



素汤 好喝更健康

李嘉燕

随着健康意识提升，素汤渐渐被人们所接受，成为一种饮食趋势，许多人在家煮汤不再执着于一定要放肉。电视烹饪节目也纷纷用坚果果来取代肉类的煮汤方法。

素汤是否较健康？是否人人适合饮用？

在家如果才能煮出营养又美味的素汤？

让营养师和厨师分享秘诀。



受访专家

伍斯慧
首席营养师
Food Advisory Group



张得福 (James Teo)
总厨
Simple Food

素汤，指的是不用肉类熬制的汤品，但食材不限于蔬菜而已。Food Advisory Group 首席营养师伍斯慧说，素汤也应讲究营养均衡，即含有三大营养元素：蛋白质、脂肪和碳水化合物。除了蔬菜，她建议，煮素汤可放含蛋白质的豆类、含油脂的坚果，以及含碳水化合物的马铃薯等。

她说，任何蔬菜，包括马铃薯和红萝卜等，最好煮三分钟后就熄火。“这种煮法类似蒸食的功效，可保留食物的营养价值。”

特别适合老人幼童

伍斯慧说，素汤适合每个人，尤其是老人和幼童。她解释：“老人的吸收能力较差，多喝含丰富营养，且容易消化的素汤绝对适合。如患有高血压者，建议喝油脂较低的中式素汤。”

至于幼童，家长最头痛的是小孩不吃菜，也比较不容易接受蔬菜的菜味，因此把蔬菜打成泥再煮的西式汤，小孩肯定比较容易接受，也更容易摄取到蔬菜的营养。当然，蔬菜含有丰富纤维、矿物质、维生素B和C，对孩童的发育过程也有一定的帮助。”

张得福厨师正是很好的例子。他每天都煮各式素汤给他的两个小孩喝。

三大营养元素

