

# 健康

WEEKLY 周刊

10~13

市场星报

2021年9月29日  
星期三  
星级编辑/蔡富根  
组版/王贤梅  
校对/陈文彪



市场星报电子版  
www.scxb.com.cn  
安徽财经网  
www.ahcaijing.com

## 饭前喝汤有好处 2类人不宜喝

“饭前先喝汤，胜过良药方”，这话是有科学道理的。这是因为，从口腔、咽喉、食道到胃，犹如一条通道，是食物必经之路，吃饭前，先喝几口汤（或进一点水），等于给这段消化道加点“润滑剂”，使食物能顺利下咽，防止干硬食物刺激消化道黏膜，保护消化道，降低消化道肿瘤的发生率。



吃饭间，中途不时进点汤水也是有益的。因为这有助于食物的稀释和搅拌，从而有益于胃肠对食物的消化和吸收。若饭前不喝汤，吃饭时也不进汤水，则饭后会因胃液的大量分泌使体液丧失过多而产生口渴，这时才喝水，反而会冲淡胃液，影响食物的吸收和消化。所以，有营养学家认为，养成饭前吃饭时不断进点汤水的习惯，还可以减少食道炎、胃炎、食道癌、胃癌等的发生。

### 2类人不宜饭前喝汤

**患慢性萎缩性胃炎、胃溃疡的人：**因为相比健康人，他们胃酸分泌较少，如果饭前汤水摄入过多，就会冲淡胃液，进一步影响食物的消化，引起胃部不适，从而加重病情。

**胃酸分泌多的人：**汤（鸡汤、浓缩的肉汤）能刺激胃酸分泌更多，易引起烧心、打嗝等不适，因此总是有泛酸等不适的人，也要少喝肉汤。

## 秋天宜喝汤 喝汤有讲究 看看外国人 是怎么“喝汤”的



俗话说“春蒸、夏拌、秋汤、冬煲”，秋天宜喝汤。秋天气候比较干燥，阳气内敛，寒气上升，喝汤不仅能够给身体补充热量，还能滋养身体、润燥止渴。“饮食”二字，饮在食之前，由此看出“饮”的重要性。中国人讲究“宁可食无肉，不可饭无汤”，法国人则认为“餐桌上是离不开汤的，菜肴再多，没有汤，犹如餐桌上没有女主人”。放眼全球，不同饮食文化里似乎都有汤，很多国家都有自己的代表汤品。本期健康周刊让我们了解一下不同国家的“国汤”。 ■ 蔡富根/整理



### 洋葱汤 法国人每周至少喝两次

洋葱汤在法国是最受欢迎的家常菜之一，有调查显示，法国人每周至少要喝两次洋葱汤。

洋葱汤来自王公贵族生活的凡尔赛宫，根据法国历史传说，法国国王路易十五有一天打猎回到王宫，饥肠辘辘想找东西吃，但当时厨房的总管一时找不到食材，只剩下3个洋葱、黄油及香槟酒。于是他命令厨房里的厨师们，要用这些仅剩的食材做出一道佳肴。就是在这样一个偶然的机缘下，洋葱汤诞生了。

**洋葱汤做法：**把洋葱切片，在平底锅里放点黄油；待油热后，撒入洋葱，小火慢炒；等洋葱变成金黄色时，再往锅中加入适量的水；慢火煨汤一个小时左右，出锅装碗。如果在烤箱里再烤几分钟，汤会更稠更香。法国人喝汤时习惯撒点香料，比如胡椒粉、香韭末等，再放入磨碎的奶酪和干面包。

### 大酱汤 在韩国祈福寓意

从名字上就能看出来，大酱汤的主要原料是大酱，喜欢吃大酱是韩国人从朝鲜时代就存在的传统。韩国人认为大酱的气味可以预示国家命运，于是纷纷为大酱祈福。大酱由黄豆发酵而来，跟黄豆相比，大酱原料中蛋白质、钙、铁等营养素的吸收率有所提高，但盐含量往往较高。此汤口味以咸香、鲜美为主，略带一丝辣的感觉，喝起来很有滋味。寓意美好、口感香醇。

**大酱汤做法：**用猪肉、土豆、洋葱等食材加上大酱熬煮即可。韩国人喝大酱汤很注重“和谐感”，即不同季节加入的食材不一样：春天加荠菜或野蒜，冬天则放入干菜。此外，根据主材料不同，大酱汤还有不同的“花样”，比如海鲜大酱汤、田螺大酱汤等。

### 罗宋汤 俄乌为起源争论不休

罗宋汤又叫红菜汤，以甜菜根为主料熬煮而成。此汤色泽油红光亮，味道酸中带甜，口感浓而不腻，特别开胃，在乌克兰、俄罗斯等国家非常流行。

关于罗宋汤到底源自乌克兰还是俄罗斯，两国一直有争议。不同地区的罗宋汤各有特色，共同之处是原料种类都特别丰富，有的高达20多种，一般都有甜菜根、胡萝卜、土豆、洋葱、番茄和肉，香料种类也非常多，常见的有胡椒粉、月桂叶、百里香、紫苏等。

**罗宋汤做法：**将各类蔬菜切碎，待锅内油热后，先加入甜菜根、胡萝卜等耐煮的食材进行翻炒，炒香后放入番茄酱，然后将其放入炖煮了3个小时的牛肉汤锅中继续熬煮；20分钟后，加入卷心菜、菠菜等不耐煮的食材再熬煮一会儿，起锅后加奶油即可。

### 鸡汤面 美国人感冒时的首选

美国《赫芬顿邮报》一项调查表明，美国每年喝的汤超过100亿碗，最受欢迎的养生汤有四种：鸡汤面、番茄汤、蛤蜊汤和土豆汤，其中鸡汤面位于榜首。

研究发现，鸡汤可以缓解感冒期间胸部和头部的流感症状，抑制人体内的炎症以及黏液的过量产生，有助于减少鼻腔堵塞和喉咙疼痛感，咳嗽的次数也会相对减少。还有研究表明，鸡汤有促进干扰素产生的作用，对抵抗感冒病毒是有帮助的。鸡汤中的面条则能为身体提供能量，且很好消化。

**鸡汤面做法：**在锅中加入橄榄油，五成热后加入切好的胡萝卜片、芹菜丁、洋葱，炒软后加入大蒜翻炒；之后加适量的鸡汤、月桂叶、胡椒粉等煮沸后，放入面条煮熟，再加入煮熟的鸡肉、盐和柠檬汁等即可出锅。

### 味噌汤 日式早餐的必备品

在传统的日式早餐中，一定少不了一碗热气腾腾的味噌汤。对于日本人而言，生活的仪式感、早餐的精致感，都是从一份热气腾腾的味噌汤开始的。日本人在就餐时，一般是先喝一口味噌汤，然后再吃米饭，第三口才吃菜。

味噌汤味道鲜香浓郁，颜色是奶白偏黄。虽然不同的日本主妇做出的味道不同，但最基本的两个要素是一样的，一个是味噌，另一个就是汤底。味噌是一种调味料，主要是以黄豆、大米、小麦等为原料，同时加入盐以及不同种麹（qū）发酵而成的一种酱料。

**味噌汤做法：**制作汤底必需的食材有海带、小鱼干和柴鱼花，首先是将海带煮好后捞出，然后加入柴鱼花和小鱼干煮完过滤一下；汤底做好以后加入味噌和调料调味，常见的调料有小葱、大葱、生姜、青紫苏等，最后再根据口味放一些豆腐、蔬菜等就可以了。在日本人看来，黄豆发酵会产生多种有助健康的物质，常喝味噌汤有助长寿。现代研究也表明，食用味噌可降血压、预防中风。

来源：生命时报 家庭医生