

yitian yiwantang
chedigaibianni

一天一碗汤

彻底改变你

胡萝卜

性平，味甘。含有大量胡萝卜素，有补肝明目的作用，可辅助治疗夜盲症。



山药

性平，味甘。富含氨基酸和多种微量元素，有健脾胃、益心安神等作用。

南远顺 编著



中国纺织出版社

yitian yiwantang
chedigaibianni

一天一碗汤

彻底改变你

南远顺 编著

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

一天一碗汤, 彻底改变你 / 南远顺编著. -- 北京:
中国纺织出版社, 2016.5

ISBN 978-7-5180-2355-4

I. ①一… II. ①南… III. ①保健-汤菜-菜谱
IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第030444号

责任编辑: 马丽平 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京佳诚信缘彩印有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年5月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 14

字数: 184千字 定价: 32.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



Contents

目录

第一章

宁可食无肉 不可食无汤

- 第一节 汤为健康添活力 2
- 第二节 汤中的营养成分 4
- 第三节 烹调有方味道美 6
- 第四节 分清体质喝对汤 8
- 第五节 五花八门的汤汤水水 12
- 第六节 好汤需要好器具 14
- 第七节 四季喝汤各不同 16
- 第八节 喝汤养生的注意事项 18
- 第九节 煲煮美味鲜汤的八大原则 20
- 第十节 美味鲜汤禁忌多 22
- 第十一节 汤水好伴侣——17种汤饮常用的药材 24



第二章

美食巧搭配 汤饮更营养

- 猪肉 + 胡萝卜 30
 - 胡萝卜瘦肉汤 30
 - 猪肉萝卜双花汤 31
 - 胡萝卜薏米肉汤 31
- 猪肝 + 菠菜 32
 - 双仁菠菜猪肝汤 32
 - 菠菜猪肝肉煲 33
 - 菠菜双肝汤 33
- 红枣 + 莲子 34
 - 红枣莲子鸭肉煲 34
 - 莲子桂圆汤 35
 - 花生莲子乌鸡汤 35
- 银耳 + 莲子 36
 - 银耳莲子桂圆汤 36
 - 莲子银耳炖雪梨 37
 - 银耳莲子菠菜汤 37



猪蹄 + 黄豆 38

- 黄豆薏米炖猪蹄 38
- 苦瓜黄豆猪蹄汤 39
- 青木瓜黄豆炖猪蹄 39

桂圆 + 红枣 40

- 桂圆山药红枣汤 40
- 山药五宝甜汤 41
- 红枣桂圆煲羊肉 41

鸡肉 + 栗子 42

- 栗香土鸡煲 42
- 台式佛跳墙 43
- 栗子冬菇煲鸡汤 43

土豆 + 西红柿 44

- 鲜蔬鹅肉汤 44
- 土豆鸡腿煲 45
- 西红柿土豆汤 45
- 西红柿煲鱼汤 46
- 土豆萝卜汤 46

第三章

了解体质选对汤

气虚体质 48

- 养生木耳瘦肉煲 48
- 乳鸽煲 49
- 补气参鸡汤 49

阳虚体质 50

- 羊腩山药汤 50
- 猪腰核桃汤 51
- 枣香萝卜羊肉煲 51

阴虚体质 52

- 牡蛎苦瓜汤 52

香菇瘦肉汤 53

羊肉枸杞汤 53

痰湿体质 54

- 冬瓜绿豆汤 54
- 冬瓜薏米肉片汤 55
- 煲鹌鹑汤 55
- 薏米南瓜浓汤 56
- 海带鸭肉汤 56
- 海带炖豆腐 56
- 素鱼芹菜汤 57
- 海带肉丁汤 57

湿热体质 58

- 茯苓老鸭绿豆汤 58
- 什锦雪梨汤 59
- 瘦肉草菇煲 59
- 薏米藕香汤 60
- 腰花丝瓜汤 60
- 荷叶莲子羹 61
- 罗汉果芥菜莲藕汤 61
- 冬瓜薏米车前汤 61

血瘀体质 62

- 榨菜金针菇汤 62
- 柠檬海带汤 63
- 牡蛎平菇汤 63
- 海带莴笋汤 64
- 油菜香菇汤 64
- 莴笋金针菇汤 65
- 茄香鳝鱼汤 65

气郁体质 66

- 四色豆腐汤 66
- 腐竹萝卜汤 67
- 火腿香菇汤 67
- 白萝卜豆芽汤 68
- 洋葱香菇汤 68
- 美味萝卜汤 69
- 豆腐草鱼汤 69

特禀体质 70

- 洋葱西红柿玉米汤 70
- 冬瓜鲫鱼汤 71
- 黄豆海带汤 71



红枣木耳汤 71

冬瓜海带汤 72

西红柿豆腐汤 72

西红柿土豆鸡汤 72

苦瓜排骨汤 73

鸡腿金针菇汤 73

平和体质 74

黑豆牛肉汤 74

萝卜丝鲫鱼汤 75

莲子百合鸡汤 75

菠菜猪血汤 75

鲫鱼豆腐汤 76

冬瓜鸡汤 76

油菜鸡汤 76

第四章

四季补养时令汤

春季 78

竹笋双菇汤 78

黑豆炖猪尾 79

红枣山楂瘦肉汤 79

洋葱西红柿汤 79

牛蒡黑豆煮 80

菜心香菇牛肉汤 80

黄豆红枣排骨汤 80

豆腐平菇汤 81

口蘑油菜汤 81

夏季 82

苦瓜酸菜软骨汤 82

绿豆冬瓜汤 83

冬瓜薏米鸭肉汤 83

豆腐黑木耳汤 83

秋季 84

水晶莲子羹 84

薏米白果煲猪肚 85

枸杞菊花绿豆汤 85

冬季 86

海带牛肉汤 86

生地黑豆排骨汤 87

银耳海参汤 87

连锅羊肉汤 87

红烧牛肉煲 88

木瓜菇香排骨汤 88

第五章

调养全身滋补汤

养血补血 90

红枣鲜鱼汤 90

乌鸡汤 91

香菇鲫鱼豆腐汤 91

黑豆鲫鱼汤 91

养肝明目 92

金针猪肝汤 92

鲫鱼紫菜汤 93

豆苗鱼片汤 93

温脾补气 94

红豆乌鸡煲 94

参枣猪腿肉汤 95

牛肉土豆汤 95

兔肉山药汤 96

健脾瘦肉汤 96

燕麦山药羹 96

银耳桂圆牛肉煲 97

鸡翅香菇汤 97

补肾强身 98

补肾固精鸭肉汤 98

清香鲫鱼汤 99

鸡蛋香菇韭菜汤 99

健胃消食 100

陈皮酸梅汤 100

山药猪排骨煲 101

养胃羊肉汤 101

柠檬红枣鲈鱼汤 102

花旗参煲鸡汤 102

牛奶山药汤 103

玫瑰南瓜汤 103

养心安神 104

蔬菜安神汤 104

柏子仁猪心汤 105

莲子猪肠汤 105

清热解毒 106

枸杞子炖乌鸡 106



苦瓜豆腐汤 107

银耳莲子桂圆汤 107

营养紫菜汤 108

洋葱白菜土豆汤 108

百合荸荠雪梨羹 109

雪梨百合汤 109

补脑益智 110

浓汁鲤鱼汤 110

重庆花生奶露 111

滋补羊肉汤 111

通经活络 112

芦笋浓汤 112

豆腐笋肉汤 113

木耳黄花汤 113

竹荪香菇鸡汤 114

天麻炖鸡汤 114

鸭血油菜汤 115

西式芦笋汤 115

润肺化燥 116

海参木瓜煲 116

苹果鲜蔬汤 117

美味五果汤羹 117

西蓝花玉米汤 118

杏仁苹果豆腐羹 118

第六章

居家保健必备汤

儿童 120

火腿鸡蛋汤 120

苹果红枣炖仔鸡 121

山药奶油浓汤 121

山药煲瘦肉 121

女性 122

虾米白菜汤 122

鸡蛋香菇韭菜汤 123

莲藕海带汤 123

男性 124

鸡翅栗子炖汤 124

鸽蛋猪肝汤 125

腰果牛腱汤 125

香菇蛤蜊排骨汤 126

川三片汤 126

鹌鹑蛋猪肚汤 127

山药羊肉汤 127

紫菜荸荠豆腐汤 127

孕妇 128

西红柿土豆小排汤 128

腐竹甘蔗煲猪骨 129

猪肝鲜笋汤 129

奶汤鲫鱼 130

翡翠银鱼煲 130

泥鳅豆腐汤 131

鸡肝菌汤煲 131

产妇 132

乌鸡肉片南瓜汤 132

美味牛肉汤 133

米香肉汤 133

老年人 134

鲫鱼萝卜汤 134

仔鸡香菇煲 135

冬瓜平菇汤 135

黄芪鸡汤 136

蛤蜊蛋汤 136

第七章

强身祛病调理汤

感冒 138

蒜香菜花汤 138

鲫鱼清汤 139

红豆牛肉汤 139

咳喘 140

润肺雪梨汤 140

莲藕菌菇汤 141

香芋百合芡实煲 141

川贝酿雪梨 141

肺结核 142

甜脆银耳盅 142

冰糖鲜百合 143

草莓梨子汤 143

竹荪丝瓜鱼片汤 143

高血压 144

清蒸红枣汤 144

蔬菜浓汤 145

紫菜蛋花汤 145

低血压 146

海带豆腐瘦肉汤 146

高汤浸冬瓜 147

腐竹文蛤汤 147

四神桂圆汤 147

贫血 148

牛肉阿胶姜汤 148

四季豆瘦肉汤 149

百合鲜菇汤 149

糖尿病 150

菠菜肉末汤 150

菌香南瓜汤 151

豆腐海鲜汤 151

高脂血症 152

肉丝海带汤 152

肉香火腿竹笋汤 153

冬瓜鲈鱼汤 153

动脉粥样硬化 154

牛肉蔬菜汤 154

双瓜豆腐汤 155

豆苗肉汤 155

慢性肝炎 156

火腿白菜煲土鸡 156

腩排泥鳅红枣汤 157

鲤鱼冬瓜汤 157

脂肪肝 158

黄瓜汆丸子 158

海带炖鸭 159

芹菜黄瓜鸡肉汤 159

骨质疏松 160

奶香紫薯汤 160

奶汤冬瓜 161

奶汤花生藕块 161

虾仁豆腐汤 161

腰酸背痛 162

黑木耳腰片汤 162

菜心虾仁鸡片汤 163

黄豆牛腱汤 163

慢性咽炎 164

牛奶雪梨白果汤 164

杏仁银耳炖乳鸽 165

松蘑海参鸽子汤 165

慢性胃炎 166

罗宋汤 166

猴头菇炖鸡汤 167

西红柿排骨汤 167

食欲不振 168

香菇奶油蔬菜汤 168

排骨酥羹 169

洋参冬瓜煲水鸭 169

消化不良 170

姜片猪肚汤 170

海鲜汤 171

菠萝玉米羹 171

胃痛 172

花生甜奶汤 172

荸荠空心菜汤 173

鲤鱼菌菇汤 173

便秘 174

鲫鱼党参汤 174

石斛麦冬瘦肉汤 175

猪肉土豆煲 175

腹泻 176

山药木耳鸡汤 176

土豆蔬菜浓汤 177

海带土豆汤 177

皮肤瘙痒 178

红小豆煲乌鸡 178

红小豆黄豆芽汤 179

青春牛蒡四神汤 179

脱发、白发 180

何首乌红枣煲乌鸡 180

枸杞子鲤鱼汤 181

黑豆猪蹄汤 181

苦瓜鱿鱼花汤 181

口腔溃疡 182

三彩鹌鹑蛋汤 182

白菜奶汤 183

萝卜牛腩汤 183

鼻炎 184

胡萝卜芹菜汤 184

竹笋豆腐丝瓜汤 185

冬瓜蓉汤 185



牙痛 186

菠萝苦瓜汤 186

牛肉豆腐汤 187

翡翠双星 187

白内障 188

蛤蜊海带肉汤 188

上汤菠菜 189

生菜西红柿汤 189

猪肝明目汤 189

中耳炎 190

海参鸡肉汤 190

什锦蔬菜牛肉锅 191

鲜菇土豆汤 191

失眠 192

洋葱白菜土豆汤 192

苹果甘蓝白菜汤 193

花生猪骨莲藕汤 193

紫菜鸭蛋汤 193

健忘 194

莲子红枣小麦汤 194

牛奶炖花生 195

黑木耳猪血汤 195

茄子西芹瘦肉汤 195

精神抑郁 196

无油绿豆鸡汤 196

雪菜黄鱼汤 197

茼蒿腰花汤 197

桃仁墨鱼汤 198

枸杞菊花猪肝汤 198

第八章

面面俱到养生汤

脑力劳动者 200

木耳香菜汤 200

鱼头豆腐汤 201

瘦肉煲银耳 201

芎归鹌鹑煲 201

体力劳动者 202

山药玉米炖乳鸽 202

蜜枣南瓜煲鸡汤 203

当归羊肉汤 203

玉米须猪肝汤 203

粉尘工作者 204

清润木耳双菇汤 204

雪梨煲猪肺 205

白果猪肚瘦肉汤 205

高温环境工作者 206

酸菜猪肉汤 206

南瓜双豆海带汤 207

玉米排骨汤 207

久站族 208

原盅炖冬瓜 208

菠萝排骨汤 209

萝卜排骨汤 209

电脑族 210

蔬菜馄饨汤 210

紫菜豆腐小鱼汤 211

鱼头煲 211

久坐族 212

豆花芹菜羹 212

番茄蔬果鸡汤 213

双耳木瓜汤 213

应酬族 214

酸白菜素丸汤 214

川椒鳗鱼煲 215

蔬菜杂汤 215

花式芦笋汤 216

莴笋汤 216

编者公告

本书旨在为广大读者提供养生保健的相关知识，并非专业医疗手册。本书所提供的信息是告诉读者自我保健的知识，而不是代替医生治疗的处方，如果您怀疑自己身患疾病，建议您及时接受必要的医学治疗。

第一章

宁可食无肉

不可食无汤



汤是餐桌上必不可少的佐食佳品。在中国，由于地域环境的不同，南方人更偏爱汤饮一些，大多数家庭几乎每天都要做汤，每顿都要喝汤。可见汤已经成为日常饮食的一部分，一碗营养美味的汤饮，足够可以唤醒你的味蕾。

现在养生已是许多人在忙碌生活中增进健康的一种方式了。不妨将汤和养生联系起来，让食疗、食补与日常生活结合起来，为健康上一份保险。

繁忙的一天结束后，可以根据个人身体状况，按照不同的工作性质和工作强度，煲一锅适合自己的汤饮，不要把今天的身体问题留到明天解决，这样身体才不会积劳成疾，这才是正确的生活态度，得法的养生之道，犒劳自己的最佳方法。

食疗食养 以汤为先

我国传统中医特别讲究食疗与食养。春秋战国时期，在古老的医学典籍《黄帝内经》中，曾有这样的记载：五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充，气味合而服之，以补精益气。唐代名医孙思邈在《备急千金方》一书第二十六卷《食治篇》中，指出多种具备食疗效果的肉、水果、蔬菜等食物，并给出了很多的食疗方，在这些食疗方中，汤品占相当大的比例。

现代科学研究也证实，喝汤确实是进行食疗食养的最佳方式之一：在煲汤过程中，各种食材、药材中的营养充分渗入到汤中，极易被人体吸收；汤中的食材多会被煮得比较软烂，食用这些食材，有利消化、吸收，减少了消化系统的负担。在生活中，我们有意识地学习些食疗、食养的知识，学做一些食疗、食养汤品并经常饮用，对健康大有裨益。

汤饮养生 备受推崇

中国有这样一句俗话说“饭前喝碗汤，老了不受伤”，在我国，产妇大多以喝汤的方式滋补、催乳；很多身体虚弱或患有疾病的人，他们的家人会煲汤给他们调养；还有些人平常就喜欢喝些滋补汤，以达到防病强身的目的。

当然，用汤饮进行食疗、食补、食养，并非中国人的专利，也不是刚刚掀起的热潮，用汤饮食疗、食补、食养的方法早已传遍了世界各地。

相传在18世纪中叶，巴黎有一位名叫布朗乐的美食爱好者，对煲汤、喝汤情有独钟，经他煮出来的汤，颇受人们欢迎。于是，在朋友的鼓励下，他开了一家专门经营汤水的小饭馆，并取名为“休养生息”。这是告诉劳累一天的人们，可以到他这里慰劳一下疲惫的身体和饥饿的肠胃，重新找回精力旺盛的自己。

汤的保健功效

汤可以润滑口腔和肠胃，刺激胃液的分泌，起到帮助胃消化的作用，使汤中的营养成分被人体充分吸收，从而达到增进食欲的效果。法国名厨路易·P·贝高易在他的《汤谱》中说到：“饭前一碗清汤如同一束使人心旷神怡的鲜花，这是对生活的一种安慰，也是消除紧张、疲惫、忧愁的一剂良药。”日本一家医学研究中心调查的资料显示：汤还可以降低某些恶性疾病的发病率，日本人比较喜欢喝酱汤，经常坚持饮用的人，患骨癌、肝硬化、心脏病的概率相对降低了许多。

会喝汤 才健康

每当提到汤，人们会不由自主地联想到蒸腾的热气、丰富的配料、美妙的滋味以及喝汤后滋润脏腑的感受。但是，并不是人人都能通过汤品达到养生保健的目的。喝汤也有一些讲究，俗话说“饭前喝汤，苗条又健康；饭后喝汤，越喝越胖”。因为饭前喝汤可将口腔、食道润滑一下，防止干硬食物刺激消化道黏膜，促进消化吸收，易增强饱腹感，从而降低人的食欲。如果吃饭后再喝汤，会影响食物的消化吸收。另外，喝汤的时间也有讲究，午餐时喝汤吸收的热量最少，而晚餐时间不宜喝太多的汤，否则快速吸收的营养堆积在体内，活动量又少，很容易导致体重增加。



汤多是由谷物、蔬菜、鱼肉、蛋奶、杂粮、药物等组成的。对于汤的养生保健作用，还应归功于汤中的各种营养成分。现将汤饮食材中所含的几种主要营养成分做个介绍。

蛋白质

蛋白质是维持生命活动的重要物质，是建造一切细胞和组织结构必不可少的营养成分。

蛋白质是由氨基酸组成的，在人体内和自然界中，常见的氨基酸共有 20 多种，其中一些氨基酸不能由人体自行合成，或者合成的速度不能满足机体的正常需求，在这种情况下，只能通过饮食供应人体对氨基酸的需求量，这种氨基酸被称为必需氨基酸。

蛋白质的主要功能：

- 建造、更新和修复细胞。
- 组成体内必需的化合物。
- 调节体内酸碱平衡。
- 增强机体的抗病能力。
- 为人体提供热能。

蛋白质的分类及富含蛋白质的汤饮食材：

蛋白质分为完全蛋白质和不完全蛋白质两种，凡是含有人体必需氨基酸，且能维持人体正常的生长发育功能的蛋白质称为完全蛋白，这种蛋白质多来源于鱼、肉、禽、蛋、乳制品中。缺少一种或几种人体必需氨基酸，只能维持生命活动的叫做不完全蛋白质，植物中所含的蛋白质大多是不完全蛋白质。

推荐补充蛋白质的汤品：

黑豆鲫鱼汤、鲜菇鸡汤等。



碳水化合物

碳水化合物又被称作糖类、碳水化物，是由碳、氢、氧三种元素组成的。按照其分子结构，又可将其分为单糖和多糖两种，单糖主要包括葡萄糖、果糖、甘露糖等；多糖包括淀粉、糖原、果聚糖、纤维素等。

碳水化合物的主要功能：

- 构成机体的重要物质。
- 增进食欲。



- 促进胃肠蠕动。
- 为机体提供热能。
- 协助脂肪的利用。

富含碳水化合物的汤饮食材：

水果、蔬菜、谷类、豆类、动物血、动物肝脏、蜂蜜等。

推荐补充碳水化合物的汤品：

沙茶韭菜鸭血汤、白菜豆腐汤等。

脂类

中性脂肪、类脂质统称为脂类或脂质。而天然的脂类是由脂肪酸构成的。脂肪酸又可分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。

脂类的主要功能：

- 为机体提供热能。
- 是细胞构成的主要成分。
- 有利于脂溶性维生素的吸收。
- 参与胆固醇代谢。
- 是合成前列腺素、血栓素的原料。

富含脂类的汤饮食材：

牛、羊、猪、鸡、鸭、鹅等动物的肉。

推荐补充脂类的汤品：

萝卜羊肉汤、人参老鸭汤等。

维生素

维生素 A

维生素在人体中扮演着重要角色，对维持人体健康有着重要作用。其中，维生素 A 与人体的正常发育密切相关，人体缺乏维生素 A 会出现一系列不适症状，如适应能力低下、夜盲症等，维生素 A 严重缺乏者还可能发生毛囊角化症、干眼病、角膜软化等症。

● 富含维生素 A 的汤饮食材：动物肝脏、胡萝卜、番茄、鸡蛋、牛奶、奶酪、大豆、菠菜、豌豆、红薯等。

● 推荐补充维生素 A 的汤品：枸杞猪肝汤、胡萝卜蛋花汤等。



维生素 B₁

倘若人体缺乏维生素 B₁ 会引起脚气病，表现为多发性神经炎、肌肉萎缩、水肿、心动过速、心悸气喘等。

- 富含维生素 B₁ 的汤饮食材：谷物、干果、硬果、动物肝脏、瘦猪肉、芹菜、莴笋叶等。
- 推荐补充维生素 B₁ 的汤品：瘦肉芹菜汤、无花果猪肝汤等。

维生素 B₂

缺乏维生素 B₂ 同样会诱发多种疾病，如口角炎、角膜炎、舌炎、唇炎等。

- 富含维生素 B₂ 的汤饮食材：动物性食物，以心、肾、肝中含量最多，蛋、奶、豆类、新鲜绿叶菜中含量也很多。
- 推荐补充维生素 B₂ 的汤品：黄豆煲猪脚、菠菜鸡蛋汤等。

维生素 C

维生素 C 是防治坏血病的白色或微黄色晶体，又被称作抗坏血酸。其主要功能是促进伤口愈合，此外，对铅、苯、砷等有毒物质，还具有一定的解毒作用。维生素 C 还是一种抗氧化剂，能有效保护维生素 A、维生素 E、B 族维生素的吸收及利用。

- 富含维生素 C 的汤饮食材：新鲜的蔬菜和水果。
- 推荐补充维生素 C 的汤品：小白菜蘑菇汤、菜花肉末汤、番茄鸡蛋汤等。

有的食材不易煮熟，有的食材却极易煮烂；有的食材中营养成分不易溶于水，而有的食材所含的却是水溶性营养物质。鉴于此，在煲汤时，根据食材的不同，我们应该选用不同的煲汤方法，这样才能煲出可口又营养的美味汤。

汆

汆是指对一些烹饪材料进行汆烫处理的方法，是煮汤的常用方法之一。汆菜的主料多加工成细小的片、丝、花刀形或制成丸子，而且成品汤比较多。这种制法容易产生浮沫，要除去。汆属于大火速成的烹调方法，其特点是质嫩爽口、清淡解腻。

炖

炖汤和烧汤大致相似，二者的不同之处在于炖要先用葱、姜炅锅，再冲入汤或水，烧开后下入主料，先用大火烧开，再以小火慢炖，不需要勾芡。炖一款美味鲜汤，还要在选料上细思量，最好选择韧性较强、质地较坚硬的块状材料。炖汤的主料要求软烂，一般是咸鲜味，其特点是汤汁清醇、质地软烂。

煮

所谓煮汤，和汆有些相似，但煮比汆的时间长。煮是把主料放在汤汁或清水中，用大火烧开后，改用中火或小火慢慢煮熟的一种烹调方法。在煮的过程中，汤要一次性加足，不要中途续加，不需要勾芡，否则会影影响味道。煮汤的特点是口味清鲜、汤菜各半。

煨

所谓的煨，是指将质地较老的材料放入锅中，用小火长时间加热，直到材料熟烂为止，汤汁不用勾芡，盐一般在最后放入。

需要进一步强调的是，煨汤必须选择质地较老、纤维较粗、不易成熟的材料，并将其切成较小的块状。

熬

熬是将食物经初加工后放入锅中，加入清水，用大火烧沸后改用小火熬至汁稠黏烂的烹制方法。熬的时间比炖的时间更长，一般在3小时以上，多适用烹制富含胶质的原料。具体操作时，将原料用水泡发后，

去除杂质，冲洗干净，撕成小块，锅内先注入清水，再放入材料和调料用大火煮沸后，撇净浮沫，改用小火熬至汁稠味浓即可。熬汤的特点是汁稠味浓。

煲汤时常用的调味品：

名称	介绍
十三香	顾名思义，是由 13 种调料配制而成的。不过，有些商家为了推出自己的特色，常辅以少许其他香料。由于配方不同，味道当然也有一定的差异，将其应用在煲汤中，能提高汤品鲜味
香油	香油是白芝麻压榨而成。汤品煲好后，滴入几滴香油，可增加香味
料酒	料酒是一种常见的调味品，几乎每家每户的厨房中都有。在煲汤过程中，料酒能起到去腥味的的作用，还可以达到保鲜的功效。在煲鱼类、贝类、肉类汤的过程中，加点料酒，不但可以溶解一部分油脂，还可以使汤品散发出鲜香味
鸡粉	其主要材料为鸡肉，经过加工配制而成，成品中具有鸡肉的鲜香味，在汤品即将出锅前加入
蚝油	蚝油是以牡蛎为原料加工制造而成的，是一种不可多得的调味品。其口感咸鲜微甜，具有牡蛎特有的鲜美滋味。根据含盐成分的多少，可将蚝油分为淡味蚝油和咸味蚝油。一般在汤品煲好后滴入，起到增鲜、提味的作用。当然，也可与其他调味品配合使用
番茄沙司	番茄沙司是由番茄酱、白砂糖、果醋、盐等多种香辛料精制而成的，倘若煲出一锅具有酸辣味、酸甜味、酸咸味的汤品，番茄沙司就是最好的选择。在调味过程中，番茄沙司的用量，可根据个人口味酌情处理。番茄沙司不但具有调味功效，还具备健胃消食、生津止渴、凉血平肝的作用
姜汁	姜汁是以姜为原料压榨而成的，常与葱、蒜搭配使用，口味微辣，能起到去腥提香的作用
米露	米露是由大米、糙米、香料、纯净水等酿制而成。口味香浓，富含大量维生素，对人体大有补益，适合各类人群食用。值得注意的是：使用过程中，不宜长时间加热，以免破坏其中的营养素，在汤品出锅前滴入即可
椰浆	椰浆是由鲜椰汁制造而成的，在汤品中，加入适量的椰浆，可为汤品增色，增进食欲。长期食用，还可以美白滋润肌肤
干白葡萄酒	干白葡萄酒可起到去腥增香的作用，但加热时间不宜过长，否则汤品香气将会减弱
鱼露	鱼露是以鲜鱼肉、贝甲类为主要原料，经发酵加工提炼而成，味道鲜美，含有少量盐分，鲜中有咸，在汤品中可广泛应用，常辅以其他调料调味

医学上讲究对症下药，喝汤也应该遵守这样的原则。由于人与人之间在体质上存在着差异，因此，适合饮用的汤水种类也不尽相同。只有根据个人状况，对症喝汤才能起到养生、保健的功效。

阳虚型体质

【症状表现】面色苍白、身体发冷、四肢冰凉、容易疲倦、萎靡不振、大便不成形、小便无色且量多。

【成因】阳虚是指阳气不足，体内阴阳失调，阴大于阳所致。

【推荐食材与药材】该种体质者，应多吃些具有温阳功效的食品，如羊肉、狗肉、鹿肉、灵芝、芡实等。

【推荐汤品】山药芡实鹿肉汤、滋补灵芝壮阳汤、羊肉汤等。

【专家提醒】不宜多食消阳壮阴类食物。



羊肉



灵芝



芡实

阴虚型体质

【症状表现】口干舌燥、心烦失眠、面色发红、潮热盗汗、体形消瘦、头晕目眩、心肺燥热、耳鸣、大便干燥、尿色偏黄、手心及脚心发热等。

【成因】阴虚是指阴液不足，主要指人体津液、血液亏损。人体内只有保持阴阳平衡，才能维持健康状态。但是二者之间存在着此消彼长的关系。在波动范围内，一方消耗太过或长得太多，都可能致病。

【推荐食材与药材】阴虚体质者，应多吃具有补阴功效的食品，如芝麻、豆腐、鱼、乳制品等。

【推荐汤品】川贝雪梨苹果猪肺汤、白菜豆腐汤、番茄豆腐鱼丸汤等。

【专家提醒】葱、姜、蒜、椒属于辛味之品，阴虚型体质者最好少吃。



黑芝麻



豆腐



鱼肉