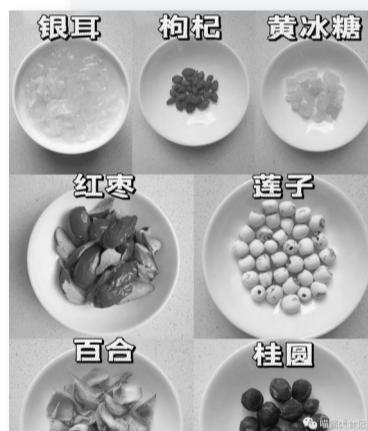


## 三款老火靓汤

### 轻松喝出健康与美味



食材如下



#### 【鸽子汤】

材料:鸽子1只、枸杞子5克、红枣6个、百合3克、姜片3克、盐适量、清水适量。

步骤:

1. 鸽子洗净后斩块备用,枸杞、红枣、洗净;
2. 煲汤锅中放入清水和鸽子块,煮沸后撇去浮沫;
3. 加入枸杞、红枣、百合和生姜,转小火炖2小时左右,至鸽子肉熟烂;
4. 加入适量盐调味,即可出锅。

小贴士

1. 最好选择品质好的土鸽,不要选用冷冻鸽子;
2. 加入生姜可以去除鸽子的腥味。

#### 【猪骨花生汤】

材料:猪骨1kg、花生100克、核桃、盐适量、清水适量。

步骤:

1. 将猪骨焯水去腥后捞出备用;
2. 花生洗净后泡水20分钟,捞出备用;
3. 在锅中加入清水和猪骨块,大火煮沸后撇去浮沫;
4. 加入泡好水的花生、些许核桃。转小火炖一个半小时左右,至猪骨肉熟烂;
5. 加入适量盐调味,即可出锅。

小贴士

1. 猪骨汤最好选择清水、肉质粗、脆度好的猪骨;
2. 炖煮时间可以根据个人口感适当增减。

#### 【百合莲子银耳汤】

材料:黄冰糖、百合、银耳、枸杞、红枣、莲子,桂圆,适量水。

步骤:

1. 把红枣去核,切成小块;
2. 将百合、银耳洗净后,泡水20分钟;
3. 加入泡好水的百合、银耳、莲子和枸杞;
4. 加入黄冰糖和适量的水,用养生锅或者汤锅炖煮1小时,即可出锅。

小贴士

1. 炖煮时可以根据个人口感适当调整银耳和百合的份量;
2. 要注意煲汤时间和火候,否则影响银耳的口感。

来源:搜狐网

纯牛奶  
可以加热吗



纯牛奶是可以加热的,但是一定要注意,不可以完全煮开,否则会导致里面的乳糖焦化,从而导致癌症,而且完全煮开的牛奶营养价值也会降低不少;但是大家可以把纯牛奶放在热水中浸泡几分钟,一般有一点温度即可。

纯牛奶中的主要营养物质就是蛋白质和微量元素,虽然加热纯牛奶会破坏里面的蛋白质,但是被破坏的蛋白质也是可以被人体吸收的,不影响其营养价值。

虽说纯牛奶可以加热,但是也要注意加热的时间和温度。

如果直接放在锅里煮沸,肯定是不可取的。因为纯牛奶在煮沸后,里面的乳糖会焦化,就会影响牛奶的口感和味道。而且钙质在达到100度后也会被破坏,因此在加热纯牛奶的时候,最好不要超过四十度。

在加热纯牛奶的时候,最好不要使用金属炊具,因为牛奶中的营养物质会跟金属发生化学反应,从而降低牛奶中的营养价值。

最好是连袋子直接放进热水里,加热一分钟取出,既不破坏营养,又简单方便。

#### 喝牛奶的注意事项

##### ●首先,牛奶不宜冰冻保存后食用

在生活中,有些人图方便,一次买上够一星期食用的袋装鲜牛奶,然后放入冰箱中冷冻起来,随饮随取。其实这样做是不科学的。这种经冷冻的牛奶解冻后,会出现凝固状沉淀物,上浮的脂肪团味道明显淡薄,并出现异常气味,液汁呈水样,营养价值明显降低。如果存放过久,还会出现食品卫生方面的问题。

##### ●此外,牛奶中不宜加入钙粉

因为牛奶中的蛋白质主要是酪蛋白,当牛奶加入钙粉后,酪蛋白就会与钙离子结合,使牛奶出现凝固现象,在加热牛奶时牛奶当中的其他蛋白也会和钙发生沉淀,从而影响营养物质的吸收。而牛奶本身已含有丰富的钙,且与牛奶中的其他成分保持合理的平衡状态,正常情况下,一般不会发生沉淀。因此,大家在食用牛奶时,无需再加入钙粉。

宜秀