

鸽子汤是一道非常滋补美味的菜，现在尤其有很多的鸽子汤爱好者，但是这些人爱喝鸽子汤却不知道鸽子汤有哪些禁忌，煲鸽子汤应该注意些什么？



鸽子汤里面的鸽子肉不仅味道鲜美、入口即化，而且有美容养颜、滋补益气等功能。但是鸽子肉和鸽子汤不能过度食用，如果喝多了鸽子汤的话，身体精力过于旺盛，会影响人的睡眠，反而不利于人体健康。食用的时候不要与热性食物一同吃，鸽子汤本身是一种热性食物，喝多了容易上火，容易出汗。

在煲鸽子汤的时候应该注意选择热度均匀、保温效果好的瓦罐来煲汤，这样可以留存更多的香气。煲汤的时候用水比例应该合理，这样色香味效果才能达到最好，而且煲汤的时间要控制在1.5个小时左右，这样才能保证鸽子肉炖熟，鸽子汤才能熬得更加的醇香，1.5个小时足以让鸽子肉中的蛋白脂肪溶解，但是如果熬的时间过长，就会使其中的蛋白和脂肪被破坏，喝的时候就会觉得很腻。