

很多人都会发现,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?

# 慎喝!餐桌上的奶白浓汤

■本报见习记者 王俊宁

相对于冰凉爽口的饮料而言,营养专家更加推崇在夏季喝汤。然而,许多爱喝汤的人却都有一点困惑,为什么餐馆里的汤都是奶白醇厚,而自己炖的汤无论炖多长时间,总是清澈透亮,看着就像没营养。

## 奶白浓汤不神秘

“奶白色的汤从外观上来看,常常就可以使人垂涎三尺。”中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红在接受《中国科学报》记者采访时表示,“其实奶白色的浓汤并没有什么神秘之处,汤之所以能呈现出奶白色根本原因是,煮汤时食物中的脂肪微粒均匀地分布在水中,形成了一种乳化现象。”

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。那就是脂肪微粒、乳化剂和水。人们煲汤时,汤里的食品都有富含脂肪的原料,在煮沸翻滚的作用下,脂肪形成微粒,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,它包在脂肪微粒的外面,使与水完全不相容的脂肪能够均匀地分散于水。当光线遇到这些小微粒的时候,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。

“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,光用鲫鱼煮汤,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。但是这些小滴还是太大,而且外面没有乳化剂帮忙,只要一平静,就会聚集在一起,形不成奶汤。所以,需要中火来煮,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。此外,把蛋黄酱加入沸水中搅匀,也很容易得到奶白色的汤。

## 奶白汤是否更有营养?

中国营养学会主任医师高慧英在接受《中国科学报》记者采访时表示:“多数情况下,我们所说的汤是指萃汤,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多为蛋白质、脂肪、糖类、无机盐(钙、铁、钾、钠等)以及少量的维生素E、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,并不会因为汤汁呈现出不同的样色而变化。”

“的确,很多人都认为乳白色的汤是最滋补的,白色就是蛋白质,就是营养。其实,事实却并非如此。”范志红告诉记者,“和牛奶呈现乳白色的原理一样,鱼汤、肉汤、鸭架汤、猪蹄汤等能呈



汤之所以能呈现出奶白色是因为食物中的脂肪微粒均匀地分布在水中,形成了一种乳化现象。

现奶白色都是脂肪微粒乳化之后反射光的表现。事实证明脂肪含量越高,汤汁越容易熬成奶白色。而是否能熬成奶白色汤,和汤的营养价值是没有多大关系的。”

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,只不过从观感上给人们以刺激,奶白色的汤总比透亮的汤要好一些,也更易激起人们的食欲。并且,餐馆里煲汤直接添加的牛奶或者蛋黄酱并不会损害人们的健康。更需要注意的是植脂末,它是氢化植物油,酪蛋白为主要原料的新型添加剂,对身体有害无益,这种做法成本低且消费者很难辨别。

## 饮食奶白汤需注意

奶白色浓汤虽然鲜美可口,然而在饮食上

程中需注意。“脂肪含量越多越容易出现奶白色,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,喝奶汤未必滋补,却肯定会摄入不少脂肪。”范志红认为,“如今,在喝上面有浮油的汤时,人们通常都非常警惕,常常会把浮油去掉再喝。而喝奶白色汤的时候,人们却很麻痹,不知道里面含有不少的脂肪,而且因为感觉美味,还以为非常滋补,往往会多喝几碗。”

范志红补充说,所以有必要提醒人们,如果想控制体重,就要注意控制喝奶白汤数量。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进食。

中国营养学会的高慧英也表示,奶白色浓汤油盐含量很高,多喝反而不利于健康。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,还要加入等量的鸡精、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。

此外,高慧英介绍说,在外就餐时没必要点名贵药材、食材,如人参、鱼翅、海参等煲成的汤。因为这些汤虽有一定的保健功效,但是相对于价格,有些“名不副实”。

“日常饮食可以多喝一些蔬菜汤,口味清淡的蔬菜汤不仅爽口,还会增加过多的热量。”高慧英说。

常喝蔬菜汤还可使体内血液呈正常的弱碱性状态,防止血液酸化,并使沉积于细胞中的污染物或毒性物质重新溶解后随尿排出体外。

## 链接

# 奶白色浓汤如何煮成

**飞水:**任何肉类炖汤前都应该先将主料飞水——就是开水里煮一下。飞水不仅可以去掉生腥味,也是一次彻底清洁的过程,还能使成汤清亮不浑浊,鲜香无异味。飞水也是有学问的,若冷水放肉,由冷水到煮沸,肉的营养会严重流失。最宜温水下锅,煮约7-8分钟,不盖盖并适时翻动。开水下锅也行,3-5分钟即可。

**下锅:**炖汤则宜冷水下锅,随着水温的慢慢升高,原料会充分释放营养与香味。与水同温下锅的原料更能熬出好味道,所以,一定要记住,飞完水后的原料要立即用冷水冲凉再入锅炖。

**火候:**炖汤应先大火约10分钟烧开后再转小火,开水的程度应掌握在似开非开之间,

因为砂锅有很好的保温功能,若等沸腾时再调小火,它的后继沸腾过程对汤品的“鲜”是一个损失。在大火烹煮的这10分钟里千万不要揭盖,“跑气”了的汤就失去了本有的味道。

**放盐的学问:**对于炖汤来说,放盐也有不少学问。放盐的时间在某种意义上能主宰汤的口味。下锅时放盐或者半熟时放盐都是不对的。盐煮太长时间会与肉类发生化学反应,肉类里的蛋白质被锁定,汤味淡,肉也炖不烂。盐和别的调味品一定要在汤已好时放,放盐后转大火10分钟再停火,中途不揭盖,不光味道全进去了,而且汤味更浓。需要注意的是,放盐进去后不要搅拌,否则会留下一股生盐味。(伦诺克)

## 微生活



穷人与富人的区别

## 最有爱钉子户

美国一位84岁孤寡老人拥有一间百年小房,市值约18万美元,开发商拆迁补偿金100万美元,老人仍不同意搬走。他没后台,没上访,没去白宫喊冤,更没自焚抗议,仅对开发商说“NO”。开发商被迫改图纸,建起一座商业大楼。后来开发商照顾他日常生活。老人去世前立遗嘱:将房赠予开发商。新浪微博@凡人肖申克

## 扬名国际

20世纪末,日本提出未来50年内日本将会培养50名左右的诺贝尔奖得主。当时世界为之一笑,中国更是嗤之以鼻,中国教育部长还发文嘲笑。截止到2012年,过去的12年中日本已经有超过12名诺贝尔奖得主,几乎每年都有一两位日本人得到诺贝尔奖。涵盖了物理学、化学、医学奖。世界为之震惊!而我们是校长出了名。搜狐微博@神评圣人

## 抗压

每个人的抗压能力不同。有些人对压力麻木,债多人不愁。有些人能处变不惊,按部就班一件件解决。有些人完全自己承受,不把压力加在他人身上;有的人左边受压右边边发作,使一堆人遭殃。真正有担当的人遇到压力,如同在地震中以身体保护孩子的父母,忍痛负重、拼命承担,死都不吭一声。新浪微博@刘楠

## 无题

对不起! 新浪微博@中国足球队

## 背后的故事

你永远都不知道别人身上发生了什么。笑不出来的服务员,是离家很久,没见孩子很久。破口大骂的开车师傅,是家要被强拆。冷漠不扶老人的路人,是曾热心却被敲诈。被车撞还要上班的青年,是真需要钱。这个世界,你永远都不知道,有些人已经被命运磨去了表情、磨裂了情感、磨光了善良、磨平了自尊。新浪微博@伊能静

## 二人世界

一早醒来,睁开眼,心爱的人就睡在身边。书上说:每天醒来,你和阳光都在,这是我想要的未来。我想要的二人世界,每天醒来就能看到你,能亲亲你,抱抱你,给你做人工呼吸。一起打球,一起喝酒,一起面对这个社会的不解和世俗的不屑…… 腾讯微博@愤怒的小龙幸福

## 最深情的爱

很多时候不是我们去看父母的背影,而是承受他们追逐的目光,承受他们不舍的、不放心的、满眼的目送。最后才渐渐明白,这个世界上,再也没有任何人,可以像父母一样,爱我如生命。——龙应台

## 怀念不如相守

有些人吧,怀念旧人时,感觉情深无比。而对待身边人时,却能多恶劣就多恶劣。其实,两个人若是不在一起了,就像是人去逝一样,最多就是在清明节时祭祀一下,怀念一下,可对方真的感受不到。所以说,与其怀念,不如相守。与其纪念,不如对身边人好一些。

搜狐微博@东东-大叔 (王俊宁编辑)

## 旅行

# 苍凉里的隐秘柔情

■本报记者 王静

5月的美国,连续数日艳阳高照,在强烈的紫外线照射下,苍茫大地理应忙于春发,但此时中西部的土地,许多地方见不到春意。尤其驱车93号公路,自拉斯维加斯前往大峡谷的路段,数公里长的褐色的山峦,光秃难看,不见寸草。虽绵延叠嶂,既无中国北方山峰的巍峨,也没中国南方山水的秀丽。即便西海岸沿海的公路一侧,加利福尼亚的牧场,呈现给来者的也是一片枯黄,而非翠绿,偶有树木和野花显露生机,广袤而凄凉。上帝,似乎并不待见美国人。但在有人活动的区域,人们却不难看到,美国人经营苍茫土地的热情和细腻。

## 温情峡谷

美国西部的科罗拉多河切开科罗拉多高原,形成了著名的大峡谷。坍塌的泥土,锻造出自然的沟壑,无序却有序。自然历史层积断面完全袒露在人们眼前,即便没有地质学常识的人,一看便知,横切面上的每一层泥沙,代表着一个时代的变迁。其中,隐藏着人类居住的这个星球曾经历过数次气候变化的洗礼信息。

亚利桑那州政府在高原森林中,修建了石子公路,盖起了小木屋,分散掩蔽其中。既保护了森林峡谷的原貌,又能供人们度假休闲。为了让游人喝上峡谷的天然泉水,在1米见方的地图说明牌上,安装了暗管和水龙头,供游人免费饮用。一些人从家里带来了大型塑料桶,接满后放在自家的房车上。每一个观测点,都有小地图,标注着

“你在此处(you are here)”。先进的现代化设施并没大张旗鼓地显露踪迹,羊驼等动物穿行在高原的森林中,如人无人之境。每15分钟一趟运送游客往返的大巴车,每每遇到羊驼就会停下,让游人下车近距离与羊驼拍照留影。为了让游人了解大峡谷的形态、变化、探索发现和开发情况,峡谷高原设有博物馆等各种方式的介绍和说明。

当太阳西下,峡谷洒满了金色,尽管高原上的风一阵阵强劲,观看落日的人,丝毫不动摇,一个个不停地举起了相机,从不同角度捕捉峡谷的光影。“若想见到更美的风景,就必须得往更多的考验。”站在峡谷上方的一位年轻人这样对同伴说。

当太阳渐渐隐没于西边的云海之后,大巴车为了接观看落日的游人回宾馆,改为10分钟一趟。

夜幕降临时分,小木屋里亮起柔和的黄色灯光,从森林中投射四方,立刻与星星融为一体。天上人间在此时的月夜静谧中合为一体。这氛围悄悄告诉游人,人类仅仅是自然的小分子,而非主宰。

## 奢华庄园

从洛杉矶出发沿海岸线向北行进,绕过几道山岗,在距离美国公路不远处的一座海湾山峰上,是赫斯特家族捐给加利福尼亚州政府的城堡。这座城堡没有成为政府的办公楼,而被开辟

为一处旅游景点。游人只能在山下游客中心坐专用车上山参观,不能自驾前往。

据悉,赫斯特家族第一代开矿,第二代发展了畜牧业,积累巨额财富后,用十余年时间修建了这座山顶城堡。

城堡俨然一座花园宫殿,气度非凡。城堡四周绿树掩映,围墙爬上爬满青藤和鲜花,设计巧妙的建筑与自然景观交错相融,形成一个整体。主人在客厅、书房和卧室,任何角度都能居高临下远眺一望无际的大海。城堡配有各类生活起居居室和运动场,不仅有书房,还有图书馆,另有室内和室外两个游泳池。内外装饰极尽奢华。生活用水引自数公里外的山洞。

讲解员介绍,赫斯特对邀请到庄园的客人有3个要求。第一,不准自带酒水;第二,非夫妻不能同宿一间客房;第三,不能讲脏话和黄色故事。

当赫斯特孙女被绑架后,家族成员逐渐撤离庄园。家族成员后因遗产税不堪重负,将城堡献给了加州政府。目前,加州政府将其按原样完整地进行了保护,禁止游人损害任何树木和花草,参观者拍摄室内陈设,禁止使用闪光灯。

在几天西海岸的旅行途中,笔者一路仅稍加留意,发现美国人十分懂得珍惜每一份创意。不论这份创意来自大自然还是人类自身,他们都能保护和珍藏,并由此获得一份享之不尽的资源,滋养子孙。除了大峡谷,赫斯特庄园等著名景点外,荷兰小镇、伊利诺伊大学香槟分校的美国第一块实验田,他们都一一给予了保护,并利用其持续不断地创造出经济、文化价值。



- ①夕阳西下时的大峡谷一片金黄
- ②赫斯特城堡室外游泳池
- ③大峡谷一角
- ④美国第一块实验田

王静摄

