

煲一锅温暖幸福的汤吧

一碗好汤浓淡全凭经验

每一位主妇都有自己的独门秘籍。同样的食材,不同的人,不同的煲法,就会出来不同的味道。什么才是属于你的味道,那就需要自己去摸索体会啦!对于陈芳来说,有些汤水的哲学是必须遵守的。“我煲汤前食材并非是一起下锅的,我一般会先把鱼、肉类等荤菜先下锅,再放入蔬菜水果。有些蔬菜不易熟烂入味,炖煮的时间要长一些,那就早一点下锅。秋季常用的莲藕、山药、梨这一类食材,切出来以后要马上下锅,否则很快就会氧化变黑,一般情况下,我等到临下锅时,才会将它们去皮切块。”

如何给汤加调料,陈芳也有讲究的。“大部分的煲汤,盐都不可早放,因为盐会使肉类食材中的水分很快流失,而且会加快蛋白质的凝固,既降低了口感,又不够营养。同样,鸡精、胡椒之类的调料也不宜早放,要等到关火后再放。我自己不喜欢在汤中放鸡精,如果实在要放,那就在温度稍低点时再放。”

水的多少,直接决定了汤的浓淡和味道。不同的煲汤工具、火力和技法,加水都不同。“煮鱼汤要加开水才能汤色奶白,炖燕窝雪蛤之类的补品最好用纯净水。”陈芳说,每煲一碗汤,对水的要求都是不同的。

直火煲汤,她一般在锅中加3至5倍的水。汤成后,锅内还有2至3倍水,那样的汤味是最好的。还有一些老火汤,一炖就几个小时,加入的水就更多了,十碗水烧成一碗水,一点都不夸张。

隔水炖汤加的水就不宜多,陈芳的标准是1比1。因为隔水炖并不损失水分,如果密封不好,反而会增加水分,致使汤味过淡,所以加水尽量少,最大限度地保证食材的原味。

“其实,每煲一碗汤,都在刷经验值,只有做得多了,你才能修炼到顶级。”陈芳说。

一汤一饭、一食一味,虽然是一日三餐最平凡的生活,却是我们最重要的人生态度。总在抱怨时间不够,总在抱怨越来越忙,就以速食快餐打发肠胃……当你放下手机、离开电脑,试着为家人做几道佳肴、煲一锅好汤,舍弃华丽,返璞归真,细细品味……家人之间的爱,付出多少就能得到多少,每一碗滋补汤都能延续温暖与美好!

□记者 谷蓉

汤水是细熬慢炖中的爱

“在我看来,煲一碗原汁原味的好汤,远比做一桌大鱼

大肉的菜要重要。因为饭菜营养的是人的肉体,而汤水滋养的是人的元气。”陈芳是一位职业女性,八零后,同时也是两个孩子的妈

妈,在她看来,如何平衡工作与家庭是关键。

“每天辛苦工作一天之后,回到家已经很累了,吃饭在此时变成了应付,快快炒几个菜,让大人孩子把肚子填饱就行。这种情况下,花三四个小时煲一锅汤,是不现实的奢望。”陈芳说,“可是周末、假期等空闲时间呢?不要被懒觉、手机所诱惑,早起为家人做羹汤吧,选上上好料,守一炉文火,静心等候……一碗好汤端到家人面前,看着他们细细品尝,眉眼之间的开心与满足,就是我最大的幸福!”

“其实煲汤中的学问很大,可以细分为‘煲、炖、煨’。”对做汤颇有研究陈芳向记者款款道来:煲汤一般在3小时以上,不易熟烂的食材,经大火煮沸,再用小火熬煮至汁稠肉烂。像大骨汤等,火力百转千回,才能炖出其精髓。“为了孩子喝汤时满足的表情,这时间对我来说,不长。”说着她的脸上爱意满满。

“炖汤分直火炖和隔水炖。直火炖以葱姜炆锅,食材过油煎或炒至半熟,淋入汤汁或清水,烧开后小火慢炖,直至皮酥肉烂,汤汁浓稠。隔水炖一般需要2至4小时。小块的食材,经过小火慢炖至食材入味,蒸汽保持着食材的原汁原味,保证家人能摄取足够的营养。”陈芳说,还有一种是煨汤,将新鲜食材直接入锅,用小火慢慢煮至熟烂。因为食材没有经过焯水或过油,汤水沸腾后,她会将汤上的浮沫一一撇去。“其实这种煨出来的汤味道更加浓稠。”

食材决定了汤的气质

“每一碗汤都是有气质的,如人一般。”陈芳做汤对食材要求很高,“最好的食材品相,最佳的营养搭配,最合适的时间,炖煮时间,才能成就一碗最美味的汤。”

对于食材的搭配,陈芳一般会一荤搭一素或者二三素,再加点调味提香的药材。比如鱼和萝卜、排骨和海带、鸡和香菇、鸭和山药,营养搭配均衡,是入汤锅中的“黄金搭档”,也是她煲汤时的常见搭配。这个季节,陈芳会为两个孩子做秋梨苹果排骨汤,“以新鲜水果入汤,不仅营养更高,也可为肉类汤品解腻,同

时水果的清甜和果香也能使汤的口感更加甜美,更受小朋友的欢迎。秋冬季孩子多喝此汤,可养气益肺,有效预防秋燥咳嗽。”

不过,陈芳也提醒大家,有些食材是相冲相克的,特别是一些药材,如果搭配不当,会产生副作用。她每次想自创一些汤品前,就会先去查一下各种食材的资料,最好再咨询熟识的专业人士,毕竟,好喝的前提是健康。

此外,食材的新鲜度和品相要严格把控,如鱼虾蟹在这个季节更肥美,肉类观颜色可知其宰杀时间等。“新鲜食材入汤味道更鲜美,所以一般人尽量现做现吃,现在许多年轻人图省事,经常叫外卖,这只能偶尔为之,有时间的话还是自己做的好。”

链接

秋梨苹果排骨汤

食材:排骨4根、苹果和梨各1个、姜片10克、盐2勺、鸡精半小勺、水适量

制作:

- 1.排骨洗净,剁成1寸左右长的小段;
- 2.过沸水余至断生,捞出备用;
- 3.将排骨、姜片倒入汤煲中;
- 4.加入约九分满的水,盖上盖子,大火煮沸后转小火,炖1小时,至汤色淳白;
- 5.苹果和梨去皮、去核、切大块;
- 6.下入汤煲中,盖上盖子,大火煮沸转小火再煮2分钟即可,关火后加盐、鸡精调味。

秘诀:

- 1.水果入汤,不宜久煮,否则会造成维生素的大量流失,基本是煮熟即可,只取其香和果汁的甜味。
- 2.盐应在最后放入,否则肉质变老,同时水果的甜味会被改变。

适用:

秋冬季孩子多喝此汤,可养气益肺,有效预防秋燥咳嗽。



秋梨苹果排骨汤 资料图



红枣淮山南瓜汤 资料图



瓦罐汤 资料图