

素菜也能煮出高汤

提到熬制高汤,很多人首先想到用鸡、鸭、鱼等肉类食材,其实,很多素菜也能熬出鲜美的高汤。跟肉汤相比,素高汤低脂、低热量,尤其适合“四高”人群。炎炎夏日,出汗量增多,除了补水,常喝素高汤还有助补充多种维生素和矿物质。适合煮汤的素菜有以下几类,大家不妨试试。



▲福建省霞浦县沙江镇海带养殖户在整理晾晒后的海带。

新华社记者姜克红 摄

蘑菇,浓郁醇厚

香菇、杏鲍菇、白玉菇、双孢菇、金针菇等蘑菇味道鲜美,很适合用来煮汤。这类食材的鲜味主要来源于多肽、呈味氨基酸、呈味核苷酸等,其中的氨基酸有25%~35%处于游离状态,比如谷氨酸、天冬氨酸等都属于呈味氨基酸,自带特殊鲜味。蘑菇中以谷氨酸居多,其与食盐相互作用后,可形成谷氨酸钠(味精的主要成分),有明显的提鲜效果。蘑菇还含有鸟苷酸、肌苷酸、黄苷酸等呈味核苷酸,和氨基酸混合,鲜味大大超过两者的鲜味之和,使得蘑菇“鲜上加鲜”。蘑菇煮出的高汤味道醇厚,口感浓郁,无论是作为汤底用于烹饪其他菜肴,还是直接喝,都非常美味。

藻类,鲜咸清爽

鲜味物质最早是从海带中分离出来的,100多年前,日本化学家池田菊苗从海带汤里提取出一些晶体,主要成分就是谷氨酸钠。此外,海带还富含

丙氨酸、甘氨酸等氨基酸及游离核苷酸,这些成分相互作用,产生的鲜味比味精更有层次。海带非常耐煮,与蘑菇汤的醇厚不同,海带汤带有独特的海洋风味,味道鲜咸,口感清爽。除了海带,紫菜、裙带菜等藻类蔬菜也富含谷氨酸、丙氨酸等鲜味物质,非常适合煮汤。

豆制品,豆香浓郁

豆腐、豆皮、豆干、豆芽等豆制品富含蛋白质,在熬煮过程中,会释放谷氨酸、天冬氨酸等呈味氨基酸,使得煮出来的汤味道鲜美。这类食材也特别耐煮,还带有浓郁的豆香味,很适合素食人群。尤其值得一提的是,黄豆在发芽过程中,谷氨酸和天冬氨酸等含量会增加,导致豆芽的鲜味显著提升。

竹笋,清新爽口

除了谷氨酸和天冬氨酸,新鲜的竹笋还富含甜味的糖类物质,用其煮出的汤清新爽口、鲜味十足。竹笋虽好,并非人人适宜,其含有一些不利于胃



工人在湖南省益阳市桃江县马迹塘镇笋竹特色产业园内一家鲜笋加工企业生产车间加工鲜笋。

新华社记者陈思汗 摄

肠功能的成分,如草酸、粗纤维、单宁(鞣酸)、蛋白酶抑制剂等,其中很多易溶于水,肠胃不好的人喝竹笋汤后可能会引发不适。

娃娃菜,清甜鲜美

娃娃菜质地鲜嫩、口味清甜,含有鲜味氨基酸和糖类物质,是煮高汤的优质食材。而且其叶片薄嫩,煮制过程中容易入味,短时间内就能煮出鲜美的汤汁。大白菜跟娃娃菜有很多相似之处,也适合用来煮汤。

除了单独煮汤,以上几类食材还可以搭配,比如娃娃菜豆腐汤、海带豆芽汤等,不但食材多样、营养互补,口感也

更丰富。此外,煮素高汤时还要注意以下几点。第一,少加盐和糖。煮汤时,加少量的盐和糖有助提鲜,其中,盐会和谷氨酸结合,使汤的味道更鲜,糖可以调控蔬菜的酸涩味,并促进呈味氨基酸的释放,让汤的味道更有层次感。第二,不要加太多调料。上述素菜都具有独特的风味,过多调料会掩盖其原味,可以适当加一些姜、葱等天然调料来提升汤的口味。第三,注意烹调时间。上述食材大多比较耐煮,如果想加入菠菜、油菜等不耐煮的蔬菜,应在汤快煮好时再放,避免久煮。

辽宁省营养学会健康宣教专业委员会常务委员任建军
生命时报官方网站