



本栏目由



独家冠名

广东人什么都敢吃，在这个汤上真的能体现出来。俗语说“毒如蛇蝎”，说明蝎子之毒性，况且此物还长得张牙舞爪，外地人有时真不理解，什么不好吃，偏要吃它！但广东就是这个环境，地处南方，五行属火，水土带有温热之性，有热气和暑气，到了人体内就是五脏六腑之热气、火气，而用蝎子煲汤清热解毒、滋阴降火，又清香美味。你别说，来到广东日子久了，你还真会爱上它。



云苓龙骨蝎子汤



蝎子:30克



云苓:25克



蜜枣:4个



姜:3片

做法:

1. 蝎子用热水烫过，洗净；
2. 各材料洗净，猪骨切块氽水；
3. 全部材料放入煮开的沸水中煮20分钟，转小火熬两小时，下盐调味。

功效:

此汤清澈晶莹，清香美味，蝎子配伍健脾养阴的淮山、利水祛湿的云苓，有清热解毒、祛湿活络健脾之效。

●美食科学堂

蝎子

蝎子是传统的药用动物。中医以完整的干燥体入药，称为“全蝎”或“全虫”，共有100多种疾病需用蝎子配药进行治疗。蝎子中含有蝎毒素，其化学性质和药理作用与蛇毒成分中的神经毒相似；此外还含有三甲苯、甜菜碱、牛黄酸、软脂酸、硬脂酸、胆固醇、卵磷脂及铵盐等，是一种滋补佳品，能调节人体机能，促进新陈代谢，增强细胞活力，有祛风、止痉、通络、解毒功能。

蝎子泡酒，含有人体所需的22种氨基酸和多种微量元素及维生素、牛黄酸等，常饮可息风镇痛、解毒散结、通络止痛，对治疗风湿、肩痛、肩周炎、头痛、面瘫、妇女腰痛等有显著效果。

云苓

产于云南的茯苓称为云苓。云苓最早记载于《神农本草经》，列为上品。它性平，味甘、淡，归心、肺、肾经，具利水渗湿、益脾和胃、宁心安神之功，擅于扶正祛邪，常用于惊悸失眠、脾虚食少、便溏泄泻、水肿胀满等。

●靓汤心水

1. 市场上就有活蝎子卖，煲汤前记得先用开水烫过，让它排尿，洗得更干净。
2. 可在汤里加一勺花雕酒或黄酒，辟除蝎子腥味。

●美味唔多D

土伏苓蝎子汤

土伏苓150克，蝎子10只，瘦肉300克，将土伏苓洗净；蝎子开水氽烫洗净；瘦肉洗净。将所有材料放入沸水煮15分钟，转文火煲1-2小时，下盐即可饮用。此汤味道醇和，具有解毒祛湿的功效。

蝎子炖龟汤

蝎子50克，草龟一只(约500克)，瘦肉150克，鸡肉150克，鲜土茯苓150克、元肉6颗。将蝎子氽水洗净，和其他材料一起放入沸水煮15分钟，再转小火慢熬两小时，依据个人口味酌量加盐调味即可。此汤鲜味浓郁，清热解暑，排毒养颜。



淮山:40克

水:8碗

龙骨(猪骨):500克



●营养特攻队●

东瀛“高脂陷阱”

日本菜，很多人喜欢它清淡健康、低脂和低热量。不错，新鲜的刺身、无油无汁的鱼生寿司、白灼的冷面，以及日式蒸水蛋等，均是较健康的菜式，所以很多人一见到日本美食，就以为样样不肥有益，胡乱点菜，这样很容易掉进东瀛“高脂陷阱”。

天妇罗铁板烧太油

天妇罗是日本菜式中的“超肥一族”，材料看似好健康，有海鲜如虾、带子、鳕鱼，及蔬菜类如青椒、番薯、茄子等。食物经油炸后，香脆可口，但其脂肪及热量便大大增加，而且在高温烹煮下，蔬菜中部分的维他命亦会受到破坏，影响了食物的营养。

日式铁板的烧鸡、牛肉或猪肉(即猪肉)，非常香，用烧烤方法烹煮，大家以为食物会较少油分，但当中却隐藏着不少致肥危机。因为日式铁板烧有别于一般西式烧烤方法，食物多切薄片并用油煎熟，然后加入大量盐分、味精和含色素的酱油调味，所以患高血压人士和过胖者还是少吃为妙。

蔬菜量小易便秘

日本餐还有一个缺点，就是缺乏蔬菜。因为一般日式套餐，通常只供应一小碟萝卜或菜沙律作前菜；而其他日式食物中，例如拉面亦只得少量的蔬菜和菇类，容易导致纤维量吸收不足，形成便秘。所以大家下次吃日本餐时，不妨多叫一碟炒杂菜或吃一个饭后果，以增加食物纤维量。



●醒目心思●

炒胡萝卜不宜放醋

胡萝卜含有大量胡萝卜素，摄入人体的消化器官后，就可以变成维生素A。维生素A可以维持眼睛和皮肤的健康，皮肤粗糙的和夜盲症的人，就是缺乏维生素A的缘故。但注意不要用醋来炒胡萝卜，否则胡萝卜素就会被破坏殆尽。

汤神余自强药师话你知
煲汤要用山泉水
鼎湖山泉订水电话: 020-8428 8428