



本栏目由



独家冠名

节瓜又叫毛瓜，原产我国南方，是广东地区常吃的瓜类之一。节瓜口感鲜美，焖、炒、煲汤皆宜，用它配花生鸡脚熬汤，汤水清甜，口感绵润，是适合四季常喝的汤品。



●●醒目心思●●

## 怎样防止黄酒变酸

黄酒存放久了，会产生酸味。如果在酒里放几颗黑枣或红枣(500毫升黄酒放5-10颗)，就能使黄酒保持较长时间不变酸，而且使酒味更醇。

●●营养师教路●●

主持人：卞华伟，中山三院营养科副主任。

## 饭后百态 各有各选择

根据不同的生活习惯，不同的性格和工作生活环境，饭后的活动有许多不同的选择，诸如喝茶、抽烟、下棋、打牌、散步、吃水果或睡觉等等。单就活动的方式来说是没有优劣之分的，只是在活动时间选择上有一些特别的要求，这需要了解人体的生理功能来帮助我们做一个比较正确的选择。

“饱则思困”有原因

正常情况下，人体中的血液供应到全身各个组织器官，并且按照其重要程度来分配血流量的多少，以充分保证这些组织器官的营养需要、氧气和能量的供给。例如，人体脑部的血流量最大：脑的重量只占体重的2%，但其血流量却占心输出量的15%左右，耗氧量占全身耗氧量的20%。平时进入消化道的血液约占心输出量的1/3，但当机体在大量吸收营养物质时，消化道血流量大量增加，从绒毛和黏膜下的血流量是平时的8倍。但是胃肠道的血流量增加，即同时意味着身体其他部位的血流量会有所减少，如心脏、脑和肌肉等。因此，古语说“饱则思困”是有道理的，不但如此，对心功能不好的人，我们经常建议不要吃的太饱，也是基于饭后心脏供血量会减少可能加重心脏负担的缘故。

由生理功能的变化来看，饭后即刻进行某些活动是不利的，特别是活动量需要大，或者比较需要脑力的活动。比如进行体育活动，开大会等。当然活动量较轻的活动是没有关系的，比如说说话、散步、下棋或打牌(当然不至于杀个昏天黑地)等，如果是在饭后休息约半小时后进行就更好了。

饭后喝茶影响营养吸收

饭后喝茶、吃水果可能同吃饭生理变化的关系不大，却可能影响营养成分的消化吸收。茶叶中含有茶碱，茶碱可干扰蛋白质、微量元素吸收，尤其是微量元素重钙、锌、铁等同茶碱同时存在时吸收率明显下降饭后吃水果除加大胃肠道的一点负担外，对正常人来说问题不大，需要注意的是水果除含有维生素等营养成分外，还含有较多的膳食纤维，膳食纤维对一些营养成分的消化吸收有影响，如微量元素。因此吃水果最好是在两餐之间吃，对于血糖升高者，尤其不主张饭后即刻吃水果。



节瓜：一至两只(约600克)



花生：一把(约80克)



眉豆：一把(约80克)

猪骨：300克



# 节瓜花生鸡脚汤

●美食科学堂

## 节瓜

节瓜是冬瓜的一个变种，所以又名小冬瓜，老瓜、嫩瓜均可食用，营养丰富。节瓜在瓜类蔬菜中，含钠量和脂肪含量都较低，常吃可以起到减肥的作用。节瓜还含大量维生素B、C和纤维素，可预防感冒、清肠胃、利小便和清暑祛湿。一般人群均可食用。肾病、浮肿、糖尿病患者可多食。

节瓜在南方是很受欢迎的瓜果之一，我们爱用它炒食或煲汤。因为节瓜味道清淡，因此最适宜用海产干货提味，如瑶柱、虾干、银鱼和章鱼干等，节瓜吸收了海产的味道，益发鲜甜。其他肉质细嫩的瓜类，如冬瓜等，也可如法炮制。

## 花生

花生生长于滋养补益，可延年益寿，民间又称“长生果”，并且和黄豆一样被誉为“植物肉”、“素中之荤”。花生的营养价值比粮食类高，可与鸡蛋、牛奶、肉类等一些动物性食品媲美，它含有大量的蛋白质的脂肪，特别是不饱和脂肪酸的含量很高。

花生很适宜儿童、青少年及老年人食用，能提高儿童记忆力，有助于老人滋补保健。但花生含油脂多，消化时需要多耗胆汁，故胆病患者不宜食用；花生能增进血凝，促进血栓形成，故患血黏度高或有血栓的人不宜食用；体寒湿滞及肠滑便泄者也不宜服食。

花生炖着吃最有营养

花生有很多种吃法，烘烤、炒、炸、煮、腌皆可，也是制做糖、酱、罐头的主要原料；花生以炖吃为最佳，这样既避免了营养素的破坏，又具有不温不火、口感潮润、入口好烂、易于消化的特点，老少皆宜。

有的人吃炒花生或炸花生时，喜欢将花生的红衣揉碎吹去不吃，其实花生红衣含丰富的维生素K，对多种血性疾病都有良好的止血作用，更有补血的功效。

体质虚弱及消化功能较差的老年人，将花生仁炖熟后磨成粉浆，加少许白糖(或蜂蜜)吃，可健脾和胃，滋养强身。

(3-4人份)

做法：

1. 花生、眉豆洗净，温水浸泡1小时；
2. 猪骨斩件，鸡脚洗净，用开水氽烫；剥净鸡脚的黄衣；
3. 节瓜去皮，洗净切大块；
4. 煮沸清水，放入所有材料煮20分钟，转小火熬一个半小时，下盐调味食用。

功效：

此汤健脾开胃、强壮筋骨、强腰壮筋、补益身体。



鸡脚：10只



姜：3片



水：8碗

●靓汤心水

1. 节瓜表皮带毛，清洗时不要用手揉搓，以免刺伤皮肤或引起过敏，可带手套或用洗刷布清洗；节瓜肉质细嫩，水份充足，久煮容易变得软烂，可将节瓜切成大块，防止久煮变碎。

2. 煲鸡脚汤时有人喜欢斩去其爪尖，但其实保留爪尖有助防止鸡油渗出，以免汤水太油。

3. 此汤还可以加入几粒去核红枣共煮，与连红衣花生一起配合，既可补虚，又能止血，最宜用于身体虚弱的出血病人。



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