



本栏目由



独家冠名

萝卜，既可用于制作菜肴，炒、煮、凉拌等俱佳；又可当作水果生吃，味道鲜美；还可用作泡菜、酱菜腌制。萝卜还被称为“土人参”，可见其营养价值之高。萝卜品种极多，常见的有胡萝卜（红萝卜）、青萝卜、白萝卜、水萝卜（皮红肉白）和心里美（表皮上绿下白、肉为紫红色）等。在广东，我们通常以白萝卜、青萝卜和胡萝卜入汤，今天我们就介绍这款家常汤水白萝卜煲猪骨。



●●醒目心思●●

### 几种不宜冷藏的果蔬

不同的蔬菜适宜存放的温度各不相同：

白菜、芹菜、洋葱、胡萝卜等的适宜存放温度为 0℃ 左右；黄瓜、茄子、西红柿等的适宜存放温度为 7.2℃ 至 10℃ 之间；南瓜适宜在 10℃ 以上存放。

由此可以看出，许多蔬菜是不宜放在冰箱内保存的，否则不仅会使其表面变色，而且还会影响其内在质量。像西红柿、黄瓜这类最低适宜温度为 7.2℃ 的蔬菜，置于冰箱内虽可保鲜，但最多只宜存放 2-3 天。

香蕉属于热带水果，适宜存放温度是 12℃ 左右，而冰箱冷藏室温度一般为 0-4℃，所以如果把香蕉放在冰箱中，很容易发生冷害，降低营养，甚至引起腐烂。

●●营养特攻队●●

### 冰箱不是食物“保险箱”

冰箱不是食物的“保险箱”，尤其是温度在 4℃ - 6℃ 的冰箱冷藏室，完全有可能成为细菌繁衍的新场所。

蔬菜不可在冰箱内存放。叶菜类中硝酸盐含量较高，因此更不能久放。虽然硝酸盐本身没有毒，但储藏一段时间后，由于酶和细菌的作用，硝酸盐还原成亚硝酸盐，这是一种有毒的物质，是导致胃癌的重要原因之一。储存蔬菜最好不要洗，因为清洗会破坏蔬菜表面的蜡质，为微生物的入侵打开方便之门。

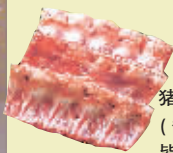
储藏生鲜肉不要超过半年。生鲜肉营养丰富，微生物生长繁殖快，需要低温冷冻保存，储存温度一般以 -10℃ - -18℃ 为宜。肉品在家用冰箱中储藏会发生一些缓慢的变化，使品质变劣，呈现所谓的“橡皮肉”。因此，生鲜肉的储藏时间一般不应超过半年。

生熟食需分开储藏。剩余饭菜进入冰箱前应充分凉透，用保鲜膜封好后在冰箱中存放。冷藏时要注意生熟分开，在不能分开时，也要将熟食或剩饭剩菜放在上面，存放的顺序从上到下依次为剩饭、剩菜、荤菜、生菜。需要强调的是，从冰箱中取出的熟食必须回锅。冰箱内的温度只能抑制微生物的繁殖，而不能彻底杀灭它们。如果食用前不彻底加热，食用后就可能致病。

# 白萝卜煲猪骨汤



白萝卜：两条  
(中等身材)



猪骨：400 克  
(脊骨、筒骨皆可)



蚝豉(牡蛎干)：8-10 粒



姜：2 片



红枣：4 粒

水：8 碗



#### 调味料：

盐：1/2 汤匙  
白胡椒粉：1/3 汤匙

#### 做法：

1. 白萝卜洗净去皮，切滚刀块；
2. 蚝豉洗净用水泡 30 分钟；
3. 猪脊骨斩件（筒骨一劈为二），余水去血腥，捞起待用；
4. 煮沸清水，放入所有材料，武火煮 20 分钟，转小火煲一个半小时，下盐和胡椒粉即可食用。

#### 功效：

汤水奶白，有温胃消食，滋阴润燥之效。

#### ●靓汤心水

1. 萝卜以形状无开裂、不糠心、颜色鲜艳光泽好，无须根，有重量感的为佳品。
2. 天冷了在汤里加点胡椒粉，鲜香暖胃。
3. 白萝卜主泻、胡萝卜为补，二者最好不要同时食用。若要一起吃应加醋来调和，以利于营养吸收。

#### ●美食科学堂

### 萝卜

萝卜营养丰富，有很好的食用、医疗价值。萝卜含有能诱导人体自身产生干扰素的多种微量元素，可增强机体免疫力，并能抑制癌细胞的生长，对防癌，抗癌有重要意义。萝卜中的芥子油和膳食纤维可促进胃肠蠕动，有助于体内废物的排出。常吃萝卜可降低血脂、软化血管、稳定血压，预防冠心病、动脉硬化、胆石症等疾病。中医认为萝卜具有消积

### 猪骨

猪骨中含有大量骨髓，烹煮时柔软多脂的骨髓就会释出，有滋补肾

### 蚝豉

磷的帮助，所以有利于钙的吸收。中医认为具有滋阴，养血，补五脏，活血充肌之功效。适宜体质虚弱儿童食用；适宜阴虚烦热失眠，心神不安者食用；适宜癌症患者及放疗、化疗后食用，是一种不可多得的抗癌海产品；适宜作为美容食品食用；适宜糖尿病人，干燥综合征患者食用；适宜高血压病、动脉硬化、高血脂症之人食用；妇女更年期综合征和怀孕期间皆宜食用。患有慢性皮肤病者忌食；脾胃虚寒，慢性腹泻便秘者不宜多吃。

滞、化痰清热、下气宽中、解毒等功效；主治食积胀满、痰嗽失音、吐血、消渴、痢疾、偏头痛等。

萝卜种类繁多，生吃以汁多辣味少者为好。平时不爱吃凉性食物者以熟食为宜。萝卜为寒凉蔬菜，阴胜偏寒体质者、脾胃虚寒者不宜多食。胃及十二指肠溃疡、慢性胃炎、单纯甲状腺肿、先兆流产、子宫脱垂等患者少食萝卜。

阴，填补精髓之功效，用于肾虚耳鸣、腰膝酸软、阳痿、遗精、烦热、贫血等。

选购蚝豉以身干，个大，色红，无霉变碎块者为佳。

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