

东方朔巧辩树名

汉武帝游上林苑时，看到一棵枝叶繁茂的小树就问随行的东方朔：“这是什么树？”东方朔连忙回答说：“这树名为‘善哉’！”汉武帝命人记下这棵树的名字。

过几年，汉武帝又重游上林苑，又看到了这棵枝叶繁茂但长高长粗了很多的树，汉武帝一时记不起这棵树的名字，又问东方朔。东方朔回答说：“这树叫‘瞿所’。”一个太监尖着嗓子说：“东方朔，你犯了欺君之罪。前几年你说这树叫‘善哉’，现在你怎么说是‘瞿所’呢？”汉武帝听了也很生气地责问东方朔：“为什么与以前不一样呢？”东方朔连忙笑着说：“臣启奏陛下，这并没有什么奇怪的。陛下小的时候叫驹，小的时候叫鸡，小的时候叫雏；耕地的牛，小的时候叫牛，小的时候称犊；陛下的臣民，小时候叫童，长大了叫壮丁，叫老汉。这棵树以前我说叫‘善哉’，现在我说叫‘瞿所’，是一样的道理！”

鱼头豆腐营养互补

苏菜中有一道常见的菜——鱼头炖豆腐，就是把鱼头煎好，再加水放入豆腐一起炖，熟时香气四溢，汤汁白浓似鲜奶，豆腐滑嫩，鱼肉肥糯，吃起来不油不腻，四季皆宜。

研究发现，豆腐和鱼配，具有营养互补的作用。很久以来，豆腐就是食药兼备的佳品，具有长肌肤、益容颜、填骨髓、增力气、补体虚等多方面的功能。但豆腐中的蛋氨酸含量较少，而鱼类体内这种氨基酸含量非常丰富，相对菜丙氨酸却比较少，而豆腐中则含量较高。这样两者合起来吃，可取长补短，相辅相成，提高营养价值。

另外，豆腐含钙量较多，而鱼中含维生素D，两者合吃，借助鱼体内维生素D的作用，可发挥营养素的联动作用，使人体对钙的吸收率提高很多倍。因此，特别适合中老年人、青少年、孕妇食用。