

## 第十課 日日飲靚湯

中國人喜歡飲湯，亦擅於煲湯，令湯水不再只是用來補充水份，還可以因其採用之材料，而有改善體質、滋補強身、甚至有治療之用；長者在飲食上，時常出現的問題如唾液分泌不足、食物吞嚥困難、食慾不振及胃口欠佳等，湯水均可助改善食慾及吞嚥。

湯水可分濃湯、清湯，視乎飲者的偏好及取料，任何食物均可用於湯水中；但中國人講究飲食，要符合季節氣候，亦要與體質相配合。材料包羅萬有，最普遍的是以植物跟肉食魚類相配而成。「滾湯」多以簡單的材料，快速的方法，湯水會較清稀，有「清涼」的感覺；而「老火湯」的烹調時間較長，時常要煲上二、三小時，湯質較濃，常用於調補。常用的材料包括一些藥食兩用的如淮山、茨實、蓮子、百合、當歸、人參、杞子等等。

在營養學而言，湯水所含的營養素包括澱粉質、脂肪、水溶性維生素及礦物質，老火湯中還可能有蛋白質，稀湯在去油後熱量並不高，但中式湯水卻多配合藥材調製而成，有調補之用。一些常用之滋補湯料：

- (1) 補腎：淮山、茨實、蓮子、黃精、栗子、黑豆、核桃、花生、杞子等等。
- (2) 滋陰：人參、黨參、北芪、鹿茸、杞子、紅棗、核桃、蓮子、燕窩、羊肉等。

### 長者飲湯須知：

1. 不可單用湯水來提供營養，在製作湯水過程中，會溶出來的營養素並不多，反而有些營養素如維生素C會被破壞，蛋白質也不太溶於水中，所以要把「渣」也一併進食才可。
2. 要配合食物進食，每餐除湯水外，還要進食肉魚類、蔬菜、水果及穀類才算均衡，否則以湯水泡飯，更滋補也會引起營養上的危機。
3. 肥膩湯水要去油；一般油會浮在水面，採用匙羹或去油壺都會很容易地去除油脂，但一些湯料如紅蘿蔔、瓜菜等卻會吸油；所以用瘦肉、豬脰或去了皮的雞肉較為理想。

4. 要選擇適合健康狀況的份量，不同的湯水有不同特性，要視乎個人的健康狀況而定，份量亦會影響病情（如水腫），所以有長期病患的人，宜先諮詢營養師。
5. 要選擇適合體質的湯料：根據中醫的理論，人的體質有寒、熱，食物的性質有溫、涼、寒、熱之分；有些人亦可能對某些食物產生敏感，所以要選擇得恰當，才可避免不良的影響。
6. 不一定要選擇昂貴的食物，一般食物如雞、豬脰、淮山、杞子等都有補益作用，配搭合宜，便有理想的功效。

## 家常滋補湯水分享

### 北芪淮山瘦肉湯 (4 人)

材料：瘦肉5兩，北芪1兩，淮山1兩，鹽適量。

做法：瘦肉、北芪、淮山洗淨，加米及水20碗同煮成湯（約1.5小時），用鹽調至合口味即成。

### 栗子百合蛋花湯 (5 - 6 人)

材料：栗子2兩，百合1兩，雞蛋1隻。

做法：1. 雞蛋打勻待用

2. 栗子、百合洗淨，用水6碗煲脰至4碗

3. 攪入蛋水成花，用少許鹽調味即成。

• 亦可用糖代替鹽作糖水。

### 沙參玉竹大棗瘦肉湯 (4 人量)

材料：沙參2兩，玉竹1兩，南北杏半兩，紅棗6粒，瘦肉6兩

做法：將所有湯料放入煲內，加水20碗，煲滾後轉為中火，煲至約6碗湯，用鹽調至合口味。