



我国著名医学科学家胡维勤审定推荐

甘智荣 主编

精选 家常营养汤 1188例

330道美味汤品 330条营养点评
300个厨事常识 228种健康食材

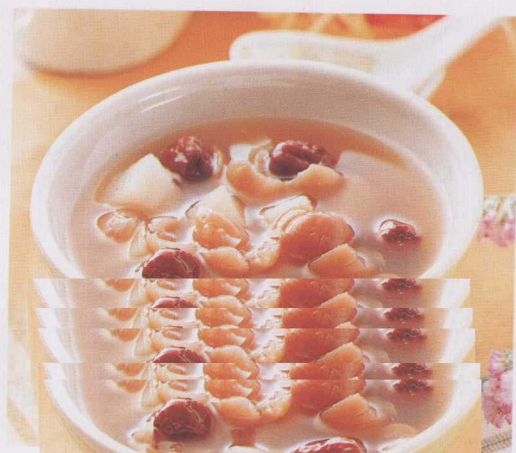
超值价
19.90元



我国著名医学科学家胡维勤审定推荐

甘智荣 主编

精选 家常营养汤 1188例



 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

精选家常营养汤1188例 / 甘智荣主编. —北京: 中国轻工业出版社,
2009. 1

ISBN 978-7-5019-6801-5

I. 精… II. 甘… III. 营养—汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第204029号

责任编辑: 龙志丹 责任终审: 李克力

策划制作: 深圳市金版文化发展有限公司

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 深圳市彩美印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2009年1月第1版第1次印刷

开本: 711×1016 1/16 印张: 16

字数: 300千字

书号: ISBN 978-7-5019-6801-5 定价: 19.90元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

81408SB1X101ZBW



007 Part 1 无汤不上席 无汤不成宴

- 008 汤的营养成分
- 010 汤的种类和常见烹饪技法
- 012 正确煲汤的要诀
- 014 煲汤的选材有讲究
- 016 煲汤水量、材料分量的计算
- 017 几种常见汤的制法
- 019 掌握食物四性五味，煲出健康营养汤
- 020 不同人群的喝汤方法
- 022 喝汤应分季节
- 024 对症喝汤有益健康
- 026 美味汤品的禁忌
- 027 喝汤的八大误区

029 Part 2 喝汤应根据季节走

030 春季汤饮

- 031 莲子山药甜汤/苦瓜菠萝炖鸡汤
- 032 马蹄腐竹猪肚汤/杏仁苹果鳢鱼汤
- 033 鲜菌炖家鸡/党参豆芽氹骨汤

034 夏季汤饮

- 035 西瓜绿豆鹌鹑汤/芥菜魔芋汤
- 036 黄豆金针汤/清补猪瘦肉汤
- 037 鱼腥草银花瘦肉汤/雪梨猪腱汤

038 秋季汤饮

- 039 莲子牡蛎鸭汤/土茯苓绿豆老鸭汤
- 040 银耳香梨煲鸭/银耳木瓜鲫鱼汤
- 041 蜜枣海底椰苹果汤/冬瓜牛蛙汤

042 冬季汤饮

- 043 附子生姜炖狗肉/鹿茸川芎羊肉汤
- 044 牛肉芹菜鸡蛋汤/陈皮老鸽汤

045 Part 3 不同人群的保健汤

046 婴幼儿

- 047 毛豆浓汤/金银米汤

- 048 腐竹马蹄甜汤/蔬菜干贝浓汤

- 049 香菇疙瘩汤/菠菜牛奶汤

050 学龄儿童

- 051 西湖莼菜草菇汤/番茄豆芽排骨汤
- 052 金针菇金枪鱼汤/胡萝卜马蹄煲腔骨
- 053 枸杞芹菜鱼片汤/枸杞叶猪肝汤

054 青年女性

- 055 南瓜虾皮汤/苹果炖野生鱼
- 056 薏仁番茄炖鸡/莲子百合煲瘦肉
- 057 黄瓜扁豆排骨汤/海带黄豆汤

058 青年男性

- 059 狗肉黑豆汤/苡蓉寄生羊肉汤
- 060 西湖牛肉羹/茶树菇红枣乌鸡汤
- 061 鹿茸阿胶水鱼汤/韭菜鲜虾汤

062 孕妇

- 063 胡萝卜牛骨汤/莲藕红豆牛腩汤
- 064 番茄土豆牛肉汤/药膳乌鸡汤
- 065 豆苗煮芋头/木瓜鲈鱼汤

066 产妇

- 067 蹄筋莲子炖猪脚/阿胶牛肉汤
- 068 十全大补鸡汤/山药当归鸡汤
- 069 豆腐鲫鱼汤/豌豆猪肝汤

070 中老年人

- 071 双仁菠菜猪肝汤/薏仁南瓜浓汤
- 072 冬瓜薏米兔肉汤/清炖南瓜汤
- 073 黄豆猪蹄汤/双耳山楂汤
- 074 老鸭猪肚汤/阿胶淮杞炖甲鱼





Contents
Contents



075 Part 4 职业不同 汤品不同

076 脑力劳动者

- 077 天麻鱼头汤/牛奶银耳水果汤
- 078 茶树菇煲腔骨/春菜鱼头汤
- 079 土茯苓鳝鱼汤/凉瓜黄豆煲排骨

080 体力劳动者

- 081 黄芪牛肉蔬菜汤/北沙参玉竹兔肉汤
- 082 黄芪豆芽牛肉汤/酸辣鱿鱼汤
- 083 开煲狗肉/海马红参炖瘦肉

084 久坐工作者

- 085 玉米煲土鸡/韭菜花炖猪红
- 086 大芥菜红薯汤/金针木耳肉片汤
- 087 百合绿豆凉薯汤/莲子百合汤

088 久站工作者

- 089 鱼头豆腐汤/浓鱼汤煲大芥菜
- 090 胡萝卜红枣猪肝汤/葱香鱼汤
- 091 菠菜蛋汤/冬笋鸭块

092 经常熬夜者

- 093 莲子百合麦冬汤/天麻炖鸡
- 094 银耳椰子煲鸡汤/白果黄豆鲫鱼汤
- 095 乌龟百合红枣汤/红枣桂圆猪肤汤

096 高温工作者

- 097 胡萝卜红枣汤/绿豆薏仁汤
- 098 上汤芦笋/莲藕菱角排骨汤

099 Part 5 汤的神奇养生功效

100 益气补虚

- 101 党参黑豆煮瘦肉/桂圆山药红枣汤
- 102 人参鸡汤/栗子鸡汤
- 103 芸豆煲腔骨/当归生姜羊肉汤

104 宁心安神

- 105 白果莲子糯米乌鸡汤/天麻炖猪脑
- 106 枣鸡汤/莲子猪心汤

- 107 花旗参炖鹌鹑/参麦泥鳅汤

108 补血养颜

- 109 黑枣桂圆鹌鹑蛋汤/菠菜猪血汤
- 110 归芪补血乌鸡汤/乌豆赤肉
- 111 薏米猪蹄汤/银耳猪骨汤

112 清热解毒

- 113 无花果猪腱汤/番茄鲫鱼汤
- 114 生地螃蟹汤/菊花鸡汤
- 115 花蟹煲萝卜汤/菠菜羊肝汤

116 润肺止咳

- 117 四神沙参猪肚汤/川贝母炖豆腐
- 118 白果支竹薏仁汤/川贝枇杷叶炖鹌鹑
- 119 百合炖雪梨/蜜瓜螺头汤

120 生津润燥

- 121 白果莲子乌鸡汤/花旗参煲银耳汤
- 122 菊花桔梗雪梨汤/荸荠鲜藕茅根汤
- 123 雪梨胡萝卜汤/猪肚银耳花旗参汤

124 健脾补胃

- 125 牛蒡素肉丝汤/女贞子黑芝麻瘦肉汤
- 126 雪菜大汤黄鱼/大枣冬菇炖鸡
- 127 麦枣甘草萝卜汤/银耳蛋花汤

128 止渴解酒

- 129 苦瓜甘蔗鸡骨汤/味噌豆腐汤
- 130 萝卜汤/陈皮绿豆汤
- 131 银耳雪梨汤/杨梅双仁汤

132 健美减肥

- 133 冬瓜红豆汤/鲜荷双瓜汤
- 134 蘑菇鲜素汤/香菇白菜魔芋汤
- 135 茶鸡竹笋汤/薄荷水鸭汤

136 补肾强身

- 137 核桃杜仲炖猪腰/川牛膝炖猪蹄
- 138 枸杞牛肝汤/香菇土鸡汤
- 139 鱼肚冬菇汤/白果煲猪小肚

140 乌发明目

- 141 何首乌鸡肝汤/何首乌黑豆煲鸡脚



Contents

142 黑豆排骨汤/枸杞菜鲫鱼汤

143 枸杞蛋花汤/枸杞叶菊花绿豆汤

144 延缓衰老

145 牛奶煲木瓜/参杞香菇瘦肉汤

146 黑花豆煲猪骨/参麦五味乌鸡汤

147 六味地黄鸡汤/红萝卜香菇海蜇汤

148 芋头米粉汤/酸梅银耳鲤鱼汤

149 Part 6 喝汤赶走亚健康

150 抑郁

151 腔骨牡蛎炖鱼汤/百合冬瓜鸡蛋汤

152 莲子百合麦冬汤/百合红枣排骨汤

153 姜片海参炖鸡汤/黄花菜鱼头汤

154 疲劳

155 虫草红枣炖水鱼/淮杞牛肉汤

156 黄花菜肉丝汤/三菇冬瓜汤

157 金针黄豆排骨汤/冰糖炖木瓜

158 健忘

159 金针鱼头汤/核桃排骨首乌汤

160 粉丝紫菜肉丝汤/桂圆猪脑汤

161 红枣花生章鱼汤/首乌鸡蛋汤

162 头晕

163 夏枯草黄豆脊骨汤/乌梅菊花炖牛腱

164 天麻瘦肉猪脑汤/鸽肉莲子红枣汤

165 药材炖乌鸡汤/胡萝卜天麻炖鱼头汤

166 体虚

167 土豆炖牛肉/阿胶鸡蛋汤

168 莲藕瘦肉汤/腐竹猪肝马蹄汤

169 鹿茸山药乌鸡汤/灵芝核桃乳鸽汤

170 失眠

171 人参腰片汤/山楂山药鲫鱼汤

172 党参灵芝桂圆汤/双仁茯神鱼汤

173 虫草红枣乌鸡汤/红枣核桃仁枸杞汤

174 便秘

175 虾仁玉米浓汤/土豆苦瓜汤

176 车前空心菜猪肾汤/上汤豆苗

177 口蘑山鸡汤/红薯鸡肉汤

178 口臭

179 蘑菇肉片汤/薏米党参炖乳鸽

180 香蕉甜汤/橘皮鱼片豆腐汤

181 苦瓜海带瘦肉汤/莱菔子萝卜汤

182 食欲不振

183 西瓜皮甜汤/开胃罗宋汤

184 秋葵番茄浓汤/香菜豆腐鱼头汤

185 大头菜排骨汤/酸萝卜老鸭汤

186 内分泌失调

187 味噌海带汤/百合桂圆瘦肉汤

188 木瓜炖银耳/调血消斑汤

189 Part 7 对症喝汤

190 感冒

191 酸辣汤/清炖鸡汤

192 生姜大枣汤/莲子萝卜汤

193 大白菜素汤/陈皮瘦肉汤

194 头痛

195 川芎白芷炖鱼头/菠菜猪骨汤

196 莲子桂圆炖猪脑/胶艾瘦肉汤





197 天麻川芎枣仁汤/洋葱四味汤

198 支气管炎

199 香菇竹笋汤/荸荠海蜇汤

200 杏仁萝卜肉汤/杏仁鹌鹑汤

201 山药猪胰汤/萝卜丝鲫鱼汤

202 肺炎

203 萝卜炖猪肺/党参鸡丸子汤

204 虫草煲老龟/豆皮鳢鱼丸汤

205 黄芪蔬菜汤/鸳鸯白菜煲猪肺

206 胃炎

207 火腿煲淋娃娃菜/山药鸡汤

208 冬瓜鲤鱼汤/二仙鸡胗汤

209 牛肚补胃汤/葡萄红枣汤

210 肝炎

211 芋头鱿鱼汤/熟地首乌猪蹄汤

212 灵芝养心汤/泥鳅大枣汤

213 南瓜蔬菜浓汤/蔬菜蛋花汤

214 肾炎

215 黄芪炖生鱼/番茄排骨汤

216 生蚝瘦肉汤/虫草鸭汤

217 黄连冬瓜鱼片汤/党参马蹄猪腰汤

218 高血压

219 莲子芡实猪心汤/薏仁猪肠汤

220 草菇丝瓜肉片汤/天麻炖羊脑

221 番茄胡萝卜西芹汤/海带蛤蜊排骨汤



222 高血脂

223 荷兰豆马蹄芹菜汤/苦瓜黄豆牛蛙汤

224 冬瓜蛤蜊汤/山楂肉丁汤

225 番茄菠菜汤/海带豆腐汤

226 冠心病

227 甘草冰糖炖香蕉/玉竹麦冬炖雪梨

228 山楂二皮汤/火腿洋葱汤

229 柚子炖鸡/无花果木耳猪肠汤

230 糖尿病

231 红豆粉葛汤/南瓜牛蛙汤

232 罗汉果鸡煲/芦荟番茄汤

233 牛蒡肉汤/奶汤草菇鸭

234 腰痛

235 花生蚶干炖猪脚/栗子鸡脚汤

236 花生核桃猪骨汤/柠檬红枣炖鲈鱼

237 杜仲寄生鸡汤/二参猪腰汤

238 痤疮

239 生地腔骨煲冬瓜汤/净面美颜汤

240 翠玉蔬菜汤/扁豆莲子鸡汤

241 冬瓜桂笋素肉汤/海鲜丸子牛奶汤

242 月经不调

243 丹参桃红乌鸡汤/红花煮鸡蛋

244 墨鱼鸡肉汤/糖饊红枣花生

245 黑木耳红枣猪蹄汤/调经汤

246 产后缺乳

247 莲藕章鱼猪脚汤/木瓜煲羊肉

248 红豆花生乳鸽汤/黄豆猪蹄汤

249 大蒜花生凤爪汤/党参炖猪手

250 骨质疏松

251 猪骨黄豆丹参汤/山药排骨汤

252 香菇豆芽猪尾汤/龟板杜仲猪尾汤

253 淮山牛奶炖猪肉/红豆牛奶汤

254 癌症

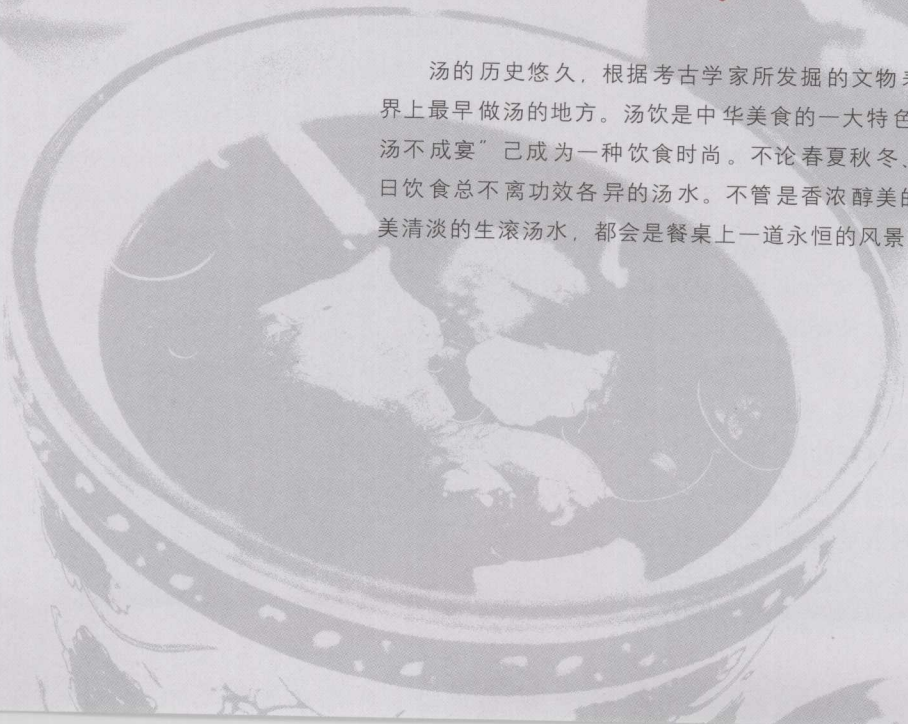
255 番茄红枣汤/薏仁煲鸡汤

Part

1

无汤不上席 无汤不成宴

汤的历史悠久，根据考古学家所发掘的文物表明，近东地区是世界上最早做汤的地方。汤饮是中华美食的一大特色。“无汤不上席，无汤不成宴”已成为一种饮食时尚。不论春夏秋冬、不论男女老少，每日饮食总不离功效各异的汤水。不管是香浓醇美的老火靓汤，还是鲜美清淡的生滚汤水，都会是餐桌上一道永恒的风景。





汤的营养成分

据说古希腊人在举行奥林匹克运动会之前，每位运动员都要喝一碗牛肉汤，他们认为喝汤后会产生巨大的力量，在赛场上能取得好成绩。在今天，世界各国人对汤都各有所爱。美国人最爱吃鸡肉面汤；法国人以吃洋葱汤引以为骄傲；俄国人喜爱甜菜汤；英国人沾沾自喜于咖喱汤；日本人相信海带的营养价值，妇女产后第一件食品便是海带汤；朝鲜人认为蛇汤能使人延年益寿；地中海和北非的一些国家爱吃大蒜汤；我国人民喜爱的汤则有馄饨汤、鸡汤、肉汤、鱼汤、白菜肉丝汤、菠菜汤、土豆汤、蘑菇汤、羊肉萝卜汤、番茄猪肝汤、丝瓜瘦肉汤等。

所谓汤，首先是含水分，其次是含食物随水在加热过程中溶解的营养成分。食物品种不同，各种汤中的营养成分也就不同。一般来说，汤中含有碳水化合物、脂类、蛋白质，可为人体提供所需要的能量，补充人体必不可少的水分。另外，汤中的纤维素、维生素、矿物质及微量元素的含量也很丰富，对增强人体肠胃消化功能、补充营养等都很重要。

汤对人体有极大的益处。用各种动植物烹制的汤，可将其丰富的营养成分渗透到汤中，最容易被人体吸收。例如，烹制菠菜汤时，菠菜中的维生素A、维生素C、镁、铁、钾、钙等营养元素渗到汤中，喝菠菜汤就是补充这些营养物质的较好方式；鱼汤中富含蛋白质、脂肪，对于烧伤、外伤以及身体虚弱的病人极为有益；骨头汤中含有骨髓和钙等成分，具有促进毛发生长、延缓骨骼老化的功效，对老年人非常适宜；绿豆汤则是人们熟悉的汤类佳品，

具有清热解毒、消渴防暑的功效；米汤可治疗小儿腹泻、脱水；鸡汤中配以大蒜、辣椒可以治疗伤风感冒；饮用老黄瓜和瘦肉烹制的汤可治疗喉炎等。

1. 碳水化合物

碳水化合物亦称糖类化合物，是自然界存在最多、分布最广的一类重要的有机化合物。葡萄糖、蔗糖、淀粉和纤维素等都属于碳水化合物。

碳水化合物是一切生物体维持生命活动所需能量的主要来源。膳食中缺乏碳水化合物将导致全身无力，疲乏、血糖含量降低，产生头晕、心悸、脑功能障碍等。严重者会导致低血糖昏迷。而当膳食中碳水化合物过多时，就会转化成脂肪贮存于体内，使人过于肥胖而导致各类疾病，如高血脂、糖尿病等。

一般来说，摄取碳水化合物没有特定的饮食要求。另外，每天应至少摄入50~100克可





消化的碳水化合物，以预防碳水化合物缺乏症。

碳水化合物的主要食物来源有蔗糖、谷物（如水稻、小麦、玉米、大麦、燕麦、高粱等）、水果（如甘蔗、甜瓜、西瓜、香蕉、葡萄等）、坚果、蔬菜（如胡萝卜、番薯等）等。

2. 脂类

由脂肪酸和醇作用生成的酯及其衍生物统称为脂类，这是一类一般不溶于水而溶于脂溶性溶剂的化合物。脂类分为两大类，即脂肪和类脂。

脂肪：贮存能量和供给能量是脂肪最重要的生理功能。此外，脂肪组织还可起到保持体温、保护内脏器官的作用。

类脂：包括磷脂、糖脂和胆固醇及其酯三大类。这三大类脂是生物膜的主要组成成分，构成疏水性的“屏障”，分隔细胞水溶性成分和细胞器，维持细胞正常结构与功能。

脂类是构成脑组织的重要物质，脂类在脑组织中的含量比在身体其他器官中都丰富，其中卵磷脂含量最多。服用大量卵磷脂可使脑细胞膜变柔软，从而有利于细胞之间的联系，增强记忆力，改善脑功能。富含脂类的食物有：肝、鱼类、蛋黄、黄油、大豆、玉米、羊脑、猪脑、芝麻油、花生及核桃等。

3. 蛋白质

蛋白质是生命的物质基础，没有蛋白质就没有生命，因此，它是与生命及与各种形式的生命活动紧密联系在一起的物质。机体中的每一个细胞和所有重要组成部分都有蛋白质参与。人体内蛋白质的种类很多，性质、功能各异，但都是由20多种氨基酸按不同比例组合而成的，并在体内不断进行代谢与更新。被食用的蛋白质在体内经过消化分解成氨基酸，吸收后在体内主要用于重新按一定比例组合成人体蛋白质，同时新的蛋白质又在不断代谢与分解，时刻处于动态平衡中。因此，食物蛋白质的质和量、各种氨基酸的比例关系到人体蛋白质合成的量。青少年的生长发育、孕产妇的优生优育、老年人的健康长寿，都与膳食中蛋白质的量有着密切的关系。

蛋白质的主要来源是肉、蛋、奶和豆类食品。一般而言，来自动物的蛋白质有较高的品质，含有充足的必需氨基酸。必需氨基酸约有8种，无法由人体自行合成，必须由食物中摄取，若是体内有一种必需氨基酸存量不足，就无法合成充分的蛋白质供给身体各组织使用，

其他过剩的蛋白质也会被身体代谢而浪费掉，所以

以确保足够的必需氨基酸摄取是很重要的。植物性蛋白质通常会有1~2种必需氨基酸含量不足，所以

素食者需要摄取多样化的食物，从各种组合中获得足够的必需氨基酸。





汤的种类和常见烹饪技法

汤的历史源远流长，种类繁多，做法各式各样，吃法也颇有讲究。下面简单介绍汤的种类和汤常见的烹饪技法。

1. 汤的种类

清汤

加热时间短，能保持食物口感滑嫩，汤汁清淡而不混浊。因材料加热的时间不长，所以材料的鲜味无法完全释放在汤里，因此，一些短短几分钟就能起锅的汤必须靠加料来提味，或用高汤来佐汤，如家常的青菜豆腐汤、蛋花汤等。

但有些清汤不用高汤，直接以材料本身的原味来提鲜，这类清汤有两个特点：一是材料较厚实，如猪肉、猪排骨；二是用小火熬，如用大火烧，则材料易煮不烂，也会使汤汁快速蒸发，更易造成混浊。此外，材料入锅前的氽水去血也是很重要的，否则会使汤汁混浊或是汤面残留泡沫，这都是制作清汤的败笔。

高汤

用来佐味的汤底，选用的材料主要为猪骨、鸡骨和鱼骨三种。猪骨较油腻、体积大；鸡骨汤汁清爽，但需要较多的量才能熬出好味道；鱼骨鲜美，但不易取得，且处理不好会有腥味。高汤材料各有利弊，应针对不同的特性，取其优点，如此方能熬出物美价廉的高汤。有了好高汤，再加入其他食材烹煮，滋味更鲜美。

浓汤

同样以高汤做汤底，添加各种材料一起煮，再以大量的淀粉勾芡，让汤汁呈浓稠状，此汤一般称为浓汤，如玉米浓汤。

羹汤

虽然也是以淀粉勾芡，但和浓汤不同的是，羹汤所用的淀粉以生粉或玉米粉为主，且用在羹汤中的材料必须切细或切碎。若形状体积稍大时，必须火候足，经久煮，使材料软烂，以免勾芡后黏在一起，如海鲜羹汤、肉羹汤。

甜汤

味道甜美、制作简单是甜汤的特色。甜汤材料选择较多，常见的有红豆、绿豆、花生，亦有较为高级的黑糯米、芝麻、核桃等。甜汤的做法也很多变。港式甜汤，广东人称为甜汤，由于讲求技巧、火候、制作时间，所以做出来的糖水大多具有养颜美容、滋补润肺的功用。每天一碗甜汤，可让你的皮肤白皙水嫩。

2. 汤的常见烹饪技法

做汤说起来很容易，好食材加水加调味料





就成汤了。其实，做一锅好汤并不是件简单的事。煮好汤必须讲究火候、时间和技巧，容器也是影响汤品成败的重要因素，不同的材质、功能的容器所煮出来的汤口感绝对有所不同。如耐热经火的铁锅、不锈钢锅，可以直接以强火加温，传热快，但汤汁挥发也快，只适合在短时间内快煮；而保温性能好的砂锅、陶锅，就必须以小火慢炖，才能凝聚食物的香气，加热后也不易快速散发温度，可让锅的保温功能帮助展现食物的色、香、味。

广东人是最重视汤水烹调艺术的，这项艺术也在香港得以发扬光大。港式煲汤讲究的是材料及火候，烹调时特别遵守“煲三炖四”，即煲煮3小时、炖煮4小时。但现今时代进步，有各式各样的炉具可供选用，因此，煮汤便可以依照不同的食材自行调整时间，想要品饮一碗好汤，不再是难事。“煲”与“炖”是两种不同的烹调方式，煲是将锅直接放于火上煮，而炖则以隔水蒸煮为原则；煲汤会使汤水愈煮愈少，食材松软，而炖汤则是原汁未减，清而不浊。

煲

长时间、小火煮、直接受热的烹调方式就是“煲”。煲煮所选用的材料体积比较大，且除了主材料外，配料也不只一种。此法制作时间长，多样材料必须经过长时间煲煮方能使香气与鲜味融合，汤汁既浓郁又香醇。所使用的材料不一定昂贵，利用时令的食材，配合季节更换口味，可做出符合食疗效用的补汤。

煲汤的过程中一要加盖，且以小火煮到食物软烂为止。在容器选择上，一般利用砂锅、陶锅这类保温性强的锅，以防止汤汁快速挥发减少，并能凝聚食物香气，使汤的口感格外浓郁香纯，完全不同于快煮速成的清汤。



炖

炖与蒸看似相同，却是不同的烹调方式，炖是将容器的一半沉入在水中煮，蒸则是容器与水隔离，食物在间接加热的情况下煮熟。两者共同点是：加热容器都以陶瓷质地为主。

然而，炖汤可以一而再、再而三地煮，而不需要受到火候的限制，即使放在电饭锅、炒锅中炖煮，也可以煮出美味炖汤。

炖汤最重要的一环就是加水的时候一定要加热开水，因为炖锅的容器多属于陶质，在加热的状态下，锅本身会变得非常脆弱，如果贸然将冷水加入，很有可能会裂开，也会减短锅具的使用寿命。汤品炖好移出时，要记得在炖盅与桌面间垫上一条干毛巾，避免炖盅与桌面的直接接触，以保护炖盅，延长其使用寿命。

制汤是将含蛋白质与脂肪丰富的原料放在水中长时间煮沸，使原料中的蛋白质与脂肪溶解于水，制成鲜美的汤，以供烹调之用。汤是烹制菜肴必不可少的调味品，汤的质量好坏对菜肴的影响很大，特别是鱼翅、海参、燕窝等珍贵而本身又没有鲜味的原料，全靠精制的汤提鲜增味。因此，制汤是一项很重要的工作。



正确煲汤的要诀

既要使汤味鲜美，又要真正起到强身健体、防病治病、增强健康的作用，在汤的制作和饮用时一定要注重科学，做到“七要”。

一要选料得当

选料得当是制好鲜汤的关键。用于制汤的原料一般为动物性原料，如鸡、鸭、猪瘦肉、猪肘子、猪骨、火腿、板鸭、鱼类等，但必须鲜味足、异味小、血污少。肉类要先氽一下，去了肉中残留的血水才能保证煲出的汤色正。鸡要整只煲，可保证煲好汤后鸡肉的肉质细腻不粗糙。肉类食品含有丰富的蛋白质、琥珀酸、氨基酸、核苷酸等，家禽肉食中有能溶解于水的含氮浸出物，包括肌凝蛋白质、肌酸、肌酐、尿素和氨基酸等非蛋白质含氮物质，它们是汤味鲜美的主要来源。

选中药材时最好选择经民间认定的、无任何副作用的人参、当归、枸杞、黄芪、山药、百合、莲子等材料。另外，可根据个人身体状

况选择温和的汤料。如身体火气旺盛，可选择绿豆、海带、冬瓜、莲子等清火、滋润类的汤料；身体寒气过盛，那么就应选择热性食物作为汤料。

二要炊具选择好

陈年瓦罐煨鲜汤的效果最佳。瓦罐是由不易传热的石英、长石、黏土等原料配合成的陶土，经过高温烧制而成。其通气性、吸附性好，还具有传热均匀、散热缓慢等特点。煨制鲜汤时，瓦罐能均衡而持久地把外界热能传递给内部原料。相对平衡的环境温度有利于水分子与食物的相互渗透，这种相互渗透的时间维持得越长，鲜香成分就溢出得越多，煨出的汤的滋味就越鲜醇，食品的质地就越酥烂。

三要配水合理

水既是鲜香食品的溶剂，又是食品传热的介质。水温的变化、用量的多少，对汤的风味有着直接的影响。水量一般是煨汤的主要食品重量的3倍。同时，应使食品与冷水共同受热，既不用沸水煨汤，也不中途加冷水，以使食品中的营养物质缓慢地溢出，最终达到汤色清澈的效果。

四要搭配合理

许多食物之间已有固定的搭配模式，使营养素起到互补作用，即餐桌上的“黄金搭配”。例如，海带炖肉汤，酸性食品肉与碱性食品海带起“组合效应”，这是日本的长寿区（冲绳地区）的“长寿食品”。





为了使汤的口味比较纯正，一般不用很多品种的动物食品同煨。

五要操作精细

注意调味用料的投放顺序。特别注意熬汤时不宜先放盐，因盐具有渗透作用，会使原料中水分排出，蛋白质凝固，鲜味不足。一般地



说，60~80℃的温度易引起部分维生素破坏，而煲汤使食物温度长时间维持在85~100℃，因此，若在汤中加蔬菜应随放随吃，以减少维生素C的破坏。汤中适量放入味精、香油、胡椒、姜、葱、蒜等调味品，使其别具特色，但注意用量不宜太多，以免影响汤的原味。

六要火候适当

一般说的煲汤，多指长时间的熬煮，此时火候就是它成功的唯一要件。煲的诀窍在于大火煲开，小火煲透。大火：是以汤中央“起菊心”为度，每小时消耗水量约20%。小火：是以汤微沸为准，耗水量约每小时10%。至于煲汤时间，有个口诀就是“煲三炖四”。煲与炖是两种不同的烹饪方式，煲是直接将锅子放于炉上焖煮，约煮3小时以上；炖是用隔水蒸熟为原则，时间约为4小时以上。煲会使汤

汁愈煮愈少，食材也较易酥软散烂；炖汤则是原汁不动，汤头较清不混浊，食材也会保持原状，软而不烂。

七要时间恰当

饮食行业常说的“三煲四炖”是指煲汤一般需要3小时，炖汤需要4~6小时。但是有更多的人相信“煲汤时间越长越好”，而且一煲就是一整天，这些人认为，这样食物的营养才能充分地溶解到汤里。根据字典的解释，“煲”就是“用小火煮食物，慢慢地熬”。研究证明，煲汤时间适度加长确实有助于营养物质的释放和吸收，但过长就会对营养成分造成一定的破坏。

一般来说，煲汤的材料以肉类等含蛋白质较高的食物为主，蛋白质的主要成分为氨基酸类，如果加热时间过长，氨基酸遭到破坏，营养反而降低，同时还会使菜肴失去应有的鲜味。另外，食物中的维生素如果加热时间过长，也会有不同程度的损失，尤其是维生素C，遇热极易被破坏，煮20分钟后几乎所剩无几。所以，长时间煲汤后，虽然看上去汤很浓，其实随着汤中水分蒸发，也带走了很多营养的精华。

对于一般肉类来说，煲1~1.5小时就可以了。但鱼肉比较细嫩，煲汤时间不宜过长，只要烧到汤发白就可以了，再继续炖不但营养会被破坏，鱼肉也会变老、变粗，导致口味不佳。还有些人喜欢在汤里放人参等滋补药材，由于参类含有人参皂苷，煮得过久就会分解，失去补益价值。所以这种情况下，煲汤的最佳时间是40分钟。最后，如果汤里要放蔬菜，须等汤煲好以后随放随吃，以减少维生素损失。



煲汤的选材有讲究

用来煲汤的食材极为丰富，分为五谷类、肉类、果蔬类这三大类。五谷类有花生、黑豆、黄豆等；肉类有牛、羊、猪骨、鸡、鸭、生鱼等；果蔬类就更多了，如苹果、木瓜、番茄、胡萝卜等。不同的食材有着不同的食疗效果，最好根据自身需要选择恰当的食材。先了解食物与药物的性质才能达到合理的配膳。如果你的身体火气旺盛，就要选择性甘凉的汤料，如果你的身体寒气过剩，那么就应选择性温热的汤料。

从医学角度来看，煲汤的药料有寒热之分，如土茯苓煲龟属于养阴清热祛湿之用，其性偏凉，不适合虚寒体质的人服用。又如不少家庭用西洋参、鹿茸等煲汤，一家大小都饮用，若家庭中均为成年人问题不大，西洋参有补气生津之用，鹿茸可补肾强筋健骨。但若家中有未成年人，尤其是幼儿则不适合，因西洋参含有多种人参皂甙，鹿茸除含有多种氨基酸外，还含有雌激素、雄激素等，会让人体的激素发生紊乱。在动物实验中发现，鹿茸有促进幼龄动



物体重增长和子宫发育之功，若作为饮食常用，有促进儿童性早熟之虑。故煲汤选用药材也要分清寒热虚实，方能有助于身体

健康。

以下是几种常用的煲汤药物，都可以加入排骨、瘦肉或鱼煲汤。

常用于煲汤的六种药材

淮山、芡实：性味甘平，能健脾益肾去湿，其用量为15~30克，煲汤时可放少量陈皮以行气，适用于脾胃稍虚、大便软或偏烂者。

沙参、玉竹：性味甘平偏寒，有滋阴、润肺、养胃之功，适用于阴虚体质大便偏干，或有少许咳嗽、口干者，用量为15~20克。

龙眼肉、百合：龙眼肉性味甘温，有补心脾、益气血之功；百合甘微寒，有清心安神、润肺止咳作用。两药配伍煲汤，适用于久病体虚、失眠健忘者。龙眼肉可用10~15克，百合则可用量稍大，5~30克。

石斛、枸杞：石斛味甘性微寒、养胃、生津、明目；枸杞味甘性平，可滋肾、补骨、明目，适用于久病体虚或肝肾阴虚，而见口燥咽干、头晕目眩、眼涩、腰膝酸软等。枸杞子用10~15克，石斛用15~20克。

玉米须、赤小豆：玉米须味甘性平，有利水消肿、清肝胆湿热之功效；赤小豆性平味甘





酸，有利湿消肿之用。适用湿热征之脘腹胀满，纳减尿少或水肿等。玉米须可用20~30克。

罗汉果、甜杏仁：罗汉果性凉味甘，有清热润肺、止咳通便的功效；甜杏仁又称南杏，其味苦性微温，有小毒，可滋润养肺、通便。适用于阴虚肺热、咳嗽、咽干舌燥、大便秘结者。罗汉果用15~30克，或1~2枚。甜杏仁有小毒，用量为3~6克。

适合煲汤的七种食材

不少人喜欢用蔬菜煲汤，新鲜又有营养。各种新鲜蔬菜是碱性食物，通过消化道进入人体内，可使体液环境呈正常的弱碱性状态，有利于人体内的污染物或毒物质重新溶解，随尿排出体外，尤其是以下几种蔬菜。

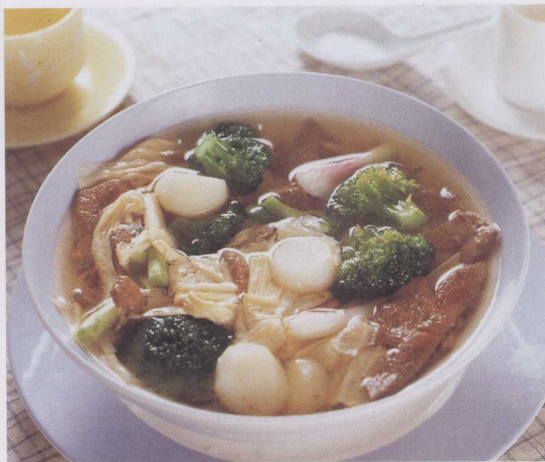


海带：性寒味咸，有化痰、软坚、降血压的功效，适宜高血压、高血脂、冠心病和动脉硬化病人食用，对老年慢性支气管炎也有很好的疗效。

佝偻病、软骨症、骨质疏松患者等都可以多吃海带。海带汤还可以御寒，因为其中含有大量的碘元素，而碘元素有助于刺激甲状腺激素的合成。

白萝卜：其中含有木质素，能分解致癌物——亚硝胺，所以有抗癌作用。另外，白萝卜是人体补充钙的最佳来源之一，这种有机钙在白萝卜皮中含量最多。

西洋菜：是广东一年四季都有的蔬菜，但最肥美的是从初冬到春末的。西洋菜常见的吃法就是和猪瘦肉、鸭肾、生鱼等一起煲汤，将西洋菜煲成深，然后连菜带汤一起吃。



霸王花：为仙人掌科量天尺属植物，又名剑花、量天尺等。霸王花性味甘微寒，具有丰富的营养价值和药用价值，对治疗脑动脉硬化、肺结核、支气管炎、颈淋巴结核、腮腺炎、心血管疾病有明显疗效，它具有清热润肺、除痰止咳、滋补养颜之功效，是极佳的清补汤料。

菜干：用新鲜的白菜晒干而成，其好处是可贮存作长年食用。白菜经太阳晒后，吸收了阳光的紫外线，含丰富维生素A、B族维生素、维生素C和纤维素，能消除内火、清热益肠。此外，菜干更可防止坏血病和皮肤病。

莲藕：熟莲藕性味甘、温、无毒，可以补心生血、健胃开脾、滋养强壮，莲藕汤能利小便、清热润肺。平时可以配合猪瘦肉或者猪骨头一起煲汤喝，加入适量绿豆口感会更好。

竹荪：竹荪属于碱性食品，长期食用能调整中老年人体内血酸和脂肪酸的含量，具有降血压的作用。此外，竹荪还可以降低体内胆固醇，减少腹壁脂肪贮积。



煲汤水量、材料分量的计算

说起汤，人们立刻会想到蒸腾的热气众多的配料、鲜美的滋味、丰富的营养。但是如果汤料选择不当、汤料搭配不当、煲汤的时间过长、喝汤的时间不对……都很容易让汤中营养素流失。怎样让汤的营养完全被保留？一些做汤的常识我们必须知晓。

如何计算煮汤的水量

一般家庭煮汤，最常碰到的问题就是不知如何计算水量、时间、材料和火候，现用一个简单的换算公式，与大家一起来煲好汤。在家煲老火汤，基本水量可以家中饮汤的人数，乘以每人所要喝的碗数计算出来。譬如：家中有四人，每人想喝两碗汤，共计八碗（每碗约220毫升），水量就是1760毫升。

依预定煲煮时间，乘以每小时的10%（把煲煮时间中会蒸发掉的水量也加进去），如此每次煲汤所需的总水量，煲出来的汤足够每人喝两碗。例如：煮1小时的水量是 1760×1.1 ，煮2小时的水量是 1760×1.2 ，煮3小时的水量是 1760×1.3 。要诀：因为长时间煲煮会使水量越煮越少，所以要在基本水量之外增加10%，避免中途加水破坏汤料的鲜美。

快手滚汆汤与羹汤，由于是利用短时间快煮，汤水不会很容易蒸发掉，所以水量只要以喝汤人数的总和乘以0.8%即可。例如，家中有四人，每人喝两碗汤，共计八碗，每碗约220毫升，总共为1760毫升，因此煮汤的水量即是1760毫升乘以0.8%，约为1280毫升的水，如此加入材料快煮后，即可得到每人喝两碗汤的量。

隔水蒸炖的汤由于水分不会蒸发掉，因此直接以喝汤人数乘以每人碗数，总量1:1即可。例如，家中四人，每人喝两碗汤，共计八碗，每碗约220毫升，共计1760毫升。因此隔水炖汤的总水量即是1760毫升，炖出来的汤亦是每人两碗。

在基本原则不变的情况之下，唯一该注意的是煮汤材料对水量也会稍有影响。如使用豆类、粮食类、干货或药材等容易吸水的材料，水不妨多加一点，而蔬菜类、瓜果类等含水量较多，容易出水，煮汤的水量可以少一点。

至于如何依煮汤材料的吸水性来衡量所需水量的多少，这就得从平日不断的煮汤经验中自行摸索了。

材料分量的拿捏

至于材料分量的拿捏，以每人所需分量乘以食用者总人数最为理想。肉类、海鲜每人平均150克。蔬果、菜类每人平均200克。粮食类食材每人平均100克。

