

鲜贝即新鲜的贝壳类动物，市场上多见的有扇贝、蛤蜊、珍珠贝等。鲜贝味鲜，营养丰富，无论蒸、炒、炖、煮都十分美味。今天试试这道花胶鲜贝猪骨汤，汤水黏滑有胶质，鲜味馥郁，是秋冬季节补身养颜的佳品。



本栏目由



独家冠名

花胶鲜贝猪骨汤

做法：

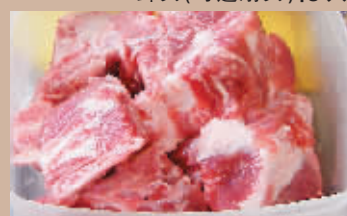
1. 将花胶蒸半小时，然后放入冷水，置于冰箱24小时取出待用；
2. 花胶和猪脊骨切块，氽水；
3. 扇贝用牙刷刷干净外壳，氽水，刚开壳即可捞起，用小刀剔出贝肉、除去泥肠待用；
4. 煮沸清水，倒入所有材料，武火煮20分钟，再转文火煲一个半小时，下盐调味即可。

功效：

滋阴补肾，适合肾虚、产后体虚者食用。



鲜贝(可选扇贝):5只



猪脊骨:500克



花胶:150克(中小身材3个)

水:8碗

姜:3片



醒目心思

不同材料用不同方法氽水

氽水，就是将初步加工的原料放在开水锅中加热至半熟或全熟，取出以备进一步烹调或调味。它是烹调中特别是凉拌菜不可缺少的一道工序。

氽水的应用范围较广，大部分蔬菜和带有腥膻气味的肉类原料都需要氽水。氽水的作用有以下几个方面：

1. 可以使蔬菜颜色更鲜艳，质地更脆嫩，减轻涩、苦、辣味，还可以杀菌消毒。如菠菜、芹菜、油菜通过氽水变得更加翠绿。苦瓜、萝卜等氽水后可减轻苦味。扁豆中含有的血球凝集素，通过氽水可以解除。
2. 可以使肉类原料去除血污及腥膻等异味，如牛、羊、猪肉及其内脏氽水后都可减少异味。
3. 可以调整几种不同原料的成熟时间，缩短正式烹调时间。由于原料性质不同，加热成熟的时间也不同，可以通过氽水使几种不同的原料成熟一致。如肉片和蔬菜同炒，蔬菜经氽水后达到半熟，那么，炒熟肉片后，加入氽水的蔬菜，很快就可以出锅。如果不经氽水就放在一起烹调，会造成原料生熟不一，软硬不一。
4. 便于原料进一步加工操作，有些原料氽水后容易去皮，有些原料氽水后便于进一步加工切制等。

氽水的方法主要有两种：一种是开水锅氽水，另一种是冷水锅氽水。开水锅氽水，就是将锅内的水加热至滚开，然后将原料下锅。下锅后及时翻动，时间要短。要讲究色、脆、嫩，不要过火。这种方法多用于植物性原料，如：芹菜、菠菜、莴笋等。氽水时要特别注意火候，时间稍长，颜色就会变淡，而且也不脆、嫩。因此放入锅内后，水微开时即可捞出晾凉。不要用冷水冲，以免造成新的污染。

冷水锅氽水，是将原料与冷水同时下锅。水要没过原料，然后烧开，目的是使原料成熟，便于进一步加工。土豆、胡萝卜等因体积大，不易成熟，需要煮的时间长一些。有些动物性原料，如：白肉、牛百页、牛肚领等，也是冷水下锅加热成熟后再进一步加工的。

美食科学堂

花胶

花胶即鱼肚，为鱼鳔干制而成。它的主要成分为高级胶原蛋白、多种维生素及钙、锌、铁、硒等多种微量元素。其蛋白质含量高达84.2%，脂肪仅为0.2%，是理想的高蛋白低脂肪食品。中医认为它具有补肾益精，滋养筋脉、止血、散瘀、消肿之功效，一般人都可食用，更适宜肾虚之人滑精遗精、带下者食用；适宜产后血晕者食用；适宜食道癌、胃痛者食用；适宜脑震荡后遗症者食用；适宜肾亏腰膝酸痛者食用；适宜痔疮之人食用。但花胶味厚滋腻，胃呆痰多、舌苔厚腻者忌食；感冒未愈者忌食；食欲不振和痰湿盛者忌用。

扇贝

扇贝有两个壳，大小几乎相等，壳面一般为紫褐色、浅褐色、黄褐色、红褐色、杏黄色、灰白色等。贝壳内面为白色，壳内的肌肉为可食部位。闭壳肌肉色洁白、细嫩、味道鲜美，营养丰富。闭壳肌干制后即是“干贝”，被列入八珍之一。

贝类软体动物中，含一种具有降低血清胆固醇作用的代尔太7-胆固醇和24-亚甲基胆固醇，它们兼有抑制胆固醇在肝脏合成和加速排泄胆固醇的独特作用，从而使体内胆固醇下降。它们的功效比常用的降胆固醇的药物谷固醇更强。人们在食用贝类食物后，常有一种清爽宜人的感觉。

一般人群均可食用，更适宜高胆固醇、高脂质体质的人以及患有甲状腺肿大、支气管炎、胃病等疾病的人。但贝类多是发物，有宿疾者应慎食；且性多寒凉，脾胃虚寒者不宜多吃。

靓汤心水

1. 此汤选用扇贝，因其个大肉厚，比蛤蜊、珍珠贝等更适宜煲汤。贝类本身极富鲜味，烹制时千万不要加味精，也不宜多放盐，以免鲜味反失。起出贝肉后要除去泥肠，如不会辨认，可向卖鲜贝的师傅请教。
2. 鲜贝腥味较重，用开水氽过可略去腥味。
3. 花胶种类繁多，价钱和质量也相差甚远，因此最好到专门的干货店，根据自己的实际需要购买。

营养特攻队

“飞火”烹调不利健康

厨师在烹调时，常常是锅沿冒出火苗，这种现象被称为“飞火”。从营养学的角度讲，这种飞火烹调对人体健康是有害的。因为，由飞火烹制的菜肴常常有一些油脂燃烧后产生的焦味，这种燃烧后的残留物被人吃了以后，会对健康产生不利影响，还可能引起癌变等。飞火越严重，产生的残留物就越多，对人体健康的影响就愈大。

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