

鸡汤滋补 熬煮有方

鸡汤向来以美味著称,“补虚”的功效也为人所知晓。作为一种进补佳品,在秋冬季节,经常喝鸡汤可以改善体质,起到暖身御寒的作用。然而,想要煲出好喝的鸡汤可不是容易的事。



相关链接

喝汤养生 避开误区

对于喝汤,各个国家的人都有不同的评价,美国许多家庭相信鸡汤能健身防病,苏格兰人感冒就喝洋葱汤,日本人则认为海带汤功效非凡,产妇分娩后最好来一碗。

在我国,到了秋冬时节,人们餐桌上常常会出現各种养生汤品。然而,人们对喝汤却有着一些误区。

误区 1 喝汤不用吃肉

很多人认为,用鱼、肉等食材熬成汤后,营养精华都在汤中,所以只喝汤不吃肉,就能获得全部的营养。但营养专家告诉我们,并非如此。

所谓营养,是指各种肉类中的蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等营养素。在炖煮的过程中,大部分蛋白质仍然留在肉里。

试验证明,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%到 15%,还有 85%以上的蛋白质仍留在“渣”中。所以,光喝汤不吃肉,不能很好地补充蛋白质。

误区 2 浓汤久熬更好

汤类熬制过久,其中的营养反而损失得更多,其中的蛋白质还可能变性,影响吸收。

比如猪骨、鸡肉、鸭肉等肉类食品经水煮后,能释放出肌肽、嘌呤碱和氨基酸等物质,这些总称为“含氮浸出物”,含氮浸出物越多,包括嘌呤就越多,多饮会加重肝和肾脏的负担。

此外,肉汤里可能会有对痛风、肥胖、胆囊炎、胰腺炎不利的成分。因此,喝汤的时候尽量把油撇干净一些。

误区 3 乳白色更营养

有些人认为,鸡鸭鱼肉等经过长时间的炖煮,汤变成乳白色就很有营养。实际上,白汤就是乳化的脂肪,相当于把脂肪都煮到了汤里,并没有特别的价值。而且,这类汤脂肪含量较高,不适合三高人群。

误区 4 热汤养胃暖身

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,认为喝进去更能养胃暖身。其实,人的口腔、食道、胃黏膜最高只能忍受 60℃ 的温度,超过此温度则可能会烫伤黏膜,因此 50℃ 以下的汤更适宜。

误区 5 骨头汤能补钙

以形补形在我国有着深厚的“群众基础”,很多人都赞同这种吃哪补哪的说法。不少老人仍然认为,缺钙就喝骨头汤。但实际上,骨头中的钙质难以溶于水。

还有一种说法是醋能促进钙的溶解,实验证明,如果把骨头剁成骨末,用浓醋煮 6 个小时,虽会让骨头里的钙成倍增加,大约是 100 毫升汤中含有 1 毫克左右,然而,人体每日对钙的最佳摄入量每日约在 800 毫克到 1000 毫克之间,因此,不管是怎样熬煮骨头汤,都无法达到靠喝骨头汤补钙的效用。

据新华网

A 鸡汤效用

秋冬常喝可改善体质 补气养血需留心上火

鸡汤被称为“营养宝库”。首先,秋冬季节常喝鸡汤可以改善体质,起到暖身御寒的作用。但要注意,如果体质偏热性,最好不要喝太多,以免上火。

有些人冬天很容易感冒,而鸡汤煮过之后会释放一种特殊的氨基酸,可以减少发炎的情况,也能预防感冒。

煲汤的妙处在于多种食材与药材的融合,鸡汤本身就是滋补的汤品,如果和鹿茸一起熬,可以达到补肾

的作用,血气不足的人喝,也可以达到养血的效果。

对于女性来说,每个月都会有不舒服的时候,如果月经量太大,脸色会显得有点苍白,经常喝鸡汤会改善很多。如果怕上火,可以加一点菌类的食材,比如猴头菇、香菇等。

一般来讲,不管男女老幼,只要不是易上火体质,都可以常喝鸡汤。另外,鸡汤对于补血养气、恢复骨骼等均有一定的效果。

B 熬汤妙招

童子鸡优于老母鸡

老人们常说,熬锅老母鸡汤补一补。实际上,熬鸡汤的时候,用童子鸡更合适。童子鸡的肉含蛋白质较多,且含弹性结缔组织极少,更易被人体吸收。

用来炖鸡汤的鸡,最好是母鸡,母鸡炖的汤更补虚,适合大病初愈的人喝。有人发现,炖完鸡汤的鸡肉吃起来不仅没有滋味,还有些“柴”,这时可以拿来凉拌食用。

活鸡现宰需“排酸”

如果有条件的话,最好去农贸市场中购买活鸡来炖汤,这样主要是为了保证肉味的鲜美。活鸡宰杀之后,最好先放进冰箱冷冻室冰冻 3 个小时左右再拿出来解冻煮汤。这样跟排酸肉的原理是相同的。

排酸肉是活性畜屠宰经自然冷却至常温后。通过冷却来排酸,即让肉中的乳酸成分在一定的温度、湿度和风速下分解为二氧化碳、水和酒精,然后挥发掉。经过排酸后肉的口感得到了极大改善,同时更有利于人体的吸收和消化。

浸泡、飞水不能少

煲鸡汤前,可以把洗干净的鸡放入淘洗大米的水中浸泡十几分钟。这样做能去除鸡皮上的异味,还能让鸡肉变得更鲜嫩。

而所谓的飞水,就是把鸡、冷水、姜片一起放到灶上,点火煮到沸的过程。通过飞水不仅可以去掉鸡的生腥味,也是一次彻底清洁的过程,还能使成汤清亮不混浊,鲜香无异味。

冷水定型删除附件

飞水处理好的鸡,应迅速捞出,在冷水下冲洗干净。这样一方面可以冲掉飞水时鸡身上附着的一些浮沫,另一方面可以让鸡在煮汤的过程中,皮肉不容易散烂。

煲汤中较为重要的一步是去掉鸡身上的一些附件,比如鸡的心、肝、肺等内脏,鸡爪上的指甲以及鸡屁股等部位,这些部位都会影响鸡汤最终的成色和味道。

砂锅中放生水炖汤

一般来说,熬汤时最好别用铁锅,因为铁锅会把铁锈的味道带进鸡汤中,而用砂锅则能够让汤的鲜味更加凸显。因此,在熬汤时最好选择砂锅。

在煲鸡汤时,宜冷水下锅,先大火煮 10 分钟左右,撇去表面的浮沫后再转文火。这时就不能再随便打开锅盖,以免“跑气”。

这里还需要注意一点,熬汤的水要一次加足,切忌中途开盖加水。举例来说,一只 3 斤左右的鸡,应该放 6 斤左右的水。

火候适当最后放盐

煲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。如果觉得鸡汤太过油腻,可以加一些冬瓜、蘑菇之类能吸油的食物一起熬,能起到降低胆固醇吸收的作用。

煲汤的最后一步就是放盐,放盐时间的把握能主宰整锅鸡汤的味道。盐和其他调味品一定要在鸡汤已炖好时放。放盐后转大火 10 分钟再停火,中途不揭盖。同时需要注意,放盐后不要搅拌,否则会留下一股“生盐味”。

锻炼身体可预防和改善健忘

锻炼身体为何能改善健忘?美国研究人员 23 日在美国《细胞报告》杂志上发表报告说,他们发现天然分泌的骨钙素可与一种蛋白质共同作用改善大脑记忆功能,逆转老年健忘。

健忘曾一度被认为是一种单一的症狀,如今科学家认识到,阿尔茨海默病发生于海马体内的内嗅皮层,而更为多发的与衰老相关的记忆丧失则发生于海马体内

部的齿状回。海马体位于大脑丘脑和内侧颞叶之间,主要负责长时记忆的存储、转换和定向等功能。

美国哥伦比亚大学等机构的研究人员此前发现,体内缺少一种名为“RbAp48”的蛋白质,会造成与衰老相关的记忆丧失,但与阿尔茨海默病无关。在小鼠和人体内,这种蛋白质的水平会随年龄下降。而在衰老小鼠齿状回

中人为增加这种蛋白质,记忆可以得到改善。

新研究通过小鼠实验进一步发现,这种蛋白质控制了另外两种蛋白质的表达水平,后两种蛋白质则是骨钙素在海马体中传导信号的关键部分。如果“RbAp48”蛋白质功能受到抑制,就失去了改善记忆的作用。如果激活骨钙素在海马体中传导信号的通路,“RbAp48”蛋白质也会随

之增加,改善记忆。

新研究为锻炼身体可预防健忘提供了新证据。小鼠实验显示,步行等适度运动会促进体内骨钙素的释放。研究人员认为,久而久之,骨钙素会到达脑部,与“RbAp48”蛋白质共同作用,最终给记忆带来长期的好处。

论文通讯作者、美国哥伦比亚大学脑科学教授埃里克·坎德尔说,我们不仅发现了与衰老相关的记忆丧失是如何在大脑中发生的,也发现了骨钙素如何与大脑中的关键蛋白质相互作用以促进记忆。

据新华社