

这几天天气非常干燥，很多人都觉得口、鼻、喉和皮肤都出现了不同程度的干燥感，应多进食些有生津养阴滋润多汁的食品，少吃辛辣、煎炸食物。下面介绍这款清燥润肺的汤水供大家参考。



本栏目由



独家冠名



●● 醒目心思 ●●

炒一次菜洗一次锅

菜肴多是含碳的有机物，在多次分解中会转化为强致癌物苯并(α)芘。据测定，搁在炉火上的菜肴的锅底能达400℃以上，使锅底粘滞物的苯并(α)芘含量比任何烟火熏烤的食物都高。尤其是烹调鱼、肉之类富含蛋白质、脂肪的菜肴时，锅底残留物中的苯并(α)芘就会混入第二锅菜肴。鱼、肉中构成蛋白质是氨基酸如被烧焦，还会产生一种叫做γ-氨基甲酸衍生物的化学物质，这是一种强度超过黄曲霉素的致癌物，所以，炒一次菜，洗一次锅为好。

●● 营养师教路 ●●

主持人：卞华伟，中山大学附属第三医院营养科副主任。

科学喝汤保健康

吃饭时应先喝汤或是后喝汤，对于身体健康的影响来说，并不是一个原则性的问题，就是说饭前喝汤或者饭后喝汤都可以起到补充身体需要，保持健康的作用，其实关键的问题是如何掌握汤的使用量和正确认识汤对健康的作用。

饭前喝汤对身体有利的一面，一方面可以缓解一些口渴的不适，尤其是南方地区，天气比较炎热的地方，这种作用表现明显；另一方面汤水清香，在餐前少量的喝一点汤，不仅不会占据胃容量，相反少量的汤可以刺激食欲，增加胃口，并同时刺激胃液的分泌加强消化功能。对我们的身体反应来说，刺激胃液分泌的途径有两个，一是食物进入胃内直接刺激胃液的分泌，另一个途径就是，我们闻到香味的食物，刺激食欲中枢，增加胃液的分泌，少量的汤就是起到这种增加消化功能的作用了。

但有说法称“吃饭先喝汤，老来可没伤”，是把汤的作用明显夸大了。汤并不能为我们提供很多的营养成分，即使有含量也不是很高，科学实验测定：煲汤时汤中的食品，如瘦肉、鸡肉、猪肉或者鱼等除脂肪外，蛋白质的溶出率很低，煲2-3小时的汤，蛋白质的溶出率在5%-10%，根本无法满足人体对蛋白质的需要。如果在吃饭前，先喝大量的汤，这样汤占据大部分胃容量，饱腹感明显，减少其它食物的摄入；又因其营养成分含量不高，容易出现营养供给不足；而且饭前喝大量的汤还冲淡胃液，减低消化功能。

另外，我们要注意汤中的蛋白质虽然溶出率不高，但食物中的脂肪大部分可以溶出于汤中，如果汤料选择了含脂肪高的食品，如猪骨、未去皮的鸡等，汤中的脂肪含量将非常高，喝汤时不想法除去这些脂肪，将会提供大量的热量给机体，这对老年人来说有增高血脂的风险。还有的是，汤中含有大量的核酸溶出物，对于尿酸高和痛风的成人是不好的。

因此正确的喝汤方式是：饭前喝少量的汤，饭后再喝一些。这样既能提高食欲，促进消化，又不影响其它营养成分的吸收。



玉竹沙参炖老鸽

● 美食科学堂

鸽肉

古语说“一鸽胜九鸡”，鸽子的营养价值极高，既是名贵的美味佳肴，又是高级滋补佳品。老鸽是相对乳鸽而言，乳鸽是指孵出不久的小鸽子，即未换毛又未会飞翔，肉厚而嫩。鸽肉的蛋白质含量高，鸽肉消化率也高，而脂肪含量较低，在兽禽动物肉食中最宜人类食用。此外，鸽肉所含的钙、铁、铜等元素及维生素A、B族维生素、维E等都比鸡、鱼、牛、羊肉含量高。鸽肉中还含有丰富的泛酸，对脱发、白发和未老先衰等有很好的疗效。鸽肝中含有最佳的胆素，可帮助人体很好地利用胆固醇，防治动脉硬化。

中医认为鸽肉具有滋肾益气、祛风解毒、补气虚、益精血、暖腰膝、利小便等作用；可壮体补肾、生机活力、健脑补神，提高记忆力，降低血压，调整人体血糖，养颜美容，皮肤洁白细嫩，延年益寿。民间称鸽子为“甜血动物”，贫血的人食用后有助于恢复健康。

一般人群均可食用，更是老年人、孕妇、儿童、体虚病弱、调理病人的理想营养食品。

玉竹沙参

沙参是补肺滋养的良药，专治肺经之热，又有养胃生津的效果；玉竹属于滋阴补血之品，古人称玉竹有“补益五脏、滋养气血、平补而润，兼除风热”之功。

红枣

枣自古以来就被列为“五果”(桃、李、梅、杏、枣)之一，历史悠久。大枣最突出的特点是维生素含量高。在国外的一项临床研究显示：连续吃大枣的病人，健康恢复比单纯吃维生素药剂快3倍以上。因此，大枣有“天然维生素丸”的美誉。

枣能提高人体免疫力，并可抑制癌细胞，药理研究发现，红枣能促进白细胞的生成，降低血清胆固醇，提高血清白蛋白，保护肝脏，红枣中还含有抑制癌细胞，甚至可使癌细胞向正常细胞转化的物质；富含钙和铁，它们对防治骨质疏松和贫血有重要作用，中老年人更年期经常会骨质疏松，正在生长发育高峰的青少年和女性容易发生贫血，大枣对他们会有十分理想的食疗作用，其效果通常是药物不能比拟的；所含的芦丁，是一种使血管软化，从而使血压降低的物质，对高血压病有防治功效；枣还可以抗过敏、除腥臭怪味、宁心安神、益智健脑、增强食欲。

中医认为红枣有补中益气、补益脾胃、滋养阴血、养心安神、缓和药性的功效；用于治疗脾气虚所致的食少、泄泻，阴血虚所致的妇女躁证，病后体虚的人食用大枣也有良好的滋补作用。

一般人群均可食用，中老年人、青少年、女性尤宜食用；湿盛或腹胀满者忌食；有宿疾、食积、便秘、脾胃虚寒者不宜多吃；牙痛作痛及痰热咳嗽患者不宜食用。

● 靓汤心水

1. 枣皮含有丰富的营养素，煲汤时应连皮一起烹调。
2. 沙参有南沙参和北沙参之分，两者虽是不同科属的两种植物药材，但一般认为两药功用相似，但细分起来，南沙参偏于清肺祛痰，而北沙参偏于养胃生津。可在药材店购买时咨询清楚。



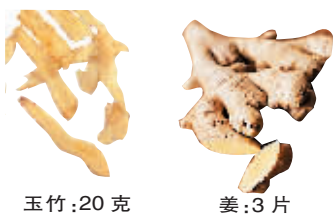
老鸽：两只(约500克)



沙参：20克



红枣：4粒



玉竹：20克

姜：3片



水：5碗

做法：

1. 在市场请师傅宰好鸽子，留心、肝；拿回家后斩成4大块，洗净，余水待用；
2. 玉竹沙参洗净；红枣拍扁去核；
3. 将所有材料放入炖盅，注入煮沸的清水，小火隔水炖一个半小时，下盐调味即成。

功效：

滋阴益气，清热解
毒，润肺养肺，生津润燥。

