

# 我的 汤品屋

家常食材、简单易学、香味浓郁、爱意浓浓


用心烹制幸福之汤，  
用心感受汤的温暖，  
用心打造爱的汤品屋！

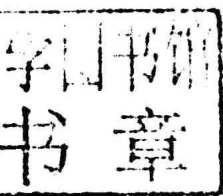
犀文图书 编著

天津出版传媒集团

天津科技翻译出版有限公司

# 我的 汤品屋

 犀文图书 编著



天津出版传媒集团

◆ 天津科技翻译出版有限公司

---

图书在版编目 (CIP) 数据

我的汤品屋 / 犀文图书编著. — 天津: 天津科技翻译出版有限公司, 2015.9  
ISBN 978-7-5433-3504-2

I. ①我… II. ①犀… III. ①汤菜—菜谱 IV. ①TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 110662 号

---

出 版: 天津科技翻译出版有限公司

出 版 人: 刘 庆

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: (022) 87894896

传 真: (022) 87895650

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

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

发 行: 全国新华书店

版本记录: 787×1092 16 开本 10 印张 220 千字

2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷

定价: 32.80 元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)





精品

行动起来吧!

START

# 前言

PREFACE

汤，是人们餐桌上的常见佐餐佳肴，也是最富营养、最易消化的食物品种之一。人们日常的饮食总离不开功效各异的汤水，无论是香醇的老火靓汤，还是鲜美清淡的生滚汤水，都是餐桌上的一道风景。

汤，是一个代表幸福温暖的词。当拖着疲惫身躯的您回到家，看着亲人把为您做的汤端上桌时，那是多么幸福而温暖，您会不会感到，原来幸福是如此的亲近而平凡。

本书在汤的选择上独具匠心，不管是餐桌上最具人气的经典汤，还是暖暖的家常养生汤或者靓汤，都囊括其中，而且图片精美，文字表述详细又具有亲和力。让您一书在手，便有望成为一位制汤达人，让您感觉拥有了一家汤品屋。

来吧，翻开本书，用各种简单而又丰富的食材进行搭配，花上一些时间，为您和您所爱的家人、朋友，烹制一碗香味浓郁且营养的汤吧。愿这碗汤既能温暖您和您家人、朋友的胃，也能从此温暖您自己的心。



# CONTENTS

## 目录

### PART 1

#### 煲汤必备常识

- 2 喝汤的好处
- 3 煲汤的常用食材及功效
- 5 汤的调料搭配原则
- 6 高汤的做法

### PART 2 餐桌上的最爱 ——最具人气的经典汤品

- 8 腐竹白果猪肚炖老鸡
- 10 淡菜瘦肉煲乌鸡
- 12 莲藕瘦肉汤
- 14 通草芦根煲猪蹄
- 16 香菜豆腐鱼头汤
- 18 乳鸽肉甲鱼汤
- 20 莲子怀山煲乳鸽
- 21 胡萝卜玉米排骨汤
- 22 枸杞叶猪肝汤
- 23 白菜丸子汤
- 24 霸王花猪骨汤
- 25 酸辣豆腐汤
- 26 十全羊肉汤
- 27 桂圆萝卜煲羊肉
- 28 甲鱼汤
- 29 宋公明汤



- 30 花生赤豆鹌鹑汤
- 31 桂圆鹌鹑蛋汤
- 32 八珍蛇羹
- 33 酸辣鳝丝汤
- 34 杂锦汤
- 35 珍珠白玉汤
- 36 杂菜汤

### PART 3 爱意浓浓 ——一碗暖暖的家常养生汤

- 38 老鸭芡实扁豆汤
- 40 花旗参石斛炖猪展
- 42 生熟地煲猪尾
- 44 川芎炖鸭
- 46 甘草炖鸽子
- 48 鹌鹑蛋猪肚汤
- 50 何首乌猪肝汤
- 52 双莲煲老鸡
- 54 鱼胶桂圆肉炖水鸭
- 56 鱼肚炖乌鸡
- 58 象拔蚌怀山老鸽汤
- 60 花生猪蹄汤
- 61 五味子人参猪脑汤
- 62 排骨冬瓜汤
- 63 莲子百合瘦肉汤
- 64 薏米山药排骨汤
- 65 平菇羊血汤



66 萝卜羊腩汤  
 67 海带排骨汤  
 68 南瓜牛肉汤  
 69 海底椰玉米脊骨汤  
 70 沙参心肺汤  
 71 冬虫夏草瘦肉汤  
 72 木瓜花生煲猪蹄  
 73 莲子鲍鱼瘦肉汤  
 74 红枣桂圆猪皮汤  
 75 参地老鸭汤  
 76 枸杞子桂圆猪脑汤  
 77 羊肉萝卜汤  
 78 麦芽马蹄牛肚汤  
 79 黄芪党参黑豆牛展汤  
 80 沙参山药牛腩汤  
 81 核桃红枣猪腰汤  
 82 家常罗宋汤  
 83 番茄牛肉汤  
 84 冬瓜薏米煲排骨  
 85 香菇冬瓜腰片汤  
 86 杏仁玉竹猪肺汤  
 87 桂皮生姜猪肚汤  
 88 巴戟狗肉汤  
 89 枸杞子鹿茸乌鸡汤  
 90 豆腐鱼糜蔬菜汤  
 91 酿鲫鱼豆腐汤  
 92 雪梨银耳川贝汤  
 93 红枣鸡蛋汤  
 94 银耳洋参炖燕窝  
 95 椰汁黑豆炖雪蛤  
 96 银耳雪梨汤

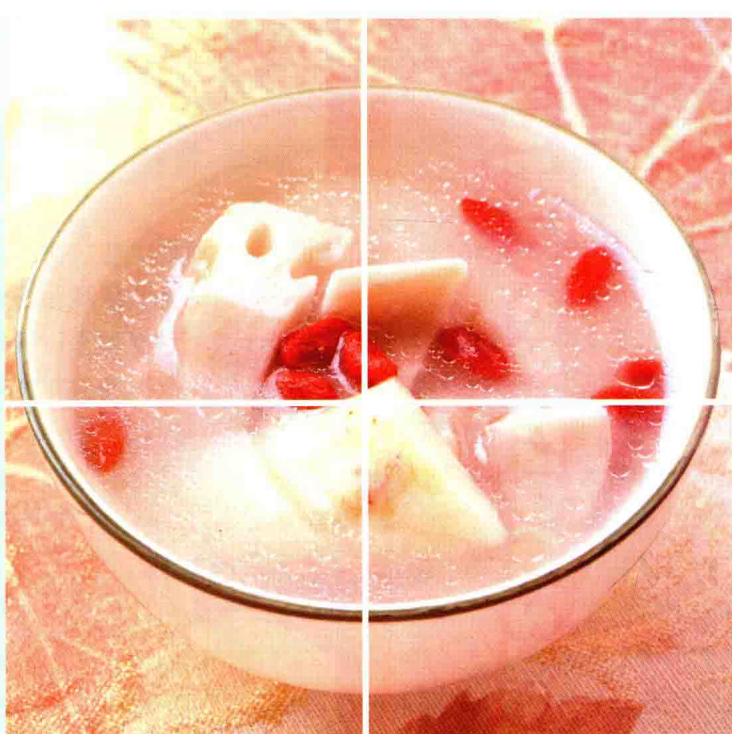
## PART 4 靓汤分享

### ——我的汤品盛宴

98 黑豆鲑鱼汤  
 100 鲫鱼党参汤  
 102 松茸菌炖海星  
 104 何首乌怀山白鲢汤  
 106 旱莲草麦冬炖乌鸡  
 108 猴头菇木瓜煲鸡脚  
 110 玉米煲老鸭  
 112 虫草花螺肉煲脊骨  
 114 茅根猪肺汤  
 116 灵芝猴头菇炖海斑鱼  
 118 番茄肉丝蛋花汤  
 119 山楂荷叶排骨汤  
 120 茯苓瘦肉汤  
 121 高良姜胡椒猪肚汤  
 122 红豆花生乳鸽汤  
 123 辣椒银耳瘦肉汤  
 124 小茴香芝麻牛肉汤  
 125 蜜枣胡椒猪肚汤  
 126 仙附猪肘汤  
 127 冬菜肉饼汤  
 128 肉丁黄豆汤  
 129 人参排骨汤  
 130 杂菜牛腩牛筋汤  
 131 椰盅鸡球汤  
 132 黄花菜木耳鸡蛋汤  
 133 绿豆茯苓老鸭汤  
 134 阿胶鹿茸鸡汤  
 135 枸杞子黄芪乳鸽汤



136 熟地水鸭汤  
 137 参麦黑枣乌鸡汤  
 138 荔枝干贝老鸭汤  
 139 紫苋芙蓉蛋汤  
 140 石参根土鸡汤  
 141 桂圆莲子鸡蛋汤  
 142 花椒茄根乌鸡汤  
 143 紫菜干贝蛋清汤  
 144 虾丸蘑菇汤  
 145 丝瓜鲜菇鱼尾汤  
 146 三色鱼头汤  
 147 三鲜汤  
 148 豆芽蛤蜊瓜皮汤  
 149 黄鳝辣汤  
 150 三鲜鱿鱼汤  
 151 灵芝丹参鲍鱼汤  
 152 花瓣鱼丸汤  
 153 枣莲炖雪蛤膏  
 154 木棉花鸡蛋汤  
 155 红枣黑豆奶汤



煲汤 PART  必备常识



## 喝汤的好处

汤是中华美食的一大特色，汤文化也是中华饮食文化的重要组成部分。我国民间曾长期流传着各种“食疗汤”，今人则将其誉为“营养健疗汤”，例如：鲫鱼汤通乳水，墨鱼汤补血，鸽肉汤利于伤口收敛，红糖生姜汤驱寒解表，绿豆汤清凉解暑，萝卜汤消食通气，黑木耳汤明目，银耳汤补阴。我国有一本5000年前撰写的食谱，其中就有“鸽蛋汤”的烹调方法。

根据古书记载，多喝汤不仅能调节口味、补充体液、增强食欲，而且能防病抗病，甚至美容养颜、延年益寿。总之，喝汤有利于补充人体营养且易被机体所吸收，对健康有益。比如“肉骨头汤”，营养学专家认为：肉骨头以小火煨汤，营养成分损失最少；煨时不停火、不添水，让骨头里的蛋白质、脂肪、胶质等可溶有机物慢慢向外渗出，至汤稠骨头酥软为止。这是一种廉价的营养补品，它能促进儿童发育、对产妇有促进泌乳的作用，而对中老年人则有抗衰老的特效。

汤的种类很多，大部分食材都可以用来煲汤，且煲汤后能更好地释放其功效。不同的人群，不同体质的人，根据自身情况选用相应的食材，配以些许药材，就能煲出适宜自己的汤，比如儿童增高益智汤、老年人延年益寿汤、女人美容养颜汤等。

有医学专家指出“喝汤有利于减肥”。在午餐时，喝汤比吃其他营养品要少摄入50千卡热量，假如坚持10个星期每周喝上4次午餐汤，那么，肥胖者的“超重部分”即可平均减少20%左右，故有医生劝告肥胖者把喝汤当作最方便可行的“减肥良方”。

其实，不只我国人民喜欢喝汤，外国人也讲究喝汤。世界各国人民都有自己钟爱的食疗养生汤，其中，俄罗斯的罗宋汤、泰国的冬阴功汤、法国的奶油蘑菇汤等更是备受欢迎。据说，日本相扑运动员每天在大运动后，便要喝一大碗有牛羊肉之类食料的“什锦汤”，并说他们“发力”的诀窍就在于喝汤。日本产妇分娩后爱喝海藻汤，美国人爱喝番茄汤和咖喱肉片汤，朝鲜人爱喝蛇肉汤，越南人看重燕窝汤，地中海沿岸各国的人民嗜好大蒜汤，巴伐利亚人喜欢豌豆汤等等。





## 煲汤的常用食材及功效

汤是日常饮食中的一部分，在生活质量越来越高的今天，汤扮演着越来越重要的角色，特别是一些养身汤、瘦身汤等，更是备受人们的青睐。不同的人，对汤的喜好和要求不一样，在煲汤时，可根据不同的体质和口味要求选择相应的食材。以下介绍部分煲汤常用的食材及其功效。

## 肉类

**鸡肉**：性平、温，味甘，可温中益气、补精添髓。

**鸭肉**：性寒，味甘、咸，可补充营养、祛除暑热。

**鸽肉**：性平，味甘、咸，可滋肾益气、祛风解毒、补气虚、益精血、暖腰膝、利小便。

**猪瘦肉**：性平，味甘、咸，可补虚强身、滋阴润燥、丰肌泽肤。

**猪骨**：性温，味甘、咸，含有蛋白质、脂肪、维生素、大量磷酸钙、骨胶原、骨粘连蛋白等，有补脾气、润肠胃、生津液、丰肌体、泽皮肤、补中益气、养血健骨等功效。

**猪肚**：性微温，味甘，补虚损、健脾胃。

**猪肺**：性平，味甘，补肺润燥、补虚、止咳、止血。

**猪蹄**：性平，味甘、咸，补虚弱、填肾精、健腰膝。

**牛肉**：性平，味甘，补脾胃、益气血、强筋骨、消水肿。

**羊肉**：性热，味甘，补肾壮阳、补虚温中。

**狗肉**：性温，味甘、咸，温补脾胃、补肾助阳、壮力气、补血脉。

## 水产类

**鲫鱼**：性平，味甘，健脾、开胃、益气、利水、通乳、除湿。

**鲢鱼**：性温，味甘，健脾补气、温中暖

胃、散热。

**黑鱼**：性寒，味甘，补脾利水、去瘀生新、清热。

**干贝**：性平，味甘、咸，益阳补肾。注意：事先浸泡1小时。

**蟹**：性寒，味咸，清热散血、滋阴。

**海参**：性温，味甘、咸，滋阴、补血、健脾、润燥。注意：沸水中放葱、姜同海参煮5分钟后，取出备用，海参最多煲1小时。

**黄鳝**：性温，味甘，补中气、通经脉。

**田螺**：性寒，味甘、咸，滋阴润燥。注意：螺尾不要，用少许盐搓擦，洗净，入沸水中，加姜片，煮10分钟后取出。

**响螺**：性寒，味甘、咸，滋阴。注意：切片，浸泡2小时，放入有葱、姜的沸水中，5分钟后，取出洗净。

**章鱼**：性平，味甘、咸，养血益气。

**墨鱼**：性平，味咸，滋阴养血、益气。注意：用清水浸泡1小时，放入沸水中，5分钟后，取出洗净，去骨。

**海蜇皮**：性平，味咸，行瘀化积、开胃润肠。注意：洗去盐，用清水浸20分钟，放入沸水中，5分钟后，取出再洗。

**海带**：性寒，味咸，软坚化痰、祛湿止痒、清热行水。

**海藻**：性寒，味苦、咸，清热、清血利尿。

**紫菜**：性寒，味甘、咸，降胆固醇、清热、补肾养心。

## 蔬果类

- 姜**：性微温，味辛，去烦止呕。
- 大蒜**：性温，味辛，祛风湿、健脾胃。
- 香菜**：性温，味辛，发汗、消食醒胃、下气、解表生肌、清肝肺。
- 胡萝卜**：性平，味甘，健胃、助消化。
- 萝卜**：性凉，味辛、甘，助消化、化痰。
- 冬瓜**：性凉，味甘、淡，清热消痰、利水消肿。
- 黄瓜**：性凉，味甘，清热、利水。
- 丝瓜**：性凉，味甘，清暑、解渴、健脾。
- 南瓜**：性温，味甘，补中益气。
- 木瓜**：性温，味酸，清肺、补脾、助消化。
- 金针菇**：性凉，味甘、酸，安五脏、补心志、明目。
- 慈菇**：性微寒，味甘、涩，行血。
- 菠菜**：性凉，味甘，利肠胃、消积热。
- 白菜**：性平，味甘，清热利水。
- 莲藕**：性寒，味甘，生食清热、凉血、散瘀；熟食健脾开胃、活血生肌。
- 番茄**：性微寒，味甘、酸，生津止渴、健胃消食、凉血平肝。
- 豆腐**：性凉，味甘、淡，宽中益气、和脾胃、清热散血。
- 豆芽菜**：性凉，味甘，利湿清热。
- 板栗**：性温，味甘，补肾气、强筋骨。
- 核桃仁**：性平，味甘、苦，补肾固精、益脑。
- 桂圆**：性温，味甘，开胃、养血益脾、补心安神。

## 药材类

- 陈皮**：性温，味辛、苦，调中导滞、顺气消痰、宣通五脏。
- 田七**：性温，味甘、微苦，止血、散瘀。

**枸杞子**：性平，味甘，益精明目、润肺清肝、滋肾益气。

**甜杏仁**：性平，味甘，润肺平喘、生津开胃、润大肠。

**苦杏仁**：性微温，味苦、辛，去痰宁咳、润肠。

**黄芪**：性微温，味甘，补血、补脾益气、壮筋骨。

**西洋参**：性凉，味甘、微苦，益血、补脾肺。

**党参**：性平，味甘，补脾补气、生津益气。

**人参**：性微温，味甘、微苦，可安神养心、补肺气、补五脏、健脾胃。

**何首乌**：性微温，味苦、甘涩，促进肠蠕动。

**山药**：性平，味甘，可充五脏、健脾胃、补虚弱、解消渴、补脾利水。

**茯苓**：性平，味甘、淡，治疼痛、寒热烦满、咳逆，利小便、利水湿、脾胃。

**芡实**：性平，味甘、涩，补肾固精、健脾止泻。

**川贝**：性微寒，味苦、甘，润心肺、清热痰。

**百合**：性平，味甘、微苦，补肝肺、清热、益脾。

**夏枯草**：性寒，味苦、辛，清肝热、降血压。

**生地**：性微寒，味甘、苦，凉血解毒、利尿。

**罗汉果**：性凉，味甘，清肺润肠。

**白果**：性平，味甘、苦、涩，益肺气。

**无花果**：性平，味甘，润肺清咽、健胃清肠。

**当归**：性温，味甘、辛、微苦，补气活血、调经止痛。

**天麻**：性平，味甘、辛，祛风、定惊。

**冬虫夏草**：性温，味甘，补损虚、益精气、化痰。

**莲子**：性平，味甘涩，补脾止泻、益肾涩清、养心安神。





## 汤的调料搭配原则

煲汤可使用的调料很多，各种调料有不同的风味，相宜则“料”半功倍，相克则不但味道混淆不明，口感也无从谈及独特、鲜美，而且可能导致营养流失，甚至对身体有害。所以，煲汤时，要“因汤而异”地使用调料，切忌调料胡乱搭配。

1. 咸鲜味汤品：鲜酱油、料酒、鸡精、盐依次放入。
2. 鲜辣味汤品：葱末、虾油、辣酱、盐依次放入。
3. 酸辣味汤品：醋、红辣椒、胡椒粉、盐、香油、葱、姜依次放入。
4. 香辣味汤品：辣豆瓣酱、蒜蓉、葱末、姜末、酱油、盐、糖、味精依次放入。
5. 五香味汤品：大料、桂皮、小茴香、花椒、盐、葱、姜依次放入。
6. 咖喱味汤品：姜黄粉、香菜、肉豆蔻、辣椒、丁香、月桂叶、姜末、盐、料酒依次放入。
7. 甜酸味汤品：番茄酱、白糖、醋、柠檬汁、盐、料酒、葱、姜依次加入。
8. 葱椒味汤品：洋葱、大葱、红辣椒末、盐、鸡精、料酒、香油依次加入。
9. 麻辣味汤品：麻椒、干辣椒、辣酱、熟芝麻、料酒、盐、味精依次加入。
10. 酱香味汤品：豆豉、盐、鸡精、葱油、姜末、蒜末、黑胡椒依次放入。



煲汤的一个关键点是：汤底。掌握各种汤底的制作方法，在煲汤时灵活运用，是煲好一锅汤的基础。

**1. 猪骨高汤：**将猪骨、棒骨、脊骨洗净，斩大块，放入沸水锅中氽去血渍，捞出后，再放入加有沸水的锅中，加葱段、姜块，小火煲煮3~4个小时。猪骨高汤可以用来煲制各式汤品，还可以作为基础汤来调味。

**2. 鸡高汤：**将鸡架子骨洗净，放入沸水锅中氽透，再放入汤锅中，加入适量清水煮沸，转小火熬煮2小时，再加几块姜提味去腥，继续煮到汤浓味香，撇去浮沫即可。鸡高汤可用来做荤素汤，还可在其他汤里作为提鲜汤头。

**3. 牛骨高汤：**将牛骨洗净，斩大块，放入沸水锅中氽去血渍，捞出，再放入沸水锅中，加葱段、姜块，大火煮沸，转小火煲煮4~5个小时，至汤汁乳白浓稠即可。牛骨高汤可以用来煲制各种荤素汤。还可以根据汤的需要，用牛腱肉或牛杂加陈皮、姜片熬煮成牛肉清汤替代牛骨高汤。



**4. 熏骨高汤：**将小牛骨洗净，剔除多余的油脂，斩断，放入烤箱烤到呈褐色，放入沸水锅中，加香叶、百里香、丁香、陈皮煮沸后，转小火煲煮3~4个小时，撇去浮沫，用纱布过滤即可。熏骨高汤可以用来煲制各式汤，具有独特的熏骨的焦香味。

**5. 肉骨香汤：**将肉骨洗净，剔除多余的脂肪，放入沸水锅中氽烫去血味，捞出后，再放入加有开水的汤锅中煮2个小时，加入丁香、肉桂、百里香、陈皮煮到入味。肉骨香汤可以用来煲制各式荤素汤，具有淡淡的香料味和肉骨的浓香味。

**6. 什锦果蔬高汤：**按个人喜好将数种蔬菜、水果放入果汁机中，加适量清水，搅打成汁，再回锅煮沸即可。由于什锦果蔬高汤色彩变化多样，各种蔬菜、水果的配比不同，既营养又能勾起食欲，可作海鲜、果蔬的氽煮调理汤。


**7. 蘑菇高汤：**将松茸、虫草、羊肚菌、牛肝菌的干品分别用温水冲洗，泡软，用纱布包扎好，放入汤锅中，加清水，大火煮沸后转小火煲煮2~3个小时即可。蘑菇高汤可以用来做荤、素汤，作为汤底，菌味鲜香浓郁，一般无需其他的调味品来调味。

**8. 香菇高汤：**干香菇用清水冲洗，泡软，去蒂，洗净，再用清水浸泡50分钟，用纱布过滤清水即可；或者放入汤锅中，加清水，大火煮沸。香菇高汤主要用在汤品中提味增色，一般不单独使用，而是加入辅料调味品进行调味。

**9. 柴鱼高汤：**将海带洗净，放入加了水的汤锅中浸泡20分钟，中火煮沸，转小火，再放入柴鱼片煮沸，撇去浮沫，离火，滤出清汤即可。柴鱼高汤是日式料理的基本调味汤底，应用广泛，可用于各种汤。





PART 

餐桌上的最爱

最具人气的 **经** **典** 汤品

# F 腐竹白果猪肚炖老鸡

## 准备材料

腐竹 100 克，白果 80 克，猪展 500 克，猪肚 500 克，老鸡 500 克，姜 20 克，鸡精 3 克，盐、醋各适量。





## 经典分享

这是一款在广东十分有名的养胃汤。在准备材料时，清洗猪肚的过程中可加点盐和醋，因为通过盐和醋的作用，可以把猪肚中的脏气味除去，还可以去掉表皮的黏液，从而达到清除污物和去异味的作用。

### 制作过程



- 1 猪肚用盐、醋洗净，切片，猪展切件，老鸡剖好，斩件，姜去皮，腐竹、白果洗净。
- 2 砂锅烧水，待水沸时，放入老鸡、猪肚、猪展余去血渍。



- 3 取砂锅，加入老鸡、猪展、猪肚、腐竹、白果、姜，加入清水，大火煲开后，改小火煲2小时，调入盐、鸡精即可食用。



# D 淡菜瘦肉煲乌鸡

## 准备材料

乌鸡 300 克，猪瘦肉 100 克，淡菜 20 克，  
枸杞子 5 克，姜 10 克，葱 10 克，盐 5 克，  
鸡精 3 克。





## 经典分享

与一般鸡肉相比，乌鸡有10种氨基酸，其蛋白质、维生素B<sub>2</sub>、烟酸、维生素E、磷、铁、钾、钠的含量更高，而胆固醇和脂肪含量则很少，被人们称为是“黑了心的宝贝”。本款乌鸡汤加了淡菜和瘦肉，可健脾养血，补腰肾，较适合在春季食用。

### 制作过程



1 乌鸡斩块；猪瘦肉切块；淡菜洗净；姜去皮，切片；葱切段。

2 锅内烧水，待水开后，投入乌鸡、猪瘦肉，余去血渍，捞起待用。



3 取砂锅，加入乌鸡、猪瘦肉、淡菜、枸杞子、姜、葱，注入适量清水，大火煲开后，改用小煲约2小时，调入盐、鸡精即可食用。