们的营养成分也有差别。纯牛奶的蛋白质含量是2.9%—3.1%，早餐奶则是2.3%以上。显然，加了糖和其他物质之后，蛋白质含量略有下降。但因为蛋、麦、花生等其他配料也含有一定量的蛋白质，总体降低程度不多。如果蛋白质含量标明≥1.0克，那就属于含乳饮料而不是奶，营养价值当然就相对更低一些。

纯牛奶是一种营养相当丰富的食品，但它并非十全十美。一则，如果用它作为主食，碳水化合物的比例较低，最好能配合一些淀粉类食物。同时，牛奶的天然缺陷是铁和锌的含量太低，维生素C也太少。所以适合配合一点坚果类食品，再加一点水果或蔬菜。1杯奶、2片面包、1小把坚果、1只猕猴桃之类的水果，就是相当完美的早餐了。如果早餐时间相当充裕，喝牛奶可以搭配这些食品，当然是最理想做法。

但如果时间很紧，没有办法吃早餐呢？那时候，仅仅喝一盒牛奶，的确比不喝要好得多，但是营养均衡方面还不够全面。如果改成喝早餐奶，相比而言，糖类、脂肪、蛋白质等营养成分更符合一餐的要求。



蜜枣：3个



瘦肉：200克



西洋菜：500克

●美食科学堂

西洋菜

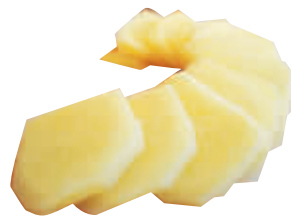
西洋菜，又名水芥菜或水田芥，原产欧洲，19世纪，由葡萄牙引入中国。中国、印度和东南亚很多地区都有野生品种。中国以广州、汕头一带和广西栽培较多。目前北方地区又从欧洲引进大叶优质品种，利用旱地种植或无土栽培，其嫩茎叶可食，气味辛香。

中医药学实验认为，西洋菜味甘性凉，无毒，具有凉喉润肺，祛痰止咳，开胃导滞，凉血、利尿等疗效，有利于防治因燥邪而引起的咽喉炎、扁桃体炎等，对百日咳、肺结核等呼吸道疾病食之甚有裨益。最新研究还发现它含有较高抗衰老素——SOD（即过氧化物歧化酶）。广东多数地区冬春时令气候寒冷干燥，人体上呼吸道粘膜防御机能相对减弱，易受细菌、病毒侵袭，出现咽干、喉痛、声嘶、咳嗽痰稠、便秘等症状，此时恰有良好润肺止咳功能的西洋菜上市，食之可助人安度年终岁首，被誉为“天然的清燥救肺汤”。西洋菜还有通经的作用，并能干扰卵子着床，阻止妊娠。国外有吃煮熟之西洋菜以通经、流产、避孕者。

除了煲汤，西洋菜还可制成清凉饮料或干制品，很有食用价值。广州茶餐厅里的“西洋菜蜜”，清甜滋润，很受顾客欢迎。



陈肾：3个



姜：两片

水：8碗



做法：

1. 将所有材料洗净，西洋菜去根；
2. 陈肾浸泡洗净，连同瘦肉、蜜枣和姜片放入沸水中煲约30分钟，再放入西洋菜，文火煲1小时后下盐调味即可。

功效：

陈肾有增强脾胃、帮助消化的功能，此汤清甜，润肺止咳，特别适合秋冬养生食用。

●美味嗒多D

西洋菜陈肾生鱼汤

西洋菜陈肾生鱼汤气清润，具清肺燥、益肺气的功效；还可辅助治疗病后体虚，或高血脂、高血压等疾病。准备西洋菜500克，陈肾3个，生鱼1条，瘦肉200克，蜜枣两个，姜两片。所有材料洗净；处理后的生鱼下油锅煎至两边微黄，和其他材料放入沸水中武火煮15分钟，转文火煲1个半小时，下盐调味即可。

●靓汤心水

1. 陈肾即腌制的鸭肾，处理时要浸泡并清洗干净，以免有沙。挑选陈肾最好表面起白色盐霜，如果表面有油光，就是腌制和风干做得不好，可能里面已经变坏的了。
2. 种西洋菜的地方通常都有一些藻类，所以一定要洗干净。有时，你还可能见到匿藏在叶子上的蚂蚱，千万别惊慌，因为这证明这把西洋菜生长环境很环保呢。
3. 煲汤后千万别只喝汤丢汤渣，煲汤后的陈肾，带淡淡的咸味，十分惹味；西洋菜煲得软烂，仍十分香甜。