

# 滨海滋养草鸡汤

生成日期: 2025-10-27

鸡汤里主要的成分就是水和脂肪，上述5大类营养素中很多营养物质都是不可溶的，比如重要的蛋白质等营养物质很难溶解进入鸡汤。鸡汤里蛋白质含量很低。医学科学院食品与营养系博士指出：炖完汤的鸡肉，其营养要远远高于鸡汤。鸡肉为我们提供的主要营养成分是蛋白质，还有脂肪、维生素和钙等矿物质。在炖鸡的过程中，大量的鲜味物质会溶解到汤中，所以草鸡汤会变得好喝，但蛋白质、维生素和钙等营养成分只有一小部分溶解在汤里。有数据表明，每100克鸡肉和鸡汤中蛋白质的含量分别是25.1克和1.37克。苏北草鸡汤鸡汤很鲜美，肉也炖的很烂。滨海滋养草鸡汤

草鸡汤具有滋阴补虚、补益肝肾的功效和作用。草鸡汤可以用于调理那些体虚气血不足以及骨蒸劳热，还有肝肾阴虚以及营养不良，还包括心烦睡眠不好以及口干咽干等不良症状。另外，对于由于血虚气滞以及邪气郁于经隧血络，从而导致腹中积有症瘕癖块的情况有较好的效果。此外，可以帮助调节人体的内分泌功能，具有强身健体以及提高抵抗力的功效。鸡汤的营养价值非常高，它含有脂肪、钙、磷、铁、镁、铁、维生素A烟酸等营养物质，能够增强人体的抵抗力，调节分泌功能，增强体质，增加人体抵抗病毒能力的功效。能有效地抑制人体内炎症以及黏液的过量产生，有助于减少鼻腔的堵塞和喉咙疼痛、咳嗽、痰多等症状。对女性月经不调、四肢无力、畏寒肢冷、产后虚弱、术后无力有缓解作用。滨海滋养草鸡汤山芋腔苏北菜以品质高，质量高的菜品，满足广大新老用户的需求。

鸡汤的营养价值：鸡汤中含有大量的维生素C能够有效地抑制人体内的炎症以及粘液的过量产生，对鼻腔堵塞，流鼻涕，头疼，疲倦，喉咙刺痛感，咳嗽次数，发烧等有明显的缓解作用，对去除呼吸道病毒有较好的效果，另一方面，鸡汤还有提高人体的免疫功能的作用，这不只是因为含有大量的维生素，还由于微量元素的补充让身体免疫能增强，需要补充的一点是喝鸡汤时要吃鸡汤中的鸡肉，这是因为其肉已经被炖得很烂，容易消化也利于营养吸收，切勿认为鸡汤只喝汤不吃其肉。

养肝草鸡汤味道清香甘甜，开胃，是一道护肝养肝的靓汤，养肝草能起到可以消痞积、助消化，开胃，去肝火等强体质的效果。养肝草是家庭必备品，养肝草炖汤，泡水，对肝火旺盛、燥热、长期熬夜加班、烟酒过多人士非常适合。食材：鸡半只、瘦肉100克、养肝草2小扎、麦冬10克、花旗参8克、枸杞10克、红枣3颗、姜3片。做法：1. 新鲜的瘦肉洗干净，切厚块；2. 鸡洗净切块，和瘦肉一起加姜片冷水下锅焯水，洗净沥干水备用；3. 麦冬，花旗参，红枣，枸杞洗干净；4. 全部材料一起放入炖盅，倒入八分满清水，盖上盖子，隔水炖2个小时；5. 出锅前可依照自己的口味加入少许盐。注意：养肝草过敏人群、孕妇及哺乳期女性不宜食用此汤。山芋腔苏北菜深受各界客户好评及厚爱。

很多人喜欢炖鸡汤滋补，特别是老草鸡汤向来以美味著称，补虚的功效也为人所知晓。鸡汤还可以起到缓解感冒症状，提高人体的免疫功能的作用。鸡汤好喝又营养炖鸡如果先放盐，会直接影响到鸡肉、鸡汤的口味、特色及营养素的保存。这是因为鸡肉含水量较高，有的高达65%至90%。而食盐具有脱水作用，如果在炖制时先放盐，使鸡肉在盐水和咸汤中浸泡，组织中的细胞水分向外渗透，蛋白质被凝固，鸡肉组织明显收缩变紧，影响营养向汤中溶解，妨碍汤汁的浓度和质量，使炖熟后的鸡肉变硬、变老，汤无香味。因此，炖鸡时正确放盐法是，将炖好的鸡汤降温至80-90度时，再加适量的盐，这样鸡汤及肉质口感好。山芋腔制作的“滨海山芋团”在全国各类美食大赛中多次获得金奖。滨海滋养草鸡汤

## 饮用草鸡汤的作用有哪些？滨海滋养草鸡汤

鸡汤的营养价值：鸡汤中含有大量的维生素C能够有效地抑制人体内的炎症以及粘液的过量产生，对鼻腔堵塞，流鼻涕，头疼，疲倦，喉咙刺痛感，咳嗽次数，发烧等有明显的缓解作用，对去除呼吸道病毒有较好的效果，另一方面，鸡汤还有提高人体的免疫功能的作用，这不只是因为含有大量的维生素，还由于微量元素的补充让身体免疫能增强，营养价值比较高，可以达到补钙，补充蛋白质，补充维生素和膳食纤维的效果，也可以提高身体抵抗力，也可以去除体内的湿气，首要将鸡肉洗干净，然后要放入一个锅里面，加入上水之后再加入红枣枸杞，加入一些盐，孜然调料就可以了。滨海滋养草鸡汤

江苏山芋腔餐饮有限公司是一家贸易型企业，积极探索行业发展，努力实现产品创新。公司是一家有限责任公司（自然）企业，以诚信务实的创业精神、专业的管理团队、踏实的职工队伍，努力为广大用户提供\*\*\*的产品。公司拥有专业的技术团队，具有菜品，服务，苏北菜，餐饮服务等多项业务。山芋腔将以真诚的服务、创新的理念、\*\*\*的产品，为彼此赢得全新的未来！