

冬天很多家庭都会炖汤，鸡汤、羊肉汤、鱼汤等。很多人都会认为汤比肉更有营养，可是营养师说这是一个误解，其实肉汤的营养绝大多数还在肉里，连吃带喝是最好选择。

有人认为，肉和其他原料通过长时间熬煮，营养成分都会进入汤中，所以喝汤比吃肉有营养。营养师说，这是错误的。因为除了水，汤的营养全部来自原料，原料中有水溶性的营养素和非水溶性营养素之分。如水溶性维生素C、矿物质会部分进入汤内，而非水溶性的蛋白质90%-93%以上仍然留在肉里，汤里的含量不足总数的10%。

营养师强调，炖汤不宜过长时间，否则容易引起蛋白变质，炖料选择有机肉和蔬菜为上佳。另外，肉汤也不宜过量饮用。因为肉中含有大量脂肪，在炖制过程中脂肪会溶解在热汤中，多喝汤容易增加血脂，对心脑血管健康不利。血脂偏高者如果要补充蛋白质，可以用豆腐菜汤取代肉汤；同时，肉汤中嘌呤含量高，嘌呤代谢失常的痛风病人和血尿酸浓度增高的患者均应慎食。

炖肉汤选料原则：

白肉好于红肉，个小好于个大，虾属白肉>鱼白肉>鸡白肉>羊红肉>猪红肉>牛红肉。

肉汤常用原料功效

- 1.从中医养生角度，猪肉补肾养血，滋阴润燥；猪肉煮汤饮下可急补由于津液不足引起的烦躁、干咳、便秘和难产。
- 2.牛肉具有补脾胃、益气血、强筋骨、消水肿等功效。牛肉加红枣炖服，则有助肌肉生长和促伤口愈合之功效。
- 3.羊肉温补脾胃，用于治疗脾胃虚寒所致的反胃、身体瘦弱、畏寒等症；温补肝肾，用于治疗肾阳虚所致的腰膝酸软冷痛、阳痿等症；补血温经，用于产后血虚经寒所致的腹冷痛。
- 4.鸡肉可温中益气，补精添髓。用于治疗虚劳瘦弱、头晕心悸、月经不调、产后乳少、消渴、水肿、小便数频、遗精、耳聋耳鸣等。