

# 煲一碗好汤 养全家

厨房系列



从选料、炊具、火候、配水下功夫  
打造味美、滋补的营养靓汤  
满足全家人的需要

甘智荣 主编



扫一扫二维码  
胡萝卜  
猪蹄汤



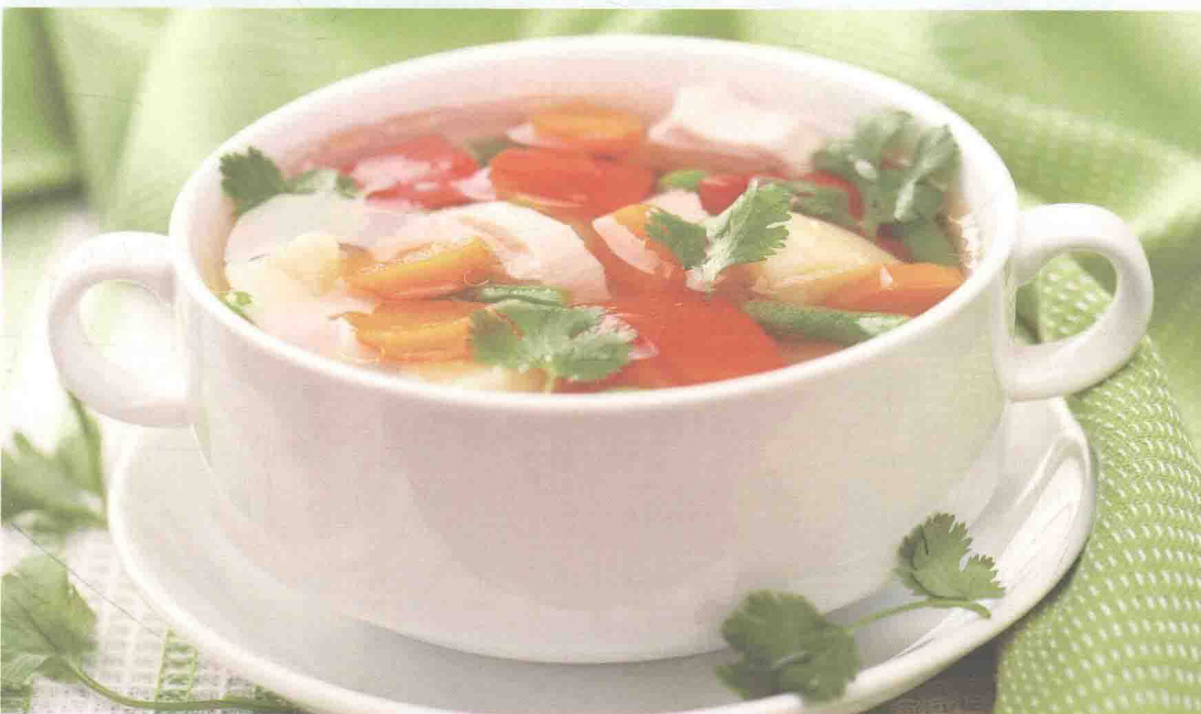
重庆出版集团 重庆出版社



功夫厨房系列

# 煲一碗好汤 养全家

甘智荣 主编



## 图书在版编目 (CIP) 数据

煲：一碗好汤养全家 / 甘智荣主编.

—重庆：重庆出版社，2016.3

ISBN 978-7-229-10816-8

I. ①煲… II. ①甘… III. ①汤菜—菜谱

IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第302759号

### 煲：一碗好汤养全家

BAO:YIWAN HAOTANG YANG QUANJIA

甘智荣 主编

责任编辑：肖化化

责任校对：刘小燕

装帧设计：深圳市金版文化发展股份有限公司

出版统筹：深圳市金版文化发展股份有限公司



重庆出版集团 出版  
重庆出版社

重庆市南岸区南滨路162号1幢 邮政编码：400061 <http://www.cqph.com>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

邮购电话：023-61520646

全国新华书店经销

开本：720mm×1016mm 1/16 印张：15 字数：150千

2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷

ISBN 978-7-229-10816-8

定价：29.80元

如有印装质量问题，请向本集团图书发行有限公司调换：023-61520678

版权所有 侵权必究

随着生活节奏的加快，人们在工作之余越来越渴望美食的慰藉。如果您是在职场中打拼的上班族，无论是下班后疲惫不堪地走进家门，还是周末偶有闲暇希望犒劳一下辛苦的自己时，该如何烹制出美味可口而又营养健康的美食呢？或者，您是一位有厨艺基础的美食达人，又如何实现厨艺不断精进，烹制出色香味俱全的美食，不断赢得家人朋友的赞誉呢？当然，如果家里有一位精通烹饪的“食神”那就太好了！然而，作为普通百姓，延请“食神”下厨，那不现实。这该如何是好呢？尽管“食神”难请，但“食神”的技能您可以轻松拥有。求人不如求己，哪怕学到一招半式，记住烹饪秘诀，也能轻松烹制一日三餐，并不断提升厨艺，成为自家的“食神”了。

为此，我们决心打造一套涵盖各种烹饪技法的“功夫厨房”菜谱书。本套书的内容由名家指导编写，旨在教会大家用基本的烹饪技法来烹制各大菜系的美食。

这套丛书包括《炒：有滋有味幸福长》《蒸：健康美味营养足》《拌：快手美味轻松享》《炖：静心慢火岁月长》《煲：一碗好汤养全家》《烤：喷香滋味绕齿间》六个分册，依次介绍了烹调技巧、食材选取、营养搭配、菜品做法、饮食常识等在内的各种基本功夫，配以精美的图片，所选的菜品均简单易学，符合家常口味。本套书在烹饪方式的选择上力求实用、广泛、多元，从最省时省力的炒、蒸、拌，到慢火出营养的炖、煲，再到充分体现烹饪乐趣的烤，必能满足各类厨艺爱好者的需求。

该套丛书区别于以往的“功夫”系列菜谱，在于书中所介绍的每道菜品都配有名厨示范的高清视频，并以二维码的形式附在菜品旁，只需打开手机扫一扫，就能立即跟随大厨学做此菜，从食材的刀工处理到菜品最终完成，所有步骤均简单易学，堪称一步到位。只希望用我们的心意为您带来最实惠的便利！

# 前言

## PREFACE

汤膳在我国拥有悠久的历史。古人云：“宁可食无肉，不可居无竹。宁可食无馐，不可饭无汤。”当夜色降临，天色渐晚，鸟儿归巢，人们回家，家家户户亮起灯，主妇们拎着刚买回来的菜，洗菜，开火，在厨房里煲上一锅香浓的汤，这是多么能够抚慰人心的温暖。春天一碗健脾祛湿的山药汤，夏天一碗消暑解渴的绿豆汤，秋天一碗滋阴润燥的银耳汤，冬天一碗暖心暖胃的羊肉汤，这永远都是餐桌上永恒不变的吸引力。

说到汤，全国各地在选材、煲制功夫上各有千秋，但是中国最正宗的汤品文化还是广东地区的老火汤。广东人所谓的老火汤，特指熬制时间长、火候足，既取药补之效，又取入口之甘甜味的鲜美汤水。另外，他们对炊具的使用也非常讲究，多采用陶煲、砂锅、瓦锅为煲煮容器，延用着传统的独特烹调方法，既保留了食材的原始真味，汤汁也较为浓郁鲜香，滋补身体的同时，又有助于消化吸收。

本书就是一本教您煲汤的书。首先，第一章中我们先为您介绍一些关于煲汤的基础知识，包括煲汤的原则、煲汤基本流程、煲汤器具的选择和煲汤过程中的注意事项，希望这些内容能够为您煲出一锅好汤打下一个好的基础。

在第二章到第七章中，我们挑选了日常生活中最常见的汤品，按照素菜汤、畜肉汤、禽蛋汤、水产汤、药膳汤、甜汤的分类为您呈现，让您有更多的选择。如果您的家里有孩子，可以经常煲一些健脑益智、增高助长的汤给孩子喝；如果家里有长辈，可以煲一些补钙、易于消化的汤给长辈喝；男性工作压力大，可以喝一些减压、强身健体的汤；女性可常喝一些补血养颜、润泽肌肤的汤。

希望在您和家人的餐桌上，每天都有一碗好汤。

### PART 1 百食汤为先

- 002 / 饭前喝汤养胃又减肥
- 003 / 实用“煲具”大公开
- 004 / 煲汤的原则
- 006 / 避免踏入煲汤误区
- 007 / 煲汤的南北差异
- 008 / 如何煲出美味鲜汤
- 010 / 营养煲汤“增味”小技法

### PART 2 清爽可口素菜汤

- 014 / 白菜冬瓜汤
- 015 / 包菜菠菜汤
- 017 / 萝卜瘦身汤
- 018 / 胡萝卜西红柿汤
- 019 / 枸杞红枣芹菜汤
- 021 / 香菇白菜黄豆汤
- 022 / 西红柿洋葱汤
- 023 / 佛手胡萝卜马蹄汤
- 025 / 翠衣冬瓜葫芦汤
- 026 / 莲藕海带汤
- 027 / 莲藕海藻红豆汤
- 029 / 丝瓜豆腐汤
- 030 / 慈姑蔬菜汤
- 031 / 慈姑花菜汤
- 033 / 南瓜绿豆汤
- 034 / 苦瓜豆腐汤
- 035 / 山药冬瓜汤
- 037 / 香菇丝瓜汤
- 038 / 节瓜西红柿汤
- 039 / 土豆疙瘩汤
- 041 / 金针菇蔬菜汤
- 042 / 香菇魔芋汤
- 043 / 菌菇豆腐汤
- 045 / 姜葱淡豆豉豆腐汤



## PART 3 浓香醇美畜肉汤

048 / 山楂黑豆瘦肉汤

049 / 猴头菇山楂瘦肉汤

051 / 丝瓜肉片汤

052 / 蚕豆瘦肉汤

053 / 芥菜瘦肉豆腐汤

055 / 腊肉萝卜汤

056 / 葛根猪骨汤

057 / 雪莲果猪骨汤

059 / 腰豆莲藕猪骨汤

060 / 枸杞黑豆煲猪骨

061 / 芦荟猪骨汤

063 / 西红柿苦瓜排骨汤

064 / 萝卜排骨汤

065 / 胡椒猪肚芸豆汤

067 / 腐竹栗子猪肚汤

068 / 淮山胡椒猪肚汤

069 / 红枣白萝卜猪蹄汤

071 / 川味蹄花汤

072 / 淮山板栗猪蹄汤

073 / 花生眉豆猪蹄汤

075 / 胡萝卜猪蹄汤

076 / 丝瓜虾皮猪肝汤

077 / 红枣猪肝冬菇汤

079 / 芸豆羊肉汤

080 / 南瓜豌豆牛肉汤

081 / 牛肉蔬菜汤

083 / 芸豆平菇牛肉汤

## PART 4 软滑营养禽蛋汤

086 / 猴头菇煲鸡汤

087 / 山药麦芽鸡汤

089 / 黑豆莲藕鸡汤

090 / 花生鸡爪节瓜汤

091 / 青橄榄鸡汤

093 / 黑豆乌鸡汤



094 / 仙人掌乌鸡汤

095 / 滑子菇乌鸡汤

097 / 枸杞木耳乌鸡汤

098 / 黑蒜鸡汤

099 / 菠萝苦瓜鸡块汤

101 / 酸萝卜老鸭汤

102 / 黄豆马蹄鸭肉汤

103 / 红豆鸭汤

105 / 鲜蔬腊鸭汤

106 / 菌菇冬笋鹅肉汤

107 / 薄荷水鸭汤

109 / 菌菇鸽子汤

110 / 胡萝卜鹌鹑汤

111 / 干贝冬瓜煲鸭汤

113 / 橄榄栗子鹌鹑

114 / 苋菜豆腐鹌鹑蛋汤

115 / 鹌鹑蛋鸡肝汤

117 / 马齿苋蒜头皮蛋汤

118 / 黄花菜鸡蛋汤

119 / 紫菜萝卜蛋汤

121 / 西红柿紫菜蛋花汤

## PART 5 鲜甜味美水产汤

124 / 豆腐紫菜鲫鱼汤

125 / 黄花菜鲫鱼汤

127 / 桂圆核桃鱼头汤

128 / 鲫鱼银丝汤

129 / 姜丝鲢鱼豆腐汤

131 / 马蹄带鱼汤

132 / 茶树菇草鱼汤

133 / 木瓜鲤鱼汤

135 / 莲藕葛根赤小豆鲤鱼汤

136 / 马蹄木耳煲带鱼

137 / 陈皮红豆鲤鱼汤

139 / 薏米鳝鱼汤

140 / 西红柿生鱼豆腐汤

141 / 山药甲鱼汤

143 / 红杉鱼西红柿汤

144 / 三文鱼豆腐汤



145 / 明虾蔬菜汤

147 / 黄豆蛤蜊豆腐汤

148 / 白玉菇花蛤汤

149 / 蛤蜊冬瓜丸子汤

151 / 枸杞胡萝卜蚝肉汤

152 / 生蚝豆腐汤

153 / 玉米须生蚝汤

155 / 杏鲍菇黄豆芽蛭子汤

156 / 生蚝口蘑紫菜汤

157 / 淡菜萝卜豆腐汤

159 / 淡菜冬瓜汤

160 / 干贝花蟹白菜汤

161 / 花蟹冬瓜汤

## PART 6 养生滋补药膳汤

164 / 黄芪飘香猪骨汤

165 / 夏枯草瘦肉汤

167 / 天麻黄豆猪骨汤

168 / 党参麦冬瘦肉汤

169 / 土茯苓核桃瘦肉汤

171 / 虫草香菇排骨汤

172 / 杜仲黑豆排骨汤

173 / 当归山药排骨汤

174 / 西洋参瘦肉汤

175 / 巴戟天猴头菇瘦肉汤

177 / 党参猪肚汤

179 / 砂仁黄芪猪肚汤

180 / 人参猪蹄汤

181 / 丹参猪肝汤

182 / 柏子仁猪心汤

183 / 无花果牛肉汤

185 / 阿胶牛肉汤

186 / 牛肚枳实砂仁汤

187 / 黄芪鸡汤

188 / 西洋参麦冬鲜鸡汤



189 / 滋补人参鸡汤

191 / 当归玫瑰土鸡汤

193 / 夏枯草鸡肉汤

195 / 茯苓胡萝卜鸡汤

197 / 无花果茶树菇鸭汤

198 / 玉竹虫草花鹌鹑汤

199 / 鹌鹑淮山杜仲汤

200 / 虫草花鸽子汤

201 / 虫草党参鸽子汤

203 / 莲子五味子鲫鱼汤

## PART 7 美味简单甜汤

206 / 马蹄银耳汤

207 / 竹荪银耳甜汤

208 / 银耳山药甜汤

209 / 雪莲果银耳甜汤

211 / 百合枇杷炖银耳

212 / 双耳枸杞雪梨汤

213 / 百合枸杞红豆甜汤

215 / 百合玉竹苹果汤

217 / 核桃杏仁甜汤

219 / 桂花红薯板栗甜汤

220 / 红薯牛奶甜汤

221 / 冰糖雪梨柿饼汤

222 / 雪梨苹果山楂汤

223 / 雪蛤油木瓜甜汤

224 / 花生莲藕绿豆汤

225 / 木瓜莲藕栗子甜汤

227 / 猕猴桃鲜藕汤

229 / 红枣南瓜薏米甜汤

230 / 红枣芋头汤

PART

# 百食汤为先 1

在古今中外，上至王公贵族，下至黎民百姓，无论老少妇孺，都有自己中意的靓汤。本章教给您煲汤的常识，您会发现，其实煲一锅好汤也没那么难。





## 饭前喝汤养胃又减肥

煲

中国人自古就爱喝汤，无论家常便饭，还是友宴、婚宴，乃至国宴，汤都是餐桌上的重中之重。远在三千年前的商汤贤相——伊尹就是著名的汤圣，他提出“凡味之本，水最为始”，就是认为食物和水相烹调，就可烹出味美营养的汤汁，所以他烧得一手好汤，被誉为庖祖。相传彭祖活到八百岁，其中一个重要的原因就是会烧汤，由于有烹鸡汤的绝活而被尧帝称赞，被封于大彭，并得“鸡羹之祖”的美名。

中国自古就有不少名汤流传至今，如张仲景的当归生姜羊肉汤、补体的虫草炖鸡汤、产后下奶的木瓜鲫鱼汤、补脾胃的人参猪肚汤……不胜枚举。中国各地也都有美味经典的名汤闻名于世，如浙江宋嫂鱼羹、江西瓦罐汤、河南胡辣汤、东北酸菜排骨汤、四川鱼头豆腐

汤……数不胜数。汤不仅美味，而且养人，能强身健体，能延年益寿，所以无论常人，病中、产后者，或是老人、小儿、女人、男人……都可以每天喝汤。

“宁可一日无肉，不可一日无汤”，汤被中国人万般垂爱。

每次饭前都要先喝汤，这种食疗方法是有科学依据的，从口腔、咽喉、食管到胃，犹如一条通道，是食物的必经之路。吃饭前先喝几口汤，或是进点水，就会促使胃等器官分泌消化液，这就给胃的后续“工作”铺平了道路——食物便可顺利通行，干硬食物就不会刺激损伤消化道黏膜了。“饭前喝汤，苗条健康”，因此想要减肥，还要注意饮食的规律与顺序。饭前喝汤能够帮助大家养出一个好胃口，同时还能增加饱腹感，减少食物的摄入。

# 实用“煲具”大公开

煲

俗话说：欲善其事，先利其器。煲制一锅好汤离不开得心应手的好工具。

## 砂锅

用质地细腻的砂锅煲汤，特点是热得快、保温、香味浓，且汤不容易挥发，折水量少。砂锅一定要选釉挂得厚厚的，不仅砂锅的外层要挂上釉，里层也要如此，摸起来也要光滑。另外，砂锅的口也要挂釉，否则炖汤时汤汁溢出锅后，就会渗进去。

## 陶瓷锅

陶瓷锅导热均匀，性能稳定，保温性好，水分蒸发量小，煲汤效果非凡。

## 炖盅

和其他器皿比较，炖盅就更加隆重一些，所谓三煲四炖，就是这个道理，隔水蒸炖能保住汤品的元气不被挥发，使热力均匀平衡，能使汤品的营养结构不被破坏，不但质地酥烂，原汁原味，而且汤色澄清，鲜味浓郁，别具风味。

## 瓦罐

用瓦罐煲汤味道鲜美。瓦罐由于其形状及材料的独特，受热时，整个瓦罐都均匀受热，因此，汤汁在瓦罐里能够充分混合，自然味道鲜醇。

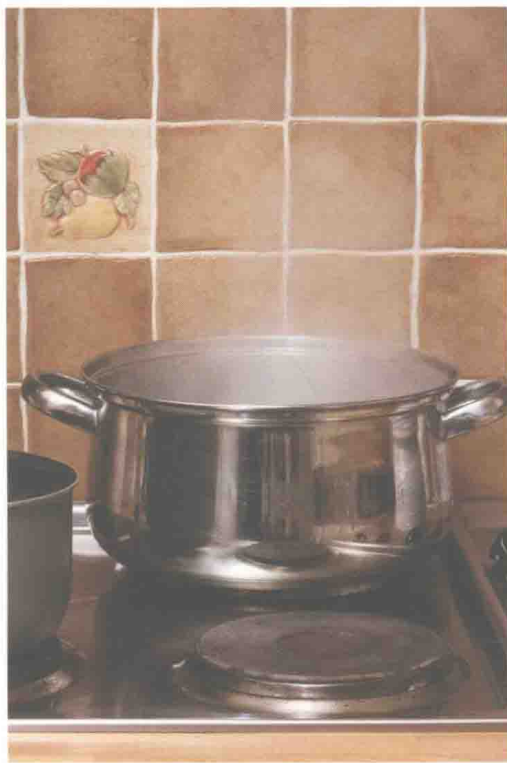
## 不锈钢锅

不锈钢锅受热均匀、导热快，由于熬制时间短，不仅充分保留了食物中的

营养成分，而且汤色乳白、滋味醇厚。但不可用不锈钢锅长时间盛汤，因为汤中含有很多电解质，时间长了，不锈钢中的金属元素就会被溶解出来，人吃了会对身体不利。

## 高压锅

高压锅煲汤时间短，食材容易烂，是在一个密封的环境下，通过高压锅的压力和高温在很短的时间内把原料中的营养物质分解出来，但遗憾的是用高压锅煲汤会破坏材料中的部分维生素。



# 煲汤的原则

煲

一碗好汤能滋补身体，调理全家人的体质，使每个人都活力每一天。但是，首先要了解煲汤的原则，才能煲出健康可口的美味汤品！

## 食材要新鲜

即选用鲜味足、无膻腥味的原料。新鲜并不是历来所讲究的“肉吃鲜杀鱼吃跳”的“时鲜”。这里所讲的鲜，是指鱼、畜禽宰杀后3~5小时，此时鱼或禽肉的各种酶使蛋白质、脂肪等分解为氨基酸、脂肪酸等人体易于吸收的物质，味道也最好。

## 选料要精湛

选料是熬好鲜汤的关键。要熬好汤，必须选鲜味足、异味小、血污少、新鲜的动物原料，如鸡肉、鸭肉、猪瘦肉、猪蹄、猪骨、火腿、鱼类等。这类食品含有丰富的蛋白质、琥珀酸、核苷酸等，它们也是汤鲜味的主要来源。

## 火候要适当

大火：大火是以汤中央“起菊心——像一朵盛开的大菊花”为度，每小时消耗水量约20%。煲老火汤，主要是以大火煲开、小火煲透的方式来烹调。

小火：小火是以汤中央呈“菊花心——像一朵半开的菊花心”为准，耗水量约每小时10%。肉类原料经不同的传热方式受热以后，由表面向内部传递，称为原料自身传热。一般肉类原料的传热能力都很差，但由于原料性能不一，传热

情况也不同。在烧煮大块鱼、肉时，应先用大火烧开，小火慢煮，原料才能熟透入味。

此外，原料体中还含有多种酶，酶的催化能力很强，它的最佳活动温度为30~65℃，温度过高或过低，其催化作用就会变得非常缓慢或完全丧失。因此，要用小火慢煮，以利于酶在其中进行分化活动，使原料变得软烂。利用小火慢煮肉类原料时，肉类可溶于水的肌溶蛋白、肌肽、肌酸、肌酐和氨基酸等会被溶解出来。这些含氮物浸出得越多，汤的味道越浓，也越鲜美。





另外，小火慢煮还能保持原料的纤维组织不受损，使菜肴形体完整。同时，还能使汤色澄清，醇正鲜美。如果采取大火猛煮的方法，肉类表面蛋白质会急剧凝固、变性，并不溶于水，含氮物质溶解过少，鲜香味降低，肉中脂肪也会熔化成油，使皮、肉散开，挥发性香味物质及养分也会随着高温而蒸发掉。还会造成汤水耗得快、原料外烂内生、中间补水等问题，从而导致延长烹制时间，降低菜品质量。

至于煲汤所用的时间，有个口诀就是“煲三”“炖四”。因为煲与炖是两种不同的烹饪方式。煲是直接将锅放于炉上焖煮，约煮三小时以上；炖是用隔水蒸熟为原则，时间约为四小时以上。煲会使汤汁愈煮愈少，食材也较易于酥软散烂；炖汤则是原汁不动，汤头较清，不浑浊，食材也会保持原状，软而不烂。

### 配水要合理

水既是鲜香食品的溶剂，又是食品传热的介质。水温的变化，用量的多少，对汤的营养和风味有着直接的影响。用水量一般是熬汤所用主要食材分量的3倍，熬汤不宜用热水，如果一开始就往锅里倒热水或者开水，肉的表面突然受到高温，外层蛋白质就会马上凝固，使里层蛋白质不能充分溶解到汤里。

### 搭配要适宜

有些食物之间已有固定的搭配模式，营养素有互补作用，即餐桌上的“黄金搭配”。最值得一提的是海带炖肉汤，酸性食品猪肉与碱性食品海带的营养正好能互相配合，这是日本的长寿地区冲绳的“长寿食品”。为了使汤的口味比较纯正，一般不宜用太多品种的动物食品一起熬。除选料外，煲汤的时间与火候都很讲究。一般的汤水，沸水下汤料、武火煮沸后再改用文火煲0.5~1小时即可。

## 避免踏入煲汤误区

煲

喝汤已经成为一种习惯和文化，每天饭桌上备一道靓汤，既温暖了自己，又滋养了全家。但是煲汤也有误区，只有远离它们，才能让您喝到更舒心的汤。

### 加水少

一般情况下，煲汤时的加水量应至少为食材分量的3倍。如果中途确实需要加水，应以热水为好，不要加冷水，这样做对汤的风味影响最小。

### 煲太久

如果是煲肉汤，时间以半小时至一个小时为最佳，这样既能保证口感，也能保证营养。时间过长会增加汤中嘌呤的含量，进而增加痛风的风险，同时食物中的营养也会慢慢流失。如果是炖骨头汤或猪蹄汤，时间可适当延长，但也不要超过3个小时。

### 乱加“料”

不少人希望通过喝汤进补，在煲汤时会加入一些中药材。但在煲汤前，必须通晓中药的寒、热、温、凉等药性。如西洋参性微凉，当归、党参性温，枸杞性平。另外，还要根据个人体质选择中药材。比如，身体寒气过盛的人，应选当归、党参等性温的中药材，但体质热的人吃后可能会上火。

### 早加盐

盐是煲汤时最主要的调料之一。有些人认为早点加盐可以让盐完全“融

入”食材和汤中，提高汤的口感，这是一种误解。盐放太早会使肉中的蛋白质凝固，不易溶解，也会使汤色发暗，浓度不够，最好在快出锅时再加盐。

### 汤大沸

煲汤时，开始时应该先用大火将汤煮开，然后转为文火煲煮。因为大火会使肉中的水分流失过快，导致其口感变差。控制火候以汤微微沸腾为好。

### 调料杂

“多放调料提味儿”也是煲汤中的一大误区。调料太多太杂可能会串味儿，影响了汤原有的鲜味，也会影响肉本来的口感。一般来说，一种肉配合2~4种调料就比较完美。



## 煲汤的南北差异

煲

由于南北地区气候的差异，南方人和北方人在煲汤方面也有所差异，南方煲汤宜清热利湿，北方煲汤宜温补滋润。

### 南方煲汤宜清热利湿

史书记载：“岭南之地，暑湿所居。”岭南地区地气湿热，长久居住，热毒、湿气侵身在所难免，因而南方人煲汤取其清热解暑、泻火解毒、益气生津之功。

老火汤又称广府汤，即广府人传承数千年的食补养生秘方。慢火煲煮的中华老火靓汤，火候足，时间长，既取药补之效，又取入口之甘甜。它是广府女人用万般温情煲煮的靓汤，是调节人体阴阳平衡的养生汤，更是辅助治疗恢复身体的药膳汤。广府，即为广府民系，广义上包括全广东、香港、澳门及海外所有地区的粤语族群。

广府人喝老火汤的历史由来已久，这与广东地区湿热的气候密切相关，而且广州汤的种类会随季节转换而改变，长年以来，煲汤就成了广州人生活中必不可少的一个内容，与广州凉茶一道当仁不让地成了广州饮食文化的标志。更有“不会吃的吃肉，会吃的喝汤”的说法。先上汤，后上菜，几乎成为广州宴席的既定格局。炎炎夏日，一碗清心下火的老火汤，实在让人惬意不已。

### 北方煲汤宜温补滋润

我国北方地区主要是温带大陆性气候，局部地区是高原气候。温带大陆性气候主要是离海洋远，海洋上的湿润气流难以到达，终年受大陆气团控制。

北方气候寒凉、干燥少雨，人们多食面粉、肉类，一般体质较壮，脾胃之受纳运化功能和卫外功能较强。根据北方人的体质特征以及北方的气候特点，夏季饮食应甘寒清淡，少食肥腻、辛辣、燥热等助阳上火、积湿生热之品。可选食鸭肉、鱼、猪肉、黄豆、玉米、豌豆或者绿豆、红豆、薏苡仁、西瓜、黄瓜、冬瓜、丝瓜、萝卜、西红柿、紫菜、海带等具有健脾和胃、淡渗利湿之功的食品。

