

# 餐桌上的奶白浓汤应慎喝

一些“浓汤”是加了奶精,对身体有害无益;即使是真材实料熬出来的浓汤健康人也不宜频繁饮用

在餐馆就餐,无论是鸡汤、老鸭汤,还是鱼汤、菌汤等,都有着诱人的奶白色,这样的奶白浓汤自己在家却很难做出来。这究竟是厨艺的问题还是餐厅的浓汤添加了“秘密调料”?这些奶白色的浓汤真的很有营养吗?

## 一、奶白浓汤不神秘

中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红告诉记者:“煲汤时,只要具备三个条件,汤就可以呈现奶白色。那就是脂肪微滴、乳化剂和水。人们煲汤时,汤里富含脂肪的原料,在煮沸翻滚的作用下,脂肪形成微滴,外面被乳化剂包裹,形成稳定的乳化体系,然后均匀地分散在水中。而乳化剂就是食材当中的可溶性蛋白质。蛋白质具有一定的乳化性质,它包在脂肪微滴的外面,使与水完全不相容的脂肪能够均匀地分散于水中。当光线遇到这些小微滴的时候,会发生散射,看起来的视觉效果就是乳白色的。”

“所以,想要浓汤呈现奶白色,就需要提供富含脂肪的材料和富含可溶性蛋白质的材料。”范志红解释道。

“比如说,鲫鱼是一种富含可溶性蛋白质,但是脂肪含量较低的食材,光用鲫鱼汤,是出不来奶汤效果的。要补足其中的脂肪就要把鱼放在油里面煎。”

范志红告诉记者,这些煎鱼的油,冲入沸水之后,形成脂肪的小滴,中火让汤一直保持沸腾,让小脂肪滴不断被打散,无法聚集在一起;同时,煮的过程当中,鱼体内的可溶性蛋白质逐渐溶出来,包裹在脂肪滴外面,就形成了奶白色的汤。

范志红补充说,餐馆里为了熬出省时味美的奶色浓汤,有的是在烹煮过程中直接加入牛奶,还有的往汤里加植脂末(又称奶精),这种做法成本低且消费者很难辨别。

## 二、奶白汤不会更有营养

中国营养学会主任医师高慧英表示:“多数情况下,我们所说的汤是指荤汤,如鸭子汤、鸡汤、鱼汤、排骨汤等。但是不管选用哪种原料来炖汤,汤的营养成分基本是一样的。”

汤中所含的营养成分分为蛋白质、脂肪、糖类、无机盐(钙、铁、钾、钠等)以及少量的维生素B、维生素A、维生素B族等。经过长时间炖煮后,蛋白质被分解为氨基酸、嘌呤等物质,但是脂肪则很少被分解。所以无论是放了面的汤,还是放了牛奶或猪皮的汤,总的营养成分还是那么多。”

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所一位研究人员告诉记者,浓汤呈现什么颜色跟它本身的营养价值没有关系,只不过奶白色的汤总比透亮的汤要好看一些,也更能激起人们的食欲。并且,餐馆里煲汤如果添加的是牛奶或者蛋黄酱并不会损害人们的健康。但如果



是植脂末,对身体有害无益。

## 三、饮食奶白汤需控制

奶白色浓汤虽然鲜美可口,然而在饮食过程中也需注意。“脂肪含量越多容易出现奶白色,奶白色汤油脂含量都较高。所以,对于不缺乏脂肪和蛋白质的人来说,喝奶白汤未必滋补,却肯定会摄入不少脂肪。”范志红补充说,如果想控制体重,就要注意控制喝奶白汤的数量。另外,由于长时间熬煮,浓肉汤、浓鱼汤里含有大量的脂肪以及嘌呤等成分,因此高血脂、肥胖以及患有痛风的人不

适合喝奶白色的汤,即使是健康人也不宜频繁饮用。

高慧英也表示,奶白色浓汤油盐含量很高,多喝反而不利健康。经常感到胃胀、烧心、反酸的人在餐前喝奶白浓汤,容易冲淡胃液,更不利于食物的消化吸收。另外,餐馆做汤除了加入盐外,还要加入一定量的鸡精、味精。鸡精的钠含量大概相当于普通盐的一半,而味精含钠量大概相当于盐的六分之一。所以,那些鲜美异常的汤钠含量非常高,对健康不利。

广州日报

# 五款立夏养生食谱

5月6日“立夏”。立夏养生吃什么?这里为大家介绍几款立夏养生食谱,一起来看看吧。

## 一、枸杞肉丝

原料:枸杞子50克,瘦猪肉400克,熟青笋100克,料酒、酱油、猪油、麻油、白砂糖、味精、精盐各适量。

制作:将枸杞子清洗干净待用。猪肉去除筋膜,切成丝;熟青笋切成同样长的细丝。将炒锅烧热,放入猪油,将肉丝、笋丝同时下锅,烹入料酒,加入白砂糖、酱油、味精、精盐搅拌均匀,放入枸杞翻炒几下,淋上麻油拌匀,起锅即成。

## 二、莲子猪肚

原料:猪肚子1个,莲子肉50克,

香油、精盐、生姜、葱、蒜各适量。

制作:先将猪肚子洗干净,莲子去心,用水泡发,然后放入猪肚内,用线缝合,将猪肚放入锅内,加清水炖熟透;之后捞出晾干,将猪肚切成均匀细丝,同莲子放入盘中,将香油、精盐、葱、蒜调料与猪肚丝拌匀即成。

## 三、鲫鱼黄芪汤

原料:鲜鲫鱼200克,黄芪20克,生姜、细葱、味精、精盐各适量。

制作:将鲫鱼剖除内脏,抠去腮,洗干净;黄芪切片,扎紧口;生姜、细葱洗净切碎。先将药袋入锅,加水适量,煮约半小时,再下鲫鱼同煮,待鱼熟后,捞去药袋,加入姜、葱、精盐、味精调味即成。

功效:补中益气、升举内脏。

## 四、参炖猪肝

原料:参15克,鲜猪肝500克,菜油、酱油、生姜、细葱、白糖、料酒、湿淀粉适量。

制作:将猪肝洗干净,与参同时放入锅内,加水适量,炖煮约1小时后,捞出猪肝,切成小片备用,将炒锅内放入菜油,投入洗净切碎的姜、葱,稍炒一下,再放入猪肝,将酱油、白糖、料酒混合,兑加原汤适量,以湿淀粉收取透明汤汁,倒入猪肝片中,搅拌均匀即成。

功效:滋阴、养血、明目。

## 五、荷花荔枝鸭

原料:鸭子1只(约1000-1500克),荔枝250克,瘦猪肉100克,熟火

腿25克,鲜荷花1朵,料酒、细葱、生姜、味精、精盐、清汤各适量。

制作:将鸭子宰杀后,除尽毛,剥去嘴、脚爪,从背部剖开,清除内脏,放入沸水锅中余一下,捞出洗干净,荷花洗净,掰下花瓣叠好,剪齐两端,放开水中余一下捞出;荔枝洗净切成两半,去掉壳和核;将火腿切成丁,猪肉洗净切成小块;生姜、细葱洗净后,姜切片,葱切节。取蒸盆一个,依次放入火腿、猪肉、鸭、葱、姜、精盐、料酒,再加入适量开水,上笼蒸至烂熟,去掉姜、葱,撇去汤中油沫,再加入荔枝肉、荷花、清汤,稍蒸片刻即成。

功效:滋阴养血、益气健脾、利水消肿。

健康网

# 酸奶能帮你预防糖尿病吗?

首先要肯定,糖尿病患者能喝牛奶。牛奶含有4.6%左右的乳糖,不过乳糖本身消化速度很慢,其中所含的乳蛋白也有利于延缓餐后消化速度。所以,牛奶不仅本体的餐后血糖反应很低,血糖指数只有28,而且如果把牛奶和粮食类主食一起食用,还能降低混合食物的血糖反应。也就是说,如果你原来吃热水泡燕麦片,现在用热牛奶泡燕麦片,餐后血糖上升的幅度会比此前降低。只要一天之中的总热量不超计划,用一杯牛奶来做加餐,能够预防低血糖引起的饥饿和虚弱感,对维持血糖稳定有好处。

然后还要说明,糖尿病人也能喝酸奶。虽然酸奶中加入了糖,但是如果按同样数量的碳水化合物来比较的话,还是比白米饭白馒头的血糖上升速度慢得多。按我国测定数据,含糖酸奶的血糖指数是48,而白米饭是83,白馒头是88。这是因为,酸奶中的乳酸能延缓胃排空,有帮助控制餐后血糖的作用。所以,味道甜不甜不是糖尿病人选食品的关键指标,血糖上升速度才是。当然,如果能自制酸奶,少加点糖,或者干脆加一点不含糖的甜味剂,血糖反应会更低一些。

再来看看第三个问题,酸奶会促进糖尿病发生吗?令人惊讶的真相是:与人们的推测恰好相反,长期喝酸奶



能帮我们预防糖尿病。

哈佛大学公共卫生学院2014发表的一项研究把多达195,000名受访者的长期跟踪调查数据综合到一起,来分析乳制品摄入量与患者糖尿病风险之间的关系。结果发现,酸奶摄入量较高的人,无论年龄大小,无论体重高低,无论有没有其他疾病风险因素,患上2型糖尿病的风险

都会比少喝酸奶的人明显降低。而相比之下,乳制品的总量与糖尿病之间并没有显著性的联系。也就是说,喝牛奶或者吃奶酪之类并没有跟酸奶同样的效果。

那么,到底每天要喝多少酸奶,才能起到降低糖尿病风险的效果呢?按这项研究的分析,平均每天喝一份酸奶,长年坚持,就能把风险降低18%之多。而一份酸奶是多少呢?只是28克酸奶,也就是两汤匙的量。在我国,酸奶产品的最小份包装是100克,大概是4份。

此前的研究提示,酸奶中的钙元素有利于降低2型糖尿病的风险。此外,酸奶中的乳酸菌也有一定帮助。同时,酸奶中的乳酸有延缓血糖上升的作用,还有利于钙、镁等元素的吸收利用。最好的一点是,酸奶饱腹感很强,喝了酸奶之后,就算少吃点饭也不容易觉得饿,需要控制体重的人也能享用它。

还有人关心,到底要喝脱脂酸奶还是全脂酸奶呢?目前的营养研究结果支持直接喝全脂酸奶。这是因为,乳脂肪中含有一种叫做“共轭亚油酸”(CLA)的特殊脂肪酸,它既有利于帮助预防糖尿病,又有利于减少体脂肪含量。牛奶中还有一种非常微量的15碳脂肪酸,我国研究发现,红细胞膜上这种脂肪酸的含量较高时,糖尿病和肥胖的危险会比较小。

同时,其他研究也发现,从乳类食品中摄入少量的饱和脂肪,并不会升高

血脂的水平;而相比之下,吃大量的精白淀粉和甜食,对血脂的负面影响会更大。所以,人们没有必要追求全脱脂的酸奶,如果只喝1杯的话,全脂酸奶也无需顾虑。总之,酸奶是健康饮食中的一个必要组成部分,也是乳制品中健康价值最受肯定的产品类型。

目前,糖尿病在我国是个严重的问题,已经有大约1亿糖尿病患者,而且发病率还在飞速上升中。世界卫生组织预计,到2030年的时候,世界上将有5.2亿糖尿病患者。如果家里的父母、祖父母中有糖尿病患者,那么我们自己患上糖尿病的机会也会更大。即便没有家族史,自己生活习惯不健康,患上2型糖尿病的机会也非常大。喝酸奶真要能帮助预防糖尿病,绝对是个好选择。

不过,相关研究毕竟是在国外做的,中国人每天喝一小杯酸奶真的就能远离糖尿病吗?如果真有这种效果,其中的明确机制是什么?这些问题还需要更多的研究来证明。

即便如此,人们也有足够的理由让自己每天用一小杯全脂酸奶来替代餐间的甜饮料和饼干点心——酸奶既美味,又富含钙和B族营养素,有益消化吸收,有益肠道健康,再增加一个帮助预防糖尿病的理由,那我们为什么不赶紧享用它呢?

健康网

# 七种水果拯救你疲惫双眼

长时间看电脑眼睛会干涩,是因为眼睛视网膜有一种感光物质视紫素,是由维生素A与视蛋白结合而成的。而电脑屏幕的光波会损伤眼睛里的视紫素,时间长了,眼睛就会有疲劳感、眼屎增加、眼睛干涩发痒等表现。所以要视紫素充足,就要先及时补充其生成维生素群,这就离不开富含维生素群的水果家族了。

1、香蕉。香蕉能护眼,首先和其富含钾有关。其次,香蕉中含有大量的β-胡萝卜素。当人体摄入过多的盐分时,会导致细胞中存留大量的水分,这样可引起眼睛红肿,而香蕉中的钾可帮助人体排出这些多余的盐分,让身体达到钾、钠平衡,缓解眼睛的不适症状。所以,美眉要注意,用眼过度时

就吃根香蕉,这样可通过饮食增加营养,改善视力,并能对眼睛干涩疼痛等症状起到一定的缓解作用。

2、火龙果。火龙果的果皮有维生素E和一种更为特殊的成分——花青素。花青素在葡萄皮、红甜菜等减肥果蔬中都含有,但以火龙果果实中的花青素含量最高。它们都具有抗氧化、抗自由基、抗衰老的作用,还能提高对脑细胞变性的预防,抑制痴呆症的作用。

3、圣女果。圣女果是维生素仓库。圣女果里的维生素A的含量在果蔬中属于佼佼者,圣女果中还含有丰富的维生素C和维生素P,可以清除自由基,具有很强的抗氧化能力,从而能保护细胞的脱氧核糖核酸,避免基因突变。同时,圣女果中的果胶成分能增加皮肤的弹性,

所以把它当成零食来吃,既能美容又能保护眼睛。

4、橘子。金橘果皮的营养价值令人吃惊,80%的维生素C都储存在果皮中,不仅对肝脏有解毒功能,还能养护眼睛,保护免疫系统,营养价值在柑橘果类中名列前茅。金橘果皮肉质厚、光滑,有许多油胞点(即按压会产生有芳香性的气体)。除了带皮鲜吃之外,它还常被用来制作蜜饯、饮料、果酒等休闲食品。

5、蓝莓。蓝莓中含有一种特殊色素Anthocyanosides,这是一种天然的抗氧化剂,有助于纾解眼睛问题,对于经常感觉眼睛疲劳、夜间视力不良,有着不错的保养功效,野生蓝莓萃取的花青素常被应用作为近视者的视力保护,以及防止视力恶化之用,蓝莓也具有有良好的抗

# 春笋配菜煎子 降胃气

春笋是人们非常喜爱的菜肴。但每年吃春笋的季节,也是消化道疾病骤增的时候。西医认为,春笋中含有大量粗纤维,大量食用后可能会出现饱胀不适、呕吐、腹痛,甚至诱发胃溃疡、消化道出血等情况。对此,中医也有自己的解释。

《黄帝内经》中记载:“胃者六腑之海,其气亦下行”,“胃主和降”。意

识是说,正常情况下,胃气是下降的,以降为和。如果出现呃逆、呕吐、腹胀等情况,均是胃失和降、胃气上逆的表现。春笋是一种生长速度极快的植物,可见春笋向上生长、升发的力量特别强。当我们吃了春笋之后,春笋固有的向上升发的力量破坏了胃气下降的正常生理过程,所以很多人就会出现诸多不适症状。

健康网

# 春季最适合吃蚕豆

正是新鲜蚕豆上市的季节,清香的味道非常诱人。

蚕豆相传为西汉张骞自西域引入,最先栽培于西南川、滇一带,元明之间才广泛推广到长江下游各省。

蚕豆含蛋白质、碳水化合物、粗纤维、磷脂、胆碱、维生素B1、维生素B2、烟酸、和钙、铁、磷、钾等多种矿物质,尤其是磷和钾含量较高。蚕豆中的膳食纤维有降低胆固醇、促进肠蠕动的作用,因此也能起到减肥的作用。

生蚕豆不建议吃,很容易引起中毒。但是只要你将它料理成熟食,变成饭桌上的菜品,那就不怕了。今天给大家介绍一款下饭菜,蚕豆的清香加上农

家自制酸菜特有的味道,很好吃。

## 蚕豆炒酸菜

材料:新鲜蚕豆200克、酸菜100克、新鲜红椒4只、蒜瓣3颗。

调料:油、盐适量、鸡精少许。

做法:

- 1、蚕豆去嫩壳留肉,撒少许盐腌10分钟冲水滤干;
- 2、蒜瓣剁碎,红椒切小圈圈;
- 3、坐锅烧油先下蒜末炆出香味,随后倒入蚕豆大火煸炒,接着下酸菜一起翻炒,喷少许水焖一下;
- 4、最后加红椒翻炒入味,撒鸡精即可。

扬子晚报

# 春季八招排毒给身体减负

一年之计在于春,在这个万物复苏的日子里,你是否也给自己的身体排毒了呢?专家表示,春季是女性排毒的好时节,想要瘦身减肥的女生们一定要抓住这个机会!

1、摄取新鲜果汁。没有经过加工的新鲜果汁,或者干脆自己在家现榨,可以减少腹部脂肪,平坦小腹。

2、喝大量的水。保持水分是非常重要的,它可以让你的身体机能,发挥最大的潜力。进一步的作法是,摄入一些可以补充水分,并有助于排毒的蔬果,譬如柠檬,黄瓜,薄荷,生姜等。

3、在家就餐。外出度周末,或许是一个伟大的计划,但为了饮食健康,还是回家吃饭吧,可以多做些富含膳食纤维的食物,制定出健康的排毒食谱。

4、泡澡。花时间泡澡无疑是最轻松的缓解压力的方法,加两杯浴盐,悠闲的泡个澡,不仅可以镇静神经,还能帮助身体排毒。

5、充足的睡眠。最简单的恢复身体活力的方法就是睡觉,人类每天需要至少7个小时的睡眠时间,工作日你可能会因为各种原因导致睡眠不足,那么,周末就是完美的补眠时间。作为帮助睡眠的手段,周末把所有高科技产品都“请”出卧室吧。

6、限制饮酒。这可能比较困难,但还是尽量不要去酒吧之类的地方,看到别人都在饮酒会让你禁受不住诱惑,不如待在家里放松一下。

7、练习瑜伽。练习瑜伽能够帮助消耗热量的排毒瑜伽,在这个过程中,你的身体会发生扭曲等变化,从而释放潜在的毒素。

8、尝试一下茨欧鼠尾草。茨欧鼠尾草又名奇亚,是一种薄荷类植物,富含omega-3脂肪酸和纤维。细小的奇亚籽,在古老的阿兹台克人时期就已经得到推崇,好莱坞明星教练瓦莱丽-沃特斯(Valerie Waters)称其有助新陈代谢。

健康网

# 生姜两种用法能补肾

生姜是助阳之品,自古以来素有“男子不可三日无姜”之说。宋代诗人苏轼在《东坡杂记》中记述杭州钱塘净慈寺80多岁的老和尚,面色童相,“自言服生姜40年,故不老云”。生姜还有个别名“还魂草”,而姜汤叫“还魂汤”,传说白娘子盗仙草救许仙,此“仙草”就是生姜芽。

生姜味辛性温,长于发散风寒、化痰止咳,又能温中止呕、解毒,前人称之为“呕家圣药”。而干姜虽与生姜同出一物,但由于鲜干质量不同其性能亦异。干姜性热,辛烈之性较强,长于温中回阳,兼能温肺化痰。因此,用干姜制备的姜汁与生姜汁的性能也不一样。

## 一、鲜姜:增强食欲,延缓衰老

中老年男性常会因胃寒、食欲不振导致身体虚弱,可以经常含服鲜姜片,刺激胃液分泌,促进消化。鲜姜又

不如干姜有强烈的燥性,滋润而不伤阴,每天切四五薄片鲜生姜,早上起来饮一杯温开水,然后将姜片放在嘴里慢慢咀嚼,让生姜的气味在口腔内散发,扩散到肠胃内和鼻孔外。

## 二、干姜:治疗肾虚阳痿

取雄鲤鱼1尾(约500克),干姜、枸杞子各10克。取鲤鱼肚内之鱼鳔(雄鱼腹中白色果冻样物质,为雄性精囊腺),加入干姜、枸杞子同煎。煮开,加料酒、盐、味精适量调味即成。空腹时服食,隔日吃1次,连服5日。

干姜温中散寒,健胃活络,枸杞子滋补肝肾,益精明目,此药膳可以治疗由于肾虚衰引起的阳痿、畏寒肢冷、腰疼、腰酸腿酸、倦怠等。

不过,姜性辛温,只能在受寒情况下应用,且用量大了很可能破血伤阴。如果有喉痛、喉干、大便干燥等阴虚火旺症状,就不适宜用姜了。

新华网

# 常吃洋葱有五大好处

洋葱的辛辣味道让很多人接受不了,但英国《每日邮报》近日载文,刊出“洋葱的5大保健作用”。

1、护心。研究发现,洋葱中的硫化物具有抗血栓功效,有助于防止不必要的心血管凝结。研究还发现,洋葱中的硫化物还可以降低胆固醇和甘油三酯水平,改善红血球细胞膜功能。洋葱还富含抗氧化剂类黄酮,平时常吃有助于预防心脏病发作。

2、增加骨密度。多项研究发现,吃洋葱有助于增强骨密度,对骨密度降低的绝经女性尤其重要。另有研究表明,绝经妇女每天吃洋葱可降低髋骨骨折危险。洋葱中富含的硫化物还对人体结缔组织的形成具有十分重要的作用。

3、抗炎。洋葱具有重要的抗炎作用。研究发现,洋葱中独特的硫化物分子可以抑制巨噬细胞的活力。洋葱中的抗氧化物质对人体抗击炎症起到重要作用。这些抗氧化物质可防止体内脂肪酸氧化,氧化脂肪酸水平越低,体



内产生的炎症分子就越少,控制炎症的能力就越强。

4、防癌。多项研究证实,适当食用洋葱可降低肠癌、喉癌和卵巢癌等多种癌症风险。

5、降糖抗菌。多项研究发现,常吃洋葱还可以改善血糖水平,防止细菌感染。除了硫化物之外,洋葱中的黄酮类物质槲皮素还具有抗菌功效。

生命时报

新华网