



本栏目由



独家冠名

在西式汤品中，罗宋汤是较为国人所熟悉的，但为何叫“罗宋汤”相信不是太多人知道。“罗宋”二字其实是英文Russian（俄国的）的音译。在十月革命时候，大批俄国人来到中国，不仅带来了伏特加，也带来了俄式西菜。而这道汤，就是从俄式红菜汤演变而来的。传统的罗宋汤要花很多时间来熬制牛肉，我们今天偷一下懒，中西结合，用高压锅来压牛肉汤，方便快捷。

懒人罗宋汤

(3~4人份)

调味料:

- 番茄酱:一瓶
- 黄油:6小块(或自切6薄片)
- 面粉:一两
- 牛奶:半纸盒
- 盐:1/2汤匙
- 糖:1/2汤匙
- 胡椒粉:1/3汤匙

做法:

1. 牛肉切块,余水后,切半个洋葱,同8碗清水一起放入压力锅煮,以开始喷蒸汽算起煮10分钟;
2. 洗净蔬菜,土豆、胡萝卜、西红柿去皮,土豆和胡萝卜切滚刀块,西红柿切小块,卷心菜切一寸长,洋葱切丝,芹菜切3厘米长一段;
3. 热锅,放3小块黄油,待融化后放入洋葱丝煸炒,炒出香味后放入其余蔬菜继续煸炒,稍稍出水盛出待用;
4. 打开压力锅(开盖时要注意防去蒸汽),放入炒好的蔬菜,加盖煮,以喷气开始算5分钟即可;
5. 起油锅,放一块黄油,融化后倒入整瓶番茄酱,炒至颜色变深,香味扑鼻即可;
6. 打开压力锅,放入番茄酱,搅匀,再倒入牛奶,小火炖煮10分钟(这时锅盖不需盖实);
7. 再起油锅,放入两块黄油,融化后改小火放入面粉,注意将油和面粉炒匀,等到面粉和油完全融合,就可以了。把面酱放入压力锅,再放入盐、糖和胡椒粉调味,整个罗宋汤就完成了。



胡萝卜:2个



洋葱:1个



土豆:3个



西芹:2条



番茄:4个



牛肉:250克



卷心菜:1/4个

●美食科学堂

卷心菜

卷心菜又叫圆白菜、包心菜,学名是“结球甘蓝”。它在西方是最为重要的蔬菜之一。西方人用卷心菜治病的“偏方”,就像中国人用萝卜治病一样常见。圆白菜和大白菜一样产量高、耐储藏,是四季的佳蔬。市场上还有一种紫色的卷心菜叫紫甘蓝,营养功能基本上和卷心菜相同。

卷心菜的营养价值与大白菜相差无几,其中维生素C的含量丰富;富含叶酸,这是甘蓝类蔬菜的一个优点。所以,怀孕的妇女、贫血患者应当多吃,它也是妇女的重要美容品。它能提高人

体免疫力,预防感冒,保护癌症患者的生活指标,在抗癌蔬菜中,卷心菜排在第5位,相当显赫。新鲜的卷心菜含有某种“溃疡愈合因子”,对溃疡有着很好的治疗作用,能加速创面愈合,是胃溃疡患者的有效食品。多吃卷心菜,可增进食欲,促进消化预防便秘。日本科学家还认为,卷心菜的抗衰老、抗氧化的效果与芦笋、菜花同样处在较高的水平。

中医认为卷心菜可补骨髓、润脏腑、益心力、壮筋骨、利脏器、祛结气、清热止痛。

西芹

西芹是一种具有很好药用价值的植物:平肝降压:含酸性的降压成分,对兔、犬静脉注射有明显降压作用。临床对于原发性、妊娠性及更年期高血压均有效;

镇静安神:从芹菜子中分离出的一种碱性成分,对动物有镇静作用,对人体能起安定作用,有利于安定情绪,消除烦躁;利尿消肿:含利尿有效成分,消除体内钠潴留,利尿消肿;

防癌抗癌:芹菜是高纤维食物,它经肠内消化作用产生

一种木质素或肠内脂的物质,这类物质是一种抗氧化剂,高浓度时可抑制肠内细菌产生的致癌物质。它还可以加快粪便在肠内的运转时间,减少致癌物与结肠粘膜的接触,达到预防结肠癌的目的;

养血补虚:芹菜含铁量较高,能补充妇女经血的损失,食之能避免皮肤苍白、干燥、面色无华,而且可使目光有神,头发黑亮。

一般人群均可食用。脾胃虚寒、肠滑不固者、血压偏低者、婚育期男士应少吃芹菜。

●靓汤心水

1. 用黄油代替食用油,可烧出西餐的浓汤滋味。
2. 放面粉和牛奶,能增添汤的奶香味和浓稠感。
3. 煮罗宋汤一定要舍得用番茄酱,汤的鲜艳红色和甜酸味都是靠它。番茄酱经过煸炒,除了可以使它散发出浓浓香味之外,还能使汤色更好看。



●醒目心思●

保鲜膜莫沾油

日常生活中,很多人习惯给食物盖上保鲜膜后再放入冰箱。但是,预防医学专家指出,保鲜膜含有一种被称为 DEHA 的塑化剂,它虽然可增加保鲜膜的附着力,但会渗入食物中,尤其

是高脂肪食物中。如果人体经常摄入这种含有 DEHA 的食物,可能会导致体内的激素代谢紊乱,诱发先天性缺陷、精子减少、乳腺癌,甚至精神障碍等。

欧共体国家规定的

DEHA 含量的允许范围是每百万个单位最多只能含 DEHA18 个单位,而我国的保鲜膜产品中 DEHA 的含量接近甚至超过欧共体国家的允许标准值,如果经常使用,就有可能危害人体健

康。

因此,家庭使用保鲜膜应掌握 3 个原则:一是尽量少用;二是避免重复使用或使用时间太久;三是尽量避免保鲜膜与脂肪含量高的食物直接接触。

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