



本栏目由



独家冠名

近年来，灵芝的抗癌功效不断为人们所重视，很多灵芝产品也不断面世，什么灵芝茶、灵芝孢子粉，甚至灵芝面霜、灵芝洗发乳等。其实在古代，灵芝就被视为“仙草”，证实有防病治病、延年益寿的功用。因此今天要介绍的灵芝煲鸡汤，是一款地道且美味的药膳汤品。



●●醒目心思●●

## 吃螃蟹不用水煮

用水煮螃蟹，其美味和营养会大量溶于汤内，使鲜味走失，营养成分大减。科学的做法是，将整只螃蟹腹朝上，摆入蒸屉内蒸20分钟。蒸比煮的温度高，熟得快，可杀灭蟹体内的微生物和寄生虫等。同时，还可以减少蟹体内胃肠等对肌肉的污染机会，确保肉质洁净味美。蒸螃蟹还可保持蟹体完整，水分少，色泽红润明亮。

●●营养师教路●●

主持人：卞华伟，中山大学附属第三医院营养科副主任。

## 吃什么油比较健康？

日常我们吃什么油较为健康？这个问题应该是没法回答。因为吃什么油都可能不健康，也可以说吃什么油都有益于健康，关键在于吃多少，怎样搭配！

食用油种类很多，一般从食物来源可区分为动物性油脂和植物性油脂。之所以将油分为动物性和植物性油脂，除了来源的不同外，在化学组成上也有很大的不同，主要区别在于其中的脂肪酸组成不同，因而对人体的健康作用也不同。

油脂中脂肪酸分为饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸。动物油脂主要含饱和脂肪酸，其次为单不饱和脂肪酸，多不饱和脂肪酸含量甚少。大多数植物油中多不饱和脂肪酸含量丰富，几乎不含饱和脂肪酸。

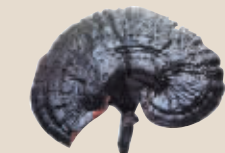
饱和脂肪酸容易使胆固醇沉积在动脉壁上，形成斑块，引发动脉粥样硬化、冠心病。单不饱和脂肪酸能促进血清胆固醇下降，并且可降低体内一种“坏”胆固醇——低密度脂蛋白，从而有利于防止冠心病的发生。单不饱和脂肪酸橄榄油中含量最高，可达83%，茶油中含量约为80%。

多不饱和脂肪酸在食用油供给中占有极其重要的位置。首先，其中的亚油酸和α-亚麻酸在人体中不能自身合成，必须从食物中得来，并且身体健康不可缺少，称之为必需脂肪酸。其次，不饱和脂肪酸都具有很好的生理活性，可以防止动脉粥样硬化，促进婴幼儿大脑神经发育，增强视力等，所以备受重视。但是，所谓成也萧何，败也萧何，正因为含有多不饱和键对身体有益，但不饱和键越多越容易出现脂质的过氧化，产生自由基，大量自由基的产生是人体衰老、肿瘤产生的危险因素，也可促进血管硬化的发生。

由此可见，三种脂肪酸各有利弊，而单一的强调某一种成分的好坏是不合理的。相反，合理的搭配才有利于身体健康。



# 灵芝煲鸡汤



紫灵芝：一朵（约30克，菌盖约饭碗口大小）



光鸡：1只



淮山：20克（约10片）



枸杞：一小撮



红枣：4粒



元肉：6粒



水：8碗

### ●美食科学堂

## 灵芝——保健全能选手

真是不查不知道，原来灵芝在全世界居然有200多个品种，但大部分都没有药效，而且不能食用。而“灵芝”是我们对芝菌类的统称，其实还有赤芝、紫芝、树舌、云芝等等种类，但我们平常食用的多为两种：赤芝和紫芝，在叫法上也一概称为灵芝。

赤芝皮壳坚硬，黄褐色至红褐色，有光泽，菌肉白色至淡棕色；紫芝皮壳紫黑色，有漆样光泽，菌肉锈褐色。细分的话，赤芝和紫芝的营养成分有点区别，但都有扶正固本、滋补强壮、延年益寿的功效，对心脑血管、消化、神经、内分泌、呼吸、运动等各个系统，尤其对肿瘤、肝脏病变、失眠以及衰老的防治作用十分显著。灵芝并不是对某种疾病而起治疗作用，也不同于一般营养保健食品只对某一方面营养素的不足进行补充和强化，而是整体调节人体机能平衡，提高自身免疫力，真称得上是“全能选手”。

### ●靓汤心水

有的人说灵芝不用洗，水洗会将面上的孢子粉洗去，但灵芝表面有很多灰尘和泥沙，最好是清洗后再烹制。且孢子粉是灵芝发育后期弹射释放出的种子，留在母体的并不多；即使能保留下来入汤，也不能令其“破壁”，人体吸收率极低。另外，灵芝也不是下越多越好，下多汤水太苦，影响口感。

### ●名词解释

**破壁：**灵芝孢子粉在增强免疫、抑制肿瘤的药效方面远远超过其母体灵芝，但由于孢子有一层极难被人体胃酸消化的几丁质构成的外壁，只有打开这层外壁，由外壁紧裹的有效成分才能最大程度地被人体的利用吸收。破壁后人体对灵芝孢子粉的吸收率可提高45倍之多。目前灵芝孢子破壁的技术有生物酶解法、化学法、物理法等，效果较好的不破孢子有效成份的是超低温物理破壁技术。

(3-4人份)

### 做法：

1. 鸡去皮（这步可请菜市场师傅代劳，如果是在超市买的光鸡，就要自己动手了），洗净余水；

2. 灵芝用清水稍微冲洗，撕成小片；淮山、枸杞、红枣和元肉洗净，红枣拍扁去核；

3. 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。

### 功效：

增强免疫力，调节分泌，防止衰老。

文：小西



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