



本栏目由



独家冠名

说到壮腰健肾，不可不提肉苁蓉，古人认为它是“养命门、滋肾气、补精血之药也。”很多补肾汤水都少不了它。用肉苁蓉加上同样有补肾功效的核桃、猪腰一起入汤，其效果更佳。



●●醒目心思●●

## 砧板大扫除

### 1. 洗烫消毒：

先用硬刷子和清水将菜板表面和缝隙洗刷干净，然后再将菜板用沸水冲洗一遍。

### 2. 阳光消毒：

菜板不用时应放到太阳光底下进行暴晒，因为阳光中的紫外线有杀死细菌的作用，进行暴晒不仅可以杀死细菌，而且还可使菜板干燥，减少病菌繁殖。

### 3. 食盐消毒：

每次使用菜板之后，都要用刀将菜板表面的残渣刮净，每隔一周左右在板面上撒一层食盐，这样既可杀菌，又可防止菜板干裂。

### 4. 葱姜消毒：

菜板用久了不消毒，会产生一股怪味。如用生葱或生姜将案板擦几遍，然后刷子刷洗，最后用开水冲，怪味就会消失。

### 5. 食醋消毒：

切过鱼的菜板有股腥味，只要洒上点食醋，放在阳光下晒干，然后再用清水冲洗一下，腥味就没了。

不管采用哪种消毒方法，都应先将菜板洗净，这样才能取得最佳消毒效果。

## ●●营养特攻队●●

### 牛奶勿放冷冻室

有时超市促销牛奶，有的人图方便便宜，一次买很多，于是放在冰箱的冷冻室里贮存，认为这样可以保鲜，其实不然。

牛奶的冰点低于水，平均为-0.5℃左右，牛奶结冰是由外向里发展的。牛奶结冰后，质量会受到严重影响，这时鲜奶中的蛋白质在冷冻条件下发生凝固，与奶中的脂肪分离，干酪素呈微粒状态分散于牛奶中。

冰冻的牛奶，经过加热融化后，味道明显淡薄，奶液呈水样，营养价值降低。为了保持鲜奶的营养价值，一次不宜多买，更不能在冷冻室里存放牛奶。



# 肉苁蓉核桃炖猪腰



猪腰：一副



莲子：6粒



蜜枣：2个



猪瘦肉：100克



核桃(仁)：15克



肉苁蓉：15克



姜：4片



水：4碗

### 做法：

1. 肉苁蓉洗净切片；核桃、莲子和蜜枣洗净待用；
2. 猪腰从中间剖开，用刀割去白筋，用盐水彻底浸泡（期间换两次水），然后用刀切花（不切断，先横切，再竖切）；
3. 猪瘦肉切小块，余水待用；
4. 煮沸清水倒入炖盅，再放入所有材料，用中小火炖两小时，下盐调味饮用。

### 功效：

补肾助阳，强腰益气，延年益寿。适用于肾虚不固的遗精盗汗，腰膝冷痛，精神不振，腰腿无力，肌肤不泽和性冷淡等疾病。本汤虽为平补之品，但凡阴虚火旺、实热者慎用。

## ●美食科学堂

### 核桃

核桃又称胡桃。在国外，人称“大力士食品”、“益智果”；在国内享有“万岁子”、“长寿果”、“养人之宝”的美称。中医认为核桃能补肾健脑，补中益气，润肌肤、乌须发。

现代医学研究认为，核桃中的磷脂，对脑神经有良好保健作用。核桃油含有不饱和脂肪酸，有防治动脉硬化的功效。核桃中还含有锌、锰、铬等人体不可缺少的微量元素。人体在衰老过程中锌、锰含量日渐降低，铬有促进葡萄糖利用、胆固醇代谢和保护心血管的功能。核桃的镇咳平喘作用也十分明显，冬季，对慢性气管炎和哮喘病患者疗效极佳。核桃仁含丰富维生素E，可使细胞免受自由基的氧化损害，是医学界公认的抗衰老物质，若久吃以核桃仁磨粉煮成的“核桃粥”，能营养肌肤，使人白嫩。

美国饮食协会建议每周最好吃两三次核桃，尤其中老年人和绝经期妇女，因为核桃中所含的精氨酸、油酸、抗氧化物质等对保护心血管，预防冠心病、中风、老年痴呆等是颇有裨益的。核桃一次不要吃太多，否则会影响消化。

### 肉苁蓉

肉苁蓉为名贵中药。它为列当科植物肉苁蓉或苁蓉、迷肉苁蓉等的肉质茎。中医认为肉苁蓉能补肾阳，益精血，润肠通便，用于阳痿，不孕，腰膝酸软，筋骨无力，肠燥便秘等。

### 猪腰

猪腰即猪肾，中医认为它能以形补形，治肾虚腰痛、遗精、盗汗、老人耳聋、消渴等。血脂偏高者、高胆固醇者忌食。

## ●靓汤心水

1. 把核桃隔水蒸三、五分钟，取出即放入冷水中浸泡3分钟，捞出来用锤子将核桃四周轻轻敲打，破壳后就能取出完整核桃仁。
2. 要去除猪腰的臊味，在洗净割去白筋后，用3汤匙的白酒拌匀捏挤，再用水漂洗干净。