

煲湯最佳時間，看食材

05-11-2020 人民健康網

高級烹飪技師 胡德明

廣東的老火靚湯全國出名，煲時講究“煲三燉四”：煲湯要 3 小時、燉湯要 4 小時，認為煲的時間越久，湯越鮮美，營養越多，對健康越有利。但事實並非如此。

煲湯過程中，食材中有些營養物質會進入湯中，比如脂肪、維生素、礦物質等，其中部分蛋白質還會發生水解，釋放氨基酸，與其本身的部分氨基酸一起進入湯中，從而產生鮮味，同時一些香味物質也會溶解在湯中。因此，適度加長煲湯時間有利於食物釋放營養，使湯更鮮美。但經過三四個小時以上的長時間熬製，很多營養物質就會遭到破壞，比如 B 族維生素等。此外，燉煮時間過長，湯中嘌呤、脂肪含量升高，很容易誘發痛風、傷害腎臟。有調查表明，廣東人慢性腎病高發可能與常喝“老火靚湯”的生活習慣有關。那煲湯到底多久合適呢？這需要根據煲湯的食材而定。

畜禽類，1.5~2 小時。上海食品科技學校的研究表明，排骨、老母雞、豬蹄煲湯 1.5 小時左右基本可達到較高的營養價值，繼續加熱，湯中的營養素含量上升幅度明顯減慢，煲湯 3~4 小時既費燃氣，從湯中獲取的營養物質也不會顯著增加，口感也沒有明顯提升。因此，從兼顧營養和口感的角度出發，畜禽類煲 1.5~2 小時就夠了。喝湯同時吃些肉，營養攝入更全面。

水產類、豆腐，10~30 分鐘。俗話說，“千滾豆腐萬滾魚”。這裡的“滾”指的是慢燉，鍋燒開後用中小火慢慢烹製，保持湯麵微微滾開而湯汁又不溢出，鍋裡發出“咕嘟咕嘟”的響聲。經過一定時間燉煮後，大豆蛋白質的結構從密集變為疏鬆，更容易被消化吸收。魚類的蛋白質含量極為豐富，肌肉纖維組織比較軟細，受熱後收縮，不容易入味，所以用小火慢燉的方式能讓魚肉更鮮美。一般來說，控制在 15~30 分鐘左右即可，燉太久則會破壞營養，口感也變老變粗。如果用蝦蟹、貝殼類做湯，時間更短，開湯下鍋，控制在 10 分鐘左右。

菌藻類、根莖類等，不超過 40 分鐘。海帶等菌藻類和蓮藕等根莖類，一般會以輔料的形式出現，主料（肉類）煲至七八成熟再加入，用時不超過 40 分鐘。需要提醒的是，長時間燉蓮藕，最好選用陶瓷或不鏽鋼的器皿，避免用鐵鍋，也儘量別用鐵刀切蓮藕，以免其氧化變黑。

乾貨類，提前浸泡，和主料用時相同。黑豆、花生、紅棗、蓮子、山藥、薏米、茨實等乾貨類食材也常常作為輔料用於煲湯。這類食材先浸泡 2~6 小時，再搭配主料一起燉煮，用時與主料相同。

綠葉菜，快出鍋時放入。從健康角度來說，綠葉菜並不適合煲湯，因為其中的硝酸鹽含量較高，經過長時間煲煮後會轉化成亞硝酸鹽，對人體有害。並且，從口感和外觀上來說，煮製時間過久，綠葉菜的菜葉會變軟，顏色也變得很難看，影響食慾。如果用綠葉菜做湯，要在快出鍋時放入，涮一下迅速關火。

(責編：許曉華、李軼群)