



本栏目由



独家冠名

人参是公认的名贵补药，久服健身延年。因其具有大补元气之功，所以一般适合在秋冬凉爽季节食用。今天介绍这款人参牛尾汤，可以益气血，强筋骨，补肾健脾胃。一碗靓汤，就如冬日暖流，润泽身心。



●●醒目心思●●

冬天洗菜更要仔细

天气转冷后，市场上大棚里生产的蔬菜越来越多，许多人认为，大棚蔬菜干净，洗起来省事。但食品卫生专家提醒消费者，越是大棚蔬菜，越要仔细清洗。

专家认为，植物在大棚中生长环境相对密集，种植者使用农药的浓度会相应地高于大田；而冬季阳光少，温度低，农药的自然降解就会减缓；大棚内受气象条件的影响很小，无风无雨，农药的自然稀释很慢；此外，大棚内的植物光合作用相对少，未被吸收的农药也会更多地残留在蔬菜上。

另外，冬季寒冷，生活用水的温度较低，不易冲净蔬菜上的残留。有一种有效的方法是：用温水将蔬菜充分浸泡20分钟以上，并彻底冲洗3次；还可以用淘米水洗菜，能有效减少蔬菜上的农药残留；像生菜等叶子卷曲的蔬菜，要把叶子充分平整后再洗；能够去皮的蔬菜尽量去皮食用。

●●营养师教路●●

主持人：卞华伟，中山三院营养科副主任。

醋不要空腹喝

醋能开胃，尤其在炎热的夏天，带酸味的食物容易激起食欲。适量的吃醋对一些原本胃酸分泌不良的人有一点的帮助，但是多吃醋和空腹吃醋会刺激分泌过多胃酸，引起胃肠道功能紊乱，出现胃痛、返酸、呕吐等不适症状。对已经有胃肠道功能障碍的人，如胃壁薄、胃酸分泌过多、胃溃疡患者，吃醋应限量，更不要尝试大量吃醋。

烹调骨头汤时，通常加点醋，醋酸可以使骨头中的钙更容易溶出，让我们能吸收到多一些的钙，但是醋的这种作用到了人体内就消失了，因为仅靠醋的作用是不能改变身体的酸碱度的，而且醋进入人体内是碱性食物，不会溶解我们的骨头。还有人认为醋进入我们人体内变成碱性，以为多喝它能调节人体的酸碱度，让身体保持碱性，比较健康，但是人体维持酸碱平衡的机制非常精密，仅靠吃某些食物是不能改变的，这可能会让喝醋保健的人很失望。

不过，“少盐多醋”的确是一种健康饮食之道，如果善用醋来增加饮食的风味，可以减少食盐用量，减低高血压的风险。水果醋中还含有矿物质钾，可以帮助身体排出多余的钠，达到预防高血压的作用。当然，补充钾吃新鲜水果、蔬菜也可做到。

因此，适量吃醋对健康并没有害处，但也不必对其的保健作用抱有过高的期望。天天喝醋与否，纯粹是个人喜好，不要迷信偏方，以为它能保健康、疗疾病。



红枣：5粒



牛尾：1根（约600克）



姜：3片



淮山：15克（约4、5片）



枸杞：一小撮（约20粒）



人参（选生晒参，药性较平和）：1根



水：8碗

人参牛尾汤

●美食科学堂

人参

人参为五加科植物人参的根，野生人参主要产于我国吉林的长白山等地区。中医认为，人参性平，味甘，微苦。具有大补元气、复脉固脱、补脾益肺、生津、安神之功。用于体虚欲脱、肢冷脉微、脾虚食少、肺虚喘咳、津伤口渴、内热消渴、久病虚羸、惊悸失眠、阳痿宫冷、心力衰竭、心源性休克。

现代药理研究发现，人参主要含10多种人参皂甙，以及人参快醇、β-榄香烯、糖类、多种氨基酸和维生素等。有抗心律失常，抗衰老的作用，近年来还发现人参的有效成分还具有抗肿瘤作用。

中药材行业在经营中是按人参的品质情况及产地和生长环境不同，把人参分为野山人参、园参（人工种植）和高丽参（产于朝鲜和韩国）3个品种。各种参里面按照加工方法还可以细分为生晒参、红参和糖参等。

生晒参：把人参洗刷洁净后，先用硫磺熏，再在阳光下曝晒，反复四五次，最后以炭火缓缓烘干。药性较平和，适合气阴不足者。

红参：把鲜参洗净，剪去小枝根，蒸2-2.5个小时，取出烘干或晒干，制成红参。红参又分为两个种类。其中形态较好，芦长、身长、侧根长的是“边条红参”，其他的是“普通红参”。药性偏热，适合于畏寒怕冷、手脚不暖、头晕体倦、四肢乏力、关节酸软和气血不和者。

糖参：将洗净的鲜参放在沸水中浸煮至六成左右，捞出用竹针在参身周围刺孔，放在盆中，倒入糖浆，浸糖24小时后冲去表皮糖浆，再晒干或用火缓缓焙干。药性平和，可以直接吃，功效不如红参和生晒参。

高丽参和国产的人参为同一品种，只是因为产于朝鲜和韩国，故而得名。现在市场上的大多是韩国参。高丽参也按制法不同分为红参和白参两种。

红参：用高温蒸汽蒸2小时直至全熟为止，干燥后除去参须，再压成不规则方柱状。功效：温补。

白参：多选用身短、质较次的高丽参，用沸水烫煮片刻，然后晒干。功效：性温和。

人参有这么多品种，我们在选购时可详细询问店家，了解自己的身体状况和药效后再行选购。

牛尾

牛尾为黄牛或水牛的尾部，宜炖煮。牛尾含有蛋白质、脂肪、维生素、胶质等成分，具有补气、养血、强筋骨的功效。

(3-4人份)

调味料：

黄酒（和料酒）：一汤匙
盐：1/2汤匙

做法：

1. 牛尾洗净，在骨节处切断，余水捞起；
2. 人参、淮山、枸杞和红枣洗净；红枣拍扁去核；
3. 煮沸清水，放入所有食材，武火煮20分钟，撇清浮沫，转文火煲一个半小时，放黄酒再煲十来分钟，最后下盐调味即可。

功效：

补肾虚、强筋骨、益气补血、健脾开胃。

●靓汤心水

1. 红参和生晒参在强心、健胃、镇静等作用方面没有严格的区别，但中医认为红参在补虚方面要比生晒参强。

2. 如觉得生晒参还是“太补”，不适合自己的“热底”，可用党参代替生晒参。人参与党参均具有补脾气、补肺气、益气生津、益气生血及扶正祛邪之功效，但党参性味甘平，作用缓和，药力薄弱，且不具人参益气救脱之功。

3. 超市有卖冰冻牛尾，且已切块，烹制起来较为方便。

4. 姜只需下一片，以免压了人参的香味。



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