

霸王花有很多名称：剑花、霸王鞭、量天尺、风雨花等，每个名字都很“气势”，霸气十足。因其花冠硕大，怒放得无所顾忌，人们为其气势所震撼，赞美它为霸王花。早年的港片“霸王花系列”，讲的其实是女特警的故事，给女特警取这个外号，皆因其花的气势和艳丽吧。用如此霸气的花煲出来的汤，却意外的香甜绵滑，更有清心润肺的功效，很受广东市民喜爱。



本栏目由



独家冠名

霸王花煲瘦肉汤



醒目心思

带鱼先汆水更易除鱼鳞

带鱼的鱼鳞一般含较多的海中杂质、营养成分不多、味道发腥，而且还不容易被人体消化。所以，一般的，大家自己做带鱼时都尽量把带鱼鳞刮干净再烹饪带鱼。但是，带鱼鳞紧贴在带鱼表面，特别不好刮净。大家可以试试下列方法。

将带鱼放入 80℃ 左右的水中，烫大约 10 秒钟，然后立即将带鱼放入冷水中，用塑料刷子刷或者用钢球刮一下带鱼表面，可以很容易地去掉带鱼的鳞。

如果刮后的带鱼比较脏，可用淘米水再把带鱼擦洗一遍，这样不但能把鱼洗净，而且还可避免手接触鱼鳞后腥味太重。

营养特攻队

老人更适合吃红糖

现在有种说法讲红糖比白糖好。红糖与白糖有什么不同？是不是所有人都能吃呢？

人们一般认为，红糖适合月经不调和刚生了孩子的女性吃。其实红糖更适合老人，特别是适合年老体弱、大病初愈的人吃。这是因为，红糖是未经精炼的粗糖，保留了较多维生素和矿物质。

红糖按结晶颗粒不同，分为赤砂糖、红糖粉、碗糖等，因没有经过高度精炼，它们几乎保留了蔗汁中的全部成分，除了具备糖的功能外，还含有维生素和微量元素，如铁、锌、锰、铬等，营养成分比白砂糖要高很多。

每 100 克红糖含钙 90 毫克，含铁 4 毫克，还含有少量的核黄素及胡萝卜素。日本科研人员还从红糖中提取了一种叫做“糖蜜”的多糖，实验证明它具有较强的抗氧化功效，对于抗衰老有明显的作

用。中医认为，红糖性温、味甘、入脾，具有益气补血、健脾暖胃、缓中止痛、活血化淤的作用。老人对各种微量元素和维生素的摄入逐渐减少，平时应注意在饮食中补充，以维持正常代谢功能，延缓衰老。所以专家建议，老人在吃糖时，应多选择红糖。

其实，红糖的吃法很多。如可以加入银耳、枸杞、红枣或与红豆一起煮，有利水利尿的功效；加入桂圆、姜汁共煮，有补中补血效果；与红薯、姜汁一同煮，不仅具有养生功效，更是一道别具风味的点心。

但是，并不是所有人都适合吃红糖。中医认为红糖性温，适合怕冷体质虚寒的人食用。另外，胃酸高的人，包括糜烂性胃炎、胃溃疡引起的胃痛，糖尿病患者都不宜食用红糖。



霸王花(干):100克



无花果(干):4个



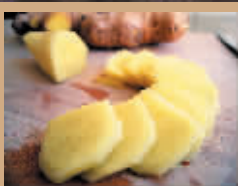
蜜枣:2个



水:8碗



猪腩肉:500克



姜:3片



南北杏:各一小撮

(3-4 人份)

做法:

- 霸王花用清水泡洗干净，沥干水份切段；
- 洗净无花果、蜜枣和南北杏；
- 猪腩肉洗净，汆水切大块；
- 煮沸清水，放入所有材料，武火煮20分钟，转文火煲一个半小时，下盐调味即可食用。

功效:

清热利尿，解毒生津，化痰止咳。

美食科学堂

霸王花

霸王花以广州、肇庆、佛山、岭南等为主产区，肇庆特产七星剑花更是驰名的特产。小时候，小编家里的阳台边也种了霸王花，可见其粗生，只要截一段尺许长的茎，插在泥里，很容易就能生出不定根。每逢盛夏初秋，尤其骤雨之后，霸王花就会盛放，馨香扑鼻。霸王花长得有点像昙花，但不像昙花一般匆匆开花花落。当时小编心里还曾嘀咕，这昙花怎么变了，后来才搞清楚它是霸王花，因此霸王花又有“假昙花”的别称。

说了一大堆霸王花的身世，到底为啥广东人爱用它来煲汤啊？其实霸王花的鲜品和干品皆可入汤，具有清心润肺、消暑解热、除

痰止咳、滋补养颜的作用，对辅助治疗脑动脉硬化、心血管疾病、肺结核、支气管炎、颈淋巴结核、腮腺炎等有明显疗效。一般认为鲜品寒性较重，蒸过晒干后，寒性大减近于清凉，加上花有花期，因此煲汤或药用，多用于干花。除了煲猪肉，还可用来煲猪骨、猪舌、水鱼和鲮鱼等。

霸王花黏液甚多，因此煲出来的汤水十分绵滑。大家购买霸王花干时最好挑选略带绿色的生晒花。那些经过处理的陈年花，看起来枯黄、不新鲜，而且煲的汤水会有股涩涩的怪味。也有单独的霸王花芯卖，价格较整花贵。

靓汤心水

- 如果觉得自已购买的霸王花不够新鲜或想彻底除去尘垢，可清洗后用虾眼水(将开的水)烫一下，再煲汤。
- 用猪腩肉配霸王花是因为霸王花属“瘦物”，需要吸油，汤才香滑。其他瓜菜如莲藕，煲汤时下猪腩也是同一道理。

汤神余自強药师话你知：
煲汤要用山泉水
鼎湖山泉订水电话：020-8428 8428