

肉汤、火锅太油腻？ 试试“冰块去油法”吧

记者实验发现，几个冰块加一个金属勺子，在汤里转几圈，就能轻松吸油



核心提示

□记者 赵夏楠 文/图

吃火锅、煮肉汤时，您是否常常为如何去掉漂浮在汤表面的油感到烦恼？许多人会用勺子小心地将汤表面的油撇掉，但这样做往往浪费汤还费力。网传用冰块和金属勺子就能轻松去掉浮油，而且不会浪费汤。近日，记者对此进行实验。



同时放入火锅汤里后，放有冰块的勺子（左）明显比没有冰块的勺子（右）沾的红油多



刚炖好的猪骨汤表面有一层厚厚的白油



用了「冰块去油法」后，猪骨汤变清了许多

实验材料

猪骨汤、火锅汤、冰块、两个金属勺子、厨房用纸

实验过程

1. 记者花了两个小时炖了一锅猪骨汤，汤表面漂着一层厚厚的、白色的油。为了便于观察，记者将汤中的骨头和肉捞出。

2. 将冰块放在金属勺子里，很快，这个勺子底部变得凉凉的。

3. 将盛有冰块的勺子放入汤中，注意不要让汤没过勺子，让勺子在浮油多的地方来回转几圈。不一会儿，勺子底部就沾了许多白色的油。如果金属勺子大一些，每次吸附的油就会多一些。

4. 用厨房用纸将勺子底部的油擦掉，再放上冰块重新去“寻找”浮油，一两次，汤里的油就所剩无几，汤也变清了许多。

5. 将一个盛有冰块的金属勺子和没有冰块的勺子同时放入火锅汤中，让两个勺子在浮油多的地方来回转几圈。不一会儿，将两个勺子拿出来，勺子底部均沾了红油，但盛有冰块的勺子沾的红油明显比另一个多。



将冰块放在金属勺子里

实验结果

放了冰块的勺子去油效果明显。

总结

从事多年厨师工作的赵益锋师傅说，肉汤表面漂着的油中有脂肪，营养价值很低，不建议过多食用，而肉汤含蛋白质、钙等营养物质，才应该多喝。

赵益锋师傅也常用“冰块去油法”，因为金属勺子导热效果好，而且几乎每家都有。放入冰块后，勺子迅速降温，当浮油遇到低温的勺子时，便自然凝固在勺子底部。这个方法同样适用于去除火锅里的红油。

相关链接

其他去除汤中浮油的方法

1. 将冰块直接放进汤里，冰块便会吸附油，之后把冰块捞出来即可，但这个方法不适用于滚烫的汤，另外，冰块融化会影响汤的口感。

2. 将一个用过的茶包晾干，之后把干燥的茶包放进肉汤，晃动茶包让它尽可能多地接触肉汤表面的油，茶包吸入浮油后会逐渐变色。这个方法没有“冰块去油法”的效果好，如果家里没有冰块的话，可试试这个方法。

(豫)医广[2015]第10-29-525号

洛阳阳光男科医院

男科专线 0379-631 56789

院址：洛阳市九都路与解放路口西南角