

史上最全“煲汤指南” 喝一碗补足冬天要的营养



喝汤是很多人的最爱，甚至有“宁可食无菜，不可食无汤”之说。喝上一碗热气腾腾的汤，算是冬日里最惬意的事之一。一碗浓郁又营养的汤究竟是怎么煲出来的？记者特邀请营养与美食专家，为你解读煲汤里的学问。

煲汤的讲究有很多

煲汤时，有些总怕汤熬的时间太短不入味。其实熬太久对口味的提升十分有限，但嘌呤含量却会增加，并因此加大痛风风险。建议控制好熬汤的时间。如：海鲜青菜汤半小时以内。鱼汤1小时左右。鸡汤或排骨汤在1-2小时左右。滋补药材（人参）40分钟。

选料：中药材是好搭档

肉类：应选新鲜、血污少的，如新鲜的鸡肉、鸭肉、排骨。蔬菜：应选煮后没异味的，如冬瓜、莲藕、白萝卜、香菇、土豆。而西兰花、苦瓜等煮后有特殊味道，不适合用来煲汤。

有些希望通过喝汤进补，煲汤时会加入一些中药材。此时应根据个人身体状况来选择。比如，身体寒气过盛的人，应选择当归、党参等性温的中药材；而身体火气旺盛的人，应选择如绿豆、海带、冬瓜等清火、滋润类的食材搭配。

炊具：砂锅+陶瓷餐具

有实验表明使用瓦罐/砂锅熬制的鸡汤，在色泽、滋味、香气、肉质四个方面均优于高压锅和电磁炉。值得注意的是，树脂碗、仿瓷餐具等不适合盛热汤，有研究显示，当温度超过70℃时，会有部分三聚氰胺溶于食物中，虽溶出的三聚氰胺未超标，但长期用这种碗喝汤，可能对身体造成潜在影响。建议多用陶瓷餐具盛汤。

下料：抓住最佳时机

盐是煲汤时最主要的调料之一。有人认为早加盐能让盐完全“融入”食材和汤中，增加汤的口感。这其实是一种误解，放盐的最佳时机应该是快出锅时。

调料也勿放多，否则可能串味儿，影响了汤原有的鲜味。一般来说，一种肉配合2-4种调料较为完美。

配水：比例达到3比1

煲汤时加水量一定要充足，一般是主要食材重量的3倍，煲汤不宜用热水，要使食物与冷水共同受热。此外，熬汤前水要一次性加足，不能在中途加入冷水，如需中途加水，最好是加入热水。

火候：大火烧沸，小伙慢煨

掌握好火候才能更好地利用食材熬出鲜醇美味的汤。文火能使鲜香物质溶出得更多，汤色更清澈，味道更浓醇。需要注意的是，不要让汤汁沸腾的时间太长，否则就会成奶汤，所以沸腾时间应保持在开锅后5分钟以内。

喝营养汤男女老少忌宜不同

男性：锌元素至关重要，会影响男性雄性激素的分泌。建议男性多喝富含锌的汤（牡蛎、牛肉、猪肝、紫菜等）；

女性：在月经来潮时，铁流失会加快；更年期后，骨质流失速度更会加快。建议女性补铁和钙，多喝含牛肉、鸡胸肉、三文鱼、豆腐等物的汤品；

孩子：汤中要少放枸杞、当归等滋补食材，建议多加肉和蔬菜，以均衡营养；

老人：可咨询医生加入枸杞、当归等中药材作为滋补，但应少喝老汤，以免嘌呤和盐的摄入量过多；

胖人：可在餐前20-30分钟喝一小碗清汤、少油的蔬菜汤，能增加饱腹感；

高血压患者：高血压患者第一位的要求是控盐，所以鱼汤和肉汤都需少盐。高血压患者更适合的饮品是不加糖的蔬菜汁、绿茶、乌龙茶和椰子水；

胃酸多的人：胃酸多的人不适合大量喝鸡汤、肉汤，因为肉汤有促进胃酸分泌的作用。建议这类人群还是少喝汤。

做法

推荐3款补身汤

俗话说：冬季进补，开春打虎。通过食物和一些中药材搭配，能让进补效果事半功倍。下面，为大家推荐几款适合在冬季享用的“补身汤”，做法简单，味道可口。

党参牛肉汤，气血双补。做法：牛肉洗净切片，凉水下锅，水开后撇去浮沫。山药去皮，切小块。锅洗净后重新烧开水，放入牛肉、党参、黄芪、枸杞、姜片，大火烧开后煮15分钟。盖上锅盖，转小火煎煮1小时。功效：党参是补气佳品，可补中益气、健脾益肺。牛肉同样具有补益气血、健脾和胃的作用。党参搭配牛肉，特别适合熬夜、压力大、感觉疲劳的人。

灵芝鸡汤，增强免疫。做法：将鸡去皮洗净，备用；陈皮浸软去果瓢；锅中放适量水，烧开后放入鸡、灵芝、枸杞、陈皮、红枣，文火煲1个半小时。放入桂圆肉，接着煲15分钟，即可调味享用。功效：这款汤中，灵芝有补气安神、止咳平喘等作用，但病人在手术前后一周都不适合服用，胃出血、胃溃疡等出血患者也不宜服用。

黄芪鲫鱼汤，健脾暖中。做法：将鲫鱼洗净，沥干；黄芪、莲藕洗净，胡萝卜去皮，切块待用。锅内倒油烧至六成热，放鲫鱼煎至两面金黄，再放姜片煸香；烹入黄酒，倒适量清汤，放黄芪、红枣、莲藕大火烧开，小火慢煲15分钟，调味即可。功效：适量喝此汤能健脾暖中，但黄芪用量不宜过多，20克左右即可。炖好后吃肉、喝汤皆宜，每周1-3次。此外，如有手足心热、大便秘结等症状的人不适合食用。

■来源：新华视点

