

秋冬进补，日常饮食中难免肉类和火锅都吃多了，一不小心就会虚火上升，弄个头痛、牙疼、长口疮什么的，虽然无大碍，但也吃喝无味。这时喝碗咸鱼头豆腐汤，养阴滋胃降火，对付虚火特别有效。咸鱼头和豆腐都不是什么贵价食材，煮出的汤水却鲜美无比，且营养丰富，更有食疗功效，不能不赞叹我们传统饮食的奇妙。



本栏目由



独家冠名



醒目心思

## 泡茶用泉水 更显茶香

对于中国人来说，泡茶用水历来是很讲究的。唐《梅花笔谈》中的一段非常精辟的论述曰：“茶性必发于水，八分之茶遇十分之水，茶亦十分矣，八分之水试十分之茶，茶只八分下耳”。可见，泡茶用水是非常重要的。据民间传说，王安石患痰火之症，需要用阳羡茶和瞿塘水中峡水，才可治。苏东坡因公过三峡，王安石便托他带一瓮瞿塘中峡水。东坡因鉴赏三峡风光，船到下峡才想起取中峡水的事，怎耐水流湍急，无法回溯。只好将就汲了一瓮下峡水，充作中峡水。王安石指出其伪，东坡大惊，问何其知之。王安石说，此水泡茶半晌方有色，以是知为下峡水，东坡叹服。故事虽是传说，但说明茶和水有密切关系。

泡茶用什么水最好？唐代陆羽的《茶经》中指出：“其水，用山水（即泉水）上，江水中，井水下”。所以概括地说，泡茶以泉水为最好。这是因为泉水是经过很多砂岩层渗透出来的，相当于多次过滤，不再存有杂质，水质软，清澈甘美，且含有多种无机物；以此种水沏茶，汤色明亮，并能充分地显示出茶叶的色、香、味。

好马配好鞍，好水泡好茶，好菜需好厨，同样好锅加好水，才是绿色健康的选项。

## 鸡蛋先洗再煮

那些看起来外表清洁、外壳完整的新鲜鸡蛋，其实并不干净。首先，鸡排出鸡蛋的泄殖腔也是排出粪便的通道；其次，在鸡蛋买到家里之前还有一系列的加工、运送过程，其间会沾染诸多污染源；再者，看似完整的蛋壳，其实也并不完整，上面布满了肉眼看不到的小气孔，它是作为生命体的鸡蛋和外界进行气体交换的通道，鸡蛋被排出的过程中，会通过这些小孔受到多种细菌、病毒污染。

科学家发现，在鸡蛋壳上和鸡蛋内都能检测到可引起细菌性食物中毒和细菌性痢疾的沙门氏菌。更令人担忧的是，许多家禽特别是鸡鸭的内脏都是沙门氏菌的栖息之地。在鸡蛋刚开始孕育时，细菌就会捷足先登，抢先占领和潜伏到蛋内，形成了“先天”的污染。

所以，在煮鸡蛋之前，一定要把鸡蛋外面清洗干净，然后再烹饪。另外，不要吃生鸡蛋，吃生鸡蛋不但营养不容易吸收，还隐藏着很大的卫生隐患。



豆腐：400克



咸鱼头：1-2个(约350克)



水：5碗



姜：3片



葱：两条

# 咸鱼头豆腐汤

### 美食科学堂

## 咸鱼头

鱼头营养丰富，除了含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素b1，它含有鱼肉中所缺乏的卵磷脂，可增强记忆、思维和分析能力，让人变得聪明。鱼头还富含丰富的不饱和脂肪酸，可使大脑细胞异常活跃，因此，常吃鱼头不仅可以健脑，而且还可延缓脑

力衰退。另外，鱼鳃下边的肉呈透明的胶状，里面富含胶原蛋白，能够对抗人体老化及修补身体细胞组织。

咸鱼头经过腌制，咸味浓重，中医认为“咸、甘”之味能降火。咸鱼头有清热凉血、滋肝熄风、清热化痰之功。

## 豆腐

豆腐是以黄豆、青豆、黑豆为原料，经浸泡、磨浆、过滤、煮浆、加细、凝固和成型等工序加工而成，历史悠久，与茶叶、瓷器、丝绸一样享誉世界。

豆腐及豆腐制品的蛋白质含量比大豆高，而且豆腐蛋白属完全蛋白，不仅含有人体必需的八种氨基酸，其比例也接近人体需要，营养效价较高。豆腐还含有脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等，素有“植物肉”之美称。中医理论认为，豆腐味甘性凉，入脾、胃、大肠经，具有益气和中、生津润燥、清热解毒的功效，适于热性体质、口臭口渴、肠胃不清、热病后调养者食用。现代医学证实，豆腐除有增加营养、帮助消化、增

进食欲的功能外，对牙齿、骨骼的生长发育也颇为有益，在造血功能中可增加血液中铁的含量；豆腐不含胆固醇，是高血压、高血脂、高胆固醇血症及动脉硬化、冠心病患者的药膳佳肴；也是儿童、病弱者及老年人补充营养的食疗佳品。豆腐含有丰富的植物雌激素，对防治骨质疏松症有良好的作用。豆腐中的甾固醇、豆甾醇，均是抑癌的有效成分。

豆腐有南北之分，南豆腐软嫩鲜滑口感好，而北豆腐质地较粗糙却别有风味。从外观上看，南豆腐色泽白，非常嫩。而北豆腐则相对发黄，比较老。从制作上看，南豆腐是用石膏作为凝固剂，而北豆腐是用盐卤作为凝固剂。南豆腐适合用来作汤，北豆腐更适合用来炒菜。

### 做法：

1. 咸鱼头斩块，用清水洗净；
2. 起油锅，放入咸鱼头和姜片微煎，避去腥味；
3. 煮沸清水，放入咸鱼头和姜片，武火煲30分钟；
4. 葱切成3厘米长的葱段；

4. 豆腐每块切两半，放入汤中滚20分钟，下盐前记得先尝味，因为咸鱼头本身很咸，汤水已有咸味。

### 功效：

养阴滋液，退热生津。胃阴不足，胃火上攻，有发热、头痛、牙痛、咽喉痛和口疮等症状。也可用于咽喉炎、牙龈炎、口腔炎等属阴虚胃火上攻者。胃寒口淡者不宜用。

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

### 靓汤心水

1. 咸鱼头先用油微煎，更有降火的功效。
2. 喜欢汤水更鲜香一点的，可放入少许香菜，更能消食下气，醒脾和中。