

# 一碗靓汤 煲出健康

日常生活中,汤是既富有营养又最易消化的一种。常言道:“饭前先喝汤,胜过良药方”,这话有一定科学道理。从口腔、咽喉、食道到胃,构成了一条食物的必经通道,吃饭前先喝几口汤,恰如给消化道加了“润滑剂”,食物更易顺利下咽。从养生角度来讲,汤萃取了食材中的营养精华,在我国南方地区,把喝什么汤看得甚至比吃什么还重要。至于如何才能煲出一碗营养、美味的靓汤,是颇有讲究的。

## 煲汤“煮义”

**选材** 鲜活、低脂、看体质

要煲一锅靓汤,原材料、药材、水质和火候等都很关键。煲的汤不要太油腻、忌燥热,原材料最好是鲜活的,最好选择低脂肪食物,瘦肉、鲜鱼、虾米、去皮的鸡或鸭肉、兔肉、冬瓜、丝瓜、萝卜、魔芋、西红柿、紫菜、海带、绿豆芽等,都是很好的低脂肪汤料。

有的人煲汤时喜欢放入药材,药材的选择应根据汤的不同功效和个人的身体状况选择,比如火气旺盛的可以选择如绿豆、海带、冬瓜、莲子等清火类的药材;寒气过盛的就应该选择参类。滋补类汤宜选用桂圆、红枣等相宜的药材,而不能放生地等相冲的药材。用鸡、鸭、排骨等肉类煲汤时,先将肉在开水中氽一下,不仅可以除去血水和一部分脂肪,煲出来的汤也比较清甜。在天气变化大的季节,人容易感冒,可以在煲汤时放些晒干的橘子皮,或起锅前放入卷好的整根葱,可以祛湿、顺气。

**火候** 大中小火更替 文火慢煮营养受损

煲汤中的“煲”字通常指的小火慢慢加热,而且一般认为汤煲得越久,汤汁中的营养就越高,汤看起来也更为浓稠。实际上,为了让汤水中的营养成分尽可能的不损失,煲汤的火候应遵循先大火、后中火、再小火的次序。如果让汤汁大滚大沸,肉中的蛋白质分子会被破坏,小火慢煲时,中途也不能打开锅盖和加水,因为正加热的肉类遇冷收缩,蛋白质会不易溶解,汤便失去了原有的鲜香味,会影响到汤的口感。

一般来说,煲汤的材料以肉类等含蛋白质较高的食物为主。蛋白质的主要成分为氨基酸类,加热时间过长,会产生新的物质,营养反而被破坏。

此外,食物中的维生素如果加热时间过长,也会有不同程度的损失。尤其是维生素C遇热极易被破坏,煮20分钟后几乎所剩无几。长时间煲汤后,虽然看上去汤很浓,其实随着汤中水分的蒸发,也带走了丰富的营养精华。

有研究发现,猪蹄汤中的蛋白质和脂肪含量会在加热30分钟后逐渐升高。蛋白质加热1.5小时、脂肪加热45分钟可达最大值,而鸡肉和鸭肉汤中的蛋白质在加热1小时后含量基本不变,脂肪含量在加热45分钟时升至最高。由此可以推断,要想令这3种食物煲出的汤营养价值达到最高,平均加热1~1.5小时左右最为合适。鱼肉比较细嫩,煲汤时间更不宜过长,最佳熬制时间在1小时左右,以汤煮到发白即可,否则营养会被破坏,鱼肉也会变老、变粗。

**如何煲让汤更鲜美、营养**

煲汤时如果强调汤的味道,在冷水时下料比较好,因热水会使蛋白质迅速凝固,不易释出鲜味。如果强调汤中食材(尤其是肉类食材)的口感,在热水时下料比较好,口感比较鲜嫩。此外,煲汤时忌过多地放入葱、姜、料酒等调料,以免影响汤汁本身的原汁原味,也忌过早放盐,以免使肉中的蛋白质凝固不易溶解。



## 喝汤门道

汤该饭前喝还是饭后喝?饭前20分钟喝汤促减肥

关于喝汤的时间,在我们这个“民以食为天”的国度也有各种各样的说法和讲究。有人主张“饭前喝汤,苗条健康”,其理论依据是有研究发现,餐前喝汤能减少用餐时约15%的食物摄入量,而且又不影响饱腹感。换句话说,就是提前喝点汤水,让胃不那么饥饿,吃东西的时候就不会那么着急,进餐速度就会变慢。同时,因为胃里先有些水分,干的食物到了胃里就会吸水膨胀,饱胀的感觉会比纯吃干食物时提前到来,也就更不容易吃过量。

也有人习惯边吃饭边喝汤。汤水的加入有助于食物的稀释,能帮助肠胃对食物进行消化吸收,还可以减少食道炎、胃炎的发生。

喜欢饭后喝汤的以北方人居多,一桌宴席以一碗热汤收尾,才算吃得心满意足。饭后喝汤没什么科学依据,似乎习惯使然的成分更多些。

以现有的研究来看,支持餐前喝汤的文献更多一些,而且对餐前多长时间喝汤也有相关研究。

有观点认为,饭前20分钟是喝汤的最佳时间。原因在于液体从胃里排空的速度是很快,大约也就十几二十分钟。饭前过早喝汤,汤水完全排空,胃的膨胀状态消失,会重新回到饥饿状态,对食欲的抑制作用就比较有限了。在没有把汤水完全排空之前吃进食物,食物又吸收了没有排空的一部分水分,可以使胃一直保持一定的膨胀状态,从而提高饱腹感。从这个角度来说,如果边吃饭边喝汤,胃膨胀的感觉没有及时传到大脑的食欲

控制中枢,就无法起到抑制食欲的作用。

此外,那些有消化不良、胃下垂或胃动力不足问题的人,进餐时喝汤也有加重胃负担的可能。对于胃液分泌不足的人而言,也不宜餐间喝汤,否则会冲淡胃液,影响消化。

喝汤有禁忌吗?什么人不适合喝汤?以鸡肉、排骨等肉类为主的汤营养丰富又美味,许多家庭都把这类汤当作滋补的佳品,家中有病人时通常会熬一锅鸡汤作为补品。然而,并不是所有的人都适宜喝鸡汤、排骨汤。

以最常见的鸡汤为例,汤中的营养物质主要是从鸡油、鸡皮、鸡肉和鸡骨中溶解出的少量水溶性的小分子蛋白质、脂肪和矿物质等,汤里的蛋白质仅为鸡肉的7%左右,鸡油则大都属于饱和脂肪酸。因此,营养专家建议,以下几类人群是不宜喝鸡汤的。

1.胃酸过多的人。鸡汤有刺激胃酸分泌的作用,因此患有胃溃疡、胃酸过多或胃出血的病人,一般不宜喝鸡汤。

2.有胆道疾病的人。胆囊炎和胆结石症经常发作者,不宜多喝鸡汤,因鸡汤内脂肪的消化需要胆汁参与,喝鸡汤后会刺激胆囊收缩,易引起胆囊炎发作。

3.高血压患者。高血压患者喝鸡汤,除因近期动脉硬化外,还会使血压持续升高。

4.高脂血症者。鸡汤中的脂肪被吸收后,会促使胆固醇进一步升高。胆固醇过高,会在血管内膜沉积、引起冠状动脉硬化等疾病。

5.肾功能不全的人。鸡汤内含有一些小分子蛋白质,急性肾炎、急慢性肾功能不全或尿毒症的患者,其肝肾对蛋白质分解产物不能及时处理,喝多了鸡汤会引起高氮质血症,加重病情。

## 靓汤推荐

阿胶乌鸡汤

用料:乌鸡150克、阿胶15克、瘦肉100克、红枣5个、桂圆肉5克、姜、盐。

做法:

- 1.将乌鸡、瘦肉洗净切成小块,红枣洗净去核,桂圆肉洗净。
- 2.锅内烧开水,放入鸡肉、瘦肉焯去血渍,再捞出洗净。
- 3.将乌鸡、阿胶、瘦肉、红枣、桂圆、姜3片放入炖盅内,加入适量清水,隔水慢炖2小时。
- 4.炖好后加入适量盐调味即可食用。

点评:乌鸡可滋阴养颜、补气血,阿胶入肺、肝、肾三经,可强筋健骨。女性常喝此汤可美容养颜、强健骨骼、增强抵抗力。如果担心鸡汤脂肪高,可以先将鸡皮去除。此外,阿胶属于较为滋腻的补品,喝此汤期间不要吃得过油过荤,最好吃些开胃的蔬菜、水果。感冒、咳嗽痰多、腹泻或月经期间,不适宜饮用。(晨报)