

# 滑 杓 漢 兼 姪 緝 - 滑 沫 鏃 工 逢 鏃 伴 榭 鏃 朵 龔 -

## 奶白色的汤真的有营养吗？

健康

浣滑

鎏 賤 龔 浜 庸 緝 2009/09/10 17:17

只不过含更多脂肪微滴

人们认为奶汤的乳白色代表营养，而事实却是，乳白色只是脂肪微滴均匀地分布在水中，形成的一种乳化现象。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。牛奶呈现乳白色，也正是这个原理。

其实牛奶的脂肪是淡黄色的，看黄油就知道了；但是经过乳化，就会形成乳白色，比如稀奶油就是乳白色的。

鱼汤、肉汤、鸭架汤、猪蹄汤的乳白色，也是完全一样的道理。只要有三个成分就可以形成“奶汤”，那就是脂肪微滴、乳化剂和水。在这些汤里，都有富含脂肪的原料，在煮沸翻滚的作用下，脂肪形成微滴，外面被乳化剂包裹，形成了稳定的乳化体系，就均匀地分散在水中了。那么，乳化剂是哪里来的呢？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。

说到这里就知道了，是否能煮成奶汤，和汤的营养价值是没有多大相干的。不过话又说回来，煮奶汤这件事情，还是需要一点技术的，那就是说，在操作上必须尽量满足形成乳浊液的各种条件。

制作奶白色汤的要点

要成功地制作奶汤，就需要提供富含脂肪的材料和富含可溶性蛋白质的材料。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。怎样补足其中的脂肪呢？这就要把鱼放在油里面煎。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，只要水一平静，就会聚集在一起，形不成奶汤。

所以呢，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，就形成了奶汤。形成乳白色之后，就可以小火继续煮了。

所以，煮奶汤和煲清汤的要点是完全不同的。清汤无需加油，无需明显的沸腾过程；而做奶汤一定要有富含脂肪的食材，或者外加烹调油，还需要注意保持沸腾，只能加开水，不能加冷水。

如果要想简单地制作奶汤，只需用一种简单的食材，就是蛋黄酱(淡黄色或奶白色的色拉酱)。鸡蛋黄中富含卵磷脂，它是最优秀的一种天然乳化剂。色拉酱、蛋黄酱就是利用蛋黄的乳化作用制成的产品。把蛋黄酱加入沸水中搅匀，就很容易得到乳白色的汤。

要控制体重，应当少喝奶汤

说到这里，就能明白一个重要的事实：奶汤都是含有不少油脂的汤。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。

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。

所以，有必要提醒人们，如果想控制体重，不要经常制作奶汤，喝奶汤的时候也要注意控制数量。相比而言，还是喝清汤比较稳妥。