



海鮮

5.用兩匙番紅花油和少量鹽把大蝦煎到七成熟。  
6.青口和蜆則放入魚露中灼熟備用。

D.

最後烘熟

7.把青口放在煮好的米飯上，放入烘爐焗10分鐘（爐溫為250~300°C）。出爐後舖好蝦和蜆，再入焗1分鐘即成。

# 熱情洋溢的西班牙海鮮飯



燥，為秋季的主氣，其氣清肅，其性乾燥，容易耗人津液。剛經受過酷暑「折磨」的體質，初秋又遭秋燥的夾擊，於是我們常會出現口乾舌燥、嘴唇乾裂出血、皮膚乾澀、咽干口渴、音啞便祕等陰虛火旺的症狀。有的人還會出現燥咳症狀，如乾咳少痰、痰中帶血等等。很多人都知道要進行「秋補」，但如果補法不當，會使人感覺更加燥熱難當，猶如火上澆油。按照「燥則潤之」的原則，正確的補益之法應以養陰和清潤為主。

原汁原味，秋補上選

湯字在漢語中的本意本是開水的意思，隨著社會的發展，湯，變成了一種飲食形式的名稱。這種飲食形式，不但可以幫身體補足足夠的水分，而且由於將食材中的營養成分溶解在水中，更容易被人體吸收，所以成為秋季滋補的上選。

大多數人認為湯要好喝一定要加香料，諸如蔥、姜、蒜、花椒、大料、雞精、味精、料酒之類。事實上，除非出於一些對原料處理的考慮，否則這些香料大可不必添加。喝湯講究原汁原味，花的工夫到了，湯的鮮美味道自然會飄溢出



來，源自自然的美味，才是我們的身體和味蕾最喜歡的。

## 螺肉燉翅群

功效：滋陰補腎，益氣補精  
針對問題：小便頻數，精神疲勞  
湯料：核桃肉5克、海螺肉30克、海馬1只、海虎翅群50克

湯清料全，營養均衡  
做湯有煲湯、燉湯之分，兩者分別很大。煲湯是將原料放入水中，然後把容器直接放到火上進行加熱，慢慢用文火加熱即可。不過在明火之下，湯料的香氣容易在煲的過程中流失，所以即使希望湯料再出味，也不宜煲過長的時間。

燉湯是用燉盅隔水燉，換句話說，實際是用水蒸汽和開水的溫度來做為熱源做出來的湯，湯料中的營養成分能被充分地溶解到湯水中並很好地保留，而且湯料不易因加熱過久而爛散，湯清，賣相也更加清秀。要做出一盅上好的燉湯要花相當多的時間和精力，所以為心愛的人奉上一盅健康而香氣瀰漫的湯，勝過任何的甜言蜜語。

淮杞花膠燉水魚  
功效：補肺益腎，止咳化痰  
針對問題：食慾不振，陰陽不調  
湯料：冬蟲夏草4根、淮山5克、枸杞子3克、鯊魚肚10克、梧州水魚100克

款款心意，盡在湯中

把燉盅放入鍋內，用蒸架架起，鍋裡水的高度不要超過盅身高度的三分之一，水太多，會在煮開時滲入盅內。另外，燉盅蓋外還要用乾淨布蓋好，增加密閉性，防止一些揮發性的營養物質過多的流失。

要掌握好火候。燉湯剛開始的半小時要用猛火，使盅內的水燉開，之後改為文火，以綿而持久的熱力讓湯料中的營養物質溶解到湯水中，大約需要3小時。在燉了約1小時左右的時候，打開鍋蓋檢查蒸鍋裡的水，看看是否需要添加熱水，保持好盅身三成高的「水位」，不然就成蒸湯而不是燉湯了。需要強調的是，添加的水一定要是熱水。

還有一點需要注意的是要減少出油。尤其是一些帶油質的肉，煮好後是很容易出油的。解決的辦法很簡單，只需要在燉好後立即打開鍋蓋，或者將燉盅從蒸鍋中取出來，這個問題就解決了。

要知道湯燉得夠火候，首先是聞有沒有香味，其次是湯渣吃起來有沒有味道，湯渣味道越淡則表明湯燉得越好，因為湯渣中的精華都溶到湯裡去了。不過也不必太過苛刻，日常生活中的燉湯，精華一般是湯水、湯料各一半，一些湯料可以在喝湯的時候，按照自己的口味配上蘸料來吃，也是一番美味。

## 女士養顏湯

功效：緩經絞痛，補血除煩  
針對問題：血虛頭痛，貧血心煩  
原料：山川弓5克、當歸3克、老薑5克、黃芩3克、山羊蹄80克

TIPS 進補需注意：  
人有強壯虛弱之異，體質也表現出寒熱、陰陽、虛實的多樣性。人分老幼、男女、有病無病、大病小病，如果不加區別，機械地盲目濫用某種補品，恐怕會適得其反。所以，區分每個人的具體特點，準確地瞭解進補者是陽虛還是陰虛，寒體還是熱體，確定好補的重點和具體的階段上的控制，也就是中醫的辨證施補，是很重要的。

男士滋補湯  
功效：補肝養腎，強身健體  
針對問題：腰膝酸痛，風寒濕痺  
原料：巴戟天3克、杜仲3克、淫羊藿2克、老薑5克、白胡椒5克、大棗6個

秋補上選四道滋潤靚湯