

▶ 会吃会喝会煲汤
 ▶ 内外兼修更阳光
 ▶ 选对食材煲好汤
 ▶ 身心健康没烦恼

【赵 彤 / 主编】

24 道

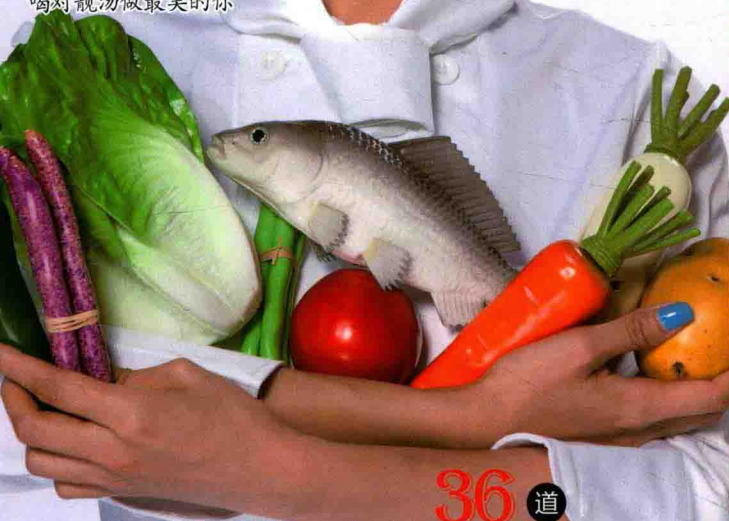
给自己的养颜汤

提升气质 润肤养颜
滋补五脏 养心安神

45 道

给自己的滋补汤

囊括上百道生活心得
喝对靓汤做最美的你



◎ 青红萝卜猪骨汤

36 道

给家人的爱心汤

用心体验生活的细节
用爱煲出靓汤的营养

48 道

为工作的你特调养生汤

美丽水嫩的密码
气场十足的妙方

随书附赠全套烹饪视频二维码

赵彤的私房汤

【最传统的食材煲出最美的汤】
 美女主播、演艺明星的绝密人气靓汤



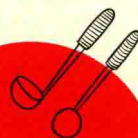
◎ 玉米土豆清汤

即扫即看
学做“玉米土豆清汤”



赵彤的私房汤

最传统的食材煲出最美的汤



【赵彤 / 主编】

图书在版编目 (CIP) 数据

赵彤的私房汤/赵彤主编. —重庆:重庆出版社,
2015.7

ISBN 978-7-229-10058-2

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第132001号

赵彤的私房汤

ZHAOTONG DE SIFANGTANG

赵彤 主编

出 版 人: 罗小卫

责任编辑: 刘 喆

特约编辑: 吴文琴 徐 琪

责任校对: 何建云

装帧设计: 金版文化·郑欣媚



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

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-61520646



重庆出版社天猫旗舰店 直销
cqpbs.tmall.com

全国新华书店经销

开本: 720mm×1016mm 1/16 印张: 15 字数: 220千

2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

ISBN 978-7-229-10058-2

定价: 35.00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

CONTENTS 目录



第一章

我的煲汤秘诀

◎家庭制汤的器具介绍…012

- 汤锅…012
- 汤勺…012
- 漏勺…012
- 瓦罐…012
- 滤网…012

◎如何计算煮汤的水量…013

- 基本水量…013
- 快煮汤所需的总水量…013
- 煲汤所需的总水量…013
- 隔水炖汤所需的总水量…013

◎制作靓汤的关键…014

- 注意主料和调味料的搭配…014
- 选择优质合适的配料…014
- 原料应冷水下锅…014
- 注意加水的比例…014
- 须将汤面的浮沫打净…015
- 掌握好调味料的投放时间…015
- 掌握好火候…015
- 煲汤时要善用原汤、老汤…016
- 使汤更营养的秘诀…016

◎制汤小窍门…017

- 汤太咸怎么补救…017
- 汤太油怎么补救…017
- 浓汤如何去沫…017
- 汤汁如何变浓…018
- 排骨汤如何增鲜…018
- 关于大骨汤的一些小知识…018
- 陈年瓦罐煨鲜汤效果好…018

◎对症喝汤更健康…019

- 延缓衰老多喝骨汤…019
- 防治感冒多喝鸡汤…019
- 治疗哮喘多喝鱼汤…019
- 养气血多喝猪蹄汤…019
- 退风热多喝豆汤…019
- 解体衰多喝菜汤…019



第二章

给自己的养颜汤

◎让皮肤白起来的私房汤…022

传世五宝汤…023

珍珠鲜奶安神养颜饮…024

羊肉番茄汤…025

◎让皮肤补水的私房汤…026

香菇白萝卜汤…027

黄瓜腐竹汤…029

绿豆芽韭菜汤…030

冬瓜番茄汤…031

◎让胸形完美挺拔的私房汤…032

银耳木瓜汤…033

丰胸木瓜汤…034

木瓜牛奶汤…035

红豆花生乳鸽汤…036

木瓜鱼尾花生猪蹄汤…037

◎让你快速拥有小蛮腰的私房汤…038

红腰豆薏米雪梨汤…039

双菇山药汤…041

苦瓜香菇山药排骨汤…042

冬瓜海带绿豆汤…043

◎让你拥有迷人好气色的私房汤…044

桂圆红枣银耳炖鸡蛋…045

美容益肤汤…046

樱桃雪梨汤…047

红枣银耳补血养颜汤…049

人参当归山药煲乌鸡…050

何首乌黑豆桂圆煲鸡…051

◎让你拥有乌黑秀发的私房汤…052

枸杞山药薏米羹…053

木耳苹果红枣瘦肉汤…055



第三章

给自己的滋补汤



◎清热降火的私房汤...058

川贝枇杷汤...059

莲子马蹄羹...060

清热双瓜汤...061

眉豆冬瓜玉米须瘦肉汤...063

白萝卜百合芡实煲排骨...064

凉瓜赤小豆排骨汤...065

土茯苓绿豆老鸭汤...067

◎祛湿排毒的私房汤...068

山药芡实老鸽汤...069

胡萝卜马蹄煲老鸭...070

牛蒡芡实白萝卜煲排骨...071

莲藕猪心煲莲子...073

鸡骨草雪梨瘦肉汤...074

莲藕粉葛干贝煲鱼...075

◎滋阴润燥的私房汤...076

枸杞红枣莲子银耳羹...077

百“莲”好合...078

燕窝莲子羹...079

川贝梨煮猪肺汤...081

白果腐竹汤...083

养生五宝汤...084

补气黄芪牛肉汤...085

◎安神助眠的私房汤...086

玫瑰提子饮...087

核桃小花胶远志瘦肉汤...088

核桃腰果香菇煲鸡...089

红枣薏米鸭肉汤...091

◎养肝明目的私房汤...092

枸杞鹌鹑蛋醪糟汤...093

木瓜西米甜品...094

杏仁麻黄豆腐汤...095

大白菜老鸭汤...097

紫菜鸡蛋葱花汤...098

菊花猪肝汤...099

◎健脾养胃的私房汤...100

番薯蜂蜜银耳羹...101

山楂麦芽益食汤...102

冬瓜干贝老鸭汤...103

南瓜胡萝卜栗子汤...105

栗子玉米花生瘦肉汤...106

萝卜豆腐炖羊肉汤...107

◎调经止痛的私房汤...108

桂圆红枣山药汤...109

益母草鸡蛋饮...110

红豆红糖年糕汤...111

板栗枸杞鸡爪汤...113

花生香菇煲鸡爪...114

冬瓜鲜菇鸡汤...115

玉米煲老鸭汤...117

茶树菇首乌瘦肉汤...118

木瓜红枣陈皮生鱼汤...119



第四章

给家人的爱心汤

◎给老爸的健康汤饮…122

银耳枸杞雪梨汤…123

开胃酸梅汤…124

青豆香菇干贝豆腐汤…125

虾皮羊肉汤…127

苦瓜花甲汤…128

豆腐蛤蜊汤…129

白菜粉丝牡蛎汤…130

大蒜花生鸡爪汤…131

豆腐白玉菇扇贝汤…133

青红萝卜猪骨汤…134

杏仁萝卜猪肺汤…135

猪蹄灵芝汤…137

灵芝桂圆山药鸡汤…139

◎为老妈留住青春…140

莲子枸杞花生红枣汤…141

灵芝元气饮…142

五色豆汤…143

一清二白汤…145

蹄花冬瓜汤…146

黄花菜花生百合排骨汤…147

雪梨川贝无花果瘦肉汤…148

南瓜番茄山楂煲瘦肉汤…149

平菇鸡蛋汤…151

党参田七杜仲煲乌鸡…152

苡杞红枣鹌鹑汤…153

青萝卜陈皮鸭汤…154

小白菜蛤蜊汤…155

至味蛭子汤…157

◎给他的一碗营养汤…158

百合雪梨养肺汤…159

润肺汤…160

木瓜干贝玉米须排骨汤…161

芥菜干贝煲猪肚汤…163

玉米羊肉汤…165

洋葱羊肉汤…166

菟丝子红枣炖鹌鹑…167

墨鱼海底椰蜜枣煲鸡…168

莲藕花生鸡爪排骨汤…169

第五章

为工作的你特调养生汤



◎改善用脑过度的私房汤…172

核桃虫草花墨鱼煲鸡…173

核桃海底椰玉米鸡汤…175

天麻安神益智汤…176

南瓜清炖牛肉…177

羊肉奶羹…178

西洋菜生鱼鲜汤…179

佛手瓜扇贝鲜汤…181

冬瓜竹荪干贝汤…183

◎缓解精神压力的私房汤…184

马蹄甘蔗汤…185

番茄豆腐汤…187

双菇玉米菠菜汤…188

茅根甘蔗茯苓瘦肉汤…189

冬瓜银耳煲瘦肉…191

茯苓鸽子煲…192

哈密瓜鱼尾猪骨汤…193

◎改善内分泌失调的私房汤…194

滋补枸杞银耳汤…195

玉米番茄杂蔬汤…197

玉米土豆清汤…199

至补人参乌鸡汤…200

玫瑰莲子百合银耳煲鸡…201

豆腐海鲜汤…203

◎改善肠胃不适的私房汤…204

红豆薏米汤…205

鸡骨草元气汤…206

原味南瓜汤…207

金针菇冬瓜汤…208

苹果红枣陈皮瘦肉汤…209

木瓜花生鸡爪汤…210

海参干贝虫草煲鸡…212

干贝茯苓麦冬瘦肉汤…213

◎缓解肩颈酸痛的私房汤…214

苋菜嫩豆腐汤…215

花生红枣木瓜排骨汤…216

花胶干贝香菇鸡汤…217

猴头菇冬瓜薏米鸡汤…219

◎促进血液循环的私房汤…220

番茄蛋汤…221

当归黄芪红枣煲鸡…222

淡菜枸杞煲老鸽…223

眉豆花生鸡爪汤…225

◎缓解记忆减退的私房汤…226

家常三鲜豆腐汤…227

花旗参竹荪桂圆煲鸡…228

花生碎骨鸡爪汤…229

番茄薯仔大头鱼尾汤…231

菠菜鸡蛋干贝汤…232

花旗参苹果雪梨瘦肉汤…233

◎改善疲乏困倦的私房汤…234

芥菜竹笋豆腐汤…235

平菇豆腐开胃汤…236

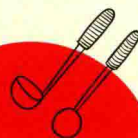
双菇蛤蜊汤…237

四宝乳鸽汤…239

马蹄香菇鸡爪汤…240

赵彤的私房汤

最传统的食材煲出最美的汤



【赵彤 / 主编】

图书在版编目 (CIP) 数据

赵彤的私房汤/赵彤主编. —重庆:重庆出版社,
2015.7

ISBN 978-7-229-10058-2

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第132001号

赵彤的私房汤

ZHAOTONG DE SIFANGTANG

赵彤 主编

出 版 人: 罗小卫

责任编辑: 刘 喆

特约编辑: 吴文琴 徐 琪

责任校对: 何建云

装帧设计: 金版文化·郑欣媚



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

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-61520646



重庆出版社天猫旗舰店 直销
cqpbs.tmall.com

全国新华书店经销

开本: 720mm×1016mm 1/16 印张: 15 字数: 220千

2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

ISBN 978-7-229-10058-2

定价: 35.00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

赵彤



Yedda Chao



赵彤是一个有着缤纷幻想力的双鱼座女生。她以模特、演员身份出道，迅速获得各大品牌宠爱，并在偶像剧中崭露头角。

谁也没想到，2003年年底，赵彤的第二次香港之旅会改变她之后的人生方向。此后，她不但多次挑战电影屏幕，更很快被电视台发掘其主持方面的过人天赋，逐渐地成为主持界倍受瞩目的华语女主播，在2009年获封“十大华语主持最佳风尚主持人”。

尽管舞台上光彩夺目，但生活中的她，最吸引人的，还是她敏捷的思维。由于工作关系，长期穿梭于亚洲各地的她，总能随时掌握最乐活的生活资讯。遇事爱琢磨的她，因此逐渐形成自己的生活新主张，渐渐成为有独特品味的美食家、生活创意家和美容养生意见领袖。

在中国台湾曾主持：温泉乡的诗歌（民视）、健康天天报（台视）、Taipei Walker Walker（纬来）

目前在中国香港主持：现担任香港华娱卫视首席女主播，韩国旅游发展局特约主持人。

主持《爱尚女人香》《教主来了》《爱美丽学堂》《麻辣男女阵》《师来运转》《YEDDA的韩国日记》等多档节目

参演电影：

2011年《潮性办公室》

2009年《金钱帝国》

2008年《我的老婆是赌圣》

2007年《七擒七纵七色狼》

《神枪手与智多星》

2004年《2046》

参演电视剧：

2015年《美丽的秘密》（合作演员：何润东）

2014年《最萌急诊》（合作演员：陶帅）

2011年《亲密损友》（合作演员：赵硕之、关楚耀、高皓正、方皓文）

2004年《死了都要爱》（合作演员：信乐团）

2003年《家有日本妻》（合作演员：张晨光、杨思敏、田丽）

2002年《极速青春》（合作演员：陈柏霖、柯宇纶、王宇婕）

《爱上总经理》（合作演员：吕颂贤）

《超人气学园》（合作演员：贾静雯）

《听笨金鱼唱歌》（合作演员：汪东城）

2001年《我们这一家》（合作演员：叶欢）

《麻辣鲜师》（合作演员：潘玮柏）

赵彤自序



2004年4月，我“赵彤”正式来到香港，踏上我在香港的主持生涯之路。人生地不熟，不会广东话，没有朋友，没有亲戚，只有我自己……虽然这不是我第一次离家工作，但却是我第一次离开家、独自生活的日子。

在家的日子，我虽然也算自力更生，但“洗衣”“煮饭”从来没有在我的字典中出现过，更别说“租房子要签合约”“电灯坏了，不是打给男朋友而是要打给水电行”这些琐事，离开了家，我可爱的家，我才知道原来我是生活白痴……完了……

来到香港的前半年，我的皮肤还像在家时一样稳定，但不知道何时开始，我的脸完全不受控制，将我在香港的孤独生活给表现出来了。“痘痘”这么难听的名字，竟然要放在我的脸上，噢，MY GOD!这叫我怎么出去见人，怎么工作呀！

中医、西医都看了，原来是体内上热下寒及毒素累积所造成的，就像小时候老师常说的集十个星星换一个奖品似的，我用外面的快餐换来了“大奖”——比丑小鸭还丑的脸……呜呜！

好，为了我的脸和我越来越差的身体，及我心爱的人，我开始了煲汤调养计划。煲汤，对香港人来说真是太平凡不过的事了，但对小女子我来说，真的比我许愿要当贵妇还难。唉！来了香港两年，才开始学煲汤，第一次就是完败。但是，失败是成功之母的嘛，无数次的尝试之后，终于有一些神奇的变化啦！

怎么回事？看下去吧！

CONTENTS 目录



第一章

我的煲汤秘诀

◎家庭制汤的器具介绍…012

- 汤锅…012
- 汤勺…012
- 漏勺…012
- 瓦罐…012
- 滤网…012

◎如何计算煮汤的水量…013

- 基本水量…013
- 快煮汤所需的总水量…013
- 煲汤所需的总水量…013
- 隔水炖汤所需的总水量…013

◎制作靓汤的关键…014

- 注意主料和调味料的搭配…014
- 选择优质合适的配料…014
- 原料应冷水下锅…014
- 注意加水的比例…014
- 须将汤面的浮沫打净…015
- 掌握好调味料的投放时间…015
- 掌握好火候…015
- 煲汤时要善用原汤、老汤…016
- 使汤更营养的秘诀…016

◎制汤小窍门…017

- 汤太咸怎么补救…017
- 汤太油怎么补救…017
- 浓汤如何去沫…017
- 汤汁如何变浓…018
- 排骨汤如何增鲜…018
- 关于大骨汤的一些小知识…018
- 陈年瓦罐煨鲜汤效果好…018

◎对症喝汤更健康…019

- 延缓衰老多喝骨汤…019
- 防治感冒多喝鸡汤…019
- 治疗哮喘多喝鱼汤…019
- 养气血多喝猪蹄汤…019
- 退风热多喝豆汤…019
- 解体衰多喝菜汤…019



第二章

给自己的养颜汤

◎让皮肤白起来的私房汤…022

传世五宝汤…023

珍珠鲜奶安神养颜饮…024

羊肉番茄汤…025

◎让皮肤补水的私房汤…026

香菇白萝卜汤…027

黄瓜腐竹汤…029

绿豆芽韭菜汤…030

冬瓜番茄汤…031

◎让胸形完美挺拔的私房汤…032

银耳木瓜汤…033

丰胸木瓜汤…034

木瓜牛奶汤…035

红豆花生乳鸽汤…036

木瓜鱼尾花生猪蹄汤…037

◎让你快速拥有小蛮腰的私房汤…038

红腰豆薏米雪梨汤…039

双菇山药汤…041

苦瓜香菇山药排骨汤…042

冬瓜海带绿豆汤…043

◎让你拥有迷人好气色的私房汤…044

桂圆红枣银耳炖鸡蛋…045

美容益肤汤…046

樱桃雪梨汤…047

红枣银耳补血养颜汤…049

人参当归山药煲乌鸡…050

何首乌黑豆桂圆煲鸡…051

◎让你拥有乌黑秀发的私房汤…052

枸杞山药薏米羹…053

木耳苹果红枣瘦肉汤…055



第三章

给自己的滋补汤



◎清热降火的私房汤...058

川贝枇杷汤...059

莲子马蹄羹...060

清热双瓜汤...061

眉豆冬瓜玉米须瘦肉汤...063

白萝卜百合芡实煲排骨...064

凉瓜赤小豆排骨汤...065

土茯苓绿豆老鸭汤...067

◎祛湿排毒的私房汤...068

山药芡实老鸽汤...069

胡萝卜马蹄煲老鸭...070

牛蒡芡实白萝卜煲排骨...071

莲藕猪心煲莲子...073

鸡骨草雪梨瘦肉汤...074

莲藕粉葛干贝煲鱼...075

◎滋阴润燥的私房汤...076

枸杞红枣莲子银耳羹...077

百“莲”好合...078

燕窝莲子羹...079

川贝梨煮猪肺汤...081

白果腐竹汤...083

养生五宝汤...084

补气黄芪牛肉汤...085

◎安神助眠的私房汤...086

玫瑰提子饮...087

核桃小花胶远志瘦肉汤...088

核桃腰果香菇煲鸡...089

红枣薏米鸭肉汤...091

◎养肝明目的私房汤...092

枸杞鹌鹑蛋醪糟汤...093

木瓜西米甜品...094

杏仁麻黄豆腐汤...095

大白菜老鸭汤...097

紫菜鸡蛋葱花汤...098

菊花猪肝汤...099

◎健脾养胃的私房汤...100

番薯蜂蜜银耳羹...101

山楂麦芽益食汤...102

冬瓜干贝老鸭汤...103

南瓜胡萝卜栗子汤...105

栗子玉米花生瘦肉汤...106

萝卜豆腐炖羊肉汤...107

◎调经止痛的私房汤...108

桂圆红枣山药汤...109

益母草鸡蛋饮...110

红豆红糖年糕汤...111

板栗枸杞鸡爪汤...113

花生香菇煲鸡爪...114

冬瓜鲜菇鸡汤...115

玉米煲老鸭汤...117

茶树菇首乌瘦肉汤...118

木瓜红枣陈皮生鱼汤...119



第四章

给家人的爱心汤

◎给老爸的健康汤饮…122

银耳枸杞雪梨汤…123

开胃酸梅汤…124

青豆香菇干贝豆腐汤…125

虾皮羊肉汤…127

苦瓜花甲汤…128

豆腐蛤蜊汤…129

白菜粉丝牡蛎汤…130

大蒜花生鸡爪汤…131

豆腐白玉菇扇贝汤…133

青红萝卜猪骨汤…134

杏仁萝卜猪肺汤…135

猪蹄灵芝汤…137

灵芝桂圆山药鸡汤…139

◎为老妈留住青春…140

莲子枸杞花生红枣汤…141

灵芝元气饮…142

五色豆汤…143

一清二白汤…145

蹄花冬瓜汤…146

黄花菜花生百合排骨汤…147

雪梨川贝无花果瘦肉汤…148

南瓜番茄山楂煲瘦肉汤…149

平菇鸡蛋汤…151

党参田七杜仲煲乌鸡…152

苡杞红枣鹌鹑汤…153

青萝卜陈皮鸭汤…154

小白菜蛤蜊汤…155

至味蛭子汤…157

◎给他的一碗营养汤…158

百合雪梨养肺汤…159

润肺汤…160

木瓜干贝玉米须排骨汤…161

芥菜干贝煲猪肚汤…163

玉米羊肉汤…165

洋葱羊肉汤…166

菟丝子红枣炖鹌鹑…167

墨鱼海底椰蜜枣煲鸡…168

莲藕花生鸡爪排骨汤…169

第五章

为工作的你特调养生汤



◎改善用脑过度的私房汤…172

核桃虫草花墨鱼煲鸡…173

核桃海底椰玉米鸡汤…175

天麻安神益智汤…176

南瓜清炖牛肉…177

羊肉奶羹…178

西洋菜生鱼鲜汤…179

佛手瓜扇贝鲜汤…181

冬瓜竹荪干贝汤…183

◎缓解精神压力的私房汤…184

马蹄甘蔗汤…185

番茄豆腐汤…187

双菇玉米菠菜汤…188

茅根甘蔗茯苓瘦肉汤…189

冬瓜银耳煲瘦肉…191

茯苓鸽子煲…192

哈密瓜鱼尾猪骨汤…193

◎改善内分泌失调的私房汤…194

滋补枸杞银耳汤…195

玉米番茄杂蔬汤…197

玉米土豆清汤…199

至补人参乌鸡汤…200

玫瑰莲子百合银耳煲鸡…201

豆腐海鲜汤…203

◎改善肠胃不适的私房汤…204

红豆薏米汤…205

鸡骨草元气汤…206

原味南瓜汤…207

金针菇冬瓜汤…208

苹果红枣陈皮瘦肉汤…209

木瓜花生鸡爪汤…210

海参干贝虫草煲鸡…212

干贝茯苓麦冬瘦肉汤…213

◎缓解肩颈酸痛的私房汤…214

苋菜嫩豆腐汤…215

花生红枣木瓜排骨汤…216

花胶干贝香菇鸡汤…217

猴头菇冬瓜薏米鸡汤…219

◎促进血液循环的私房汤…220

番茄蛋汤…221

当归黄芪红枣煲鸡…222

淡菜枸杞煲老鸽…223

眉豆花生鸡爪汤…225

◎缓解记忆减退的私房汤…226

家常三鲜豆腐汤…227

花旗参竹荪桂圆煲鸡…228

花生碎骨鸡爪汤…229

番茄薯仔大头鱼尾汤…231

菠菜鸡蛋干贝汤…232

花旗参苹果雪梨瘦肉汤…233

◎改善疲乏困倦的私房汤…234

芥菜竹笋豆腐汤…235

平菇豆腐开胃汤…236

双菇蛤蜊汤…237

四宝乳鸽汤…239

马蹄香菇鸡爪汤…240