



日常煲汤的窍门

做蔬菜汤时，应选择新鲜的嫩菜，待水烧沸后再将菜下锅，这样可保持菜味鲜、色泽好，营养成分损失也少。

做鸡汤时，要选用新鲜的鸡，在水烧沸后下锅，可放些葱、姜等佐料，不宜放花椒等调味品，以免影响鸡原有的鲜味；用腌过的鸡做汤时，应用温水下锅；用冷冻的鸡做汤时，则应用冷水下锅，这样才能使肉鲜美可口，也更有利于



鸡肉或者鸭肉、兔肉、冬瓜、丝瓜、萝卜、魔芋、番茄、紫菜、海带、绿豆芽等，都是很好的低脂肪汤料，不妨多选用一些。

喝汤渣 VS 不喝汤渣：很多人觉得熬制那么长时间的食物，营养也应该都溶进汤里，所以喝汤就可以确保足够的营养了。但实验表明，将鱼、鸡、牛肉等含不同的汤，否则快速吸收的营养堆积在体内，很容易导致体重增加。

午餐喝 VS 晚餐喝：有专家指出：“午餐时喝汤吸收的热量最少。”因此，为了防止肥胖，不妨选择中午喝汤。晚餐则不宜喝太多的汤，否则快速吸收的营养堆积在体内，很容易导致体重增加。

低脂汤料 VS 高脂汤料：要防止喝汤长胖，应尽量少用高脂肪、高热量的食物做汤料，如老母鸡、肥鸭等。即使用它们做汤料，最好在炖汤的过程中将多余的油脂撇出来。而瘦肉、鲜鱼、虾米、去皮的



喝汤养生，就要喝对哦。

(据新华网)

汤品营养多

应该怎么做才最健康

汤品的营养是很丰富的，在我国有喝汤养生的说法。

不过，你是否会煲汤和喝汤呢？无论是煲汤还是喝汤都是有讲究的，想要喝汤保健，就来学两招吧。

身体健康。

做鱼汤时，应将鲜鱼沸水下锅，待出锅时如能放入适量牛奶，可使鱼的肉质更加白嫩，汤鲜而无腥味，且能使鱼汤的营养价值更高。

做骨头汤时，骨头要冷水下锅，而且在烧制的过程中不要加水，这是因为猪骨等原料，除骨头外，多少还带些肉，有的人为了要熟得快，一开始就用热水或开水往锅里倒，这样肉骨头的表面骤然受到高温，就会使外层肉类的蛋白质不能再充分溶解于汤中，汤的味道自然也就不如放冷水烧出来的味道鲜，并且肉骨头的营养价值也不能被人体充分吸收。做骨头汤不要早放盐，这是因为盐具有渗透性，过早放盐会使盐渗入佐料中，使内部的水分析出，加剧蛋白质的凝固而影响汤的鲜味。此外，葱、姜、料酒等佐料也不要加得过多，这样做出的汤才原汁原味，更利身体健康。做骨头汤应用文火烧，如果用武火让汤大滚大沸，会使汤中蛋白质分子剧烈运动、碰撞频繁，以至凝成许多白色颗粒，汤汁就会浑浊不清。而用文火烧出的汤就很清，加热时间需要稍长一些，让汤呈现沸而不腾的状态，并注意撇去汤面上的浮沫浮油，这样烧出的汤脂肪含量低，更具营养。

那么，喝汤又有什么讲究呢？

日常喝汤的窍门

饭前喝 VS 饭后喝：喝汤的时间很有讲究，俗话说“饭前喝汤，苗条健康，饭后喝汤，越喝越胖”，这是有一定道理的。因为，饭前先喝几口汤，将口腔、食管润滑一下，可以防止干硬食品刺激消化黏膜，有利于食物稀释和搅拌，促进消化、吸收。最重要的是，饭前喝汤可使胃内食物充分贴近胃壁，增强饱腹感，从而抑制摄食中枢，降低人的食欲。相反，饭后喝汤是一种有损健康的吃法。一方面，饭已经饱了，再喝汤容易导致营养过剩，造成肥胖；另一方面，最后喝下的汤会把原来已经被消化液混合得很好的食糜稀释，影响食物的消化、吸收。

午餐喝 VS 晚餐喝：有专家指出：“午餐时喝汤吸收的热量最少。”因此，为了防止肥胖，不妨选择中午喝汤。晚餐则不宜喝太多的汤，否则快速吸收的营养堆积在体内，很容易导致体重增加。

低脂汤料 VS 高脂汤料：要防止喝汤长胖，应尽量少用高脂肪、高热量的食物做汤料，如老母鸡、肥鸭等。即使用它们做汤料，最好在炖汤的过程中将多余的油脂撇出来。而瘦肉、鲜鱼、虾米、去皮的

《周口晚报》时尚消费周刊 大众品菜团招募启事

为推动我市餐饮业繁荣、促进菜品风格的多元化，同时为广大居民提供各饭店新菜品资讯，在本报成立周口餐饮消费联盟的同时，本报时尚消费周刊决定成立大众品菜团，开展品菜活动。在大众品菜团活动中，本报以新闻报道作支持，通过媒体、社会、饭店的互动，为餐饮业发展造势，现特向社会招募品菜高手百名，条件如下：1. 经常下厨，至少能烹饪一道好吃且有特色的菜肴。2. 尽管不常下厨，但是对菜肴有很强的鉴赏能力。3. 有走南闯北的丰富阅历，对各地餐饮熟悉。

名额有限，欢迎社会各界人士报名，报名以电子邮件形式进行，报名者要写明自己的姓名、年龄、家庭住址、工作单位、履历和200字菜品鉴赏的感言。届时，本报将组织专家筛

选，以确定人选，结果将以短信回复。

大众品菜团将于近日开展品菜活动，首批特色饭店为怡景田园功夫面馆、锦绣江南酒店。怡景田园功夫面馆以怀旧型文化餐饮风格为主，锦绣江南酒店以粤菜、杭帮菜、淮扬菜为主打风格，两个店的美食颇有品位。敬请广大美食爱好者关注此活动。

另外，本报欢迎各餐饮企业参加品菜活动，凡新开张的饭店、推出新菜的饭店均可报名。本报还诚征本活动的总冠名合作伙伴，欢迎餐饮企业、酒饮商等报名。

咨询、报名电话：8599369
15138290269 13592220015
电子邮箱：
283257456@qq.com

周口餐饮消费联盟展示

酒店名称	经营地点	特色美食	订台电话
花千代秘制烤鱼	万顺达百货六楼	秘制烤鱼、上海阿三生煎包	8390888
东云阁大酒店	迎宾大道(汇林凤凰苑)	盘龙鳝、私房菜	8686865
百春永和	八一大道①店、七一路②店、大庆路③店	豆浆、油条	8685666、8916666、8260111
韩胖子食品总店	周口市文明路与七一路交叉口南路西	香辣土鸭系列	8261191
小码头家常菜馆	汉阳南路(原大闸路)	平价海鲜、家常菜	8363555
锦绣江南酒店	黄河东路(原火车站东)	汇聚杭帮菜、上海菜、淮扬菜、粤菜、川湘菜	8318787、8358787
怡景田园功夫面馆	建安路(原光荣路)	绿色食材、田园私房菜、本土功夫浆面条	8101116
北京酱骨头店	庆丰中路	北京酱骨头、北京炸酱面、扒猪脸、特色家常菜	8591888
老妈饺子馆	文明南路	特色农家菜、水饺	8121717

欢迎特色餐饮店加盟 餐饮版电话：8599376 8599369