



甘智荣 / 主编

宁可食无馐 不可饭无汤

全分解视频版

滋补汤煲

一步一图教你做



Step 1

将切好的鸡肉入沸水锅汆煮，捞出



Step 2

将全部食材依次放入砂锅中

Step 3

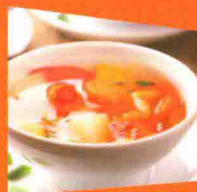
盖上盖，烧开后小火煮45分钟至熟



放入枸杞及调料，搅匀后盛出

Step 4

扫一扫二维码
跟视频同步学



滋补汤煲 / 一步一图
让你轻松
煲营养好汤

滋补汤煲不发愁 一本教你轻松做出营养汤煲的百宝书

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

—— 全分解视频版 ——

「滋补汤 煲」

一步一图教你做」

甘智荣 / 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

滋补汤煲, 一步一图教你做/甘智荣主编. —哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2015. 10

ISBN 978-7-5388-8495-1

I. ①滋… II. ①甘… III. ①汤菜—菜谱—图解
IV. ①TS972.122-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第204979号

滋补汤煲, 一步一图教你做

ZIBU TANGBAO YIBU YITU JIAONIZUO

主 编 甘智荣

责任编辑 马远洋

策划编辑 朱小芳

封面设计 伍 丽

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳雅佳图印刷有限公司

开 本 723 mm × 1020 mm 1/16

印 张 16

字 数 300千字

版 次 2015年10月第1版 2015年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8495-1/TS · 619

定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

序言 Preface

我们从出生开始，每一天的生活都离不开吃。为了吃得好，势必要提高食物的质量。单纯一个“吃”字，虽足以概括饮食的本质，但却无法详细地剖析出隐藏在其背后的美味佳肴。因此，如何让“吃”变得更精致，还需要从了解每一道佳肴本身入手。

根据这一初衷，本套“全分解视频版”系列书籍应运而生。本套丛书共12本，内容涵盖了美食的方方面面，大到家常菜、川湘菜、主食、汤煲、粥品、烘焙、西点，小至小炒、凉菜、卤味、泡菜，只要是日常生活中会出现的美食，你都能在这里找到。

就《滋养汤煲，一步一图教你做》这一本来说，汤煲，就是把食物等煮后所得的汁液，主要吃原料的汤汁。食物的营养成分会在炖汤的过程中充分渗出，所以汤煲可以最大限度地保留食材的营养，温和调理身体。因此，就有了“宁可食无馐，不可饭无汤”的传统。

本书主要介绍了日常生活中常见的汤煲，根据人群、季节、功效、病症的不同，分别列出，并详细介绍做法步骤。你可以根据实际情况灵活选择，轻松做出营养滋补的汤煲，让你和你的家人一起喝出营养，喝出健康。

本套“全分解视频版”丛书除立意鲜明、内容充实之外，还有一个显著的亮点，即是利用现如今最流行的“二维码”元素，将菜肴的制作与动态视频紧密结合，巧妙分解每一道佳肴的制作方法，始终坚持做到“一步一图教你做”，让视频分解出最细致的美味。

看完这套书，你会领悟“授人以鱼，不如授人以渔”的可贵。相比摆在眼前就唾手可得的现成食物，弄清如何亲手制作美味佳肴，难道不显得更有意义吗？

如果你是个“吃货”，如果你有心学习“烹饪”这门手艺，如果你想让生活变得更加丰富多彩，那就行动起来吧！用自己的一双巧手，对照着图书边看边做，或干脆拿起手机扫扫书中的二维码，跟着视频来学习制作过程。只要勇于迈出第一步，相信你总会有所收获。

希望谨以此套丛书，为读者提供方便，也衷心祝愿这套丛书的读者，厨艺更精湛，生活更上一层楼。

Contents 目录

Part 1

煲汤小知识

• 百食汤为先

什么是汤 002

汤的种类及做法 003

• 温和调理身体

不同人群喝不同的汤 004

不同季节喝不同的汤 006

不同需求喝不同的汤 007

• 煲汤的原料选择

煲汤选材有讲究 008

常见的煲汤食材 009

• 煲汤的常用器具

汤锅 013

瓦罐 013

汤勺 013

漏勺 013

滤网 013

• 煲汤的注意事项及小技巧

食品新鲜 014

选料得当 014

搭配合理 014

选好炊具 015

配水合理 015

火候适当 015

时间恰当 016

操作精细 016

部分食材的煲汤小技巧 016

汤煲更美味的小技巧 017



Part 2

全家滋补汤

• 儿童

鲜菇西红柿汤	020
蘑菇浓汤	022
牛肉南瓜汤	024
金枪鱼丸子汤	026
鳕鱼土豆汤	028
菠菜鸡蛋干贝汤	029
生蚝豆腐汤	031

• 孕妇

芦笋玉米西红柿汤	032
红薯板栗排骨汤	034
玉米胡萝卜鸡肉汤	036
紫菜莴笋鸡蛋汤	038
黄豆蛤蚧豆腐汤	039
三文鱼豆腐汤	040

• 产妇

红枣山药乌鸡汤	042
银耳鸭汤	045
芸豆平菇牛肉汤	046
莴笋猪血豆腐汤	048
山药红枣猪蹄汤	050
黄花菜鲫鱼汤	051

• 女性

萝卜瘦身汤	052
红枣养颜汤	053



美容益肤汤	054
红豆薏米美肌汤	055
猪血豆腐青菜汤	056
牛奶鲫鱼汤	058
薏米冬瓜鲫鱼汤	060

• 男性

腐竹玉米马蹄汤	062
淡菜海带冬瓜汤	064
莲藕海带汤	066
牛肉莲子红枣汤	067

口蘑嫩鸭汤	068
薄荷鸭汤	070
杂菌鲜虾汤	072

• 老年人

淡菜萝卜豆腐汤	074
黄花菜健脑汤	076
核桃花生木瓜排骨汤	078
山药田七炖鸡汤	079
清炖鱼汤	080
人参雪梨马蹄饮	082

Part 3

四季养生汤

• 春季平补

芥菜魔芋汤	084
桂圆红枣山药汤	086
南瓜花生红枣汤	087
栗子玉米花生瘦肉汤	088
健脾山药汤	090

南瓜红萝卜板栗汤	091
牛肉蔬菜汤	092

• 夏季清补

木耳丝瓜汤	095
珍珠百合银耳汤	096



绿豆冬瓜海带汤 097

清味黄瓜鸡汤 099

芋头海带鱼丸汤 100

香菇豆腐鲫鱼汤 102

山楂酸梅汤 103

• 秋季滋补

紫菜南瓜汤 104

枇杷银耳汤 105

苹果银耳莲子汤 106

紫薯百合银耳汤 108

红豆马蹄汤 109

白玉金银汤 111

瘦肉莲子汤 112

红豆鲤鱼汤 113

• 冬季温补

白萝卜海带汤 114

白萝卜肉丝汤 116

莲藕萝卜排骨汤 119

枸杞羊肉汤 120

小白菜蛤蜊汤 122

Part 4

养生保健汤

• 养心安神

枸杞猪心汤 124

小麦排骨汤 125

猪蹄灵芝汤 126

桑葚乌鸡汤 129

• 清肝明目

决明子蔬菜汤 131

滋补明目汤 132

银枸明目汤 134

Contents

目录

明目枸杞猪肝汤 136

丝瓜虾皮猪肝汤 138

• 健脾益气

滋补枸杞银耳汤 140

甘草大枣汤 141

茶树菇猪骨汤 142

百合枸杞红豆甜汤 143

• 开胃消食

山楂韭菜豆汤 144

山楂麦芽消食汤 145

橄榄白萝卜排骨汤 146

猴头菇煲鸡汤 148

萝卜鱼丸汤 150

• 补肾强身

灵芝红枣鸡汤 152

首乌黑豆红枣鸡汤 153

固肾补腰鳗鱼汤 154

枸杞胡萝卜蚝肉汤 157

三子杜仲益肾汤 158

• 清热解毒

冬瓜西红柿汤 159

金银花绿豆汤 160

甜杏仁绿豆海带汤 161

百合绿豆凉薯汤 162

莲子鲫鱼汤 164

• 化痰止咳

百合雪梨养肺汤 166

川贝枇杷汤 167

枇杷叶薏米雪梨汤 168

白萝卜玉米陈皮瘦肉汤 169

• 生津润燥

银耳枸杞雪梨汤 170

枣仁鲜百合汤 171

芸豆赤小豆鲜藕汤 172

蜂蜜蛋花汤 173

• 益气补血

瓦罐莲藕汤 175

红枣猪肝冬菇汤 176



当归生姜羊肉汤	178
滋补人参鸡汤	179
阿胶乌鸡汤	180

• 活血化瘀

南瓜西红柿土豆汤	183
----------------	-----

香菇田七鸡汤	184
藕汁田七蛋花汤	186
苹果红枣鲫鱼汤	188
陈皮红豆鲤鱼汤	190

Part 5

对症调理汤

• 感冒

雪菜末豆腐汤	192
香菇腐竹豆腐汤	193
佛手瓜莲藕板栗黑豆汤	194
香菜鱼片汤	196
冬笋油菜海味汤	197

• 咳嗽

天冬川贝瘦肉汤	198
沙参玉竹瘦肉汤	199
雪梨川贝无花果瘦肉汤	200
猪肺冬瓜汤	202

银耳山药甜汤	204
绿豆杏仁百合甜汤	205

• 发热

苦瓜豆腐汤	206
西芹丝瓜胡萝卜汤	209
玉竹冬瓜瘦肉汤	210
干贝菌菇鸡汤	213

• 腹泻

香菇白菜瘦肉汤	215
西红柿苦瓜排骨汤	216

Contents

目录

山药红枣鸡汤	218
山药芡实老鸽汤	220
鲫鱼苦瓜汤	222

• 便秘

包菜菠菜汤	224
芦笋马蹄藕粉汤	225
香菇白萝卜汤	226
芹菜红枣汤	227
核桃仁豆腐汤	228

• 失眠

安神莲子汤	229
莲子百合安眠汤	230
宁神排骨汤	231

红枣薏米鸭肉汤	232
芡实莲子鱼头汤	233

• 疲劳

玉米豆花汤	234
党参胡萝卜猪骨汤	236
黄芪红枣鳝鱼汤	239
三文鱼蔬菜汤	240
香蕉牛奶甜汤	241

• 脱发白发

紫菜虾米猪骨汤	242
芝麻润发汤	244
当归首乌红枣汤	245
甲鱼首乌汤	246

Part 1

煲汤小知识

汤煲不仅美味、营养、易消化，更承载了多代人的智慧和记忆。想要煲出一锅好汤，首先得掌握一些煲汤的常识。

本章分别介绍了什么是汤，汤的种类及做法，汤的滋补作用，如何选择原料、器具，以及具体注意事项和小窍门。



百食汤为先

古人云：“宁可食无馐，不可饭无汤。”吃饭喝汤，是日常生活的重要部分。善养生者，吃饭不可无汤；善做菜者，亦无不会做汤。



什么是汤

汤，是把食物煮后所得的汁液。我们喝汤时主要吃原料的汤汁，而非主料（或者以主料为辅，汤汁为主）。那些看上去平淡无奇的汤里蕴藏着十分丰富的营养，因为食物的营养成分会在炖汤的过程中充分渗出，包括蛋白质、氨基酸、维生素、矿物质等大量人体所必需的营养成分。在日常生活中，最为常见的汤有骨头汤、鸡汤、鱼汤。

骨头汤

人们常常炖猪骨汤、牛骨汤等骨头汤来帮助关节、骨骼、韧带和肌腱等部位恢复健康，因为骨头汤里所含有的营养物质——氨基酸，对于身体伤口的愈合能发挥重大功效，同时还能抑制炎症的扩散，增强我们的免疫力。而且，骨头在慢熬的几个小时里所释放出来的营养成分，能够改善人的贫血症状，防治骨病以及肺部和呼吸系统疾病。

鸡汤

鸡汤一般可以用来抵抗感冒、伤寒，美容养颜，从前慈禧太后更是每日离不开“鸡蓉鸭舌汤”，并有八位名厨专门为她制作汤饮。中国的鸡汤、俄罗斯的罗宋汤、日本的海带酱油汤，这些都是各个国家独具风味的名汤，深受各国百姓喜爱。

鱼汤

鱼肉富含的蛋白质，可以促进幼儿、儿童及青少年生长发育，人生病或身体有伤口的时候，它也可以帮助复原及愈合伤口。而且，鱼肉的肌纤维构造比较短、结缔组织也比较少，所以吃起来较畜肉细致嫩滑，容易消化，非常适合幼儿及老人家食用。

汤的种类及做法

汤大致上可分为素汤、清汤、上汤以及老汤四大类，其烹制手法有所不同。

素汤

素汤制作时不用荤料，纯用净素原料，因而最忌鲜味不够、口感寡淡，因此制作也极为讲究，有浓汤与清汤之分。浓汤的制作方法是用油爆炒材料后，加水用大火焖；清汤的做法是将材料放入锅内加水，先大火烧开，然后改用小火慢炖。

清汤

所谓清汤，就是要求出锅后汤味清醇、汤汁清澈见底。要达到这个标准，必须准确把握三个要诀：一是火候，制汤的火开始时要旺，待水沸后转为中火；二是不能放酱油；三是原料要冷水下锅。因为动物原料一般都含有余血，若用热水下锅，会使原料表皮很快收缩，内部的瘀血不能很快散发出来，因此易影响汤的清度。

上汤



上汤是以一般清汤为基汁，进一步提炼精制而成的。它是先用纱布将已制好的一般清汤过滤，除去渣状物，再将鸡腿肉去皮、斩成件，加葱、姜、黄酒以及适量的清水泡一泡，浸出血水，投入已过滤好的清汤中，大火加热，待汤将沸时，立即改用小火，不能使汤翻滚，使汤中的悬浮物吸附在鸡蓉上，并用勺将鸡蓉除净，这就成了极为澄清的上汤。这一过程叫作“吊汤”。也可将鸡蓉捞起后压成饼状，再放汤面上漂浮一段时间，使其中的蛋白质充分溶解于汤中，然后再除去鸡蓉，这种方法叫作“单吊汤”；还可以用鸡脯为原料吊一次，则称为“双吊汤”。

老汤

老汤是指使用多年卤煮禽、肉的汤汁制成的汤。使用的汤汁时间越长，内含的营养成分越丰富，煮制出的肉食风味愈美。第一锅汤，即炖煮鸡、排骨或猪肉等的汤汁。除主料外，还应加花椒、大料、胡椒、肉桂、砂仁、豆、丁香、陈皮、草果、小茴香、八角、桂皮、鲜姜、食盐、白糖等配料，以利于汤汁的保存。将主料切小块洗净，放入锅内，加上配料，添上略多于正常量的清水。煮熟主料后，将肉食捞出食用，拣出配料，滤净杂质，所得汤汁即为“老汤”之“始祖”。将汤盛于搪瓷缸内晾凉后放入冰箱保存。第二次炖鸡、肉或排骨时，将汤取出倒在锅中，放主料，加上上述配料，再添适量清水。炖熟主料后，依上述方法，留取汤汁即可。如此反复，就可得到“老汤”了。

温和调理身体

煲制的汤可以最大限度地保留食材的营养，食肉喝汤，健康滋补，可以温和调理身体。但是不同人群、不同季节、不同病症对汤的营养需求是不一样的，不同的汤对人体产生的作用也是不一样的，在喝汤时，要懂得选择合适的汤去饮用。

不同人群喝不同的汤

小儿要喝蛋白质含量高的汤



小儿正处在长身体的阶段，对蛋白质的需要量比成人要高。蛋白质的主要来源除了乳制品，还来自肉类食品提供的动物性蛋白质。动物性食品的主要营养成分是蛋白质，被煨成汤后会有一些营养成分溶解在汤中，如少量氨基酸、肌酸、肉精、嘌呤基、钙等，增加了汤的鲜美，其主要的营养成分蛋白质绝大部分会保留在肉里，大部分脂肪和无机盐也还留在肉中。因此，利用肉类食品煨汤后，小儿既要喝汤，又要多吃汤中的肉，这样才能保证生长发育所需的营养成分。

孕妇要喝营养全面的汤

怀孕期是需要加强营养的特殊生理时期，因为胎儿生长发育所需的所有营养素均来自母体，孕妇本身也需要为分娩和分泌乳汁储备营养。但是汤不要太油，如果很油腻的话，对于孕妇来讲其实很难下咽，特别是对于怀孕初期胃口不佳的孕妇来说，太油腻反而影响食欲。同时孕妇喝汤时需要注意，如八角、桂皮、五香粉等作料不宜食，要慎用。

产妇喝肉汤不要过浓

产妇刚生产完，身体需要恢复，也要帮助乳汁分泌，应该多喝如猪蹄汤、瘦肉汤、鲜鱼汤、鸡汤、肉汤等水溶性营养丰富的汤。产妇喝肉汤也有讲究。如果产后乳汁迟迟不下或下得很少，就应尽早喝点肉汤，以免过多分泌乳汁造成乳汁瘀滞。但是，肉汤越浓，脂肪含量就越高，乳汁中的脂肪含量也就越多，而含有高脂肪的乳汁不易被婴儿吸收，容易引起新生儿腹泻。所以，产妇喝肉汤时注意不要过浓，以免影响宝宝的消化和吸收。

女性要多喝甜汤

生活和工作上的双重压力，经常让女性感到身心疲惫、睡眠不佳、皮肤灰暗。到了秋冬季节，皮肤水分蒸发会加快，皮肤会因缺水变得粗糙、弹性减弱，严重的会皴裂，这些都让爱美的职业女性苦恼不已。在注意皮肤日常护理的同时，女性可以多吃一些用银耳、梨、红枣、莲子、核桃、百合、西红柿等润肺生津的食物煲的甜汤，能较好地滋润皮肤，达到美容护肤的目的。

男性要多喝补汤

“男人很累，男人很烦。”事业上的拼搏、生活中的负担以及男人不同的生理状况，这一切都给男人带来很大的精神压力和体力消耗，所以男人更需要“补”。药补不如食补，而汤就是男人最适宜的补品。男性朋友可根据自己的身体状况来选择合适的补汤。如果要改善体质和身体状况，需要长期坚持汤补，最少坚持服用一段时间，待症状好转后再选用其他汤品对症滋补。男性适宜喝的补汤有东风螺汤、双鞭壮阳汤、复元汤、泥鳅虾汤、壮阳狗肉汤、羊外肾汤等。

老人饭前要喝“开路汤”

随着年龄增长，人体内含水量会逐渐下降，若不适量增加饮水，会使血液黏稠度增加，容易诱发血栓，形成心、脑疾患，还会影响肾脏的排泄功能。为了保健养生，老年人每日餐前的“开路汤”应选一些清淡的汤，以快速润滑食管、刺激消化道开始工作为目的。应以中等偏稀为最佳，口味要稍微偏淡，不适合选择酸、辣味重的汤，在做法上以简单为宜，比如鸡蛋黄瓜汤、紫菜汤、冬瓜汤、豆腐汤、菠菜汤等。老年人饭前喝“开路汤”，温度要适宜，且一次不能喝太多，能润肠道即可，但是早饭前可以多喝一点，因一夜睡眠后，人体水分损失较多，需要大量地补充水分。



不同季节喝不同的汤

喝汤时，不仅应该不同人群喝不同的汤，而且更应该分季节喝汤，四季养生有其自身规律，在恰当的季节喝对汤，对养生是至关重要的。

春天

春天是复苏的季节，最适合来一碗养生补气汤。医学上指出，“春养于肝”。春天是养肝的季节，适合喝补肝益肝的汤，当然，也要根据每个人的体质而定。春天大多选择温和、清淡、补气的食物做汤，例如山药就是很好的食材，它含有大量人体必需的B族维生素、维生素C、蛋白质和铁等有益元素，而且其药性甘淡平和，是绿色保健食品。此外，气血不足的人还可选用红枣、鸡蛋、芝麻、花生等煲汤，具有补肾益气的作用。



夏天

夏日炎炎，在高温环境下，人体大量出汗会使体液减少，影响消化液的分泌。较多地饮水虽然可以满足身体水分需要，却会因此冲淡胃酸，使人食欲不振，削弱了胃肠道功能，使消化吸收能力下降。这时候就需要多喝汤品，补充水分的同时还可以补充缺失的维生素和矿物质等营养素。夏天煲汤、喝汤主要是以清补、祛湿、健脾、消暑为主要原则。

秋天

秋季天高气爽，空气干燥，气温逐渐降低，天气忽冷忽热，变化急剧，宜多食温食，少食寒凉之物，以保护胃气。而且，秋天气候干燥，容易引起咳嗽、皮肤干、声嘶、便秘、嘴唇干裂等健康问题，选用的煲汤材料最好是滋润之品，比如百合有润肺止咳的功效，菊花清心养神、生津祛风，莲子滋补强身，山药则老少皆宜。

冬天

冬季是匿藏精气的时节，通过合理的饮食、适当的运动，以达到保养精气、强身健体、延年益寿的目的。俗话里“三九补一冬，来年无病痛”说的也是这个道理。人们常说，药补不如食补，食补的方式有很多，而其中汤补可谓是“食补之首”。冬季进补能够增强人体免疫力，改善畏寒症状，调节体内的新陈代谢。