

Tasty Food
食在好吃

人气好汤的 257种做法

杨桃美食编辑部 主编

清汤、浓汤、羹汤……
从零开始学煲汤，一学就会！



Tasty Food
食在好吃

人气好汤的 257种做法

杨桃美食编辑部 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

人气好汤的 257 种做法 / 杨桃美食编辑部主编. --

南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.10

(食在好吃系列)

ISBN 978-7-5537-4951-8

I. ①人… II. ①杨… III. ①汤菜 - 菜谱 IV.

① TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 149094 号

人气好汤的257种做法

主 编 杨桃美食编辑部
责任编辑 张远文 葛 昀
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/16
印 张 10
插 页 4
字 数 250千字
版 次 2015年10月第1版
印 次 2015年10月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-4951-8
定 价 29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

目录

CONTENTS

- 9 煮汤方法面面观
- 10 6大妙招, 让汤品更美味



PART 1

鲜美清汤

- | | | |
|------------|-------------|------------|
| 12 苦瓜排骨汤 | 20 土豆排骨汤 | 29 茭白玉米笋汤 |
| 12 金针菇排骨汤 | 21 银耳炖排骨 | 29 干贝腊肉冬瓜汤 |
| 13 白萝卜排骨汤 | 22 蔬菜排骨汤 | 30 香油猪腰汤 |
| 13 玉米排骨汤 | 22 韩式泡菜排骨汤 | 30 白菜猪肝汤 |
| 14 佛手瓜排骨汤 | 23 肉骨茶汤 | 31 香油下水汤 |
| 14 鱿鱼螺肉汤 | 23 黄豆排骨汤 | 31 猪脚汤 |
| 15 海带排骨汤 | 24 黑豆排骨汤 | 32 菱角瘦肉汤 |
| 15 干豆角炖排骨 | 24 甘蔗排骨汤 | 32 丝瓜瘦肉汤 |
| 16 排骨酥汤 | 25 椰子排骨汤 | 33 酸菜猪肚汤 |
| 17 苹果排骨汤 | 25 西洋菜猪腱汤 | 34 珍珠鲍猪肚汤 |
| 17 西瓜皮排骨汤 | 26 猪血汤 | 34 胡椒猪肚汤 |
| 18 冬瓜玉米排骨汤 | 27 萝卜竹荪肉片汤 | 35 莲子猪心汤 |
| 18 青木瓜排骨汤 | 27 芥菜肉片汤 | 35 花生猪尾汤 |
| 19 草菇排骨汤 | 28 枸杞子瘦肉汤 | 36 山药猪腰汤 |
| 20 黄瓜排骨汤 | 28 金针菇榨菜肉片汤 | 36 花生炖猪脚 |
| | | 37 黄豆炖猪蹄 |
| | | 37 酒香猪蹄 |
| | | 38 蒜香鸡汤 |
| | | 38 黄瓜玉米鸡汤 |
| | | 39 萝卜鸡汤 |
| | | 39 榨菜竹笋鸡汤 |
| | | 40 麻辣鸡汤 |
| | | 40 酸白菜鸡汤 |
| | | 41 蛤蜊冬瓜鸡汤 |
| | | 41 山药胡椒鸡汤 |
| | | 42 土豆炖鸡汤 |
| | | 42 菱角鸡汤 |
| | | 43 槟榔心鲜鸡汤 |
| | | 43 干贝莲藕鸡汤 |
| | | 44 干贝蹄筋鸡汤 |





- | | | | | | |
|----|---------|----|---------|----|--------|
| 44 | 剥皮辣椒鸡汤 | 54 | 花生鸡爪汤 | 64 | 红烧羊肉汤 |
| 45 | 干贝竹荪鸡汤 | 54 | 栗子鸡爪汤 | 65 | 牛蒡炖羊肉 |
| 46 | 竹荪花菇鸡汤 | 55 | 姜母鸭汤 | 65 | 木瓜炖羊肉 |
| 46 | 冬笋土鸡汤 | 55 | 酸菜鸭汤 | 66 | 柿饼羊肉汤 |
| 47 | 鹿茸黄芪鸡汤 | 56 | 芋头鸭煲 | 66 | 牡蛎豆腐汤 |
| 47 | 栗子香菇鸡汤 | 56 | 陈皮鸭汤 | 67 | 冬瓜蛤蜊汤 |
| 48 | 牛蒡鸡汤 | 57 | 芥菜鸭汤 | 67 | 姜丝蛤蜊汤 |
| 48 | 茶油鸡汤 | 57 | 清炖萝卜牛肉 | 68 | 西红柿蛤蜊汤 |
| 49 | 荫瓜鸡汤 | 58 | 红烧牛肉汤 | 68 | 豆芽蛤蜊辣汤 |
| 49 | 山药枸杞鸡汤 | 59 | 西红柿牛肉汤 | 69 | 山药鱼块汤 |
| 50 | 白果萝卜鸡汤 | 59 | 芥菜牛肉汤 | 69 | 鲈鱼雪菜汤 |
| 50 | 姬松茸木耳鸡汤 | 60 | 姜丝羊肉汤 | 70 | 芥菜鲫鱼汤 |
| 51 | 金针菇鸡汤 | 60 | 花生香菇炖牛肉 | 70 | 萝卜鲫鱼汤 |
| 51 | 红豆乌鸡汤 | 61 | 南瓜牛肉汤 | 71 | 老菜脯鱼汤 |
| 52 | 金针菇银耳鸡汤 | 62 | 萝卜泥牛肉汤 | 71 | 鲈鱼汤 |
| 52 | 香菜鸡汤 | 62 | 萝卜牛腩汤 | 72 | 虱目鱼肚汤 |
| 53 | 竹笋鸡汤 | 63 | 清炖羊肉 | 72 | 香菜虱目鱼汤 |
| 53 | 香水椰鸡汤 | 63 | 香油山药羊肉汤 | 73 | 草鱼头豆腐汤 |

- | | | | | | |
|----|---------|----|--------|----|--------|
| 74 | 鱼头香菇汤 | 78 | 芋香鱼头锅 | 82 | 西红柿什锦汤 |
| 74 | 栗子红豆鱼头汤 | 79 | 蒜香鳗鱼汤 | 83 | 什锦鲜菇汤 |
| 75 | 香油鲈鱼汤 | 79 | 越式鱼汤 | 83 | 香油杏鲍菇汤 |
| 75 | 味噌豆腐鲜鱼汤 | 80 | 上海水煮鱼汤 | 84 | 苋菜竹笋汤 |
| 76 | 苦瓜鲜鱼汤 | 80 | 西芹笋片汤 | 84 | 南瓜味噌汤 |
| 76 | 青木瓜鱼汤 | 81 | 黄瓜汤 | 85 | 山药鲜菇汤 |
| 77 | 枸杞子鳗鱼汤 | 81 | 蔬菜汤 | 86 | 咖喱蔬菜汤 |

PART 2

香浓羹汤浓汤

- | | | | | | |
|----|-------|-----|--------|-----|--------|
| 88 | 酸辣汤 | 95 | 发菜豆腐羹 | 101 | 洋葱干酪浓汤 |
| 89 | 港式酸辣汤 | 96 | 苋菜银鱼羹 | 102 | 洋葱汤 |
| 90 | 香菇肉羹汤 | 96 | 韩国鱿鱼羹 | 102 | 鸡蓉玉米浓汤 |
| 91 | 三丝肉羹 | 97 | 白菜蟹肉羹 | 103 | 芋香奶油浓汤 |
| 91 | 大卤汤 | 97 | 珍珠黄鱼羹 | 104 | 玉米浓汤 |
| 92 | 西湖牛肉羹 | 98 | 青菜竹笋羹 | 104 | 高纤青豆浓汤 |
| 92 | 沙茶鱿鱼羹 | 98 | 干贝冬瓜羹 | 105 | 酥皮浓汤 |
| 93 | 翡翠海鲜羹 | 99 | 银耳金针羹 | 106 | 蘑菇浓汤 |
| 94 | 翡翠豆腐羹 | 99 | 什锦蔬菜羹 | 107 | 蒜味土豆浓汤 |
| 94 | 芥菜豆腐羹 | 100 | 西湖翡翠羹 | 107 | 南瓜苹果浓汤 |
| 95 | 海鲜豆腐羹 | 101 | 浓汤好喝秘诀 | 108 | 菠菜松子浓汤 |





PART 3

10分钟快煮汤

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 110 黄瓜肉片汤 | 114 菠菜猪肝汤 | 118 海带芽味噌汤 |
| 110 榨菜肉丝汤 | 114 西红柿猪肝汤 | 118 爽口圆白菜汤 |
| 111 香油蘑菇肉片汤 | 115 秋葵鸡丁汤 | 119 蔬菜味噌汤 |
| 111 三丝汤 | 115 鲜蛤汤 | 119 西红柿芹菜汤 |
| 112 黄瓜肉片汤 | 116 豆腐牡蛎汤 | 120 菠菜雪梨汤 |
| 112 金针菜赤肉汤 | 116 酸菜牡蛎汤 | 121 蔬菜豆腐汤 |
| 113 白萝卜肉片汤 | 117 味噌豆腐鱼汤 | 121 空心菜丁香鱼汤 |
| 113 肉末鲜菇汤 | 117 香菜皮蛋鱼片汤 | 122 味噌汤 |

PART 4

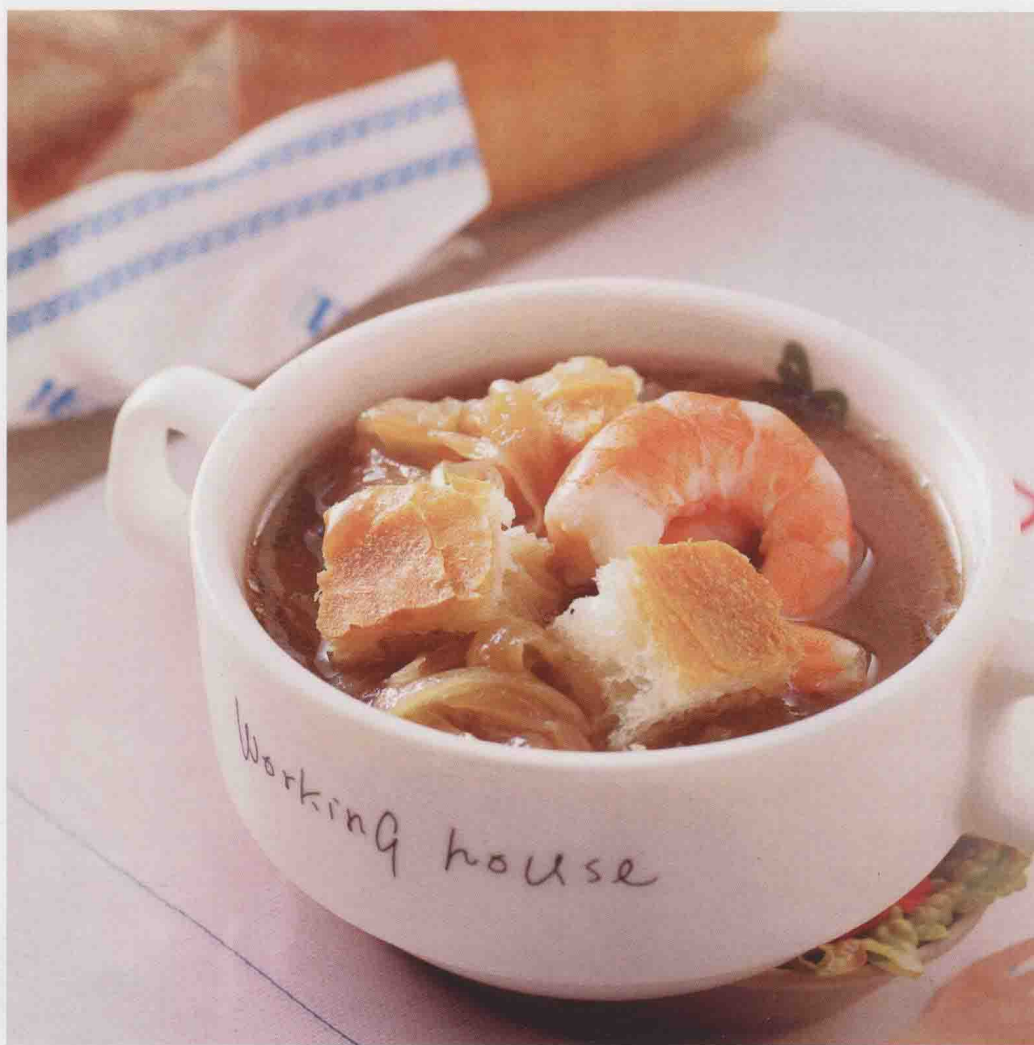
养生滋补炖汤

- | | | |
|---------------|------------|-------------|
| 124 炖补材料轻松前处理 | 131 四物鸡汤 | 137 金银花陈皮鸭汤 |
| 126 杏仁蜜枣瘦肉汤 | 131 何首乌鸡汤 | 137 红枣海带鸭汤 |
| 126 四神汤 | 132 桂圆煲乌鸡 | 138 当归生姜牛骨汤 |
| 127 莲子瘦肉汤 | 132 椰子鸡汤 | 138 山药煲牛腱 |
| 127 木瓜排骨汤 | 133 红枣鸡爪汤 | 139 药膳羊排汤 |
| 128 薏仁沙参煲猪肚 | 133 牛蒡当归鸡汤 | 139 药膳虾 |
| 128 罗汉果排骨汤 | 134 牛肝菌炖乌鸡 | 140 川芎白芷鱼头汤 |
| 129 杏仁猪尾汤 | 134 百合芡实鸡汤 | 140 百合山药鲈鱼汤 |
| 129 马蹄茅根炖猪心 | 135 绿豆茯苓鸡汤 | 141 山药枸杞鲈鱼汤 |
| 130 柿饼煲猪脊骨 | 135 陈皮灵芝鸭汤 | 141 当归杜仲鱼汤 |
| 130 香油鸡汤 | 136 沙参玉竹鸭汤 | 142 当归虱目鱼汤 |
| | 136 荷叶薏仁鸭汤 | |

PART 5

懒人电饭锅汤

- | | | | | | |
|-----|---------|-----|---------|-----|--------|
| 144 | 四宝汤 | 150 | 花生猪脚汤 | 155 | 陈皮红枣鸭汤 |
| 144 | 莲藕排骨汤 | 150 | 参须炖鸡 | 156 | 香炖牛肋汤 |
| 145 | 南瓜排骨汤 | 151 | 芥菜鸡汤 | 156 | 罗宋汤 |
| 145 | 冬瓜排骨汤 | 151 | 蛤蜊鸡汤 | 157 | 萝卜丝鲈鱼汤 |
| 146 | 大头菜排骨汤 | 152 | 竹荪干贝鸡汤 | 157 | 姜丝鲜鱼汤 |
| 146 | 西红柿煲排骨 | 152 | 竹笋鸡汤 | 158 | 黄豆煨鲫鱼 |
| 147 | 松茸排骨汤 | 153 | 养鲜鲜菇鸡汤 | 158 | 枸杞花雕虾 |
| 147 | 苦瓜排骨酥汤 | 153 | 白萝卜味噌鸡汤 | 159 | 萝卜马蹄汤 |
| 148 | 澳门大骨煲 | 154 | 茶香鸡汤 | 159 | 火腿冬瓜夹汤 |
| 149 | 金针枸杞猪骨煲 | 154 | 酸菜鸭汤 | 160 | 冬瓜海带汤 |
| 149 | 腌笃鲜 | 155 | 茶树菇鸭肉煲 | 160 | 冬瓜贡丸汤 |



Tasty Food
食在好吃

人气好汤的 257种做法

杨桃美食编辑部 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

人气好汤的 257 种做法 / 杨桃美食编辑部主编. —

南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.10

(食在好吃系列)

ISBN 978-7-5537-4951-8

I. ①人… II. ①杨… III. ①汤菜 - 菜谱 IV.

① TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 149094 号

人气好汤的257种做法

主 编 杨桃美食编辑部
责任编辑 张远文 葛 昀
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/16
印 张 10
插 页 4
字 数 250千字
版 次 2015年10月第1版
印 次 2015年10月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-4951-8
定 价 29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

每天都想喝的 美味汤品

不论餐桌上有几道菜，都少不了一道暖呼呼的汤，哪怕酒足饭饱，也要喝上一碗才满足。在中式饮食习惯中，汤通常是餐后或餐间喝，餐后喝汤有去油解腻的作用，而餐间喝些清淡的汤品，也很有益。

想要煮一锅好喝的汤其实并不难，只要搭配好食材并控制好时间，就算是利用日常常见的食材，也能轻松变化出令人叫绝的美味汤品来。

本书网罗了 257 道各式汤品的美味配方，除大家最爱喝的清汤、羹汤、浓汤、滋补养生汤外，还特别规划了“10 分钟快煮汤”及“懒人电饭锅汤”单元，为平日繁忙的您提供更为便捷的煮汤选择。

***备注：**

- 1 大匙（固体）= 15 克
- 1 小匙（固体）= 5 克
- 1 大匙（液体）= 15 毫升
- 1 小匙（液体）= 5 毫升
- 1 杯（液体）= 240 毫升



目录

CONTENTS

- 9 煮汤方法面面观
10 6大妙招, 让汤品更美味



PART 1

鲜美清汤

- | | | |
|------------|-------------|------------|
| 12 苦瓜排骨汤 | 20 土豆排骨汤 | 29 茭白玉米笋汤 |
| 12 金针菇排骨汤 | 21 银耳炖排骨 | 29 干贝腊肉冬瓜汤 |
| 13 白萝卜排骨汤 | 22 蔬菜排骨汤 | 30 香油猪腰汤 |
| 13 玉米排骨汤 | 22 韩式泡菜排骨汤 | 30 白菜猪肝汤 |
| 14 佛手瓜排骨汤 | 23 肉骨茶汤 | 31 香油下水汤 |
| 14 鱿鱼螺肉汤 | 23 黄豆排骨汤 | 31 猪脚汤 |
| 15 海带排骨汤 | 24 黑豆排骨汤 | 32 菱角瘦肉汤 |
| 15 干豆角炖排骨 | 24 甘蔗排骨汤 | 32 丝瓜瘦肉汤 |
| 16 排骨酥汤 | 25 椰子排骨汤 | 33 酸菜猪肚汤 |
| 17 苹果排骨汤 | 25 西洋菜猪腱汤 | 34 珍珠鲍猪肚汤 |
| 17 西瓜皮排骨汤 | 26 猪血汤 | 34 胡椒猪肚汤 |
| 18 冬瓜玉米排骨汤 | 27 萝卜竹荪肉片汤 | 35 莲子猪心汤 |
| 18 青木瓜排骨汤 | 27 芥菜肉片汤 | 35 花生猪尾汤 |
| 19 草菇排骨汤 | 28 枸杞子瘦肉汤 | 36 山药猪腰汤 |
| 20 黄瓜排骨汤 | 28 金针菇榨菜肉片汤 | 36 花生炖猪脚 |
| | | 37 黄豆炖猪蹄 |
| | | 37 酒香猪蹄 |
| | | 38 蒜香鸡汤 |
| | | 38 黄瓜玉米鸡汤 |
| | | 39 萝卜鸡汤 |
| | | 39 榨菜竹笋鸡汤 |
| | | 40 麻辣鸡汤 |
| | | 40 酸白菜鸡汤 |
| | | 41 蛤蜊冬瓜鸡汤 |
| | | 41 山药胡椒鸡汤 |
| | | 42 土豆炖鸡汤 |
| | | 42 菱角鸡汤 |
| | | 43 槟榔心鲜鸡汤 |
| | | 43 干贝莲藕鸡汤 |
| | | 44 干贝蹄筋鸡汤 |





- | | | | | | |
|----|---------|----|---------|----|--------|
| 44 | 剥皮辣椒鸡汤 | 54 | 花生鸡爪汤 | 64 | 红烧羊肉汤 |
| 45 | 干贝竹荪鸡汤 | 54 | 栗子鸡爪汤 | 65 | 牛蒡炖羊肉 |
| 46 | 竹荪花菇鸡汤 | 55 | 姜母鸭汤 | 65 | 木瓜炖羊肉 |
| 46 | 冬笋土鸡汤 | 55 | 酸菜鸭汤 | 66 | 柿饼羊肉汤 |
| 47 | 鹿茸黄芪鸡汤 | 56 | 芋头鸭煲 | 66 | 牡蛎豆腐汤 |
| 47 | 栗子香菇鸡汤 | 56 | 陈皮鸭汤 | 67 | 冬瓜蛤蜊汤 |
| 48 | 牛蒡鸡汤 | 57 | 芥菜鸭汤 | 67 | 姜丝蛤蜊汤 |
| 48 | 茶油鸡汤 | 57 | 清炖萝卜牛肉 | 68 | 西红柿蛤蜊汤 |
| 49 | 荫瓜鸡汤 | 58 | 红烧牛肉汤 | 68 | 豆芽蛤蜊辣汤 |
| 49 | 山药枸杞鸡汤 | 59 | 西红柿牛肉汤 | 69 | 山药鱼块汤 |
| 50 | 白果萝卜鸡汤 | 59 | 芥菜牛肉汤 | 69 | 鲈鱼雪菜汤 |
| 50 | 姬松茸木耳鸡汤 | 60 | 姜丝羊肉汤 | 70 | 芥菜鲫鱼汤 |
| 51 | 金针菇鸡汤 | 60 | 花生香菇炖牛肉 | 70 | 萝卜鲫鱼汤 |
| 51 | 红豆乌鸡汤 | 61 | 南瓜牛肉汤 | 71 | 老菜脯鱼汤 |
| 52 | 金针菇银耳鸡汤 | 62 | 萝卜泥牛肉汤 | 71 | 鲈鱼汤 |
| 52 | 香菜鸡汤 | 62 | 萝卜牛腩汤 | 72 | 虱目鱼肚汤 |
| 53 | 竹笋鸡汤 | 63 | 清炖羊肉 | 72 | 香菜虱目鱼汤 |
| 53 | 香水椰鸡汤 | 63 | 香油山药羊肉汤 | 73 | 草鱼头豆腐汤 |

- | | | | | | |
|----|---------|----|--------|----|--------|
| 74 | 鱼头香菇汤 | 78 | 芋香鱼头锅 | 82 | 西红柿什锦汤 |
| 74 | 栗子红豆鱼头汤 | 79 | 蒜香鳗鱼汤 | 83 | 什锦鲜菇汤 |
| 75 | 香油鲈鱼汤 | 79 | 越式鱼汤 | 83 | 香油杏鲍菇汤 |
| 75 | 味噌豆腐鲜鱼汤 | 80 | 上海水煮鱼汤 | 84 | 苋菜竹笋汤 |
| 76 | 苦瓜鲜鱼汤 | 80 | 西芹笋片汤 | 84 | 南瓜味噌汤 |
| 76 | 青木瓜鱼汤 | 81 | 黄瓜汤 | 85 | 山药鲜菇汤 |
| 77 | 枸杞子鳗鱼汤 | 81 | 蔬菜汤 | 86 | 咖喱蔬菜汤 |

PART 2

香浓羹汤浓汤

- | | | | | | |
|----|-------|-----|--------|-----|--------|
| 88 | 酸辣汤 | 95 | 发菜豆腐羹 | 101 | 洋葱干酪浓汤 |
| 89 | 港式酸辣汤 | 96 | 苋菜银鱼羹 | 102 | 洋葱汤 |
| 90 | 香菇肉羹汤 | 96 | 韩国鱿鱼羹 | 102 | 鸡蓉玉米浓汤 |
| 91 | 三丝肉羹 | 97 | 白菜蟹肉羹 | 103 | 芋香奶油浓汤 |
| 91 | 大卤汤 | 97 | 珍珠黄色羹 | 104 | 玉米浓汤 |
| 92 | 西湖牛肉羹 | 98 | 青菜竹笋羹 | 104 | 高纤青豆浓汤 |
| 92 | 沙茶鱿鱼羹 | 98 | 干贝冬瓜羹 | 105 | 酥皮浓汤 |
| 93 | 翡翠海鲜羹 | 99 | 银耳金针羹 | 106 | 蘑菇浓汤 |
| 94 | 翡翠豆腐羹 | 99 | 什锦蔬菜羹 | 107 | 蒜味土豆浓汤 |
| 94 | 芥菜豆腐羹 | 100 | 西湖翡翠羹 | 107 | 南瓜苹果浓汤 |
| 95 | 海鲜豆腐羹 | 101 | 浓汤好喝秘诀 | 108 | 菠菜松子浓汤 |





PART 3

10分钟快煮汤

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 110 黄瓜肉片汤 | 114 菠菜猪肝汤 | 118 海带芽味噌汤 |
| 110 榨菜肉丝汤 | 114 西红柿猪肝汤 | 118 爽口圆白菜汤 |
| 111 香油蘑菇肉片汤 | 115 秋葵鸡丁汤 | 119 蔬菜味噌汤 |
| 111 三丝汤 | 115 鲜蛤汤 | 119 西红柿芹菜汤 |
| 112 黄瓜肉片汤 | 116 豆腐牡蛎汤 | 120 菠菜雪梨汤 |
| 112 金针菜赤肉汤 | 116 酸菜牡蛎汤 | 121 蔬菜豆腐汤 |
| 113 白萝卜肉片汤 | 117 味噌豆腐鱼汤 | 121 空心菜丁香鱼汤 |
| 113 肉末鲜菇汤 | 117 香菜皮蛋鱼片汤 | 122 味噌汤 |

PART 4

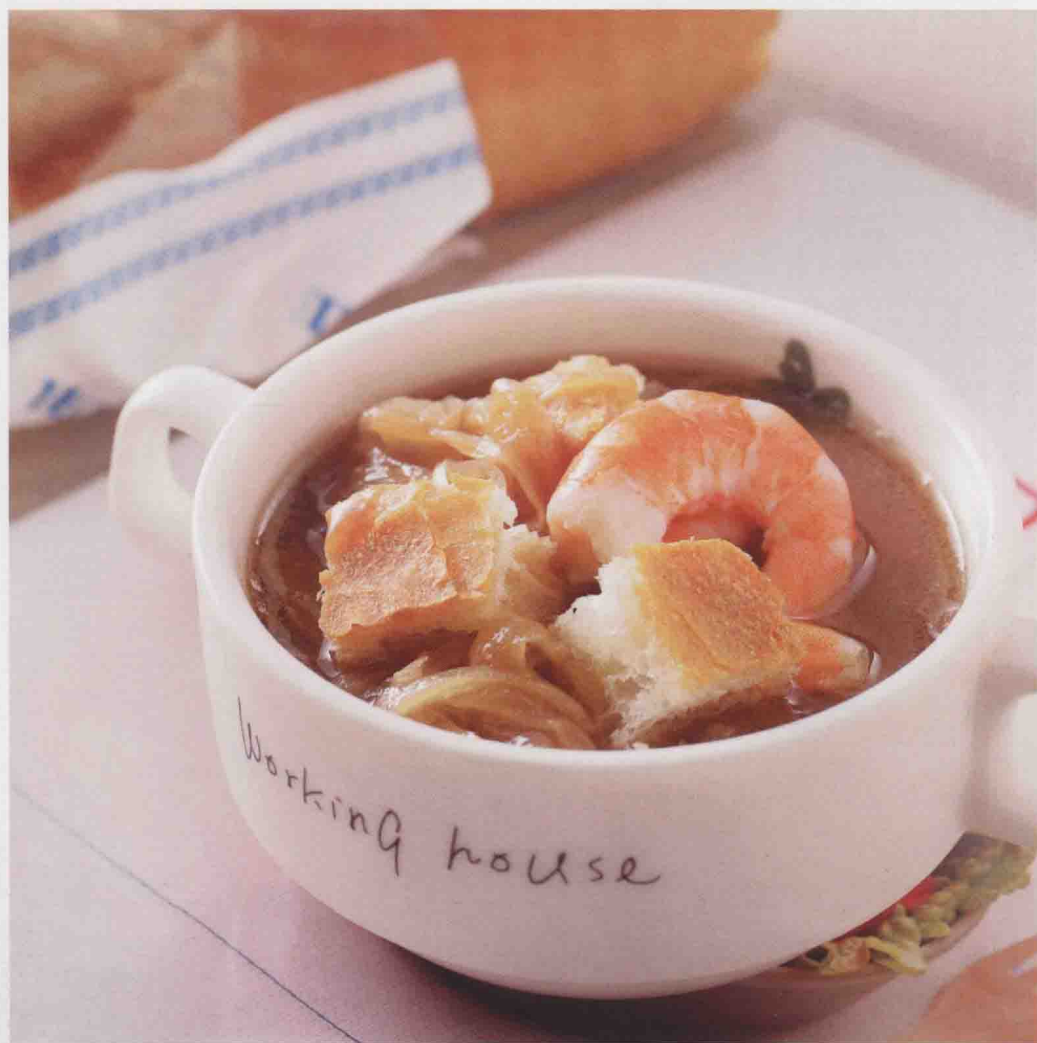
养生滋补炖汤

- | | | |
|---------------|------------|-------------|
| 124 炖补材料轻松前处理 | 131 四物鸡汤 | 137 金银花陈皮鸭汤 |
| 126 杏仁蜜枣瘦肉汤 | 131 何首乌鸡汤 | 137 红枣海带鸭汤 |
| 126 四神汤 | 132 桂圆煲乌鸡 | 138 当归生姜牛骨汤 |
| 127 莲子瘦肉汤 | 132 椰子鸡汤 | 138 山药煲牛腱 |
| 127 木瓜排骨汤 | 133 红枣鸡爪汤 | 139 药膳羊排汤 |
| 128 薏仁沙参煲猪肚 | 133 牛蒡当归鸡汤 | 139 药膳虾 |
| 128 罗汉果排骨汤 | 134 牛肝菌炖乌鸡 | 140 川芎白芷鱼头汤 |
| 129 杏仁猪尾汤 | 134 百合芡实鸡汤 | 140 百合山药鲈鱼汤 |
| 129 马蹄茅根炖猪心 | 135 绿豆茯苓鸡汤 | 141 山药枸杞鲈鱼汤 |
| 130 柿饼煲猪脊骨 | 135 陈皮灵芝鸭汤 | 141 当归杜仲鱼汤 |
| 130 香油鸡汤 | 136 沙参玉竹鸭汤 | 142 当归虱目鱼汤 |
| | 136 荷叶薏仁鸭汤 | |

PART 5

懒人电饭锅汤

- | | | | | | |
|-----|---------|-----|---------|-----|--------|
| 144 | 四宝汤 | 150 | 花生猪脚汤 | 155 | 陈皮红枣鸭汤 |
| 144 | 莲藕排骨汤 | 150 | 参须炖鸡 | 156 | 香炖牛肋汤 |
| 145 | 南瓜排骨汤 | 151 | 芥菜鸡汤 | 156 | 罗宋汤 |
| 145 | 冬瓜排骨汤 | 151 | 蛤蜊鸡汤 | 157 | 萝卜丝鲈鱼汤 |
| 146 | 大头菜排骨汤 | 152 | 竹荪干贝鸡汤 | 157 | 姜丝鲜鱼汤 |
| 146 | 西红柿煲排骨 | 152 | 竹笋鸡汤 | 158 | 黄豆煨鲫鱼 |
| 147 | 松茸排骨汤 | 153 | 养生鲜菇鸡汤 | 158 | 枸杞花雕虾 |
| 147 | 苦瓜排骨酥汤 | 153 | 白萝卜味噌鸡汤 | 159 | 萝卜马蹄汤 |
| 148 | 澳门大骨煲 | 154 | 茶香鸡汤 | 159 | 火腿冬瓜夹汤 |
| 149 | 金针枸杞猪骨煲 | 154 | 酸菜鸭汤 | 160 | 冬瓜海带汤 |
| 149 | 腌笃鲜 | 155 | 茶树菇鸭肉煲 | 160 | 冬瓜贡丸汤 |



煮汤方法面面观

滚汤和煲汤的差异

滚汤是指将所有食材放入煮沸的汤汁中，几分钟就能煮熟起锅的汤，特点是汤汁清甜（浓汤除外），也能尝到食材的原汁原味。煲汤是指经较长时间的熬煮（1小时以上），把锅中所有食材都煮至软烂，使食材的精华与营养完全融入汤汁中。煲汤的汤汁较浓厚，常见的如港式煲汤、炖补类汤品都属煲汤。

大火、小火煮汤大不同

大火通常用来熬猪骨、牛骨等，可煮出乳白色的汤头。想要煮出清澈的汤头，建议用小火，尤其是长时间炖煮时，火太大汤汁就容易混浊，许多食材碎屑会浮在汤汁中。通常煮浓汤也适合用小火，这样锅底才不会被烧焦。

汤头好坏的判断

无论是清汤还是浓汤，味道一定要足、要浓厚，所以在煮肉骨汤时，经常会加肉进去，为的就是味道足够。至于要放多少，则要看个人对汤味的要求和经验了。如果是熬煮清汤，汤色愈清愈好，熬汤的材料也是愈丰富愈好。不过要注意的是，一旦汤料已经煮至无味了就要捞起，以免破坏整道汤的味道。

锅具的选择

用汤锅或炒锅大火煮开后改小火慢炖，可以煮出最浓厚的汤头。如果想要汤汁更清澈，可将食材和水放入汤盅，用保鲜膜封口，然后放在蒸锅（蒸笼）蒸，这样蒸出的食材软而不烂，香气也不容易散出；通常较为珍贵的食材或药膳汤，常用汤盅蒸炖法。使用电饭锅来煮汤则最轻松方便，不用担心汤汁煮干、火候大小的问题，但是有些肉类煮好后会较干涩。

