



俗语说“十月萝卜小人参,家家药铺关大门”,可见萝卜的好处之大。虽然现在还没到农历十月,但数数日子也差不多,该是尝鲜的时候了。今天介绍的这道萝卜虾仁豆腐汤,做法简单,味道鲜营养足,富含优质蛋白质、维生素和纤维素,有补充营养和减肥的双重功效。

萝卜虾仁豆腐汤

● 美食科学堂

萝卜

我国是萝卜的故乡,栽培食用历史悠久,早在《诗经》中就有关于萝卜的记载,可药可蔬。萝卜从品种上可分为白萝卜和红萝卜两种,从颜色上有红皮、青皮、白皮、红心、白心之别,从形状上有长形、圆形之异,药用萝卜以红皮白心味辣者为佳。

萝卜的主要成分是糖、胡萝卜素、多种维生素、脂肪和钙、磷、铁等物质,其中维生素C的含量比一般果菜含量高得多,每100克萝卜的含量约在30毫克上下,胡萝卜素的含量也在多种蔬菜、水果中首屈一指。

胡萝卜素又称维生素A原或维生素A前体,在人的体内经消化吸收后转化成维生素A,从而促进人体的生长发育,增强人体的健康。有科研资料告诉我们,维生素A与上皮组织发育关系密切,其含量不足或缺乏时可造成上

皮组织角化、皮肤粗糙、弹性减弱、抵抗力降低,粘膜发生破损、皲裂、糜烂、溃疡,乃至癌变。癌症好发率较高的胃癌、肠癌、食管癌、肝癌、乳腺癌、肺癌、前列腺癌都属于上皮组织的恶性肿瘤。

美国癌症研究会实验结果证实,维生素A可以促使癌变细胞逆转,使其转化成正常细胞。因此,经常食用萝卜可以防癌。萝卜中还含有能很多能帮助消化的糖化酶;促进胃肠蠕动、增进食欲的芥子油;能提高巨噬细胞活力,吞噬癌细胞,并可把致癌的亚硝酸分解掉的木质素。此外,还含有葡萄糖、氧化酶腺素、气化痰液素、组织氨基酸、胆碱等成分。所以,它对链球菌、葡萄球菌、肺炎球菌、大肠杆菌均有抑制作用。

萝卜既可用于制作菜肴,炒、煮、凉拌俱佳;又可当作水果。用萝卜来煲汤可以降低血脂、消炎解毒、养血护肤。民间还常以萝卜来治疗很多疾病:

1. 治哮喘:

萝卜汁300毫升,调匀以温开水冲服,每次服100毫升,每日三次。若与甘蔗、梨、藕汁同饮,则效果更佳。

2. 治烫伤:

生萝卜100克,捣汁,每日三次用汁水涂患处。

3. 治冻疮:

白萝卜切片,烘热,涂擦患处。但冻疮破溃不宜采用。

4. 治高血压头晕:

取萝卜汁150毫升,加红糖50克调匀,每日两次,每次服100毫升。糖尿病患者忌服。

5. 治烟瘾:

萝卜捣烂取汁,加适量白糖调匀,清晨服用50毫升,可克制烟瘾发作。

虾

虾肉有补肾壮阳,通乳抗癌、养血固精、化痰解毒、益气滋阳、通络止痛、开胃化痰等功效,且肉质松软,易消化,对身体虚弱、病后需要调养的人、小儿和孕妇是极好的食物。虾皮有镇静

作用,常用来治疗神经衰弱、植物神经功能紊乱诸症。老年人常食虾皮,还可预防自身因缺钙所致的骨质疏松症,在饭菜里放一些虾皮,对提高食欲和增强体质都很有好处。



鲜虾:300克(沙虾、罗氏虾或海虾皆可)



豆腐:4小块(约需1.5元)

调味料:

- 1/2茶匙生抽
- 1/2茶匙料酒(或米酒)
- 1/3茶匙淀粉
- 盐、胡椒粉适量

萝卜:500克(大条一条,小条两条)

做法:

1. 去头剥虾壳,用刀将虾的背部浅浅割开,把虾肠挑去;有的罗氏虾和海虾的头有虾膏,千万别丢掉了;虾仁用1/2茶匙生抽、1/2茶匙料酒(或米酒)和1/3茶匙淀粉腌好;
2. 萝卜削皮,切成滚刀块;其他材料洗净,葱切碎;
3. 把水和剥下的虾壳放入锅内,煮15分钟,捞起虾壳。放入姜片和萝卜,待萝卜煮至透明;
4. 转小火,放入虾仁和豆腐,煮大约15分钟,最后放葱粒、盐和胡椒粉即可。

功效:

汤味鲜美,营养充足,有消炎解毒、降低血脂、软化血管,预防冠心病、动脉硬化等功效。

● 靓汤心水

1. 先煮虾壳能让汤水更鲜,有股淡淡的海的味道,且虾壳含丰富的钙质。
2. 淀粉能裹住虾仁的水分,吃起来更嫩滑;放虾仁时要转小火,因为火太大虾肉容易老。

● 醒目心思 ●

好水煲出好汤

无论是中餐还是西餐,无论是品尝丰盛的佳肴,还是普通的家常便饭,汤都是餐桌上的宠物。在外面工作忙碌了一天,回到家喝上一碗滋味鲜香、营养丰富的汤,感觉真是不一样的。

所谓汤水,煲汤自然离不开水。专家指出,煲汤的用水也需要特别注意。水既是鲜香食品的溶剂,又是食品传热的介质,广东省中医院药师余自强就特别推荐用山泉水煲汤。李时珍《本草纲目》中描述山泉水:其源泉远清冷或山有玉石美草木者为良。从字面的意思理解,好的山泉水应该是在人迹罕至之处,周围如有茂密的森林植被等为佳。

现代保健科学认为,山泉水涌现出地面前为地下水,经过天然植被和岩层渗透层层过滤,所含杂质极少,水质软,清澈甘美,沿溪间流淌时又吸收了空气,增加了溶氧量,并在二氧化碳的作用下,溶解岩石和土壤中的钠、钙、钾、镁等矿物质元素,而具有保健成分。

余自强认为,山泉水用来煲汤,营养美味。由于山泉水表面张力大,极利于汤料药材有效成分的析出,山泉水的矿物质亦同时溢出,更令汤色鲜亮,入口格外绵柔润滑。而水里的微量元素和与食材相结合,除了增加汤的营养外,也有利于促进人体对营养物质的吸收。



水:4碗



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