

● 一个汤锅，煲一锅充满爱意的汤 ● 让全家人享受浓香醇厚的滋味



叫醒小家电

甘智荣 主编

97道家常靓汤，唤醒一天的好胃口

菌蔬·畜肉·禽肉·蛋类

87道美味汤品，好滋味值得拥有

水产·中药·甜汤

汤锅



煲出一锅营养靓汤



扫一扫，看视频
学做“瘦肉莲子汤”





叫醒小家电

汤锅

煲出一锅营养靓汤

甘智荣 主编



山东电子音像出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

汤锅：煲出一锅营养靓汤 / 甘智荣主编. — 济南：
山东电子音像出版社，2015.4

(叫醒小家电)

ISBN 978-7-83012-043-6

I. ①汤… 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 062978 号

汤锅：煲出一锅营养靓汤

出 版 人：贾广胜
责任编辑：周 艳 郭冠群
装帧设计：伍 丽

主管部门：山东出版传媒股份有限公司
出版发行：山东电子音像出版社
(济南市市中区英雄山路189号)
电 话：(0531) 82098387 传真：(0531) 82098384
网 址：www.sddzyx.com
邮 编：250002
经 销：各地新华书店
印 刷：深圳市雅佳图印刷有限公司
(地址：深圳市龙岗区坂田大发埔村大发路29号C栋1楼)
规 格：720mm×1016mm
开 本：1/16
印 张：15
字 数：220千
版 次：2015年9月第1版
印 次：2015年9月第1次印刷
书 号：ISBN 978-7-83012-043-6
定 价：29.80元
(如有印装质量问题，请与印刷厂联系调换)
(电话：0755-82421555)

CONTENTS 目录



Part 1

汤品知多少

煲汤秘诀：基础要打好 / 002

注意主料和调料的搭配 / 002

选择优质合适的配料 / 002

原料一定要冷水下锅 / 002

要注意加水的比例 / 002

汤面的浮沫要打净 / 003

掌握好调料的投放时间 / 003

掌握好火候 / 003

汤的功效：温和地调理身体 / 004

不同人群喝不同的汤 / 004

不同季节喝汤有讲究 / 005

对症喝汤更健康 / 006

靓汤“煲具”大公开 / 007

砂锅 / 007

陶瓷锅 / 007

炖盅 / 007

瓦罐 / 007

不锈钢锅 / 007

汤之美味进阶：煲汤技巧升级 / 008

炖各种肉类的快熟法则 / 008

汤太咸怎么补救 / 008

CONTENTS

汤太油怎么补救 / 008

浓汤如何去沫 / 009

汤汁如何变浓 / 009

排骨汤如何增鲜 / 009

关于大骨汤的一些小知识 / 009

炖鸡时盐的使用 / 010

如何使鱼汤更鲜美 / 010

煲汤药材的选择窍门 / 010

陈年瓦罐煨鲜汤效果好 / 010

Part
2

煲“清”汤——蔬菌类

白菜冬瓜汤 / 012

西红柿蔬菜汤 / 013

黄瓜蔬菜汤 / 014

红枣竹荪莲子汤 / 015

雪梨杏仁胡萝卜汤 / 017

南瓜西红柿土豆汤 / 018

芸豆赤小豆鲜藕汤 / 019

姜葱淡豆豉豆腐汤 / 020

红枣芋头汤 / 021

土豆疙瘩汤 / 023

菌菇豆腐汤 / 024

玉米豆腐汤 / 025

薏米南瓜汤 / 026

金针菇蔬菜汤 / 027

西蓝花玉米浓汤 / 029

丝瓜豆腐汤 / 030

红豆荸荠汤 / 031

包菜菠菜汤 / 032

节瓜西红柿汤 / 033

金针菇菠菜汤 / 035

菠菜豆腐汤 / 036

燕窝萝卜香菇汤 / 037

紫菜冬瓜汤 / 038

冬瓜葫芦瓜汤 / 039

白萝卜紫菜汤 / 041

猕猴桃鲜藕汤 / 042

胡萝卜西红柿汤 / 043

紫菜荸荠豆腐汤 / 044

莲藕海带汤 / 045

芦笋萝卜冬菇汤 / 046

西红柿洋葱瘦肉汤 / 047

怡红绿玉汤 / 048

Part
3

煲“香”汤——畜肉类

藕片猪肉汤 / 050

芦荟猪骨汤 / 051

萝卜排骨浓汤 / 052

莲藕葛根排骨汤 / 053

葱香白萝卜肉丝汤 / 055

猪血蘑菇汤 / 056

元蘑骨头汤 / 057

木瓜排骨汤 / 058

猪红韭菜豆腐汤 / 059

莲藕排骨汤 / 061

茶树菇猪骨汤 / 062

丝瓜肉片汤 / 063

猪肚芸豆汤 / 064

猪大骨海带汤 / 065

橄榄雪梨煲瘦肉汤 / 067

红枣果肉排骨汤 / 068

红腰豆莲藕排骨汤 / 069

小麦排骨汤 / 070

虾米冬瓜花菇瘦肉汤 / 071

霸王花枇杷叶猪肚汤 / 073

薏米莲藕排骨汤 / 074

核桃花生木瓜排骨汤 / 075

猴头菇花生木瓜排骨汤 / 076

板栗花生瘦肉汤 / 077

鸡骨草排骨汤 / 079

冬瓜银耳排骨汤 / 080

冬瓜黄豆淮山排骨汤 / 081

海马无花果瘦肉汤 / 082

玉竹菱角排骨汤 / 083

腊肉萝卜汤 / 085

牛蒡萝卜排骨汤 / 086

佛手瓜木耳瘦肉汤 / 087

芥菜胡椒猪肚汤 / 088

核桃花生猪骨汤 / 089

板栗龙骨汤 / 090





CONTENTS

Part 4

煲“美”汤——禽蛋类

鸡肉玉米汤 / 092

双果鸡爪汤 / 093

鸡肉西红柿汤 / 094

鸡蛋肉饼汤 / 095

豌豆草菇蛋花汤 / 097

简易鸭血粉丝汤 / 098

白萝卜鸡爪汤 / 099

鲜蔬腊鸭汤 / 100

腊鸭萝卜汤 / 101

口蘑嫩鸭汤 / 103

蛋花花生汤 / 104

薄荷鸭汤 / 105

红豆鸭汤 / 106

西红柿紫菜蛋花汤 / 107

茉莉花鸡脯肉汤 / 109

莲藕章鱼花生鸡爪汤 / 110

夏枯草鸡肉汤 / 111

花生鸡爪节瓜汤 / 112

辛夷花鸡蛋汤 / 113

猴头菇煲鸡汤 / 115

黑豆莲藕鸡汤 / 116

山药麦芽鸡汤 / 117

青橄榄鸡汤 / 118

黑豆乌鸡汤 / 119

滑子菇乌鸡汤 / 121

仙人掌乌鸡汤 / 122

枸杞木耳乌鸡汤 / 123

菠萝苦瓜鸡块汤 / 124

酸萝卜老鸭汤 / 125

苦瓜黄豆鸡爪汤 / 126

Part 5

煲“鲜”汤——水产类

鱼骨味淋汤 / 128

清炖沙光鱼汤 / 129

荸荠带鱼汤 / 130

芹菜鲫鱼汤 / 131

清炖鱼汤 / 133

蛤蜊豆腐海鲜汤 / 134

香菇豆腐鲫鱼汤 / 135

奶香雪蛤汤 / 136

花蛤冬瓜汤 / 137

冬瓜虾仁汤 / 139

核桃虾仁汤 / 140

海蜇肉丝鲜汤 / 141

绵茵陈煲鲫鱼汤 / 142

陈皮红豆鲤鱼汤 / 143

干贝木耳玉米瘦肉汤 / 145

川贝蛤蚧杏仁瘦肉汤 / 146

莲藕葛根赤小豆鲤鱼汤 / 147

凉薯胡萝卜鲫鱼汤 / 148

苹果红枣鲫鱼汤 / 149

白玉菇花蛤汤 / 151

红腰豆鲫鱼汤 / 152

黄豆蛤蜊豆腐汤 / 153

麻叶生滚鱼腩汤 / 154

节瓜红豆生鱼汤 / 155

桂圆核桃鱼头汤 / 157

党参生鱼汤 / 158

西洋参无花果甲鱼汤 / 159

黄花菜鱼丸汤 / 160

玉竹党参鲫鱼汤 / 161

泥鳅上海青豆腐汤 / 163

丝瓜虾皮汤 / 164

Part
6

煲“补”汤——中药类

黄芪飘香猪骨汤 / 166

党参桂圆红枣汤 / 167

党参麦冬五味子瘦肉汤 / 168

砂仁黄芪猪肚汤 / 169

虫草花榛蘑猪骨汤 / 171

鸡腿药膳汤 / 172

当归首乌红枣汤 / 173

甲鱼首乌汤 / 174

玉米须冬葵子赤豆汤 / 175

天门冬萝卜汤 / 177

当归玫瑰土鸡汤 / 178

茯苓胡萝卜鸡汤 / 179

芦荟茅根玉米须苹果汤 / 180

太子参南枣益智仁汤 / 181

田七党参瘦肉汤 / 183

西洋参川贝苹果汤 / 184



CONTENTS

益母草鱼腥草苦瓜排骨汤 / 185

竹荪葛根海底椰汤 / 186

芡实苹果鸡爪汤 / 187

莲子五味子鲫鱼汤 / 189

红参淮杞甲鱼汤 / 190

甘草麦枣瘦肉汤 / 191

柏子仁猪心汤 / 192

金钱草鸭汤 / 193

芹菜车前草汤 / 195

阿胶牛肉汤 / 196

女贞子莴笋汤 / 197

菊花枸杞叶绿豆汤 / 198

西洋参玉竹猪肚汤 / 199

香附鱼鳔鸡爪汤 / 201

干贝冬瓜芡实汤 / 202

Part 7

煲“甜”汤——豆果类

双耳枸杞雪梨汤 / 204

雪梨苹果山楂汤 / 205

百合木瓜汤 / 206

消暑大米绿豆汤 / 207

山楂银耳枸杞汤 / 209

芒果炖银耳汤 / 210

竹荪银耳甜汤 / 211

红腰豆绿豆莲子汤 / 212

红枣南瓜薏米甜汤 / 213

核桃杏仁甜汤 / 215

花生莲藕绿豆汤 / 216

桂花红薯板栗甜汤 / 217

椰奶花生汤 / 218

冰糖雪梨柿子汤 / 219

脱脂牛奶红豆汤 / 221

雪莲果银耳甜汤 / 222

木瓜莲藕栗子甜汤 / 223

松子鲜玉米甜汤 / 224

枸杞玉米甜汤 / 225

银耳山药甜汤 / 227

荸荠肉银耳汤 / 228

百合枸杞红豆甜汤 / 229

百合玉竹苹果汤 / 230

菊花苹果甜汤 / 231

桂花芡实甜汤 / 232

Part 1

汤品知多少



你有多久没有听听身体的心声？街头巷尾保健诊所不断增加，现代人生活工作压力不断增加，反映出身体需要补充能量。煲汤，没有太深奥的学问，随时倾听身体的呼唤，花点时间用点心思，在搭配食材与熬煮的过程中，为家人放入浓浓的爱心，调整因工作、课业所引发的压力。



煲汤秘诀：基础要打好

老火靓汤很有名，所以很多人认为做出正宗的老火靓汤很难。其实老火靓汤的制作并没有想象中难，但是要想做好一锅美味又营养兼备的老火靓汤，一定要注意以下几个关键。

注意主料和调料的搭配

常用的花椒、生姜、胡椒、葱等调味料，这些都起去腥增香的作用，一般都是少不了的，针对不同的主料，需要加入不同的调味料。比如烧羊肉汤，由于羊肉膻味重，调料如果不足的话，做出来的汤就是涩的，这就得多加姜片和花椒了。但调料多了也有一个不好的地方，就是容易产生太多的浮沫，这就需要大家在做汤时耐心地将浮沫撇去。

选择优质合适的配料

一般来说，根据所处的季节的不同，就加入相应时令蔬菜做为配料。比如炖酥肉汤的话，春夏季就加入菜头做配料，秋冬季就加白萝卜。对于那些比较特殊的主料，需要加特别的配料。比如，牛羊肉烧汤吃了就很容易上火，就需要加去火的配料，这时，萝卜就是比较好的选择了，二者合炖，就没那么容易上火了。

原料一定要冷水下锅

制作老火靓汤的原料一般都是整只整块的动物性原料，如果投入沸水中，原料表层细胞骤受高温易凝固，会影响原料内部蛋白质等物质的溢出，成汤的鲜味便会不足。煲老火靓汤讲究“一气呵成”，不应中途加水，因这样会使汤水温度突然下降，肉内蛋白质突然凝固，再不能充分溶解于汤中，也有损于汤的美味。

要注意加水的比例

原料与水按1：1.5的比例组合，煲出来的汤色泽、香气、味道最佳，对汤的营养成分进行测定，汤中水溶性维生素和呈鲜物质的含量也最高。

汤面的浮沫要打净

打净浮沫是提高汤汁质量的关键。如煲猪蹄汤、排骨汤时，汤面常有很多浮沫出现，这些浮沫主要来自原料中的血红蛋白。水温达到80℃时，动物性原料内部的血红蛋白才不断向外溢出，此刻汤的温度可能已达90~100℃，这时打浮沫最为适宜。

掌握好调料的投放时间

制作老火靓汤时常用葱、姜、料酒、盐等调味料，主要起去腥、解腻、增鲜的作用。要先放葱、姜、料酒，最后放盐。如果过早放盐，就会使原料表面蛋白质凝固，影响鲜味物质的溢出，同时还会破坏溢出蛋白质分子表面的水化层，使蛋白质沉淀，汤色灰暗。

掌握好火候

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。

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，并达到杀菌消毒的目的。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，肉内可溶于水的肌溶蛋白、肌肽肌酸、肌酐秒量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，肉中脂肪也会溶化成油，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。



汤的功效：温和地调理身体

对养生而言，喝汤进补益处多。可汤的世界岂止如此，煲汤作为最有家庭感的暖胃美食，煲出来的不仅是一碗热汤，同时包含了生活态度，夫妻相处之道，还有亲情的传递。

不同人群喝不同的汤

不同人群对汤的营养需求是不一样的，不同汤对人体产生的作用也是不一样的。在这方面，我们有哪些需要注意的呢？

①小儿喝汤蛋白质含量宜高：小儿蛋白质的需求量比成人相对要高，而米、面中的植物性蛋白被吸收后的利用程度低，所以应由肉类食品提供动物性蛋白质。因此，小儿宜多喝鱼、鸡或猪肉煨成的汤。而根据检测，汤里含有的蛋白质只是肉中的3%~12%，汤内的脂肪只是肉中的37%，汤中的无机盐含量仅为肉中的25%~60%。总之，肉经过煨煮后，大部分蛋白质、脂肪、无机盐还留在肉中。因此，鸡、鱼、猪肉煨汤后，父母不仅要给孩子喝汤，也要让他们吃肉，这样才能保证生长发育的营养成分。

②产妇喝肉汤不要过浓：猪蹄汤、瘦肉汤、鲜鱼汤、鸡汤等肉汤含有丰富的水溶性营养物质，产妇饮用，不仅利于体力恢复，而且帮助乳汁分泌，可谓最佳营养品了，但产妇喝肉汤也有学问。如果产后乳汁迟迟不下或下得很少，就应早些喝点肉汤，以促使下乳，反之就迟些喝肉汤，以免过多分泌乳汁造成乳汁稠滞。肉汤过浓，脂肪含量就越高，乳汁中的脂肪含量也就越多。含有高脂肪的乳汁不易被婴儿吸收，往往会引起新生儿腹泻，因此，产妇喝肉汤不要过浓。

③老人应适当多喝点清汤：由于老年人人体内水分逐渐下降，若不适量增加饮水，会使血液黏稠度增加，易诱发血栓形成及心脑血管疾病，还会影响肾脏的排泄功能。因此，老年人每日餐前应多喝一些清淡的汤。

④职业女性多喝甜汤：工作繁忙使职业女性经常感到身心疲惫、睡眠不好，皮肤变得灰暗，要有好脸色、好心情，还是要靠细心调养来实现。加之长期在空调房中工作，皮肤水分蒸发加快，皮肤会因缺水变得粗糙，缺乏弹性，严重的会产生皲裂，常常使一些爱美的女性苦恼不已。因此，在注意皮肤日常护理的同时，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，这样就能较好地滋润皮肤，达到美容护肤的目的。

不同季节喝汤有讲究

喝汤跟着季节走，可以更加有效地喝出汤的滋补功效。

①春季养生，喝汤先行：春天是万物复苏的季节，是养生的最佳时机。医学上认为，春养于肝、夏养于心、秋养于肺、冬养于肾，所以春天进补，重在养肝。春季喝汤宜选用较清淡、温和且扶助正气、补益元气的食物，同时还应根据不同的体质来调养。另外，春季饮食还要注意多食低脂肪、高维生素、高矿物质的食物，如新鲜的荠菜、油菜、芹菜、菠菜、马兰头、枸杞叶、蒲公英等，这可起到清热解毒、凉血明目、通利二便、醒脾开胃等作用。

②夏季清淡滋补汤可健脾祛暑：夏天进补，以清补、健脾、祛暑、化湿为原则，一般以清淡的滋补食品为主，如鸭子炖冬瓜就是夏天食补之佳品。另外，如瘦猪肉、鲜瓜果、苡实、绿豆等食品，都是用以清补的食疗佳品，适合在夏季食用。

③秋季喝汤养肺润燥：一般说来，秋季养生可以分初秋、中秋和晚秋三个阶段。初秋之时，食物宜减辛增酸，以养肝气，宜进食滋补的食物以生气。中秋炎热，气候干燥，容易疲乏，应多吃新鲜少油的食物以及含维生素和蛋白质较多的食物。现代医学认为，秋燥症应多食含维生素A、B族维生素、维生素C、维生素E类营养素的食物，如胡萝卜、藕、梨、蜂蜜、芝麻、木耳等，以养血润燥，从而提高抗秋燥、抗病毒的能力。晚秋季节，心肌梗死发病率明显增高，此时日常饮食中应注意多摄入含蛋白质、镁、钙等营养素丰富的食物，这样可有效预防心脑血管疾病的发生。

④冬季喝汤好进补：冬季是一年中最适合饮食调理与食补的时期。冬季进补能提高人体的免疫功能，促进新陈代谢，使畏寒的现象得到改善。冬季进补应顺其自然，注意养阳，以温补为主，在膳食中应多吃温性、热性特别是温阳补肾的食物进行调理，以提高机体的耐寒能力。冬季食补，应进食富含蛋白质、维生素和易于消化的食物，可多选粳米、籼米、玉米、小麦、黄豆、豌豆等谷豆类；韭菜、香菜、大蒜、萝卜、黄花菜等蔬菜；羊肉、狗肉、牛肉、鸡肉及鳝鱼、鲤鱼、鲢鱼、带鱼、虾等肉食；橘子、椰子、菠萝、桂圆等水果。



对症喝汤更健康

日常人们常喝的汤有荤汤、素汤两大类，荤汤有鸡汤、肉汤、骨头汤、鱼汤、蛋花汤等；素汤有海带汤、豆腐汤、紫菜汤、西红柿汤、冬瓜汤和米汤等。无论是荤汤还是素汤，都应根据个人的喜好与口味来选料烹制，“对症喝汤”可达到防病滋补、清热解毒的“汤疗”效果。

①延缓衰老多喝骨汤：人到中老年之后，机体的种种衰老迹象相也会继表露出来，特别是由于微循环障碍，从而导致的心脑血管疾病相继产生。另外，老年人容易发生“钙迁徙”现象，从而导致骨质疏松、骨质增生和骨折等症状。骨头汤中特殊养分——胶原蛋白可补充钙质，从而改善上述症状，延缓人体的衰老。

②防治感冒多喝鸡汤：鸡汤，特别是母鸡汤中的特殊养分，可加快咽喉及支气管黏膜血液循环，增加黏液的分泌，及时清除呼吸道病毒，可缓解咳嗽、咽干、喉痛等症状，对感冒、支气管炎等病症防治效果尤佳。

③补益清热多喝豆腐汤：豆腐为补益清热养生食品，常食可补中益气、清热润燥、生津止渴、清洁肠胃，因此豆腐汤更适于热性体质、口臭、肠胃不清者食用。

④养气血多喝猪蹄汤：猪蹄性平味甘，入脾、胃、肾经，能强健腰腿、补血润燥、填肾益精。加入一些花生和猪蹄一起煲汤，尤其适合女性，这道汤还用于妇女产后阴血不足、乳汁缺少。

⑤退风热多喝豆汤：如甘草生姜黑豆汤，对小便涩黄、风热入肾等症状，有一定治疗效果。

⑥解体衰多喝菜汤：各种新鲜蔬菜含有大量碱性成分，常喝蔬菜汤可使体内血液呈正常的弱碱性状态，防止血液酸化，并使沉积于细胞中的污染物或毒性物质重新溶解后随尿排出体外。



靓汤“煲具”大公开

砂锅、瓦罐、智能锅等煲汤各不同，俗话说：“工欲善其事，必先利其器”。煲制一锅好汤也离不开得心应手的好工具，下面为大家介绍不同的器具在煲汤过程中有着不同的功效。

砂锅

质地细腻的砂锅煲汤的特点是热得快、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，汤汁就渗进去了。

陶瓷锅

陶瓷锅导热均匀，化学性质稳定，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，炖盅“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，别具美食风味。

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，不止是底部受热，让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

传统观念认为，煨制鲜汤时，用陈年瓦罐效果最佳，有利于水分子与食物的相互渗透，会使汤更鲜香、更浓厚。其实不锈钢锅受热均匀、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。

汤之美味进阶：煲汤技巧升级

在制作汤品的过程中，常常会遇到各种状况，让最后的口感大打折扣。如何让汤品更美味、更美观，是每个制作者都想要掌握的独门绝招。下面为您介绍几个制汤小窍门，让制作美味的汤品不再是难事！

炖各种肉类的快熟法则

炖肉可以保持肉的醇香味，是许多人喜爱的食物，但是炖肉不容易熟又使人们很难耐心等待。下面介绍几种肉类的炖法，使你可以在短时间内吃到香喷喷的炖肉。

炖牛肉：炖牛肉时可用干净的白布包一些茶叶同煮，这样牛肉易烂，而且有特殊的香味。

炖猪肉：可以往锅中放一些山楂。

炖羊肉：在水中放一些食用碱。

炖鸡肉：在宰鸡前给鸡灌一汤匙酱油或醋。

炖鱼：在锅中放几颗红枣，既可除腥，又易熟。

汤太咸怎么补救

很多人都有过这样的经历，做汤过程中，一不小心盐放多了，汤变得太咸。硬着头皮喝，实在难入口；倒掉呢，又可惜。怎么办呢？其实只要用一个小布袋，里面装进一把面粉或者大米，放在汤中一起煮，咸味很快就会被吸收进去，汤自然就变淡了。也可以把一个洗净去皮的生土豆放入汤内煮5分钟，汤亦可变淡。

汤太油怎么补救

有些含脂肪多的原料煮出来的汤特别油腻，遇到这种情况，第一种办法是使用市面上卖的滤油壶，把汤中过多的油分滤去。如果没有滤油壶，可采用第二种办法，将少量紫菜置于火上烤一下，撒入汤内，紫菜就可吸去过多油腻。第三种方法则是在煲汤时放入几块新鲜的橘皮，这样也可以大量吸收油脂，汤喝起来就没有油腻感，而且味道棒极了。第四种方法是用一块布包上冰块，从油面上轻轻掠过，汤面上的油就会被冰块吸收。冰块离油层越近越容易将油吸干净。