

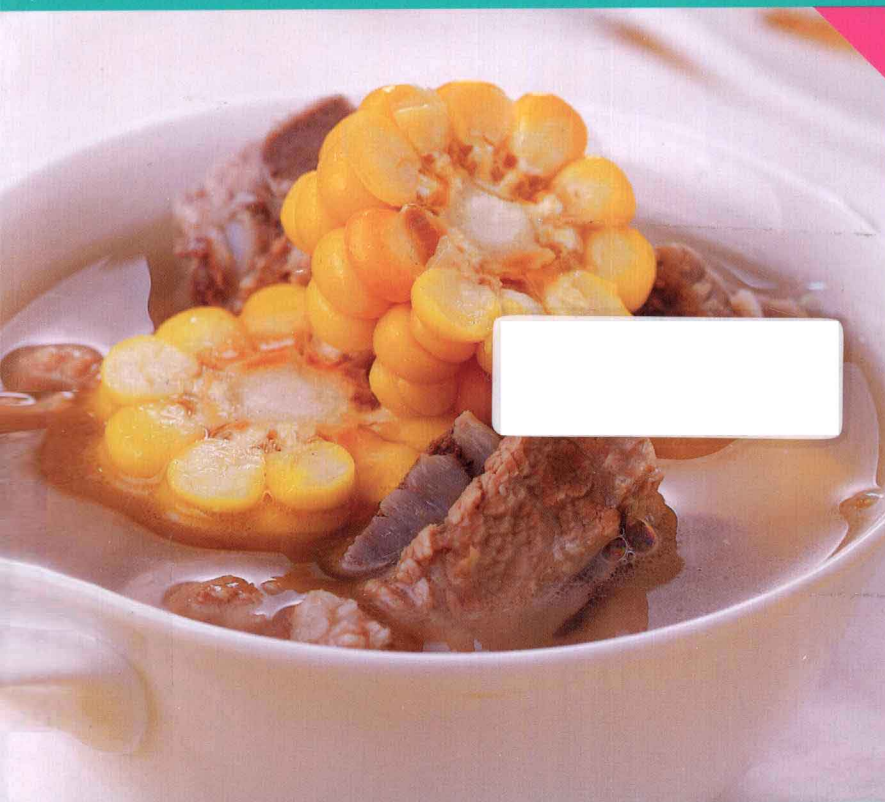
# 四季 滋补靓汤 一本全

《家庭·生活·健康》丛书编委会 编著



Siji Zibu Liangtang  
Yibenquan

指导专家 于菁



中国人口出版社

# 四季 滋补靓汤 一本全

指导专家 于菁

《家庭·生活·健康》丛书编委会 编著

Siji Zibu Liangtang  
Yibenquan



中国人口出版社



## 图书在版编目 (CIP) 数据

四季滋补靓汤一本全 / 《家庭·生活·健康》丛书编委会编著. - 北京: 中国人口出版社, 2012. 12

(天天食谱)

ISBN 978-7-5101-1496-0

I. ①四… II. ①家… III. ①保健-汤菜-菜谱IV.

①TS972. 122

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第280161号

# 四季滋补靓汤一本全

《家庭·生活·健康》丛书编委会 编著



出版发行 中国人口出版社  
印 刷 廊坊市兰新雅彩印有限公司  
开 本 720毫米×960毫米 1/16  
印 张 15  
字 数 160千字  
版 次 2013年4月第1版  
印 次 2013年4月第1次印刷  
印 数 1~10000册  
书 号 ISBN 978-7-5101-1496-0  
定 价 22.80元

社 长 陶庆军  
网 址 [www.rkcbs.net](http://www.rkcbs.net)  
电子信箱 [rkcbs@126.com](mailto:rkcbs@126.com)  
电 话 (010) 83514662  
传 真 (010) 83519401  
地 址 北京市西城区广安门南街80号中加大厦  
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

# 前言

## FOREWORD

汤在饮食中占有重要的地位。无论一顿饭菜多么丰盛，人们还是把许多赞美之词加到汤上。坊间至今流传着的“民以食为天，食以汤为先”，就是汤深受人们喜爱的一种表达。

汤的主要特点是“鲜”。我们祖先在创造这个“鲜”字时，可能就基于“鱼”“羊”合在一起煮后产生的“鲜”味这个实践吧！即使现今调鲜味品如此之多，仍有许多菜肴用汤来调鲜味。可以说，汤是鲜之源。

汤不仅味道鲜美可口，且营养丰富。其营养成分多半已溶于水中，极易吸收。汤浓缩了各种营养的精华。煲汤就像煎药一样，食物中的各种营养物质在煲内经过慢熬细炖，发生化学反应，各种营养物质便源源不断地从食物中释放到汤液中，所以汤的营养价值极高，而且易于吸收。

我国民间流传各种“食疗汤”。如鲫鱼汤通乳水，墨鱼汤补血，鸽肉汤利于伤口的收敛，红糖生姜汤可驱寒发表，绿豆汤消凉解暑，萝卜汤消食通气，黑木耳汤明目，白木耳汤补阴，生鱼汤可助手术后伤口愈合，参芪母鸡汤可治体虚之症，黄花鲫鱼汤可治产后乳汁不足，猪肉排骨汤可治疗老年骨质疏松症，米汤可治疗婴儿脱水，黄瓜汤可减肥、美容，芦笋汤可抗癌、降压，虾皮豆腐汤可壮骨，促进儿童生长发育等。从这里我们可以清楚地看到，汤是人类“廉价的健康保险”。

四季养生离不开滋补汤羹，懂得保养的人更要懂得煲汤。一碗看似平常的汤，却饱含着养生保健的大学问。本书囊括了各种煲汤技巧，帮助您轻松掌握煲汤好手艺，将一碗原本清淡无味的水，幻化成一碗包含万物之味、蕴藏丰富营养的四季养生好汤。





## 第一章

# 煲好汤有诀窍

### 煲汤技巧的养成

煲汤选料与用水 .....	2
煲汤时间和火候 .....	4
制作高汤 .....	5
煲汤的调味 .....	6
汤品的味道 .....	8
煲汤器具的选择 .....	9

### 喝好汤的一些细节

煲汤、炖汤、滚汤的利弊 .....	11
喝汤的时间 .....	12
喝汤的误区 .....	13
鱼汤不是人人皆宜 .....	15
鸡汤的宜与忌 .....	16
需谨慎饮用的几种汤 .....	17



## 第二章

# 春季养生靓汤——最是一年春好处

春季起居养生 .....	20	【猪血豆腐青菜汤】 .....	31
春季宜护肝 .....	21	【金针黄豆排骨汤】 .....	31
春季饮食宜忌 .....	22	【银耳羹】 .....	31
春季宜吃的食物 .....	23	【芥菜滚鱼汤】 .....	32
春季推荐食材 .....	24	【红薯菠菜汤】 .....	32
春季推荐养生汤品 .....	26	【鲫鱼汤】 .....	32
【葱白香菜汤】 .....	26	【红薯南瓜汤】 .....	33
【二白汤】 .....	26	【肉末胡萝卜汤】 .....	33
【虾皮蛋羹】 .....	26	【青皮白鸭汤】 .....	33
【葱豉汤】 .....	26	【萝卜菠菜黄豆汤】 .....	34
【清水蛭子汤】 .....	27	【猪血菠菜汤】 .....	34
【红枣木耳汤】 .....	27	【冬瓜薏米排骨汤】 .....	34
【清炖二骨汤】 .....	27	【猪蹄金针菜汤】 .....	35
【猪肝菠菜汤】 .....	27	【芥菜豆腐汤】 .....	35
【蛤蜊肉汤】 .....	28	【洋葱牛筋骨汤】 .....	35
【青榄白萝卜煲瘦肉】 .....	28	【芋羹】 .....	36
【豌豆苗汤】 .....	28	【胡萝卜瘦肉汤】 .....	36
【蛋花豆腐羹】 .....	28	【苋菜豆腐汤】 .....	36
【葱豉豆腐汤】 .....	29	【豆腐三鲜汤】 .....	37
【牡蛎豆腐汤】 .....	29	【莼菜蛋花汤】 .....	37
【猪皮红枣羹】 .....	29	【香椿木耳豆腐汤】 .....	37
【甜醋猪脚姜汤】 .....	29	【豆腐香肠羹】 .....	38
【香菇鸡腿汤】 .....	30	【川芎白芷炖鱼头】 .....	38
【菠菜鱼丸汤】 .....	30	【黄豆炖排骨】 .....	38
【平菇豆腐汤】 .....	30	【养颜银耳鸡汤】 .....	39

【平菇炖肉】 .....	39	【鸡肝豆苗汤】 .....	52
【红枣金针菇汤】 .....	39	【菊苗蛋汤】 .....	52
【小白菜虾皮汤】 .....	40	【海鲜疙瘩汤】 .....	53
【紫菜猪肉汤】 .....	40	【胡萝卜腰果明目汤】 .....	53
【山药猪肉汤】 .....	40	【花生炖牛肉】 .....	54
【芡实炖仔鸡】 .....	41	【红参炖瘦肉】 .....	54
【茼蒿猪肝鸡蛋汤】 .....	41	【什锦豆腐汤】 .....	55
【参贝海带汤】 .....	41	【啤酒胡萝卜炖牛肉】 .....	55
【萝卜香菇豆苗汤】 .....	42	【西红柿蘑菇猪肝汤】 .....	56
【羊肝鸡蛋菠菜汤】 .....	42	【蟹味黄鱼羹】 .....	56
【豆腐猪蹄瓜菇汤】 .....	42	【虾仁鱼片羹】 .....	57
【白饭鱼滚韭菜汤】 .....	43	【肚丝汤】 .....	57
【粟米豆腐羹】 .....	43	【炖豆腐猪蹄香菇】 .....	58
【胡萝卜汤】 .....	43	【香菇肉丁羹】 .....	58
【白菜肉片汤】 .....	44	【苡蓉豆豉萝卜汤】 .....	59
【胡萝卜猪肝汤】 .....	44	【鱼头炖豆腐】 .....	59
【珍珠汤】 .....	44	【大鹅炖酸菜】 .....	60
【口蘑竹荪汤】 .....	45	【山菌牛骨咖喱汤】 .....	60
【花生大枣猪蹄汤】 .....	45	【芦笋浓汤】 .....	61
【金针菇豆腐汤】 .....	45	【天麻鲩鱼煲】 .....	61
【老姜花生炖鸡汤】 .....	46	【黄芪猪肝羹】 .....	62
【嫩豆腐鲫鱼羹】 .....	46	【鸡汤煮干丝】 .....	62
【双耳牡蛎汤】 .....	47	【虾仁珍珠汤】 .....	63
【香菇肘花汤】 .....	47	【竹荪肝膏汤】 .....	63
【牛奶花蛤汤】 .....	48	【三鲜鱼圆汤】 .....	64
【萝卜丝炖汤】 .....	48	【茶香虾仁汤】 .....	64
【冬菇豆腐羹】 .....	49		
【虾丸白菜蛋汤】 .....	49		
【鸡胗心肝汤】 .....	50		
【什锦蛋花汤】 .....	50		
【蛋皮苋菜汤】 .....	51		
【五彩黄鱼羹】 .....	51		



### 第三章

## 夏季养生靓汤——绿树浓荫夏日长

夏季起居养生 .....	66	【海米冬瓜汤】 .....	77
夏季宜养心 .....	67	【绿豆海带汤】 .....	77
夏季饮食宜忌 .....	68	【红豆莲子汤】 .....	77
夏季宜吃的食物 .....	69	【荸荠蛋花汤】 .....	78
夏季推荐食材 .....	70	【芦荟蛤蚧汤】 .....	78
夏季推荐养生汤品 .....	72	【紫菜黄瓜汤】 .....	78
【木瓜姜汤】 .....	72	【紫菜黄瓜蛋花汤】 .....	79
【冬瓜汤】 .....	72	【夏枯草海蜇汤】 .....	79
【空心菜汤】 .....	72	【鲤鱼煮枣汤】 .....	79
【豆腐苦瓜汤】 .....	72	【瘦肉木耳笋片汤】 .....	80
【五蔬汤】 .....	73	【红薯南瓜汤】 .....	80
【丝瓜瘦肉汤】 .....	73	【猕猴桃银耳羹】 .....	80
【冬瓜芥菜汤】 .....	73	【芹菜薏米咸味汤】 .....	81
【对虾通草丝瓜汤】 .....	73	【冬瓜银耳瘦肉汤】 .....	81
【莲子百合煲瘦肉】 .....	74	【芥菜淡菜汤】 .....	81
【海带绿豆汤】 .....	74	【西芹洋葱黄豆番茄汤】 .....	82
【荷叶冬瓜汤】 .....	74	【鲜荷丝瓜螺片汤】 .....	82
【牛肉冬瓜羹】 .....	74	【山楂决明荷叶瘦肉汤】 .....	82
【莲藕薏米排骨汤】 .....	75	【金针菜炖泥鳅】 .....	83
【绿豆鲜果汤】 .....	75	【章鱼猪蹄汤】 .....	83
【鳝鱼黄花汤】 .....	75	【水果莲子羹】 .....	83
【白扁豆瘦肉汤】 .....	75	【肉末粉丝小白菜】 .....	84
【蔬菜汤】 .....	76	【瓜皮排骨汤】 .....	84
【凤梨山楂汤】 .....	76	【冬瓜草鱼汤】 .....	84
【银耳鸭蛋羹】 .....	76	【鲍菇黄瓜汤】 .....	85



【百合木瓜煲绿豆】 .....	85
【带鱼木瓜汤】 .....	85
【白玉金银汤】 .....	86
【苦瓜炖排骨】 .....	86
【糯米红豆炖莲藕】 .....	86
【海鲜蛤蚧炖豆腐】 .....	87
【薏米瘦肉煲】 .....	87
【奶香芹菜汤】 .....	87
【番茄木耳汤】 .....	88
【西红柿海带汤】 .....	88
【黄豆芽蘑菇汤】 .....	88
【绿豆薏仁鸭汤】 .....	89
【豆腐鲫鱼汤】 .....	89
【红枣黑豆炖鲤鱼】 .....	89
【赤豆南瓜煮排骨】 .....	90
【苦瓜芥菜瘦肉汤】 .....	90
【鸡肉藕枣羹】 .....	90
【冬瓜薏米瘦肉汤】 .....	91
【黑芝麻泥鳅汤】 .....	91
【西红柿炖豆腐】 .....	91
【红枣生姜泥鳅汤】 .....	92
【黄瓜银耳汤】 .....	92
【鲤鱼苦瓜汤】 .....	92
【黄瓜红枣银耳汤】 .....	93
【瓜汁薏米瘦肉汤】 .....	93
【果香苦瓜瘦肉汤】 .....	93
【冬瓜海带豆瓣汤】 .....	94
【丝瓜鸡蛋汤】 .....	94
【金樱子煲鲫鱼】 .....	94
【桂圆菠萝汤】 .....	95
【百合芝麻猪心汤】 .....	95
【兔肉紫菜豆腐汤】 .....	95



【苦瓜蚌肉煲】 .....	96
【绿豆冬瓜汤】 .....	96
【绿豆芹菜汤】 .....	97
【柚皮冬瓜瘦肉汤】 .....	97
【老鸭竹笋汤】 .....	98
【腐竹黄瓜木耳汤】 .....	98
【金针蚌肉汤】 .....	99
【丝瓜豆腐瘦肉汤】 .....	99
【泥鳅豆腐煲】 .....	100
【淮山鸭子汤】 .....	100
【当归鲫鱼汤】 .....	101
【轻身鲤鱼汤】 .....	101
【丝瓜泥鳅汤】 .....	102
【鲜蘑豆腐汤】 .....	102
【黑豆冬瓜鲤鱼汤】 .....	103
【菠菜鸭血豆腐汤】 .....	103
【牡蛎平菇汤】 .....	104
【海带鸭肉汤】 .....	104
【海带鸭血汤】 .....	105
【香甜翡翠汤】 .....	105
【嫩藕香菇肉片汤】 .....	106
【木耳冬瓜汤】 .....	106
【番茄皮蛋蔬菜汤】 .....	107
【核桃薏米汤】 .....	107

【腐竹鳖肉煲】 .....	108	【虾米丝瓜雪耳羹】 .....	116
【西湖银鱼羹】 .....	108	【枸杞红枣炖鸡汤】 .....	117
【薏米水鸭汤】 .....	109	【鱿鱼排骨煲】 .....	117
【五行抗老蔬菜汤】 .....	109	【豆芽蛤蚧冬瓜汤】 .....	118
【豆芽芒果黄瓜汤】 .....	110	【苦瓜汤】 .....	118
【绿豆炖大骨】 .....	110	【金银花荔枝羹】 .....	119
【薏米冬瓜汤】 .....	111	【番茄鲜蘑排骨汤】 .....	119
【蛤蚧豆腐汤】 .....	111	【紫菜海带冬瓜汤】 .....	120
【五彩蔬菜汤】 .....	112	【凉瓜煲排骨】 .....	120
【麦冬猪皮胡萝卜汤】 .....	112	【藕香炖排骨】 .....	121
【黄花菜泥鳅汤】 .....	113	【鲤鱼山楂鸡蛋汤】 .....	121
【虾仁丝瓜汤】 .....	113	【海味鲜汤】 .....	122
【苹果鱼汤】 .....	114	【冬瓜丸子汤】 .....	122
【西红柿鱼丸汤】 .....	114	【莼菜鱼丸汤】 .....	123
【桑叶螺肉汤】 .....	115	【奶香玉米土豆汤】 .....	123
【荷叶冬瓜薏米汤】 .....	115	【干贝海带冬瓜汤】 .....	124
【肉丝苦瓜汤】 .....	116	【番茄蛋花汤】 .....	124

## 第四章

# 秋季养生靓汤——秋风萧瑟天气凉

秋季起居养生 .....	126	【罗汉果汤】 .....	132
秋季宜养肺 .....	127	【百合麦冬汤】 .....	132
秋季饮食宜忌 .....	128	【芹菜红枣汤】 .....	132
秋季宜吃的食物 .....	129	【莲子葡萄干汤】 .....	133
秋季推荐食材 .....	130	【柿饼大枣汤】 .....	133
秋季推荐养生汤品 .....	132	【百合菠菜根雪梨汤】 .....	133
【莲藕荸荠萝卜汤】 .....	132	【蜂蜜蛋花汤】 .....	133



【莲子银耳汤】 .....	134	【珍珠炖白果】 .....	142
【核桃银耳汤】 .....	134	【金菊斑鱼汤】 .....	143
【木瓜鲩鱼滋润汤】 .....	134	【彩丝蛋汤】 .....	143
【粟米蛋花牛肉羹】 .....	135	【鸡汁玉米羹】 .....	143
【双红南瓜补血汤】 .....	135	【益寿鸽蛋汤】 .....	144
【银耳大枣奶羹】 .....	135	【猪蹄茭白汤】 .....	144
【百合冰糖蛋花汤】 .....	136	【水梨百合莲藕汤】 .....	144
【百合莲花汤】 .....	136	【淡菜薏仁墨鱼汤】 .....	145
【桂圆莲子猪心汤】 .....	136	【丝瓜香菇汤】 .....	145
【话梅银耳羹】 .....	137	【豆腐香菇汤】 .....	145
【苹果玉米羹】 .....	137	【银耳炖竹荪】 .....	146
【冬耳豆腐汤】 .....	137	【草菇莴笋汤】 .....	146
【甲鱼贝母汤】 .....	138	【百合桂圆煲鸡蛋】 .....	146
【鸡血豆腐汤】 .....	138	【二冬桂圆羹】 .....	147
【阿胶桃仁大枣羹】 .....	138	【海蜇荸荠汤】 .....	147
【豆豉鸭蛋汤】 .....	139	【豆腐山药猪血汤】 .....	147
【红薯菠菜汤】 .....	139	【荸荠豆腐汤】 .....	148
【红枣桂圆魔芋汤】 .....	139	【栗子黄鳝煲】 .....	148
【大枣莲子桂圆汤】 .....	140	【陈皮玉竹沙参汤】 .....	148
【银耳枸杞菠萝汤】 .....	140	【金针炖猪蹄】 .....	149
【莲藕苹果排骨汤】 .....	140	【冬瓜蟹肉羹】 .....	149
【柚皮莲子瘦肉汤】 .....	141	【莲藕干贝排骨汤】 .....	149
【莲子猪肚汤】 .....	141	【黄豆银耳鲫鱼汤】 .....	150
【白果黄豆冬瓜汤】 .....	141	【芪杞炖鹌鹑】 .....	150
【山楂橘子羹】 .....	142	【雪梨瘦肉汤】 .....	151
【苹果杏仁银耳汤】 .....	142	【菠菜洋葱猪骨汤】 .....	151



【海带炖肉片】 .....	152	【银耳乌龙汤】 .....	164
【冬瓜玉米瘦肉汤】 .....	152	【玉米煲老鸭】 .....	165
【萝卜鸭肫汤】 .....	153	【薏米杏仁鸡蛋汤】 .....	165
【酸菜鱼汤】 .....	153	【瘦肉花生莲藕汤】 .....	166
【西红柿玉米猪腰汤】 .....	154	【茉莉银耳汤】 .....	166
【山药枸杞炖牛肉】 .....	154	【奶油鳕鱼汤】 .....	167
【猪肉粉丝汤】 .....	155	【猪蹄黄豆汤】 .....	167
【北芪南枣黄鳝汤】 .....	155	【珍珠翡翠白玉汤】 .....	168
【花生鱼头汤】 .....	156	【杏仁梨子羹】 .....	168
【参枣百合银耳汤】 .....	156	【猪脚肉皮汤】 .....	169
【荔枝炖牛腩】 .....	157	【甜玉米鲜蔬汤】 .....	169
【猕猴桃甜果羹】 .....	157	【四彩珍珠汤】 .....	170
【杏仁苹果豆腐羹】 .....	158	【山楂麦芽鸭肾汤】 .....	170
【海带花生排骨汤】 .....	158	【花式海鲜羹】 .....	171
【玉燕迎春羹】 .....	159	【果蔬牛肉羹】 .....	171
【杏桂银耳冬菇汤】 .....	159	【豆腐虾仁汤】 .....	172
【白果炖白鸭】 .....	160	【百合煲猪肺】 .....	172
【龙眼莲子羹】 .....	160	【木瓜雪耳鱼尾汤】 .....	173
【鲜莲银耳汤】 .....	161	【黄豆海带鱼头汤】 .....	173
【菠菜炖鲑鱼】 .....	161	【山药甲鱼汤】 .....	174
【海参土豆猪肚汤】 .....	162	【板栗花生汤】 .....	174
【鸡汤豆腐小白菜】 .....	162	【银耳鸡肝汤】 .....	175
【栗子炖白菜】 .....	163	【绿叶豆腐羹】 .....	175
【花生红枣莲藕汤】 .....	163	【白果枸杞甲鱼煲】 .....	176
【山楂栗子羹】 .....	164	【菊花山药猪肘煲】 .....	176



## 第五章

# 冬季养生靓汤——冬至阳生春又来

- |                  |     |                  |     |
|------------------|-----|------------------|-----|
| 冬季起居养生 .....     | 178 | 【芪杞乳鸽汤】 .....    | 190 |
| 冬季宜养肾 .....      | 179 | 【莲子猪腰汤】 .....    | 190 |
| 冬季饮食宜忌 .....     | 180 | 【乌鸡香菇汤】 .....    | 190 |
| 冬季宜吃的食物 .....    | 181 | 【党参当归炖母鸡】 .....  | 191 |
| 冬季推荐食材 .....     | 182 | 【白萝卜炖大排】 .....   | 191 |
| 冬季推荐养生汤品 .....   | 184 | 【山药桂圆炖甲鱼】 .....  | 191 |
| 【栗子羊肉汤】 .....    | 184 | 【紫菜虾皮汤】 .....    | 192 |
| 【牛肉红枣汤】 .....    | 184 | 【红枣山药汤】 .....    | 192 |
| 【当归川断排骨汤】 .....  | 184 | 【萝卜紫菜汤】 .....    | 192 |
| 【豆腐海带汤】 .....    | 184 | 【海带炖鸡】 .....     | 193 |
| 【竹笋汤】 .....      | 185 | 【姜枣枸杞乌鸡汤】 .....  | 193 |
| 【羊肉虾羹】 .....     | 185 | 【洋参煲乌鸡】 .....    | 193 |
| 【山药莲子甲鱼汤】 .....  | 185 | 【双黑泥鳅汤】 .....    | 194 |
| 【生姜排骨汤】 .....    | 185 | 【百合桂圆牛腱汤】 .....  | 194 |
| 【银耳鸡汤】 .....     | 186 | 【海带牡蛎汤】 .....    | 194 |
| 【归芪羊肉汤】 .....    | 186 | 【白胡椒猪肚汤】 .....   | 195 |
| 【桃仁炖乌鸡】 .....    | 186 | 【海带排骨栗子汤】 .....  | 195 |
| 【黄酒兔肉汤】 .....    | 187 | 【冬虫草白果汤】 .....   | 195 |
| 【百合墨鱼汤】 .....    | 187 | 【当归羊肉汤】 .....    | 196 |
| 【牛肉黑豆汤】 .....    | 187 | 【木瓜羊肉汤】 .....    | 196 |
| 【香菇土鸡煲】 .....    | 188 | 【玉米排骨汤】 .....    | 196 |
| 【黑芝麻骨头汤】 .....   | 188 | 【青红萝卜煲鲫鱼汤】 ..... | 197 |
| 【清炖牛肉萝卜汤】 .....  | 188 | 【参桂鸡汤】 .....     | 197 |
| 【冬虫夏草煲鸡汤】 .....  | 189 | 【虾仁紫菜汤】 .....    | 197 |
| 【胡萝卜牛蒡排骨汤】 ..... | 189 | 【人参炖鹌鹑】 .....    | 198 |
| 【羊肉番茄汤】 .....    | 189 | 【山药核桃煲牛肉】 .....  | 198 |



【牛肉蛋花汤】 .....	199	【冬笋雪菜黄鱼汤】 .....	212
【虫草炖雄鸡】 .....	199	【胡萝卜炖羊排】 .....	212
【腰花木耳笋片汤】 .....	200	【花生排骨汤】 .....	213
【牛肉蔬菜汤】 .....	200	【杜仲枸杞炖双腰】 .....	213
【当归炖羊肉】 .....	201	【山药羊肉汤】 .....	214
【当归煨鸡汤】 .....	201	【山药腰片汤】 .....	214
【萝卜排骨汤】 .....	202	【银丝黄鱼汤】 .....	215
【紫菜南瓜汤】 .....	202	【萝卜炖牛腩】 .....	215
【枸杞炖羊肉】 .....	203	【附片羊肉汤】 .....	216
【酸菜大肠汤】 .....	203	【海带排骨汤】 .....	216
【皮蛋冻豆腐汤】 .....	204	【归参鳝鱼羹】 .....	217
【蚝豉莲藕煲猪蹄】 .....	204	【冬笋豌豆羹】 .....	217
【紫菜墨鱼丸汤】 .....	205	【雪菜笋丝汤】 .....	218
【羊肉栗杞羹】 .....	205	【酸辣牛肉汤】 .....	218
【甲羊汤】 .....	206	【咖喱鸡丝羹】 .....	219
【凤爪枸杞煲猪脑】 .....	206	【山药鱿鱼汤】 .....	219
【雪莲鸡汤】 .....	207	【香菇冬笋鹅掌汤】 .....	220
【兔肉健脾汤】 .....	207	【西式浓汤】 .....	220
【青豆牛肉羹】 .....	208	【山药火腿炖鸡汤】 .....	221
【羊杂羹】 .....	208	【沙锅豆腐】 .....	221
【参芪炖肥母鸡】 .....	209	【黄鱼羹】 .....	222
【紫菜豆腐羹】 .....	209	【沙锅炖仔鸽】 .....	222
【椒香咸肉芦笋汤】 .....	210	【香辣羊肉汤】 .....	223
【菊花乌鸡煲】 .....	210	【冬菜鸭肝汤】 .....	223
【鳕鱼豆腐牛肉汤】 .....	211	【五味酸辣汤】 .....	224
【红白豆腐酸辣汤】 .....	211	【狗肉汤】 .....	224
		【香莲鸭羹】 .....	225
		【口蘑腰片汤】 .....	225
		【乌发汤】 .....	226
		【牛肉土豆汤】 .....	226
		【家常罗宋汤】 .....	227
		【沙锅腱子汤】 .....	227



A woman with short dark hair, wearing a light blue top and a white cardigan, is smiling and holding a glass bowl filled with red apples. The background is a soft-focus indoor setting.

## 第一章 煲好汤 有诀窍



餐桌上有碗热气腾腾的鲜汤，常使人垂涎欲滴，特别是在秋冬季节，汤既能助人取暖，又能使人的胃口大开。

煲汤有学问，技巧很讲究，煲出美味，才能吃出健康。要使喝汤真正起到强身健体、防病治病的作用，在汤的制作和饮用时有一定的科学原则要遵循，否则就可能出现偏差。



# 煲汤技巧的养成

BAOTANG JIQIAO DE YANGCHENG

## 煲汤选料与用水

BAOTANG XUANLIAO YU YONGSHUI

所谓汤，是用新鲜味美、营养丰富的动植物原料，加以熬煮，取其精华而形成的香浓味鲜的汤汁。

### 选料

选料是熬好鲜汤的关键。要熬好汤，必须选鲜味足、异味小的原料。

应选用鲜味浓厚的动植物原料，如肉、骨头、蔬菜、水果都能作为汤的原

料和配料。动物性原料一般鲜味更足，比如，母鸡肌肉组织所含的浓厚鲜味，以及丰富的蛋白质、脂肪、糖类、维生素等是其他原料所不及的。

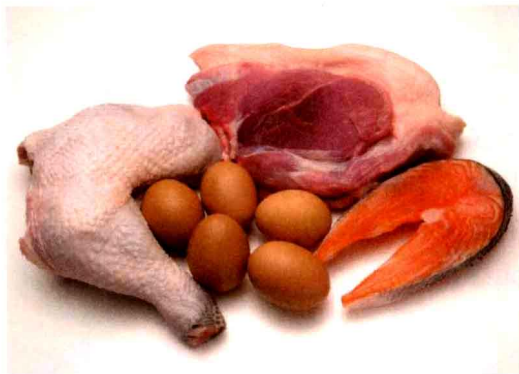
制作鲜汤时最好选择低脂肪食物做汤料。要防止喝汤长胖，应尽量少用高脂肪、高热量的食物做汤料，如肥鸭等。即使用它们做汤料，最好在炖汤的过程中将多余的油脂撇出来。瘦肉、鲜





鱼、虾米、去皮的鸡或鸭肉、兔肉、冬瓜、丝瓜、萝卜、魔芋、番茄、紫菜、海带、绿豆芽等，都是较好的低脂肪汤料，不妨多加选用。

食品要新鲜。新鲜并不是历来所讲究的“肉吃鲜杀鱼吃跳”的“时鲜”。现代所讲的鲜，是指鱼或畜禽杀死后3~5小时，此时鱼或禽肉的各种酶使蛋白质、脂肪等分解为氨基酸、脂肪酸等人体易于吸收的物质，此时不但营养最丰富，味道也最好。



## 用水

做汤的原料宜与冷水同时下锅，为了保证真材实料原汤原味，煲汤的时候一定要一次性把水添足，一般的比例是三碗水煲成一碗汤，切忌煲汤中途加水，热水也不行。如原料下入沸水锅中，其表面骤遇高温，蛋白质容易凝固，以致不能大量溶于汤中，汤汁不易

达到鲜醇的程度。同样，也不能先加入盐，因为盐具有渗透作用，能吸出原料内的水分，并使蛋白质凝固，致使汤汁不浓，鲜味不足。所以，原料要在冷水下锅后，加热烧沸，撇去浮沫，加葱、姜、料酒，即可熬制，最后加盐。

## 养生知识

所有煲汤用的肉类都需要事先用开水氽烫去血去腥，有时候鸡要去掉鸡皮，鸭子要去掉脂肪，鱼要用油煎过等。基本上有肉类的煲汤都要放几片生姜去腥味。干货类有的需要提前用水泡发，比如薏米、绿豆，一些蔬果类要洗净去籽或去核，不一定要削皮，还有个别材料需要在冷水的时候就投放比如陈皮。

