



本栏目由



独家冠名



●●醒目心思●●

有人不爱吃猪肝，因为觉得有股腥臊味，其实若处理得当，猪肝会是一道既营养又美味的佳肴。且猪肝能补血，对女士、小童和体弱者来说，是很好的药膳。用番茄玉米来滚猪肝汤，酸甜适口，是一道简单易做的营养靓汤。

番茄玉米猪肝汤

调味料：

淀粉：1 汤匙
料酒：1 汤匙
生抽：1 汤匙
盐：适量

做法：

1. 猪肝洗净，切成薄片，用冷水或淡盐水浸泡 30 分钟，至水清，中间要换水 2-3 次；用淀粉、料酒、生抽、盐拌匀腌好待用；
2. 番茄洗净，每个切 3 刀，成 6 瓣；
3. 玉米去衣洗净，用刀切下玉米粒后再稍微切碎；
4. 热锅，放入番茄煸炒，至出汁，放入玉米粒、姜片，倒入清水，煮 15 分钟；放入腌好的猪肝，待熟再调入适量盐即可食用。

功效：

补肝、养血、明目，益气生津，健胃消食。



猪肝：1 副



甜玉米：两根



番茄：4 个



姜：4 片



水：5 碗

●美食科学堂

番茄搭玉米

——酸酸甜甜就是我！

番茄加甜玉米是很棒的搭配，一个酸，一个甜，又都营养丰富，用来做汤或羹味道都很鲜美，我们的粤式老火汤土豆番茄玉米煲猪骨就是经典。但如果是忙着上班没时间煲汤的人，回到家滚个番茄玉米蛋花汤也很不错，因为这两样食材都很容易“入味”，在烹制时间上要求不高。汤水色彩丰富，健康营养，是一道 15 分钟内就能喝到的靓汤。喜欢味道浓郁点的，可将玉米粒用搅拌机打碎后加淡奶油煮番茄玉米羹，还十分适合宝宝食用。

●靓汤心水

1. 市场有剥好的玉米粒卖，但稍贵点，且自己买原根的剥较新鲜。
2. 如不喜欢番茄皮的口感，也可剥去。用一把金属汤匙从番茄顶部轻划至蒂部，各划 4 道，便可轻易用手剥去番茄皮。

文：小西

排骨汤加鸡精会走味

鸡精是一种复合调味品，它的基本成分是 40% 味精，加入助鲜剂、盐、糖、鸡肉粉、辛香料、鸡味香精等原料加工而成，含有多种氨基酸。鸡精既有鸡的鲜味又有其香味，实现了增鲜调味二合一；鲜度是味精的 1.5-2 倍，同时也是营养更高的健康食品。

鸡精对人体是无毒无害的，但是，并非所有的菜肴都适合加鸡精，炖煮牛肉、排骨等本身具有鲜味的食物时，加入鸡精会让食物走味，影响菜的味道。这时可以选用普通味精、牛肉精、蘑菇精等调味品代替。还有一点需要注意的是，鸡精含核苷酸，它的代谢产物就是尿酸，所以痛风患者做饭最好少放鸡精。

●●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。

素食就能减肥吗？

当减肥出现困难时，很多离奇古怪的想法都会产生以求取得特别的减肥效果，俗语说“吃什么补什么”，同样的意思是否“不吃什么就不会长什么呢”？那么不吃肉就不会长肉，素食可以保持身材苗条——究竟是不是这样的呢？

首先，我们要明白，减肥的目的是减少体内的脂肪，而不是身体的肌肉。不吃肉，不长肉，意味着身体肌肉的量也不会增加，甚至有可能还要减少，身体内肌肉的减少对人体来说是非常不安全的，当体内肌肉组织消耗超过总体蛋白质的 20% 时，机会会出现严重的生理失调或严重到机体死亡。因此减少体内脂肪才是我们减肥的目的，应该说：要想不长肥肉，应尽量不吃肥肉。正常的瘦肉类是应该保持每天都要有，以满足身体每天的需要为准，而素食中，包括主食、蔬果，蛋白质含量都较低，很难满足身体需要。

其次，素食并不意味着摄入的能量低和脂肪的使用量少，如果没有一定的营养和食品知识，无法合理的利用素食，吃斋一样可以增肥。一方面，减少了动物性食物后，人在进食后的饱腹感会减弱，变得容易饥饿，这样会引起进食量或进食次数的增加，极易造成不自觉的能量超标。另一方面，为了将素食做得好看好吃，色香味具备，往往在做素食时会放很多植物油，造成脂肪摄入过高。还有就是素食本身也可提供高热量，例如米面食品，如果因为认为其不会增加体重而摄入量明显增加，将大大增高体重上升的危险性。

第三，完全的素食并不是十分安全的，如果仅因减肥而改变生活习惯，由“杂食”变为“素食”，好像有得不偿失的感觉，素食者食物选择的范围缩小，而且最重要的是人体所需的一些营养素只有在动物性食品中含有，植物性食品中几乎不存在，这样长期素食者极可能出现这些营养素的缺乏，如锌、锰就在动物性食品中才有，钙、铁在植物性食品中含量很低，而且吸收率也不高，极易造成机体缺乏，因此，长期素食者应注意从其他方法中补充，如使用药物或者营养强化剂。

