

排骨汤



骨头汤 盛名之下其实难副

撰文

兰政文

绘图

汤二嬷

鲜美诱人的大骨头



有一种汤，历来受到国人的追捧，老年人更是趋之若鹜，滋补要喝它，补钙要喝它，骨折了还是喝它……没错，笔者说的就是骨头汤。有一句古语叫“盛名之下其实难副”，骨头汤是不是也在此列呢？

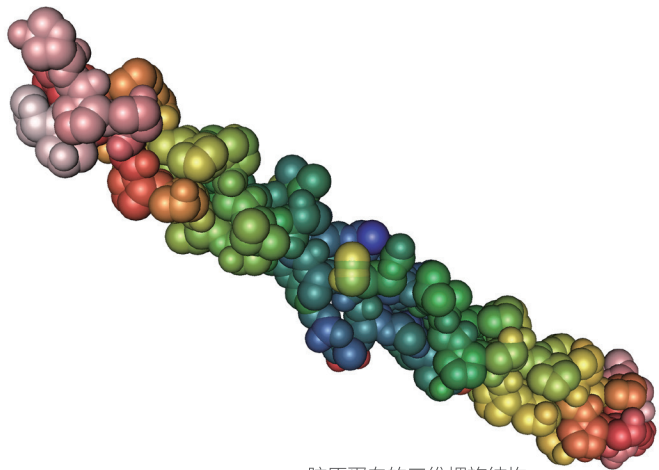
骨头汤含钙多，这是不少钟情者喜欢骨头汤的理由，但营养学家的答案恐怕要令你失望了。实验资料显示，每百毫升骨头汤含钙仅有2~4毫克，只相当于等量牛奶的1/50，甚至也低于自来水中本来含有的钙量。尤其糟糕的是，骨头里的钙是以磷酸盐形式（羟基磷灰石）存在的，很难溶解到汤



里。加醋如何? 的确可以得到一定程度的提升, 如每公斤猪腿骨加2%的醋炖煮4小时, 钙含量由13.3毫克增长到了252毫克, 增幅接近20倍, 但总量还是较一杯牛奶差一截。即便溶解在了汤里, 也还不是人体可以吸收的钙离子, 加上炖汤过程中骨髓的脂肪溶进了汤中, 又会妨碍钙的吸收, 结果能被人体利用的钙更是微乎其微了。不妨算一笔账: 假如将其作为老年人预防骨质疏松症的“主力军”, 满足一天1000毫克的钙生理需求量, 需要多少猪骨来炖汤喝才能达标呢? 而且要加那么多的醋, 早变成了十足的“酸汤”, 你能承受这种口味吗? 可见在老年人的补钙大计中, 骨头汤只能当“配角”, 对老年期高发的骨质疏松症无论预防或治疗都起不到决定作用。补钙的最佳途径还是牛奶 (别空腹喝, 同时吃点面包、饼干等富含碳水化合物的食品可增加钙的吸收)、鸡蛋 (提倡煮鸡蛋、鸡蛋羹等烹调方式)、豆类 (如黄豆、绿豆、红豆) 及制品 (如豆腐、豆浆)、虾皮、黑芝麻、黑木耳、糙米、燕麦、绿叶蔬菜等食物, 同时勤晒太阳 (获取维生素D, 促进钙的吸收)、多运动, 如此数管齐下方能奏效。

骨头汤的蛋白质一定很丰富, 不然汤咋成了乳白色, 且那么黏稠呢? 可营养学家却说蛋白质大多存在于肉里面, 汤水里同样很少, 只喝骨头汤补不了多少蛋白质, 除非喝汤的同时又吃肉。

汤色浓白乃是脂肪的“杰作”, 骨头中的脂肪被煮到汤中, 在不停地翻滚中分散成小乳滴, 就像牛奶一样呈现白色, 煮的时间越长, 骨头越多, 煮出来的汤就越浓, 看上去也越白。汤汁黏稠则应归功于骨头中的胶原蛋白, 这种蛋白分子量较大 (在食品工业上称为“明胶”, 是一种很好的增稠剂), 在高温下从骨头中溶解到水里, 当汤的温度下降时发生交联, 将水分子网罗固定于其中, 因而变得黏稠甚至成为固体, 形成“皮冻”。至于鲜美的味道, 则源自于骨头中的另外两种成分——谷氨酸盐和核苷酸盐, 前者是味



胶原蛋白的三维螺旋结构

精的化学成分,后者有“协同效应”,能大大增加前者的鲜味,两者结合就是鸡精的原理。这两种成分积累于骨头中,猪的生长期越长积累的越多,炖煮时间越长溶出的也越多。显而易见,骨头汤的形香色主要得益于丰富的脂肪与鸡精,与蛋白质或钙含量的多寡没啥关联。

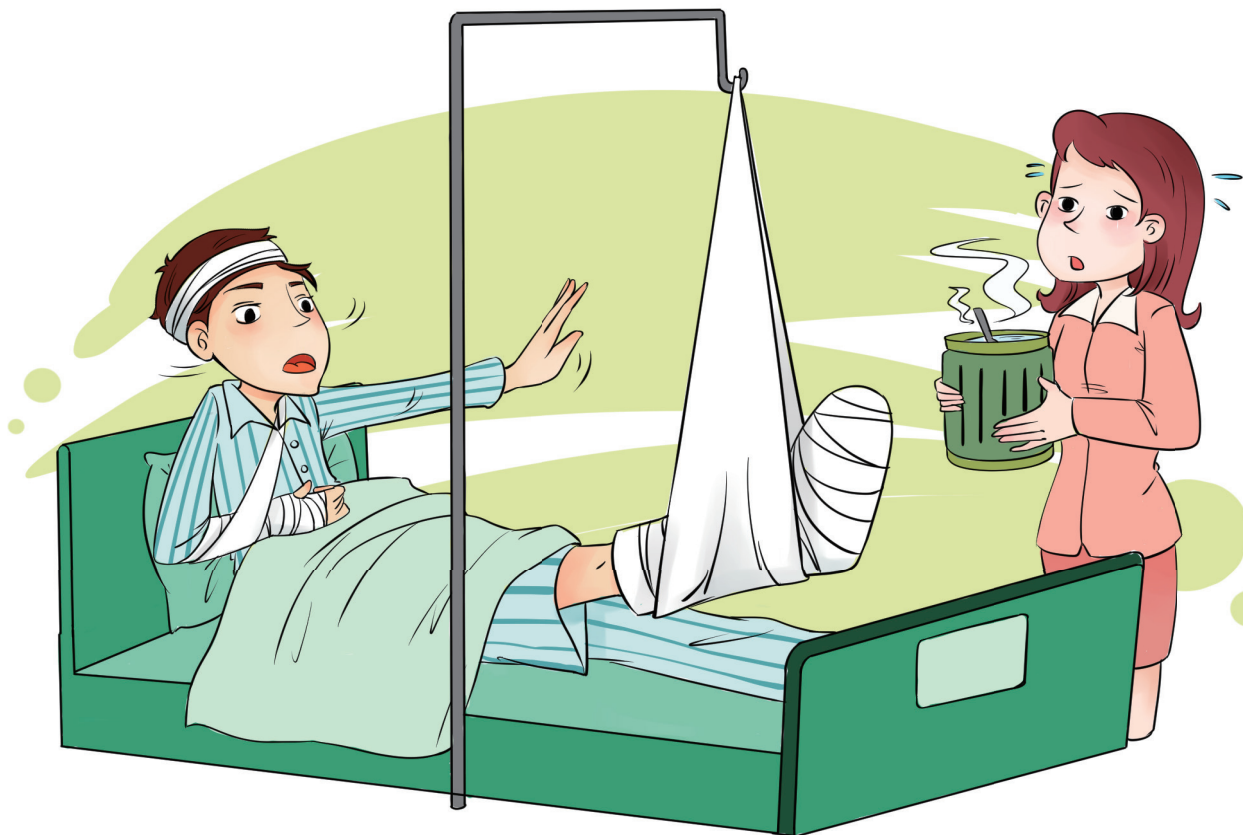
如果说骨头汤第一多的成分是脂肪,那么第二多就数嘌呤了。嘌呤虽然在能量供应、代谢调节及组成辅酶等方面对人体起着十分重要的作用,但可氧化而变成尿酸。尿酸在体内滞留过多则会引起高尿酸血症,成为痛风病的一大祸根。另外,有关学者发现,骨头汤中的铅含量不菲,而铅是人体完全不需要的重金属元素,摄入量大了会对健康产生严重危害。

说到这里你该明白,长时间大量喝骨头汤的后果很可能是:钙未补好,却把高血脂、高尿酸或高铅血症等病变招来了。

当然不是说骨头汤一无是处,也不是要老年人与它划清界限。客观地说,骨头汤的蛋白质与钙含量的确不高,但其他养分还是颇有价值的,如类粘朊和骨胶原等其他食物中很少甚至没有

的养分就是代表。类粘朊可增强骨髓的造血功能,防止骨髓老化,减缓衰老进程;骨胶原可促进伤口愈合,增强体质,提高免疫力。何况炖汤时还要加一些食材(如藕、芋头等蔬菜)或药材(常见有党参、黄芪),也可在一定程度上平衡骨头汤的营养,有益于体质的改善;加之骨头汤的养分消化吸收效果优于植物性食物,且口感鲜美,对胃口多有不佳的老年人提升食欲大有裨益。所以,老年人不可从一味迷恋转向全盘拒绝,科学烹制与合理饮用才是明智之举。

先说科学烹制。以猪骨头为例,将其砸碎,冲洗干净,放入开水里面焯五六分钟(一是去腥,二是去掉杂质),再按1份骨头5份水的比例放入锅中,待水烧开后加适量醋,再酌情放入食材或药材,用小火炖煮一两个小时(改用压力锅可缩短时间,还能最大限度地保存养分),捞去骨头,然后加盐与葱姜蒜等调味食用。其中有三个要点要把握好:一是最好用冷水炖,因为骨头上总带有一些肉,如果一开始就倒入热水或开水,肉的表面突然遇到高温,外层蛋白质会马上凝固,使得里层的蛋白质不能充分地释放出来,



只有一次性加足冷水，并慢慢加温，蛋白质才能够充分溶解到汤里；二是放盐别过早，奥妙在于盐能使肉里含的水分很快地跑出来，进而加快蛋白质的凝固，影响汤的鲜味；三是加一些蒜末，对提升营养与味道都有帮助。

再说合理饮用。为最大限度地趋利避害（如避开高脂肪、高嘌呤之害），一定要控制喝汤的频率与数量，已患有心脑血管病、痛风、高血压、高血脂、糖尿病等人群尤其应少喝或不喝。喝的时候，还要先撇去上层的浮油。

最后提醒骨折病人，骨折后可以喝骨头汤，但要注意时机。在骨折早期不要急于喝骨头汤，

因为伤处的肿胀瘀血还未消退，不宜过于滋补（太过油腻、辛辣、刺激性食物也应暂时忌口），否则骨头汤喝得越多，骨折愈合得越慢。蔬菜、水果、豆制品等较清淡的食物才是此阶段最该吃的。当到了骨折中期，伤处的瘀血肿胀开始消退，骨痂开始生长，病情进入了原始骨痂形成期及骨痂改造塑型期，由于有机纤维的骨样组织逐渐钙化形成新生骨，需要充分的钙与磷等矿物质“加盟”，才意味着骨头汤的用武之时到了。

（责编 桑新华）



补钙的食物很多种，就钙含量而言，很多都高于骨头汤