

“住家汤”除了着重营养、味道，材料易准备也非常重要，那些汤料多、耗时长的如炖汤通常只能一月做几次，平时还是以“快、靓、正”为标准。鱼头汤味鲜营养丰富，且制法不复杂，是适合家庭常喝的汤水。今天试试用鲜淮山腐竹煲鱼头，材料易备，是一道简单却又营养好味的靓汤。



本栏目由



独家冠名

# 鲜淮山腐竹鱼头汤



●●醒目心思●●

## 午餐吃素下午不犯困

午饭后，人特别容易犯困，无精打采。其实这种情形很多并不是因为睡眠缺乏，而是与人们所吃的高脂、高糖食物有关。

很多人午餐喜欢吃糖和脂肪含量高的食物，如馒头、米饭、猪肉，或者炸薯条、汉堡包、炸鸡等快餐食品。它们会刺激胰岛素和胆汁分泌，使人体内脏不堪重负，并降低血液带氧能力，导致脑部含氧量降低，让人容易疲倦。

要想下午不犯困，最好多吃点素的。绿色高纤维蔬菜，如辣椒、胡萝卜、菠菜等，可确保脑细胞获得充足的氧气，让人整个下午精神抖擞。另外，新鲜的鱼、鸡、海鲜、豆腐中含有大量的酪氨酸，对大脑保持敏锐的思维、回忆以及清醒程度则起决定性作用；在主食方面，最好选择绿豆饭或全麦面包。

在就餐的顺序上，如果想饭后不犯困，要先吃肉，后吃蔬菜，最后吃主食。午餐不要吃得太饱，下午茶时间再吃几块全麦饼干或巧克力补充能量。另外，工作间隙吃些菠萝、橘子、柠檬等含大量维生素的水果，也可以消除神经系统疲劳，使人精力充沛。而香蕉、葵花籽则有抑制大脑思维的作用，容易引起困倦，最好别吃。

●●营养特攻队●●

## 七种带“香”蔬果消疲倦

科学研究发现，香菜、香葱、香菇、香蕉等一些带“香”字的食物，具有良好的消除疲劳、恢复体力的作用。

香蕉 香蕉富含钾离子，钾是维持肌肉、神经正常活动的必需物质。每天吃两根香蕉，可以改善机体疲劳感。

香瓜 又称甜瓜，含有大量的碳水化合物、柠檬酸、胡萝卜素、维生素等。香瓜所含的转化酶可以将不溶性蛋白质转变成可溶性蛋白质供肾脏吸收。另外，香瓜内含葫芦素B能明显增加肝脏内糖原的储备量，可及时补充大脑与血液中的血糖浓度，对人的精力有明显的补充作用。

香菇 香菇富含香菇多糖、甘露醇、海藻糖等多种活性物质，具有提高免疫细胞活性、改善植物神经调节功能、增强机体排毒等作用。

香椿 香椿含有丰富的植物蛋白质，甘氨酸、谷氨酸的含量居蔬菜之冠，有助于提高神经系统兴奋性，增强人体应激能力。春天常吃香椿可消除春困、排散毒素、提升精力。

香菜 又称芫荽。香菜含有芳樟醇、二氢茱萸香豆精、香柑内脂等。乳酸是导致肌肉酸痛、疲劳、乏力等症状的最大“祸首”。海带、萝卜中的碱性物质与香菜中的有效成分结合，可以中和肌肉活动时产生的乳酸。

香芹 香芹富含茱萸烯挥发油、甘露醇、环己六醇与生芹素，有舒缓血管压力、促进血液循环、排毒与代谢之效。香芹还含有丰富的粗纤维，能促进肠蠕动，有助于排便和排毒。

香葱 香葱含有挥发油、烟酸、维生素B1、维生素B2、维生素A、脂肪酸和黏液质。老人、易疲劳者和慢性病患者，每天用15克左右的香葱炒鸡蛋或煎饼，食用后可改善疲劳状态，恢复精力。

文：小西

### ●美食科学堂

## 腐竹

腐竹，即干燥的豆腐皮，豆香浓郁。与一般的豆制品相比，腐竹的营养素密度更高，这与它在制作过程中经过烘干，含水量少，吸收了其精华，浓缩了豆浆中的营养有关，因此腐竹是一种营养丰富又可以为人提供均衡能量的优质豆制品。这种食品在运动前后吃，可以迅速补充能量，并提供肌肉生长所需要的蛋白质。

广东人称腐竹为支竹。支竹有时还特指炸过的腐竹，因经过油炸，热量会更高。本来腐竹的热量就比其它豆制品高一些，想减肥的人最好少吃，或者可以在吃腐竹的时候适当减少主食的分量。另外，肾功能不好、痛风或糖尿病病人也最好少吃腐竹。

腐竹可炒、焖、煲、凉拌，同时还是素菜、斋菜的常用品。由于腐竹本身味道清淡，非常擅于吸取其它材料的味道，尤其做焖菜或煲仔菜时，入口软滑而味足，有时比主菜还抢手呢。

腐竹以看上去颜色自然为好，有些加了色素的看起来颜色金黄好看，但对身体却有害，我们在选购时应留心区别。

### ●靓汤心水

1. 鱼头可选用鳙鱼头、鲢鱼头，这两种鱼头大而肥，肉质较细嫩。

2. 腐竹易煲烂，煮时要注意看火候，不然太烂影响口感和味道。

### 调味料：

油：2 汤匙  
麻油：1/3 汤匙  
盐：适量

### 做法：

1. 腐竹洗净，用水泡一小时，至软；

2. 鲜淮山洗净去皮，切块，用冷水浸泡待用；

3. 鱼头洗净沥干水，斩开两半；起锅，放两汤匙油，待油热，放入姜片和鱼头，文火煎，待一面呈淡黄色后，翻转，另一面也煎至淡黄色，加入5碗水，先以大火将水煮沸，放入鲜淮山，转小火慢慢熬至汤呈粉白色，约需20分钟或以上；

4. 放入泡好的腐竹，煮至全软即可下盐和麻油调味食用。

### 功效：

健脾开胃，醒脑怡神。含丰富蛋白质，可以迅速补充能量；常吃还能有效预防老年痴呆症的发生。



鱼头：一个(约500克，最好用鳙鱼头)



腐竹(干)：100克



鲜淮山：400克(一条左右)



姜：3片



葱：1条



水：5碗

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