

# 舌尖上的靓汤有讲究

无论中外的餐饮、汉满全席,还是平常百姓家的饭菜,汤都是很重要的哦,喝汤能喝出

健康和养生来,当今喝汤已经成为一个时尚了,到处可见专门喝汤的店面。有时候当你忙

碌了一天,回家之后能喝点汤,那是多么美的事情啊。然而,要使喝汤真正起到强身健体、防

病治病、促进健康的作用,在制作和饮用汤时一定要注重科学。

## 常见喝汤误区

### 1.汤泡饭

我们咀嚼食物,不但要将食物嚼碎后便于咽下,更重要的是要由唾液把食物湿润,而唾液是不断咀嚼食物产生的,唾液中有许多消化酶,能帮助消化和吸收,对健康十分有益。而汤泡饭由于将饭泡软了,就算不咀嚼也不会影响吞咽,所以吃进去的食物往往还没经过唾液的消化过程就进入胃了,这就给胃的消化增加了负担,日子一久,就容易导致胃部不适。

### 2.喝汤不吃“渣”

有人做过试验,用鱼、鸡、牛肉等不同含高蛋白质原料的食品

煮6小时后,看上去汤已很浓,但蛋白质的溶出率只有6%~15%,还有85%以上的蛋白质仍留在“渣”中。也就是说,无论煲汤的时间有多长,肉类的营养也不能完成溶解在汤里。所以喝汤后还要吃适量的肉。

### 3.喜欢喝热汤

刚煲好的汤往往很烫,而很多人却偏偏喜欢喝这种很烫的汤,认为喝进去更暖胃暖身。其实,人的口腔、食道、胃黏膜最高只能忍受60度的温度,超过此温度则会造成黏膜烫伤甚至消化道黏膜恶变,因此50度以下的汤更适宜。

### 4.饭后才喝汤

这是一种有损健康的吃法。因为最后喝下的汤会把原来已被消化液混合得很好的食糜稀释,势必影响食物的消化吸收。正确的吃法是饭前先喝几口汤,将口腔、食道先润滑一下,以减少干硬食品对消化道黏膜的不良刺激,并促进消化腺分泌,起到开胃的作用。饭中适量喝汤也有利于食物与消化腺的搅拌混合。

### 5.爱喝“独味汤”

每种食品所含的营养素都是不全面的,即使是鲜味极佳的富含氨基酸的“浓汤”,仍会缺少若干人体不能自行合成的“必需氨

基酸”、多种矿物质和维生素。因此,提倡用几种动物与植物性食品混合煮汤,不但可使鲜味互相叠加,也使营养更全面。

### 6.喝汤速度快

喝汤速度越慢越好:美国营养学家指出,如果延长吃饭的时间,就能充分享受食物的味道,并提前产生已经吃饱的感觉。喝汤也是如此,慢速喝汤会给食物的消化吸收留出充足的时间,感觉到饱了时,就是吃得恰到好处时。而快速喝汤,等你意识到饱了,可能摄入的食物已经超过了所需要的量。



## 煲汤要素

### 1.食材

新鲜并不是传统的“肉吃现杀,鱼吃跳”的新鲜。这里所说的鲜,是指鱼、畜、禽杀死后3~5小时,此时鱼、畜或禽肉的各种酶使蛋白质、脂肪等分解为人体易于吸收的氨基酸、脂肪酸,味道也最好。

### 2.炊具

制鲜汤以陈年瓦罐煨煮效果最佳。瓦罐是由不易传热的石英、长石、粘土等原料配合成的陶土,经过高温烧制而成。其通气性、吸附性好,还具有传热均匀、散热缓慢等特点。煨制鲜汤时,瓦罐能均衡而持久地把外界热传递给内部原料,相对平衡的环境温度,有利于水分子与食物的相互渗透,这种相互渗透的时间维持得越长,鲜香成分溶出得越多,汤的滋味鲜醇,食品质地越酥烂。

### 3.火候

煨汤火候的要诀是大火烧沸、小火慢煨。这样可使食物蛋白质浸出物等鲜香物质尽可能地溶



解出来,使汤鲜醇味美。只有用小火长时间慢炖,才能使浸出物溶解得更多,既清澈又浓醇。

### 4.配水

原则上,煲汤时加水应以浸过所有食材为原则,使用牛、羊肉等食材时,水面一定要超过食材。切记最好不要中途加水,以免稀释掉食材原有的鲜味。如果必须要加水,也应加热水。时间要得当。煲汤虽然需要长时间以慢火熬煮,但并不是时间越长越好,大多数汤品以1~2小时为宜,肉类则以2~3小时最能熬煮出新鲜风味。若使用叶菜类为主材,就更不宜煮太久。

### 5.调味

如果喜欢清爽喝原味品,可不加调味品,若想调味的话,建议起锅前加些盐提味。过早放盐会使肉中所含的水分释出,并加快蛋白质的凝固,影响汤的鲜味。若是喜欢重口味,亦可加上鸡精或是香菇精。如果煮鱼,则可以酌量加姜片或米酒去腥。

## 煲汤秘诀

### 1.鲜

熬汤最好是用冷水。如果一开始就往锅里倒热水,肉的表面突然受到高温,肉的外层蛋白质就会马上凝固,使得外层蛋白质不能充分地溶解到汤里。只有用冷水,并慢慢地加温,蛋白质才会充分溶解到汤里,汤的味道才鲜美。另外,熬汤不要过早放盐,盐会使肉里含的水分很快跑出来,也会加快蛋白质的凝固。酱油也不宜早加,葱、姜和酒等佐料不要放得太多,这些都会影响汤汁本身的鲜味。

### 2.清

要想汤清、不浑浊,必须用微火烧,使汤只开锅、不滚腾。因为大滚大开,会使汤里的蛋白质分子凝结成许多白色颗粒,汤汁自然就浑浊不清了。



### 3.浓

在没有鲜汤的情况下,要使汤汁变浓,一是在汤汁中勾上薄芡,使汤汁增加稠厚感。其二是加油,使油与汤汁混合成乳浊液,方法是先将油烧热,冲下汤汁,盖严锅盖用旺火烧,不一会儿,汤就可变浓。

### 4.淡

只要把面粉或大米缝在小布袋里,放进汤中一起煮一下,盐分就会被吸收进去,汤自然就会变淡了。亦可放入一个洗净的生土豆,煮5分钟,汤也能变淡。

### 5.爽

有些油脂过多的原料烧出来的汤特别油腻,遇到这种情况,可将少量紫菜置于火上烤一下,然后撒入汤内,可解去油腻。

(汤美)



## ○最美味下酒菜○

# 营养丰富是菠菜

童年的时候,因生活不顺,父亲常常借酒浇愁。更为可怕的是,每每醉酒之后,父亲不是摔东西,就是殴打家人。所以自懂事时起,我就对酒充满了敌意。

直到我的第一篇豆腐块发表,同事们都嚷嚷着请客,我才喝酒。其时家里根本没有什么菜,没

办法,我只因陋就简,从自家的小菜园里拔几棵菠菜,放在开水里焯一下,添些油盐作料,再撒上蒜末姜丝,一盘凉拌菠菜端上了餐桌。接着我又随便整出几个小菜,大家便围坐一圈,海吃山喝起来。吞下白酒的一刹那,再把一筷子菠菜塞进口中,一热一冷之间,

整个身心就像瞬间接受冰火两重天的洗礼一样。淡淡的清香、丝丝的甜意,不觉让人酒兴倍增、食欲大开,那种感觉,真叫一个“爽”!那天晚上,一向滴酒不沾的我,竟喝了个酩酊大醉。

正是那次偶然结缘,竟使我与菠菜“情定终身”。从此,有事没

## 我最喜欢的下酒菜征文

菜?下酒菜的搭配技巧都有哪些?为了丰富大家的生活,本报特举办“我最喜爱的下酒菜”有奖征文活动。

1.要求:征文体裁以散文、记叙文及随笔为主,原创,字数在

800字以内。

2.投稿方式:发送电子邮件至 zkrb2578@126.com,并注明

本栏目由周口一德副食(蓝带啤酒专卖)协办  
品鉴热线:15538612798

事的时候,我总会调制一盘菠菜,邀上三五好友,就着小酒,娱乐一番,倒也优哉游哉!

其实,菠菜营养丰富,它含有多种蛋白质、维生素和矿物质,药用价值极高,具有补血、补钙等多种功效。《本草纲目》说菠菜“逐血脉,开胸隔,下气调中,止渴润燥”。《食疗本草》则说菠菜:“利五脏,通胃肠热,解酒毒。服丹石人食之佳。”

菠菜,是我的最爱!

(蒋健)

姓名、联系方式及“最美味下酒菜”征文字样。

3.本报对所有来稿进行评定并择优在报纸上予以发表,凡文章见报,作者可获得由一德副食提供的礼品一份。

## 周口市民 最喜爱的饭店 订台热线

### 周口百春永和豆浆

一店:八一大道南路 8685666

二店:七一中路 8916666

三店:育新街东路 8260111

### 东云阁大酒家

周口店:周口迎宾大道 8686865

项城店:项城市青年路 4322836

### 北京酱骨头

地址:庆丰东路 8591888

加盟电话:13525702088

### 信阳私房菜

一店:文明南路 8363588

二店:汉阳南路 8395855

三店:汉阳中路 6191777

### 周口农家大院

地址:中州大道南段 8390277

### 峰基酒店

地址:七一东路峰基庄园东邻

8102999 8103999

### 中州君悦饭店

地址:文昌大道 8519966

### 信阳人家

地址:汉阳路 8238986

### 刘家老母鸡中式快餐

地址:人民路与大庆路交叉口

8226569

### 粤海城

地址:中州大道 8394980

### 老东乡开锅羊肉

地址:建安路(原光荣路)中段

8635678

### 仙翁渔庄

地址:建安路北段(原光荣路)

8917188

### 越秀酒店

地址:七一中路 8223333

8233333

### 越秀商务酒店

地址:八一大道北路 8568333

### 皇家越秀

地址:周口大道 8819999

8853333

### 九弟生蚝城

地址:汉阳中路 6129878

### 味道江湖火锅

地址:汉阳路 8599777

### 锦绣江南酒店

地址:黄河东路 8318787

### 怡景田园休闲农庄

地址:市南开发区 15603941116

代驾电话:13803940018

### 千味居

地址:建安路中段(原光荣路)

8288000

### 云南石锅鱼

地址:建安路中段(原光荣路)

万果园隔壁

电话:8526888/13523109000

### 春香园食府

地址:七一路与文明路交叉口

南100米路东 8267683

### 重庆沱江鱼府

地址:建安路南段(原光荣路)

路西 8271669 13323876526

欢迎更多饭店加盟本栏目  
咨询电话:8599376