

78种药膳选材安全呈现

108道改善全家人
体质的滋补靓汤

0麻烦超省事的
汤羹制作方法

700余张图片
超详细解读

滋养 药膳汤煲

美食名博 | 依然七月 著
国家公共营养师

美味好汤
滋补全家

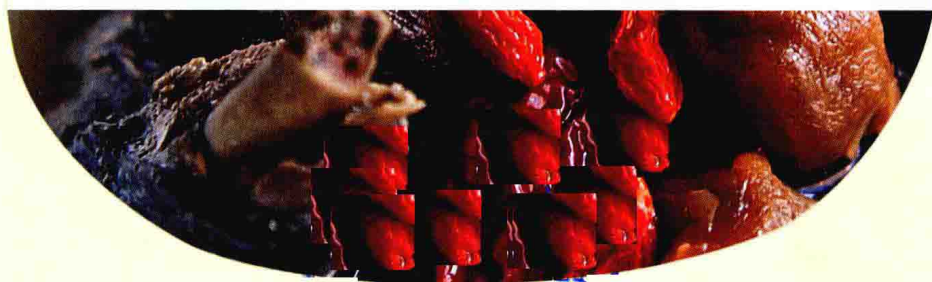


中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

滋养

药膳汤煲



美食名博 | 依然七月 著
国家公共营养师

图书在版编目 (CIP) 数据

滋养药膳汤煲 / 依然七月著. —北京: 中国轻工业出版社, 2016.4

ISBN 978-7-5184-0617-3

I. ①滋… II. ①依… III. ①保健 - 汤菜 - 菜谱
IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第222935号

责任编辑: 王巧丽 朱启铭 责任终审: 孟寿萱 封面设计: 锋尚设计
版式设计: 锋尚设计 责任校对: 燕 杰 责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2016年4月第1版第1次印刷

开 本: 720 × 1000 1/16 印张: 15

字 数: 200千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0617-3 定价: 36.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: [http: //www.chlip.com.cn](http://www.chlip.com.cn)

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

141184S1X101ZBW

药膳汤煲总述

○ 高汤

什么是高汤

高汤是家庭常备的烹饪辅助原料，可以用来煮面、炖菜、涮火锅、煲汤等。在做饭过程中用高汤来代替水，能让平常的菜肴顿时鲜美许多。很多主妇能用平常的食材烹调出让人惊艳的味道，有可能她的秘密武器就是高汤。

常见的高汤种类

按高汤的颜色可分为奶汤和清汤。奶汤色泽奶白，选用猪肚、猪手、鱼、鸡脚等容易让汤色变白的原料熬制。清汤则颜色清亮，看上去像白水般清透，实则鲜香美味。

家里常用的高汤可分为肉类高汤和素食高汤，肉类高汤有猪、牛、鸡、鱼等熬制的高汤；素食高汤常见有菌汤和蔬菜素汤。

自己煲高汤的好处

更加健康

自己煲高汤在食材的选择、调味品的添加上都有把握，越新鲜的食材，越少的调味品煲出的汤越纯净健康。市场上卖的浓缩高汤很难避免添加剂，盐分较高易造成盐的摄入过量。自家煲的高汤可以兼顾美味和健康。

更多选择

很多食材都可以做为煲高汤的原料，自己煲高汤可以根据家庭成员的情况调整品种。给孩子喝，选用营养价值比较高的骨汤；家里有高血压、高血脂病人的，可以选择清淡的菌汤；痛风病人可喝素高汤；孕妇可以选择猪手汤或鱼汤。

营养丰富

新鲜食材用小火慢炖，营养都融入汤中。煮高汤时遵循荤素搭配、营养均衡，可按自己的心思制做不同高汤。也可以添加些红枣、黄芪、西洋参、当归等增加汤的功效，营养丰富自是方便汤宝所不能比的。

高汤的保存

煮高汤时食材和水的比例一般为1:2或1:3较合适，煮好的汤放凉，可以撇去表面的油脂，讲究一点再过遍筛子，只留汤用。把汤用保鲜盒或保鲜袋分装，放入冰箱冷冻，之后随用随取。下班回家准备些蔬菜用高汤煮熟，便成就了一碗好汤。



家里的汤才是真正的好汤：药膳汤煲

煲汤是烹饪中最简单讨巧的手艺，会煲汤的女人可以不受油烟的困扰，用轻柔优雅的姿态煲出一锅靓汤。会煲汤的男人不由让人心中一动，肯花时间细心煲汤的男人，肯定是值得托付的。有个会煲汤的父母一定会宠坏家人，原来家里的汤才是真正的好汤。

自古有“药食同源”的说法，意思是指许多食物也是药物，它们之间并无绝对的分界线，古代医学说的“四性”“五味”也同样适用于食物。药膳煲汤是药食同源在家庭烹饪的体现，食材的性味功效在细火慢煨中融入汤中。

一、药膳

药膳是以药物和食物为原料，经过烹饪加工制成的一种具有食疗作用的膳食，它是中国传统的医药知识与烹调经验相结合的产物。药膳既是营养丰富的美味菜肴，又具有滋补疗疾的作用。

二、煲汤工具



1. 砂锅

砂锅是煲汤最常用的工具，它传热迅速，散热缓慢，保温效果好，适合小火慢慢煲煮，食物中的味道、营养融入水中形成味道鲜美、营养丰富的汤汁。

使用砂锅的技巧：

- ① 新买来的砂锅用淘米水煮一下，米汤可以封住砂锅细微的孔眼，有效防止渗水，延长砂锅使用寿命。
- ② 砂锅容易热胀冷缩引起开裂，因此不要在火上干烧。也不要用来炒菜，因为炒菜的油升温很快，温度又高，容易发生炸裂。
- ③ 清洗砂锅前要等砂锅自然冷却。
- ④ 砂锅比较吸味，所以炖肉、煲糖水、熬药的砂锅要有所区分。
- ⑤ 陶制砂锅韧性不高，不耐冲击，不要与坚硬锋利的物品相碰，要轻拿轻放。



2. 炖盅

炖盅煲汤的好处是能最大限度锁住水分、营养、香味，煲出的汤味道更醇厚香浓。炖盅一般带有两个盖子，主要起到密闭作用，防止香气外泄和营养流失。炖盅要隔水炖，放入大锅中，大锅里加足量水，以这种密闭蒸煮的方式将小炖盅的食物煲熟。炖盅很适合一人食，或二人世界，如用两个炖盅一次煲两种不同的汤，各取所需，其乐无穷。当然也可以选择电炖盅，用起来更加方便。



3. 电砂锅

电砂锅与砂锅的原理一样，但不见明火，虽然煲汤的时间较长，但可以预设定时，对于上班族来说相当实用。选购电砂锅时请注意内胆的材料，一定要是无毒无味的。



4. 电饭锅和电压力锅

电饭锅和电压力锅也可以煲汤，但各有利弊。电饭锅煲汤是一直加热的状态，水分的流失比较严重，汤水浓稠不容易吸收。电压力锅能在很短的时间把肉类煲熟，但没有给食物慢慢融入汤中的时间，汤水非常寡淡。可以在煲好汤后打开锅盖再煲10~20分钟，这样汤水能稍微浓稠一些。

5. 铸铁锅



搪瓷的铸铁锅外观很漂亮，时尚的造型和丰富靓丽的色彩很受年轻人欢迎，它的材质和砂锅一样有较高的稳定性，抗酸碱性强，不易和其他物质作用引起化学反应。铸铁锅很重，锅盖能让水分不易挥发，很多锅盖上设计有凸起的圆点能形成自循环，水珠在锅盖上凝结再滴回锅中，很适合长时间小火炖煮食物。同时，铸铁锅也是最结实的锅，耐碰、耐磨、耐腐蚀、耐高温。

6. 玻璃锅



用特殊耐高温玻璃锅煲汤煮任何食物都不会串味儿，它还耐高温，能承受极高的冷热温差，有一目了然的视觉感受，最适合煮甜汤或颜色丰富的素食汤。

7. 不锈钢锅



不锈钢锅不适合煮老火汤，它导热快，长时间煲煮损失水分严重，汤浓稠又容易糊边，使得汤汁有异味。但如果没有合适的煲汤工具也可以偶尔一用，但建议煮快熟的汤，如蔬菜汤、豆腐汤等。

8. 炒勺



炒勺不能煲汤，只能用来给食物焯水，或完成煲汤前需要过油炒的步骤。

三、时间和火候

煲汤的时间依食材而不同，但并不是时间越长越好。煲汤时间过长容易破坏食物的营养成分，还能造成汤中嘌呤过高而引发一些疾病。一般素食汤在30分钟左右，鱼汤在1小时以内，鸡汤或排骨汤1~2小时，老火汤可以在2.5小时，炖盅的慢煨可延长到3~4小时。

煲明火汤要遵循：小火—大火—小火的原则，一开始的小火是为了防止器皿炸裂，之后大火煮开后，再转小火慢慢煲煮。

四、调味

一锅慢炖的好汤不需要过多调味品也足够鲜美，只需要一点点盐就能激发出汤汁的鲜香，而盐要在最后放，过早放盐会引起蛋白质凝固，营养成分不能很好地释放。建议在熄火后根据口味适量放盐调味。

壹

四季汤

32 道



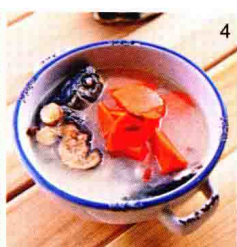
2/ 茯苓山药煲土鸡
补脾养胃，益气醒脑



4/ 黄芪灵芝猪肉汤
补气固表，升阳、益气安神



6/ 三根排骨汤
清热化湿、养阴除烦



8/ 黄芪白术防风鲫鱼汤
益气固表，散寒，健脾胃



10/ 春笋红枣煲鸡汤
健脾养肝、滋润、消食



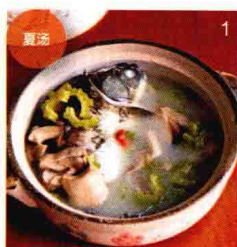
12/ 白胡椒薏米猪肚汤
健脾利湿、益气养胃



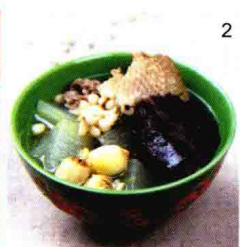
14/ 黑木耳田七红枣汤
滋肝润肺，补气活血



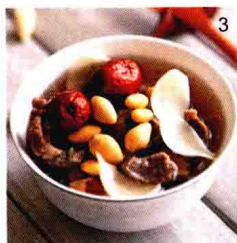
16/ 马蹄米酒汤
清热生津，滋补气血



18/ 苦瓜草菇鲫鱼汤
清热祛暑、健脾养胃



20/ 冬瓜老鸭汤
解暑清润、利水祛湿



22/百合白果牛肉汤
清热养颜、养阴润肺



24/鸡骨草茯苓瘦肉汤
清热祛湿



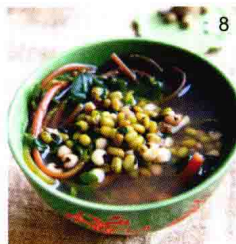
26/海带绿豆煲乳鸽
清热解毒、养血补气



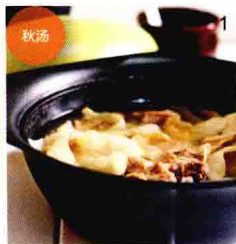
28/苦瓜菠萝炖鸡汤
降火解毒、化滞除湿



30/瓜皮荷叶海蜇汤
消暑利湿、清热解毒



32/马齿苋绿豆薏米汤
清热解毒、健脾祛湿



34/沙参玉竹老鸭汤
养胃生津、润燥补虚



36/哈密瓜响螺煲鸡脚
养阴润燥、润肌养肤



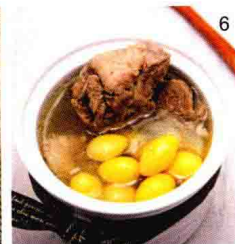
38/五指毛桃海底椰煲鸡脚汤
滋阴健脾、清肝润肺



40/莲藕排骨汤
滋阴补阳、清热润燥



42/山药蜜枣煲瘦肉汤
健脾、养肺润燥



44/白果排骨汤
滋阴润燥、养肺补胃



46/鲫鱼萝卜汤
益气健脾、消积化滞



48/葛根红枣排骨汤
解热、生津、滋阴



50/萝卜枸杞羊肉汤
补肾强体、祛火生津



52/山药核桃排骨汤
健脾益胃、补气养血



54/ 当归巴戟羊肉汤
温阳暖肾，暖身壮腰



56/ 莲子补骨脂猪腰汤
温肾壮阳，驻颜美容



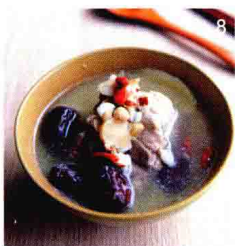
58/ 党参黄精炖鸡汤
补中益气，健脾养胃



60/ 苦瓜干菊花瘦肉汤
解毒润燥，清肝明目



62/ 桂皮甘草牛肉汤
补益脾胃，温中散寒

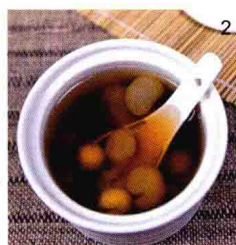


64/ 猪骨芡实黄芪汤
滋阴补肾，固表益气

贰 功效汤 30 道



68/ 灵芝石斛瘦肉安神汤
安神助眠，清火降燥



70/ 酸枣仁莲子汤
安心神，助睡眠



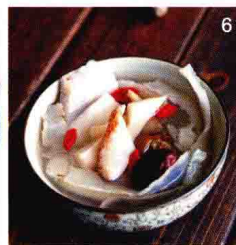
72/ 柏子仁猪心汤
养心安神，滋补气血



74/ 百麦安神饮
养心安神，益气养阴



76/ 太子参黄芪核桃仁鸭汤
健脑益智，清热宁神



78/ 响螺片山药枸杞猪骨汤
滋补肝肾，安神助眠



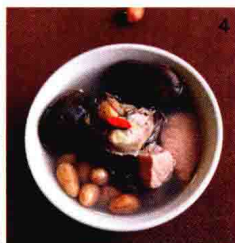
80/甘麦红枣舒心茶
养心安神、改善情绪



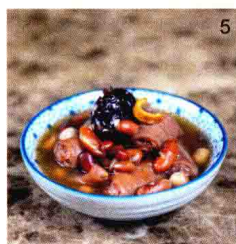
82/绞股蓝红枣汤
健脑益智、镇静安神



84/黄精鸡蛋汤
改善体虚乏力



86/香菇花生鲜蚝汤
滋阴养血、补充体力



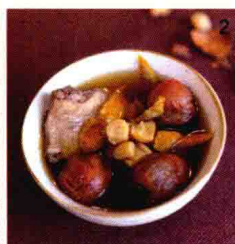
88/芸豆红枣炖猪尾
提高免疫力



90/黑蒜孤米排骨汤
抗疲劳、增体力



92/桑葚茉莉饮
滋阴补血、养心安神



94/荔枝干老鸭汤
补气养血、恢复体力



96/柴胡西红柿排骨汤
疏肝解压、缓解疲劳



98/山楂荷叶香蕉汤
减压解郁、消除疲劳



100/百合芝麻炖猪心
清心安神、养心补血



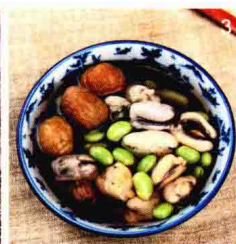
102/合欢花猪肝瘦肉汤
养肝疏肝、解郁安神



104/归芪杜仲猪腰汤
强筋健骨、滋补腰肾



106/猴头菇竹荪虫草花
棒骨汤
益肾、健脾胃



108/栗子毛豆淡菜汤
补肾强筋、养胃健脾



110/核桃黑豆桑葚饮
补肾养血、生发养发



112/ 鳗鱼枸杞汤
滋肝补肾，补虚养血



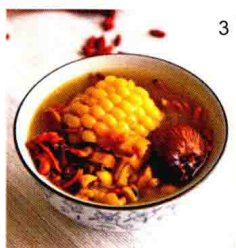
114/ 秋葵西红柿汤
强肾补虚，抗疲劳



116/ 金针菇花蛤豆腐汤
滋阴利水，益精润脏



118/ 鲍鱼花菇沙参汤
补气强身，抗衰老



120/ 虫草花瑶柱玉米棒骨汤
温润滋补，提高机体免疫力



122/ 黑豆牛蒡煲鸡汤
补肾，提高免疫力



124/ 姬松茸竹荪乌鸡汤
排毒，提高机体免疫力



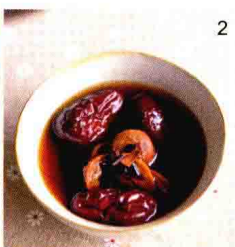
126/ 茶树菇无花果煲鸭腿
养胃生津，增强体质

冬

专属汤 40道



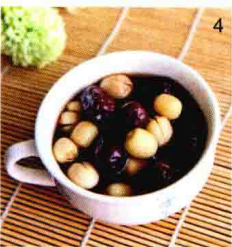
130/ 花生猪手汤
滋润祛皱，产后滋补



132/ 山楂桂枝红糖饮
温经通脉，化瘀止痛



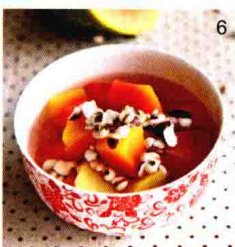
134/ 桂圆红枣乌鸡汤
补血养颜



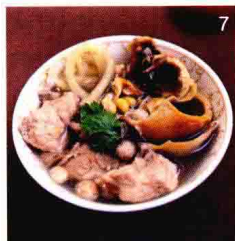
136/ 建莲红枣汤
养心安神，补肾健脾



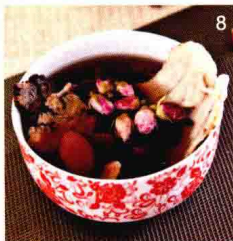
138/ 花胶螺片海底椰煲瘦肉
滋阴润肺，美容养颜



140/ 芡实薏米木瓜糖水
去水肿，美白、催乳



142/墨鱼通草猪骨汤
产后体虚、通乳补血



144/玫瑰四物汤
活血调经、养颜美容



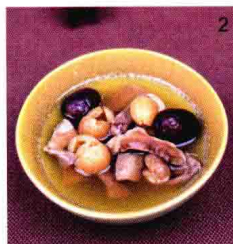
146/荔枝干红枣汤
补血养血、调理生理期



148/家常白味噌汤
减肥、促进新陈代谢



150/益智山药桂圆
鸭腿汤
温中健脾、补脑益智



152/桂圆红枣煲猪心
补血养心、宁神益智



154/川贝海底椰炖雪梨
润肺、止咳、化痰



156/玉米马蹄棒骨汤
清润生津、补钙



158/枸杞鸡肝明目汤
清肝明目



160/莲子栗子排骨汤
益智健体、增强记忆力



162/菠菜猪肝汤
补肝养血



164/冰糖银耳雪梨汤
润秋燥、清肺火



166/蟹味菇鲜虾豆腐汤
益智、补钙、增强体质



168/冬瓜瑶柱汤
利尿祛火、清热解毒



170/绿豆茭白汤
解酒清热



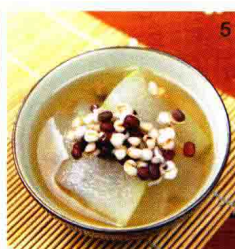
172/海底椰南枣苹果汤
滋阴润肺、清热止咳



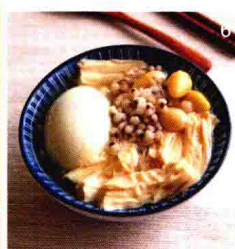
174/丝瓜面筋粉丝汤
养颜美容、清热解毒



176/薏米荷叶双瓜汤
利水消肿、清热消暑



178/薏米赤小豆冬瓜汤
健脾祛湿



180/白果腐竹薏米汤
润肤、祛湿、美白



182/红枣桂圆魔芋汤
补气养血、减肥通便



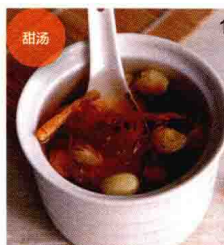
184/腐竹花生栗子汤
健脾养胃、健脑益智



186/南瓜百合汤
补中益气、养心安神



188/蚕豆芹菜粉丝汤
益气健脾、降血压



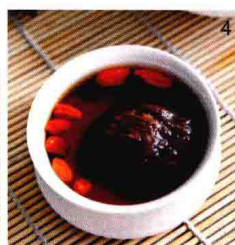
190/西洋参莲子炖桃胶
美容养颜、滋阴补气



192/雪莲子银耳糖水
润肤养颜



194/海底椰银耳莲子糖水
滋阴润肺



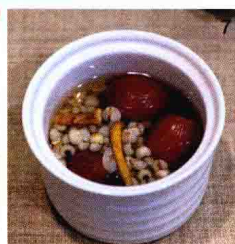
196/罗汉果枸杞汤
生津止渴、滋养肝肾



198/竹蔗白茅根葛根糖水
清热润燥、解毒生津



200/苹果山楂红薯糖水
健胃消食



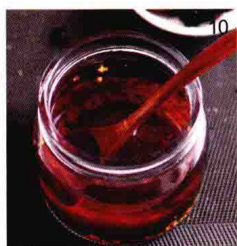
202/西洋参蜜枣汤
益气养阴



204/雪莲子红梨糖水
滋阴养颜、清热润肺



206/西洋参须乌梅汤
清凉解暑，促进消化



208/桂花酸梅汤
清热解暑，消食

肆高汤

6道



212/鸡骨高汤



213/牛肉高汤



214/素高汤



215/蘑菇高汤



216/鱼骨高汤



217/猪骨高汤

伍药膳选材

78种

壹

四季汤

32

道

每周一款当季靓汤，
对家人的爱永不停『炖』



春汤
2

夏汤
18

秋汤
34

冬汤
50

春汤

〔原料〕 茯苓15克、当归15克、小土鸡
1只（约500克）、山药250克、
枸杞5克、姜适量、葱1段、料
酒2勺、盐适量

1

茯苓山药煲土鸡

补脾养胃、益气醒脑

