

中国人民解放军309医院 营养科主任张晔
审订推荐

悦然美食

妈妈最爱做的 经典汤羹粥

主编 石艳芳

化学工业出版社

悦然美食

妈妈最爱做的 经典汤羹粥

主编 / 石艳芳



化学工业出版社

· 北京 ·

本书精选妈妈最爱做的经典汤羹粥，分汤羹（清淡靓汤、浓香荤汤、滋润甜汤）和粥（谷香原味粥、鲜香咸味粥、滋润甜味粥）两大类六小类，以精美的图片和详细的步骤介绍主料、辅料及做法，并穿插妈妈的私房妙招、尝一尝品一品、妈妈厨房小窍门、教你做出妈妈的味道，书后还附有“妈妈爱心菜单”海量食谱，帮你重温儿时妈妈常做的美妙滋味。

图书在版编目（CIP）数据

妈妈最爱做的经典汤羹粥/石艳芳主编. —北京：

化学工业出版社，2010.7

（悦然美食）

ISBN 978-7-122-08380-7

I. 妈… II. 石… III. ①汤菜—菜谱②粥—食谱

IV. ①TS972.122②TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第075634号

责任编辑：温建斌 孙小芳

文字编辑：张林爽

责任校对：郑捷

装帧设计：悦然文化

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：北京画中画印刷有限公司

880mm×1230mm 1/24 印张8 字数194千字 2010年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：25.00元

版权所有 违者必究

前言

让爱传递下去

印象中，小时候家里的餐桌简直就是妈妈的魔术台，而妈妈手里的勺铲就像魔术师手里的魔术棒，妈妈随意一摆弄，无数的美味都变着花样的，排着长队出来了。放学了，一路狂奔回家，因为惦记着餐桌上那些好吃的饭菜。

学成离家，工作在外，吃过许多地方的菜，最想念的还是妈妈做的醋溜土豆丝、红烧肉、黄焖鸡，还有那永远也吃不烦的葱花煎饼、豆芽卷饼、荠菜鸡蛋饺子和地瓜玉米糗粥。

结婚了，和爱人一起搭锅过日子，自己笨手笨脚学做菜，才发现做饭的功力可不是一时半会就修炼成的。记忆中，每天早上，爸爸会有一碗温润平滑的鸡蛋羹。等到我自己时，才发现这碗简单的鸡蛋羹里大有学问。不是蛋羹不成形，就是成了一碗“马蜂窝”；不是糊了边，就是还有蛋汤。打电话问问妈妈，摸清了门路，蛋液和水1比2，上锅蒸8分钟，再来尝试，大功告成。等我终于做出了一碗温润平滑的鸡蛋羹，老公开始强烈抗议了，又是鸡蛋羹，这是我连续多少天吃鸡蛋羹了？我则贤妻良母地劝导，为了以后孩子能吃上平滑的鸡蛋羹，你多吃点试验品有啥？可归根到底，当烦了“小白鼠”，是会愤怒的。于是，就经常请教妈妈烹饪经验，再加上从小在聪明能干的妈妈身边耳濡目染，做起饭菜来，居然也像模像样了，老公的抗议声也越来越弱，然后销声匿迹了。

现在，我的孩子也能吃到妈妈轻松做出的嫩嫩的鸡蛋羹了，吃着我做的葱花煎饼、豆芽卷饼，也会吃得头也不抬。在吃妈妈做的饼和汉堡之间偶尔也会高兴地选择在家吃我做的饼。也会自豪地告诉别人，妈妈做的香辣炒蟹和油焖大虾比饭店里做的还要好吃。我相信，我将妈妈的爱传递给了我的女儿。等到有一天，她也会将这爱传递给她的孩子。

因此，我们编写了《妈妈最爱做的经典家常菜》、《妈妈最爱做的经典家常小炒》、《妈妈最爱做的经典汤羹粥》三本图书，希望能将妈妈最爱做的那些经典菜肴，那些带给了我们无比欢欣喜悦的美味记录下来，让我们记住这些美味，因为这美味能将我们带回童年那灿烂温馨的旧时光中，我们绕膝欢笑的天真光景中。任何时候想起来，都很温暖。

让我们记住这美好的回忆，也留给我们的孩子关于童年的美好回忆。

谨将此书献给为我们整日操劳的妈妈们，也献给己为人母的我们，让我们永远感受着家的温馨，感受着荡漾在身边的爱！



011 做出美味汤羹的技巧

014 煮出浓香粥的窍门

PART 1 想起来就流口水 ——妈妈的招牌拿手 汤羹



清淡靓汤

018 什锦小白菜汤

019 白菜板栗汤

020 韭菜银芽汤

021 西蓝花浓汤

022 红枣芹菜汤

023 莲藕山药汤

024 南瓜毛豆汤

025 黄瓜竹荪汤

026 海米冬瓜汤

027 丝瓜油条汤

028 绿豆南瓜汤

029 木耳莼菜汤

030 口蘑冬瓜汤

031 茭白草菇汤

032 竹荪丝瓜汤

033 三丝豆苗汤

034 三色豆腐羹

035 海带豆腐汤

036 一品豆腐汤

037 豆芽蘑菇汤

038 黄豆芽紫菜汤

039 百合绿豆汤

040 莲藕黑豆汤

041 番茄鸡蛋汤

042 苋菜粉丝蛋皮汤

043 腐竹韭黄皮蛋汤

044 紫菜虾皮蛋花汤



浓香荤汤

045 玉米萝卜排骨汤

046 排骨莲藕汤

047 黄豆猪蹄汤

048 莲子猪肚汤



049 菠菜猪肝汤

050 罗宋汤

051 西湖牛肉羹

052 萝卜牛腩汤

053 生姜羊肉汤

054 萝卜羊肉汤

055 白菜羊肉丸子汤

056 参鸡汤

057 三黄鸡薏米汤

058 木瓜凤爪汤

059 姜母老鸭汤

060 冬菜鸭肉汤

061 大蒜豆腐鱼头汤

062 酸菜鱿鱼汤

063 鲫鱼萝卜丝汤

064 虾仁丝瓜汤

滋润甜汤

065 芋圆甜汤

066 香蕉冰糖汤

067 莲子薏米汤

068 核桃莲藕汤

069 山楂酸梅汤

070 桂花板栗羹

071 银耳红枣羹

072 银耳木瓜奶露

073 银耳杏仁雪梨汤

074 桂圆花生红枣汤

075 枸杞菠萝银耳汤

076 苹果雪梨银耳汤

077 苹果百合番茄汤

078 芝麻桃仁薏米汤

085 腊八粥

086 绿豆粥

087 红豆粥

088 五色豆子粥

089 红豆高粱粥

090 玉米棒楂粥

091 荷叶莲子粥

092 玉米燕麦粥

093 荞麦粥

094 红薯玉米面粥



PART 2
吃上几碗才解馋
——妈妈拿手的美味私房粥



谷香原味粥

080 大米粥

081 紫米粥

082 糯米粥

083 黄豆小米粥

084 杂米八宝粥

鲜香咸味粥

095 菠菜粥

096 丝瓜粥

097 萝卜粥

098 紫菜麦片粥

099 皮蛋瘦肉粥

100 山药猪肚粥

101 香菜牛肉粥

102 生姜羊肉粥

103 干贝鸡丝粥

104 口蘑香菇鸡肉粥

105 鸭肉粥

106 生滚鱼片粥

107 胡萝卜小鱼粥

108 五彩虾仁粥

109 干贝海带粥

滋润甜味粥

110 薏米百合粥

111 花生红枣粥

112 百合银耳粥

113 核桃粥

114 红薯粥

115 红枣粟米羹

116 山药枸杞粥

117 桂圆莲子粥

118 芋头粥

119 鸡蛋红糖小米粥

120 牛奶燕麦粥





想起来就流口水

——妈妈的招牌

拿手汤羹

清淡靓汤

- 土豆菠菜汤 >> 121
- 白菜萝卜汤 >> 121
- 芹菜叶粉丝汤 >> 122
- 油菜香菇汤 >> 122
- 菠菜洋葱汤 >> 122
- 苋菜笋丝汤 >> 122
- 白萝卜番茄汤 >> 123
- 虾皮粉丝萝卜汤 >> 123
- 土豆胡萝卜汤 >> 123
- 海米冬瓜汤 >> 123
- 南瓜蒜蓉汤 >> 124
- 银杏南瓜汤 >> 124
- 黄瓜冬笋汤 >> 124
- 银耳鹌鹑蛋汤 >> 124
- 丝瓜汤 >> 125
- 酸黄瓜冷汤 >> 125
- 苦瓜绿豆汤 >> 125
- 山芋莲藕汤 >> 125
- 淡菜葫芦汤 >> 126
- 山药豆腐汤 >> 126
- 荷叶冬瓜汤 >> 126
- 葱枣汤 >> 126
- 枸杞鸡汁玉米羹 >> 127
- 番茄枸杞玉米羹 >> 127
- 翡翠白玉汤 >> 127
- 蘑菇土豆汤 >> 127
- 芥菜枸杞汤 >> 128

- 山药山楂羹 >> 128
- 玉米蔬菜汤 >> 128
- 玉米番茄汤 >> 128
- 香菇冬瓜汤 >> 129
- 油菜香菇汤 >> 129
- 核桃仁藕汤 >> 129
- 绿豆藕汤 >> 129
- 香芋芡实薏米汤 >> 130
- 山楂玉米须汤 >> 130
- 银芽山楂汤 >> 130
- 萝卜紫菜汤 >> 130
- 香菇红枣汤 >> 131
- 黄瓜木耳汤 >> 131
- 香菇木耳汤 >> 131
- 口蘑竹荪汤 >> 131
- 蘑菇莼菜汤 >> 132
- 冬瓜海带汤 >> 132
- 平菇豆腐汤 >> 132
- 双耳萝卜汤 >> 132
- 香菇苋菜汤 >> 133
- 金针菇豆角汤 >> 133
- 莴笋凤尾菇汤 >> 133
- 海带黄豆汤 >> 133
- 海带萝卜汤 >> 134
- 苦瓜油豆腐汤 >> 134
- 芥菜豆腐汤 >> 134
- 黄豆芽蘑菇汤 >> 134
- 清炖冬菇汤 >> 135
- 银耳豆腐汤 >> 135
- 豆腐牛奶汤 >> 135
- 苦瓜豆腐汤 >> 135
- 花生冬菇腐竹汤 >> 136
- 腐竹瓜片汤 >> 136

- 白菜紫菜汤 >> 136
- 海带什锦汤 >> 136
- 什锦蛋花汤 >> 137
- 菠菜鸡蛋汤 >> 137
- 酸辣蛋花汤 >> 137
- 咸蛋芥菜汤 >> 137

浓香荤汤

- 腔骨菜心汤 >> 138
- 西芹茄子瘦肉汤 >> 138
- 腊肉苦瓜汤 >> 138
- 猪肉丸子汤 >> 138
- 萝卜排骨汤 >> 139
- 海带排骨汤 >> 139
- 花生排骨汤 >> 139
- 红枣猪肚汤 >> 139
- 土豆牛肉汤 >> 140
- 木耳腰片汤 >> 140
- 胡萝卜牛肉汤 >> 140
- 胡萝卜煲牛肉 >> 141
- 南瓜牛肉汤 >> 141
- 咖喱牛肉汤 >> 141
- 番茄黄豆牛腩汤 >> 141
- 鲤鱼羊肉汤 >> 142
- 薏米羊肉汤 >> 142
- 山药羊肉汤 >> 142
- 山楂萝卜羊肉汤 >> 143
- 榨菜鸡丝汤 >> 143
- 豆芽鸡丝汤 >> 143
- 鸡蓉西蓝花汤 >> 143
- 鸡丝豌豆汤 >> 144
- 鸡肉丸子汤 >> 144
- 菠菜鸡肉汤 >> 144

- 口蘑鸡片汤 >> 145
- 香菇笋鸡汤 >> 145
- 香芋鸡汤 >> 145
- 冬瓜鸡丁汤 >> 146
- 栗子芋头鸡汤 >> 146
- 鸭架白菜汤 >> 146
- 青萝卜老鸭汤 >> 146
- 酸菜鸡汤 >> 147
- 清汤鱼丸 >> 147
- 五彩鱼羹 >> 147
- 芥菜鱼片汤 >> 148
- 香菜鱼片汤 >> 148
- 天麻鱼头汤 >> 148
- 木瓜鲫鱼汤 >> 149
- 冬瓜鲤鱼汤 >> 149
- 鲫鱼萝卜丝汤 >> 149
- 木瓜鲤鱼汤 >> 150
- 冬笋黄花鱼汤 >> 150
- 鱿鱼羹 >> 150
- 虾仁豆腐蛋花汤 >> 151
- 奶油虾仁汤 >> 151
- 莼菜虾仁汤 >> 151
- 海蜇荸荠汤 >> 152
- 菠菜海鲜汤 >> 152
- 蔬菜鱼汤 >> 152
- 鸡肉鱼骨汤 >> 152

滋润甜汤

- 百合莲子汤 >> 153
- 甘蔗蜜瓜汤 >> 153
- 山楂羹 >> 153
- 芝麻核桃露 >> 153
- 鸡蓉玉米羹 >> 154

- 杏仁雪梨汤 >> 154
- 百合柿饼蛋汤 >> 154
- 百合莲杞汤 >> 154
- 米酒蛋花汤 >> 155
- 枸杞银耳汤 >> 155
- 首乌蜂蜜饮 >> 155
- 燕窝羹 >> 155
- 红豆西米露 >> 156
- 北杏燕窝汤 >> 156
- 甜酒西米羹 >> 156
- 橘酿银耳羹 >> 156
- 红点粟米粥 >> 157
- 南瓜银耳汤 >> 157
- 银耳山药蛋汤 >> 157
- 绿豆海带汤 >> 157
- 酸奶银耳水果羹 >> 158
- 四红汤 >> 158
- 酒酿银耳 >> 158
- 黑豆桂圆红枣汤 >> 158
- 桂枣山药汤 >> 159
- 樱桃甜汤 >> 159
- 西米苹果羹 >> 159
- 杂果冰汤 >> 159
- 百合双豆甜汤 >> 160
- 红枣百合雪耳汤 >> 160
- 青苹果芦荟汤 >> 160
- 莲子百合红豆汤 >> 160
- 枣泥羹 >> 161
- 莲子桂圆汤 >> 161
- 香蕉西米羹 >> 161
- 川贝鸭梨汤 >> 161
- 核桃牛奶汤 >> 162
- 苹果荸荠汤 >> 162

- 蜂蜜炖木瓜 >> 162
- 百合南瓜玉米汤 >> 162

二 吃上几碗才解馋 ——妈妈拿手的 美味私房粥

谷香原味粥

- 黄豆大米粥 >> 163
- 桃仁大米粥 >> 163
- 大麦米粥 >> 163
- 小米山药粥 >> 163
- 小米绿豆粥 >> 164
- 小米玉米粥 >> 164
- 小米红豆粥 >> 164
- 小米栗子红薯粥 >> 164
- 二米粥 >> 165
- 花生米小米粥 >> 165
- 小米豌豆粥 >> 165
- 枸杞粥 >> 165
- 糯米麦粥 >> 166
- 薏米雪梨粥 >> 166
- 薏米山药粥 >> 166
- 薏米红豆粥 >> 166
- 薏米百合粥 >> 167
- 绿豆薏米粥 >> 167
- 杂米粥 >> 167
- 紫米杂粮粥 >> 167
- 黑米粥 >> 168
- 黑豆粥 >> 168
- 燕麦粥 >> 168

- 生姜粥 >> 168
- 南瓜燕麦粥 >> 169
- 大麦玉米碎粥 >> 169
- 芝麻粥 >> 169
- 五色豆粥 >> 169
- 青豆玉米粥 >> 170
- 玉米面粥 >> 170
- 玉米绿豆粥 >> 170
- 南瓜糯米粥 >> 170
- 薄荷粥 >> 171
- 高粱米粥 >> 171
- 红豆高粱粥 >> 171
- 豌豆粥 >> 171
- 黑豆紫米粥 >> 172
- 扁豆粥 >> 172
- 玉米粥 >> 172
- 三米粥 >> 172
- 花生粥 >> 173
- 青豆粥 >> 173
- 松子仁粥 >> 173
- 二仁粥 >> 173

鲜香咸味粥

- 小白菜薏米粥 >> 174
- 冬瓜豆腐粥 >> 174
- 番茄豆腐粥 >> 174
- 野菜粥 >> 174
- 葱姜糯米粥 >> 175
- 莲藕嫩姜粥 >> 175
- 茄子粥 >> 175
- 山药薏米粥 >> 175
- 菠菜素粥 >> 176
- 蔬菜糙米粥 >> 176

- 双菇粥 >> 176
- 杂米香菇粥 >> 176
- 皮蛋杂粮粥 >> 177
- 芹菜肉末粥 >> 177
- 薏米冬瓜瘦肉粥 >> 177
- 丝瓜猪肝瘦肉粥 >> 177
- 豌豆排骨粥 >> 178
- 胡萝卜猪肝粥 >> 178
- 排骨黄豆粥 >> 178
- 胡萝卜牛肉小米粥 >> 178
- 芹菜牛肉粥 >> 179
- 羊腩苦瓜粥 >> 179
- 羊杂粥 >> 179
- 土豆鸡肉粥 >> 179
- 羊肉冬笋粥 >> 180
- 鸡蓉三鲜粥 >> 180
- 鸡肝粥 >> 180
- 菠萝鸡片粥 >> 180
- 芋头香粥 >> 181
- 鸭肉粥 >> 181
- 糯米羊肉粥 >> 181
- 银鱼羊肉粥 >> 181
- 鲤鱼粥 >> 182
- 小银鱼鲜美粥 >> 182
- 黄鳝小米粥 >> 182
- 白菜虾仁粥 >> 182
- 虾仁咸米粥 >> 183
- 萝卜文蛤粥 >> 183
- 牡蛎肉末粥 >> 183
- 干贝肉末粥 >> 183
- 排骨芹菜粥 >> 184
- 排骨皮蛋粥 >> 184
- 羊肉胡萝卜粥 >> 184

- 海鲜粥 >> 184

滋润甜味粥

- 红枣糯米粥 >> 185
- 葡萄干粥 >> 185
- 牛奶杏仁粥 >> 185
- 香蕉糯米粥 >> 185
- 花生杏仁粥 >> 186
- 杏仁绿豆粥 >> 186
- 绿豆莲子粥 >> 186
- 核桃仁木耳粥 >> 186
- 木瓜西米粥 >> 187
- 松仁紫米粥 >> 187
- 木耳红枣粥 >> 187
- 薏米红枣粥 >> 187
- 西米橘子粥 >> 188
- 百合荸荠雪梨粥 >> 188
- 小米鸡蛋红糖粥 >> 188
- 黑芝麻燕麦粥 >> 188
- 荔枝红豆粥 >> 189
- 苹果麦片粥 >> 189
- 小米蛋花奶粥 >> 189
- 奶香燕麦粥 >> 189
- 南瓜小米粥 >> 190
- 小米八宝粥 >> 190
- 菠菜奶粥 >> 190
- 芋头红薯粥 >> 190
- 双豆麦仁粥 >> 191
- 花生高粱米粥 >> 191
- 三米粥 >> 191
- 百合莲子绿豆粥 >> 191

教你做出妈妈的味道



清淡靓汤类

- 18 怎样煲出清汤
- 20 怎样使豆芽的口感更爽脆
- 25 巧去黄瓜涩味
- 32 去掉丝瓜的土腥味



浓香荤汤类

- 45 做汤怎样防焦糊
- 50 怎么炖牛肉使其易熟
- 51 牛肉和鸡蛋液下锅后的动作
- 54 巧妙去除羊肉膻味
- 57 三黄鸡巧处理
- 58 怎样去除鸡爪腥味
- 59 怎样煲出不腥的鸭汤
- 60 鸭肉巧去腥
- 62 去除酸菜苦涩味的方法



谷香原味粥类

- 81 做出香软细腻紫米粥的窍门
- 82 做出浓稠糯米粥的方法
- 84 煮粥放水的比例
- 85 杏仁去掉涩味的方法
- 86 煮绿豆易熟的方法
- 88 快速煮豆子粥的方法



鲜香咸味粥类

- 101 做粥时材料投放顺序
- 105 做出美味熟鸭肉的方法
- 107 用米饭做出好吃粥的方法
- 108 做出口感细腻南瓜粥的方法
- 109 巧妙去除海带的涩味



滋润甜味粥类

- 110 薏米粥更营养、更有味的煮制方法
- 111 做出好吃甜粥的窍门
- 114 让红薯快速熟的方法
- 117 让红枣熟得又快又透的方法
- 119 怎样让鸡蛋更美味
- 120 煮出美味营养牛奶的方法





清淡靓汤类

- 19 巧取板栗肉
- 21 土豆巧去皮
- 22 巧去红枣核
- 23 巧刮莲藕皮
- 24 毛豆的吃法
- 26 海米的泡发方法
- 27 泡发粉丝的方法
- 28 快速煮绿豆汤的方法
- 29 去掉木耳残渣的方法
- 30 口蘑怎样泡发
- 31 高汤的做法
- 33 泡发干香菇的方法
- 34 豆腐炒制不破碎的妙招
- 35 泡发海带的方法
- 36 保鲜豆腐的妙招
- 37 洗净平菇表面黏稠污物的做法
- 38 自制豆芽的方法
- 39 芹菜叶巧利用
- 40 莲藕巧去皮
- 41 巧去番茄皮的方法
- 42 摊出又薄、又匀、颜色又黄的蛋皮的方法
- 43 腐竹买回来怎么处理
- 44 做出漂亮蛋花的方法
- 53 生姜巧去皮（一）
- 102 生姜巧去皮（二）



浓香荤汤类

- 46 轻松剥排骨的方法



滋润甜汤类

- 65 巧去芋头皮（一）
- 118 巧去芋头皮（二）
- 66 自己做陈皮的方法
- 67 怎样去掉莲子心
- 68 剥出完整核桃仁的方法
- 69 山楂巧去核
- 70 自己做糖桂花的方法
- 71 泡发银耳的方法
- 72 木瓜巧去皮
- 73 清洗梨的方法
- 74 轻松保存桂圆
- 75 菠萝去皮的方法
- 76 荸荠快速去皮的方法
- 77 切开的苹果、梨变色怎么办
- 78 芝麻怎样清洗



谷香原味粥类

- 80 巧辨新旧大米
- 83 存放白糖不结块的方法
- 87 熬粥不溢锅的方法（一）
- 93 煮粥不溢锅的方法（二）
- 89 没有时间泡发红豆怎么办
- 90 在家做棒槌的方法
- 91 快速剥莲子皮的方法
- 92 让稀粥变稠粥的方法
- 94 玉米面巧兑水的方法
- 103 怎样淘米好



鲜香咸味粥类

- 95 菠菜焯水的窍门
- 96 巧刮丝瓜皮
- 97 粥做糊了，怎么办
- 98 保存紫菜的方法
- 99 切松花蛋防止粘刀的方法
- 100 去掉猪肚上黏液的方法
- 104 剁肉馅不粘刀的两种方法
- 106 巧妙分离蛋清和蛋黄



滋润甜味粥类

- 112 清洗银耳的小窍门
- 113 核桃仁去皮的方法
- 115 自己做粟米羹的方法
- 116 巧去山药皮

一、汤与羹有什么区别



古人是把汤称为“羹”，把开水称为“汤”。在北京烤鸭的制作过程中，有道工序即将烤制前鸭肚里灌开水叫做“灌汤”，这就是古代流传的称谓。人类最早的汤出现在学会使用火，但还没有任何盛水容器之前，原始人将烧热的石头投入小的水坑中，使水变热。现代人习惯将“汤”用来形容较稀的汤，“羹”则是用来形容较浓的，一般合称为“汤羹”或“羹汤”。

《辞海》中关于汤羹的介绍是这样的：

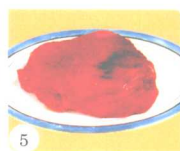
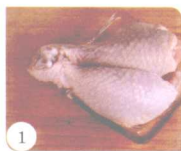
汤，主要是以水为传热介质，将烹饪原料加工烹制成汁水较多的汤。

羹，指五味调和的浓汤，亦泛指煮成浓液的食品。

二、汤羹选料小技巧

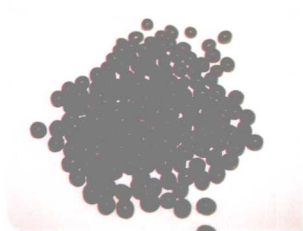


✿ 肉类



1. 鸡肉：做汤最好是选鸡腿肉、鸡胸肉等，口感好，爽口香嫩。
2. 鸭肉：做汤最好是选鸭腿、鸭骨架等。
3. 猪肉：做汤最好选择排骨、腔骨、前后肘、瘦肉、猪肚等。
4. 牛肉：做汤最好选胸肉、腹肉。胸肉口感较嫩，肥而不腻。腹肉也就是牛腩，肥瘦相间，肉质韧性较大，口感醇香而肥厚。
5. 羊肉：做汤最好选羊腿、羊胸肉以及腰窝、脖子、颈部等处的鲜嫩肉料。

✿ 豆类



最好选择扁豆、黑豆、红小豆、黄豆等入汤。

✿ 干菜类



可以选择干银耳、干金针、腐竹、紫菜、竹笋干等入汤。

✿ 干果类



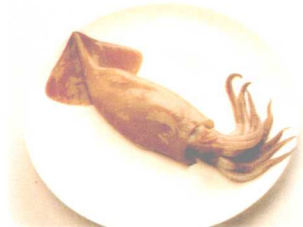
可以选择干莲子、无花果、栗子、核桃、芝麻、白果等入汤，口感酥脆，营养丰富。

✿ 蔬菜类



可以选择胡萝卜、苦瓜、莲藕、番茄、黄豆芽、香菇入汤，清新适口。

✿ 水产类



可以选择黄鳝、甲鱼、鲢鱼、胖头鱼、鲈鱼、鲫鱼、海参、章鱼、鱿鱼等入汤，非常鲜美。

三、做汤怎样加水效果好



✿ 做汤最好一次性加足水

做汤时，水一定要一次性加足，最好不要在中间添加冷水，否则会减轻汤的鲜味。

原料和水一起煮时，受热均匀，水分子对流，热量会不断从原料外部向内部渗透，水分子也向原料内部渗透，原料中的可溶性呈味物质则从内部扩散到表面，再从表面扩散到汤中。

中途加冷水的话，会降低汤汁的温度，使原来的均衡状态遭到破坏。温度的突然下降也会使可溶性呈味物质从原料内部扩散到表面的速度减慢。原料也会因温度的降低而突然收缩，影响呈味物质的溶出，降低汤的鲜味。

✿ 要控制好煲汤的用水量

煲汤时，应注意控制好加水量。一般来说，加水量要超过所有食材，不要少于每人喝汤分量的2倍，即如果一个人喝2碗汤，就应该加4碗水。煲汤时，要一次性把水加足，不能中途加水，避免影响汤水质量。如果确需要加水，只能加热水，千万不能加冷水，就算这样，也会冲淡汤水，减轻原汤的鲜浓口感。

四、做汤如何掌握火候



做汤是用大火烧开，再转小火煮，快汤烹饪时间都不长，控制在20分钟以内。如果是煲汤也先用大火煮开，再转小火煲煮，避免大滚大开，以至影响汤的口味。

做汤时，火不要太大，以汤沸腾为准。开锅后，小火慢煲，一般情况下鱼汤1小时左右，鸡汤、排骨汤3小时左右，如果是煲参汤，则不宜过久。因为参类中含有的人参皂苷煮的时间过久会分解，降低其营养价值，因而煲煮的最佳时间是40分钟左右。



一、煮粥怎样选择器具



✿ 砂锅

性能：砂锅保温性好，适合小火慢煮，米粒容易熟烂且不易糊锅底，喝起来香浓可口，也能保存更多的营养。

使用须知：①新买来的砂锅需要将内壁黏着的沙粒用小刷子刷掉。②第一次熬粥，饭后不要刷锅，放入炉火旁烘烤，让粥汁干结，堵住锅壁的微小空隙，再刷洗，可以防止砂锅漏水。③熬粥时，应先放水，再移到炉子上。



✿ 高压锅

性能：煮出的粥带着嚼劲，味道香浓，熬粥的时间短，营养会有部分损失。

使用须知：①高压锅做粥时，量不能太多，一般在锅容量的2/3处为佳。②做粥前，要保证限压阀的孔畅通无阻。③刚开始煮，可以用大火，待锅内水开、限压阀发出断续的“嗤嗤”声时，要将火关小。



✿ 电饭锅

性能：用电饭锅煮粥，通常比用砂锅省时，比用高压锅简便，粥的味道不错，营养也不流失。但比较费电。

使用须知：①电饭锅煮粥比较容易溢锅，不要盖锅盖。②如电饭锅没有煮粥功能，长期使用的话会减短电饭锅的寿命。



✿ 铁锅

性能：用铁锅煮粥对缺铁性贫血患者比较好。

使用须知：①用铁锅煮粥容易糊锅底，要不停搅动。②做出的粥粥色略微发黑是正常现象。



✿ 微波炉

性能：如果不想用其他的工具，也可以选择微波炉，但会破坏营养结构。

使用须知：①煮粥容易出现大量气泡，会溢出，不易清洁。②微波炉起到的只是加热的作用，粥内最好不要放绿豆等难熟的食物。



二、煮粥用水有讲究



✿ 一次性加足水

在做粥时，最好一次性加足水，一起煮成，才能达到稠稀均匀、米水交融的特点。

✿ 水要根据具体情况添加

米质对加水量是有影响的，一般说来，硬质长粒香米比普通米要多放点水。

米和水的比例以1：3最好，喜好喝稀粥的可以按照1：4的比例来添加，而喜好喝稠粥的则可以按照1：2的比例添加。



三、煮粥怎样掌握火候



煮粥要大火将水烧开，放入材料烧沸，转小火熬煮至黏稠。煮粥时，材料的投放顺序有讲究。

米、药材要先熬煮。蔬菜、水果最后下锅。海鲜类宜先余烫、肉类要先拌浆后再入锅，能使汤清爽，避免浑浊。

香菜、葱花、姜末等调味料在起锅前撒入就可以了，不能放入过早，否则会损失掉部分味道。

易熟烂的食材晚放，熬煮时间要短；不易熟烂的食材要早



放，熬煮时间要长点。

四、煮粥烹饪技巧大放送



1.材料浸泡：煮粥前，要先将米放入水中浸泡半小时至米粒膨胀开。这样能节约煮粥时间，搅动时顺着一个方向转，能使熬出的粥更酥烂，增加口感。

2.开水下锅：开水下锅能节约煮制的时间，也不会出现糊锅底现象。

3.防止粘锅：材料下锅后，要大火烧开，小火慢慢煮。

4.防止溢锅：熬粥的时候可以在锅中加5~6滴植物油或动物油，就能避免粥汁溢锅了。如果用的是高压锅，可以在加盖前先滴上几滴，开锅时就不会往外喷，比较安全。

5.多多搅拌：粥煮开后，要多多搅拌，能使米粒颗颗饱满、粒粒黏稠。在开水下锅时搅拌几下，盖上锅盖调至小火熬20分钟，开始不停搅动约10分钟，至成黏稠状出锅就行了。

6.底料分煮：煮粥时，最好将粥料分头煮、焯，最后再一起熬煮片刻，但也不要超过10分钟。这样做出来的粥清爽不浑浊，食材的味道都熬出来了，且彼此也不串味。

