

大彩生活馆库



衣食住行，养身养心；实用咨询书库，中国人的优质生活顾问

浓浓鲜汤、滋补美粥、

百味食材，煲出生活好滋味。

本书精选家常食材，

制作简便，方法灵活。

细细熬，慢慢煲，

强健身体，养护脾胃，美丽容颜，

延年益寿……功效各不同。

吃粥喝汤，保您全家健康。



汤饮粥膳 补养大全

刘 昆 / 编著

北京中医药大学医学硕士
北京市房山区中医医院医师



NLIC2970868064



海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

大彩生活读库

汤饮粥膳 补养大全

刘 昆 / 编著



NLIC2970868064



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

汤饮粥膳补养大全 / 刘昆编著. — 福州 : 福建科学技术出版社, 2012.10

ISBN 978-7-5335-4120-0

I. ①汤… II. ①刘… III. ①汤菜—食物养生—菜谱②粥—食物养生—食谱 IV. ①R247.1②TS972.122③TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第227837号

书 名 汤饮粥膳补养大全
编 著 刘 昆
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路76号 (邮编350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行(集团)有限责任公司
印 刷 北京博艺印刷包装有限公司
开 本 720毫米×1020毫米 1/16
印 张 20
字 数 350千字
版 次 2012年11月第1版
印 次 2012年11月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4120-0
定 价 39.80元

(本书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换 010-69505445)

煲汤煮粥讲究多

12 健康汤品煲出来

- 12\汤饮食疗益处多
- 12\煲汤工具有讲究
- 14\食材不同,煲汤方法有差异
- 15\煲汤调料大比拼
- 16\喝汤时的禁忌

17 美味粥膳煮出来

- 17\粥膳养生的历史
- 18\香粥种类大荟萃
- 19\煮粥调料有哪些
- 20\怎样煮粥更美味
- 21\喝粥的宜和忌

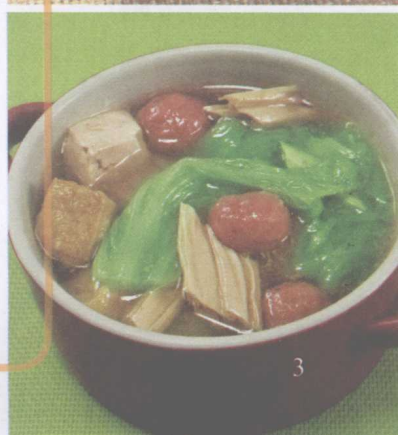
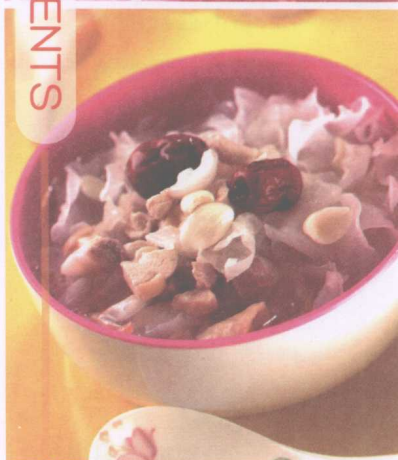
好吃易做的家常汤粥

24 五谷杂粮类

- 24\大米
- 24\油菜大米汤
- 25\莲子冬瓜大米粥
- 26\糙米
- 26\糙米山楂汤
- 27\毛豆糙米粥
- 28\薏米
- 28\薏米鸡汤
- 29\当归薏米粥
- 30\小米
- 30\谷物酸奶汤

31\小米红枣粥

- 32\玉米
- 32\玉米排骨汤
- 33\玉米鸡粥
- 34\小麦
- 34\香菇蔬菜小麦汤
- 35\小麦血肝粥
- 36\绿豆
- 36\绿豆杏仁汤
- 37\祛火绿豆粥
- 38\红小豆
- 38\苦瓜红小豆排骨汤



39\红小豆白茯苓薏米粥

④0 蔬菜、菌类

40\油菜

40\油菜鸡汤

41\油菜大米粥

42\西红柿

42\萝卜西红柿汤

43\西红柿西米粥

44\白菜

44\栗子白菜香菇汤

45\白菜大米粥

46\菜花

46\翡翠双星汤

47\菜花大米粥

48\南瓜

48\红枣南瓜煲鸡汤

49\南瓜粥

50\白萝卜

50\萝卜白菜汤

51\白萝卜粥

52\胡萝卜

52\胡萝卜什锦素味汤

53\胡萝卜大米粥

54\山药

54\山药鸡腿白果汤

55\山药南瓜粥

56\香菇

56\牛蒡香菇汤

57\肉丝香菇粥

58\黑木耳

58\黑木耳黄瓜汤

59\猪肝木耳粥

60\银耳

60\花旗参煲银耳汤

61\银耳莲子粥

⑥2 水果、干果类

62\苹果

62\苹果益气汤

63\水果面包粥

64\梨

64\小吊梨汤

65\鲜梨粥

66\荔枝

66\荔枝鹌鹑蛋汤

67\荔枝大米粥

68\木瓜

68\西蓝花木瓜汤

69\雪梨木瓜粥

70\核桃

70\无花果核桃炖鸡汤

71\核桃芝麻粥

72\红枣

72\黄豆红枣排骨汤

73\红枣百合粥

74\桂圆

74\百合桂圆牛腱汤

75\桂圆小米粥

76\栗子

76\鸡肉栗子汤

77\栗子糯米粥

⑦8 禽肉、畜肉类

78\猪肉

78\肉片黄瓜汤

79\台式咸粥

80\牛肉

80\牛肉汤

81\牛肉虾仁粥

82\鸡肉

82\当归鸡肉汤

83\香浓鸡汤大米粥

84\羊肉

84\当归生姜羊肉汤

85\羊肉粥

86\鸭肉

86\鸭肉榨菜汤

87\老鸭薏米粥

⑧8 水产类

88\鲤鱼

88\木瓜鲜鱼汤

89\苋菜鲤鱼粥

90\鲫鱼

90\鲫鱼片汤

91\鲫鱼藕粉粥

92\虾

92\冬瓜海鲜汤

93\滑嫩鲜虾粥



汤饮粥膳时令养生

- 96 \ 春季养生总则
- 96 \ 应防寒
- 96 \ 宜顺应阳气生发
- 96 \ 宜祛病养肝
- 96 \ 提高免疫力，远离呼吸
道疾病
- 96 \ 顺利度过“春困”期
- 97 \ 夏季养生总则
- 97 \ 饮食宜清淡
- 97 \ 清凉祛暑很重要
- 97 \ 适量补充盐分
- 97 \ 不宜暴饮暴食
- 98 \ 秋季养生总则
- 98 \ 脾胃调理宜先行
- 98 \ 防燥养阴是重点
- 98 \ “少辛增酸”不要忘
- 99 \ 冬季养生总则
- 99 \ 辨证施补是关键
- 99 \ 饮食宜全面、营养丰富
- 99 \ 补充热量是首选
- 99 \ 及时补充维生素
- 100 \ 立春
- 100 \ 洋葱西红柿汤
- 101 \ 芹菜山楂粥
- 102 \ 雨水
- 102 \ 南瓜鱼蓉汤
- 103 \ 燕麦薏米白果粥
- 104 \ 惊蛰
- 104 \ 鲫鱼黑豆汤
- 105 \ 红花生姜糯米粥
- 106 \ 春分
- 106 \ 黄豆芽沙丁鱼汤
- 107 \ 小海鲜粥
- 108 \ 清明
- 108 \ 归芪鸽子汤
- 109 \ 鲳鱼豆腐粥
- 110 \ 谷雨
- 110 \ 香甜蜜橘银耳汤
- 111 \ 槐花薏米粥
- 112 \ 立夏
- 112 \ 西红柿虾丸汤
- 113 \ 绿豆西米粥
- 114 \ 小满
- 114 \ 苦瓜鲈鱼汤
- 115 \ 薏米菱角粥
- 116 \ 芒种
- 116 \ 开胃鲜鱼汤
- 117 \ 红枣干贝粥
- 118 \ 夏至
- 118 \ 金银花山楂汤
- 119 \ 三豆粥
- 120 \ 小暑
- 120 \ 莲藕牛腩汤
- 121 \ 荷叶扁豆薏米粥
- 122 \ 大暑
- 122 \ 猪腰萝卜双花汤
- 123 \ 蜜枣甘薯绿豆粥
- 124 \ 立秋
- 124 \ 金蒜苋菜汤
- 125 \ 五色豆粥
- 126 \ 处暑
- 126 \ 黄瓜芽菜汤
- 127 \ 莲藕麦片粥
- 128 \ 白露
- 128 \ 鱼片木瓜汤
- 129 \ 鱼片肉丸粥
- 130 \ 秋分
- 130 \ 菜心香菇牛肉汤
- 131 \ 甘蔗枸杞大米粥
- 132 \ 寒露
- 132 \ 银杏草菇汤
- 133 \ 鸡蛋糯米粥
- 134 \ 霜降
- 134 \ 兔肉红枣汤
- 135 \ 菊花鱼片粥
- 136 \ 立冬
- 136 \ 油菜羊肉汤
- 137 \ 鸡丝粥
- 138 \ 小雪
- 138 \ 百合山药鸡汤
- 139 \ 牛蒡粥
- 140 \ 大雪
- 140 \ 山药羊肉汤
- 141 \ 暖身狗肉汤
- 142 \ 冬至
- 142 \ 荞麦面疙瘩汤
- 143 \ 腊肉粥
- 144 \ 小寒
- 144 \ 猴头菇地黄鸡汤
- 145 \ 花椒大米粥
- 146 \ 大寒
- 146 \ 红卤猪蹄煲
- 147 \ 牡蛎大米润肤粥

美食巧搭配，汤粥更营养

150 \ 猪肉+胡萝卜

150 \ 川贝百合胡萝卜汤

150 \ 肉丝白玉粥

151 \ 西红柿+鸡蛋

151 \ 西红柿鸡蛋汤

151 \ 西红柿鸡蛋玉米粥

152 \ 猪肝+菠菜

152 \ 猪肝菠菜汤

152 \ 猪肝菠菜粥

153 \ 银耳+莲子

153 \ 莲子银耳山药汤

153 \ 莲子红枣银耳粥

154 \ 猪蹄+花生

154 \ 猪蹄花生红枣汤

154 \ 花生猪蹄小米粥

155 \ 桂圆+红枣

155 \ 红枣桂圆羊肉汤

155 \ 三米桂圆红枣粥

156 \ 鸡肉+红枣

156 \ 红枣枸杞子鸡汤

156 \ 红枣茯苓粥

157 \ 虾+韭菜

157 \ 韭菜虾仁豆腐汤

157 \ 鲜虾韭菜大米粥



汤粥妙用，补养全家

160 \ 不要让孩子输在饮食上

160 \ 健脑益智，让孩子更聪明

160 \ 核桃薏米汤

161 \ 蜂蜜牛奶花生粥

162 \ 强身健体，提高孩子的免疫力

162 \ 香菇土鸡汤

163 \ 牛肉粥

164 \ 强身壮骨，让孩子远离驼背

164 \ 菠菜牛骨汤

165 \ 丝瓜排骨汤

166 \ 清肝明目，给孩子一双明亮的眼睛

166 \ 山楂决明红枣汤

167 \ 决明子菊花粥

168 \ 会补养的女人美如花

168 \ 排毒养颜，永驻青春

168 \ 鳕鱼海带豆腐汤

169 \ 薏米绿豆蜂蜜粥

170 \ 除痘祛痘，打响“战痘”

170 \ 萝卜荸荠汤

171 \ 乌鸡绿豆冬瓜粥

172 \ 美发乌发，让长发飘飘

172 \ 黑芝麻猪蹄汤

173 \ 何首乌粥

174 \ 益气养血，肤色更健康

174 \ 猪皮枸杞红枣汤

175 \ 猪肝瘦肉粥

176\ 经期巧呵护, 女性更健康
 176\ 红花鸡汤
 177\ 花生紫米粥
 178\ 悉心呵护更年期, 迎来女性第二个春天
 178\ 泥鳅山药汤
 179\ 香蕉韭菜大米粥
 180\ 丰胸护胸, 让你远离乳腺疾病
 180\ 木瓜里脊汤
 181\ 葡萄糖糙米木瓜粥
 182\ 减脂塑身, 留住美妙身材
 182\ 绿豆冬瓜汤
 183\ 干贝冬瓜丝粥

184 喝汤吃粥增强男人气概

184\ 补肾壮阳, 释放男人魅力
 184\ 韭菜猪肚汤
 185\ 补肾羊腰大米粥
 186\ 喝对汤粥, 让你从容面对压力
 186\ 排骨山药枸杞汤
 187\ 金针菇糯米粥
 188\ 健脾养胃, 打好保“胃”攻坚战
 188\ 甘薯汤

189\ 菠菜虾皮粥
 190\ 汤粥让生发固发更简单
 190\ 黑豆鸡汤
 191\ 花生米油条粥

192 让老人健康常驻的养生汤粥

192\ 汤粥帮助老人延年益寿
 192\ 香菇蛤蜊汤
 193\ 白玉豌豆大米粥
 194\ 汤粥帮老人扫除耳目障碍
 194\ 胡萝卜竹荪煲
 195\ 状元及第粥
 196\ 清肠排毒, 让老人身体更轻松
 196\ 百合银耳汤
 197\ 海带绿豆粥
 198\ 护牙固齿, 让老人吃饭更香
 198\ 茼蒿香菇银鱼汤
 199\ 冬瓜枸杞粥
 200\ 养心安神, 轻松睡眠不再难
 200\ 桂圆鹌鹑蛋汤
 201\ 南瓜百合粥

第六章

十一类人群特色汤粥

204\ 脑力劳动者
 204\ 四仁鸡蛋汤
 205\ 白果四季营养粥
 206\ 体力劳动者
 206\ 黄芪桂圆羊肉汤
 207\ 陈皮黄芪猪肚粥

208\ 经常熬夜者
 208\ 猪腰枸杞子汤
 209\ 莲梅大米粥
 210\ 长时间站立工作者
 210\ 黄豆海带汤
 211\ 荞麦粥



212\ 电脑族
 212\ 绿豆瘦肉汤
 213\ 猪血粥
 214\ SOHO一族
 214\ 芋头鸭肉汤
 215\ 薏米杏仁粥

216 \ 接触放射性物质者

216 \ 肉片银耳汤

217 \ 银耳红枣大米粥

218 \ 接触粉尘较多者

218 \ 杏仁荸荠银耳煲

219 \ 肝肚大米粥

220 \ 孕妇

220 \ 黑木耳鲫鱼汤

221 \ 松仁粥

222 \ 产妇

222 \ 鲫鱼豆腐汤

223 \ 鲫鱼白术大米粥

224 \ 更年期女性

224 \ 西红柿牛肉汤

225 \ 香椿豆腐粥

第七章

九型体质的汤粥调养方案

228 \ 九型体质速查表

230 \ 气虚体质汤粥养生

230 \ 黄花泥鳅汤

231 \ 山药枸杞粥

232 \ 阳虚体质汤粥养生

232 \ 韭菜山药汤

233 \ 虾皮韭菜粥

234 \ 阴虚体质汤粥养生

234 \ 苦瓜排骨汤

235 \ 苹果大米粥

236 \ 湿热体质汤粥养生

236 \ 百合瘦肉汤

237 \ 红白萝卜薏米粥

238 \ 特禀体质汤粥养生

238 \ 红枣金针菇汤

239 \ 糙米排骨粥

240 \ 血淤体质汤粥养生

240 \ 山楂瘦肉汤

241 \ 双黑粥

242 \ 痰湿体质汤粥养生

242 \ 笋菇莼菜汤

243 \ 骨汤脆笋粥

244 \ 气郁体质汤粥养生

244 \ 蘑菇豆腐汤

245 \ 奶香麦片粥

246 \ 平和体质汤粥养生

246 \ 火腿白菜汤

247 \ 鸡蛋牛奶粥

第八章

汤粥帮你强身祛病

250 \ 感冒

250 \ 薄荷肉片豆腐汤

251 \ 生姜红糖粥

252 \ 咳嗽

252 \ 杏仁雪梨汤

253 \ 莱菔子大米粥

254 \ 哮喘

254 \ 枇杷叶蜜枣汤

255 \ 山药萝卜粥

256 \ 肺结核

256 \ 竹荪丝瓜鱼片汤

257 \ 芦笋薏米粥

258 \ 贫血

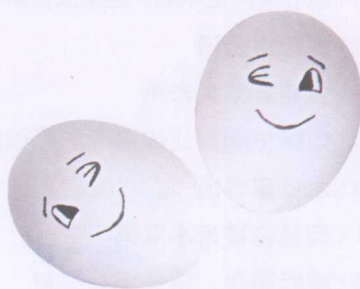
258 \ 红枣苹果汤

259 \ 补血花生米粥

260 \ 高血压

260 \ 五味降压汤

261 \ 菊花茶粥



262 \ 低血压

262 \ 雪梨苹果汤

263 \ 当归羊肉粥

264 \ 冠心病

264 \ 健康蔬菜汤

265 \ 什锦蔬菜粥

266 \ 糖尿病

266 \ 苦瓜蚌肉煲

267 \ 菠菜大米粥

268 \ 高血脂

268 \ 西红柿玉米减脂汤

269 \ 绿茶粥

270 \ 动脉粥样硬化

270 \ 豆腐鱼头汤

271 \ 芹菜薏米粥

272 \ 脑卒中

272 \ 枸杞菜蛋花汤

273 \ 胡萝卜肉丸粥

274 \ 慢性肾炎

274 \ 鸡翅栗子炖汤

275 \ 枸杞黄芪粥

276 \ 慢性肝炎

276 \ 苦瓜西红柿虾汤

277 \ 红参鲤鱼粥

278 \ 脂肪肝

278 \ 绿豆藕汤

279 \ 百合绿豆粥

280 \ 骨质疏松

280 \ 牛奶煲火腿

281 \ 虾仁皮蛋粥

282 \ 腰酸背痛

282 \ 海鲜汤

283 \ 黑白芝麻核桃粥

284 \ 慢性咽炎

284 \ 百合蜂蜜汤

285 \ 雪梨粥

286 \ 慢性胃炎

286 \ 西红柿虾肉汤

287 \ 人参大补粥

288 \ 食欲不振

288 \ 浓汤狮子头

289 \ 飘香梅花粥

290 \ 消化不良

290 \ 银耳山楂汤

291 \ 香菜小米粥

292 \ 胃痛

292 \ 西红柿土豆羹

293 \ 腊八粥

294 \ 便秘

294 \ 土豆蘑菇鲜汤

295 \ 白萝卜香菜粥

296 \ 腹泻

296 \ 肉片山药汤

297 \ 葱白香醋粥

298 \ 皮肤瘙痒

298 \ 洋葱萝卜西蓝花汤

299 \ 五色素粥

300 \ 脱发、白发

300 \ 牛肉黑豆汤

301 \ 乌发芝麻粥

302 \ 口腔溃疡

302 \ 鸡蛋西红柿蔬菜汤

303 \ 冰糖栗子粥

304 \ 鼻炎

304 \ 冬瓜炖鲜奶

305 \ 金针菇丝瓜粥

306 \ 牙痛

306 \ 芋头豌豆苗汤

307 \ 杂果冰粥

308 \ 白内障

308 \ 牡蛎豆腐汤

309 \ 西红柿菠菜香粥

310 \ 中耳炎

310 \ 香椿芽豆腐汤

311 \ 清菊粥

312 \ 失眠

312 \ 百合冬瓜汤

313 \ 莲子紫米粥

314 \ 健忘

314 \ 三丝豆苗汤

315 \ 花生米牛奶粥

316 \ 精神抑郁

316 \ 苹果杏仁银耳汤

317 \ 海参粥

318 附录：五色食物养五脏

318 \ 绿色食物及其养生功效

318 \ 红色食物及其养生功效

319 \ 黄色食物及其养生功效

319 \ 白色食物及其养生功效

320 \ 黑色食物及其养生功效

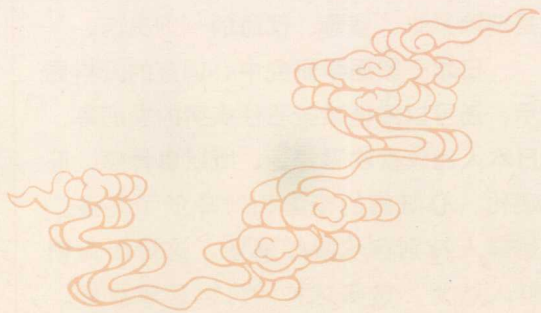




第一章

煲汤煮粥讲究多

在我们的日常饮食中，汤饮和粥膳一直占据着十分重要的地位。关于汤和粥的养生记述，自古就有很多。如今汤粥养生法也越来越受到人们的关注，已经成为风靡全世界的养生之道。在结束了一天繁忙的工作之后，根据自己的身体状况用心去炖煮一锅补养身心的汤饮或粥膳，既能够滋养五脏，同时也给自己带来好心情。何乐而不为呢？





健康汤品煲出来

新鲜美味的汤扮演着餐桌上的一个重要角色，其营养价值和养生功效众所周知。每天煲一锅汤，不仅可以有效地改善体质，更是一种得法的养生之道。

❁ 汤饮食疗益处多

相传在18世纪中叶，巴黎有一位名叫布朗乐的美食爱好者，对煲汤、喝汤情有独钟，经他煮出来的汤，都很受人们的欢迎。于是，在朋友的鼓励下，他开了一家专门经营汤水的小饭馆，并取名为“休养生息”，言下之意是告诉劳累了一天的人们，可以到他那里犒劳一下疲惫的身体和饥饿的肠胃，通过喝汤为身体上一份健康保险。

法国名厨路易·贝高易在他的《汤谱》中说：“饭前一碗清汤如同一束使人心旷神怡的鲜花，这是对生活的一种安慰，也是消除紧张、疲惫、忧愁的一剂良药。”

日本一家医学研究中心调查的资料显示，汤可以降低某些恶性疾病的发病率，日本人比较喜欢喝酱汤，所以患骨癌、肝硬化、心脏病的概率相对降低了许多。朝鲜人特别喜欢喝蛇羹汤，这是因为朝鲜人认为，常喝这种汤可以延年益寿。

很多身体虚弱或患有疾病的人，他们的家人通常会煲汤给他们调养；产妇大多以喝汤的方式滋补、催乳；还有一些人平常就喜欢喝些滋补汤，以达到防病强身的目的。

用汤水进行食疗、食补、食养，并非是中国、法国、日本或朝鲜人的专

利，而是早已传遍了世界各地的一种健康的养生方式。

但是，并不是人人都知道如何通过汤品达到养生保健的目的。喝汤也有一些讲究，中国有这样一句俗语：“饭前喝碗汤，老了不受伤。”这是因为饭前喝汤可将口腔、食道润滑一下，防止干硬食物刺激消化道黏膜，促进消化吸收，易增强饱腹感，从而降低人的食欲，避免进食过快，过饱。如果吃饭后再喝汤，就会影响食物的消化吸收，起不到养生保健的作用了。

为此，我们有必要了解一些做汤、喝汤的原则，怎样做、什么时候喝、怎样喝等。总而言之：会做汤，会喝汤，才健康。

❁ 煲汤工具有讲究

古人说：“工欲善其事，必先利其器。”要想做出美味营养的汤品，就离不开煲汤工具的帮助。

下面介绍几种居家常用的煲汤工具，让你在家也能轻松煲出滋味万千、回味无穷的健康汤品。

不锈钢汤锅

不锈钢汤锅外观漂亮，结构稳固，同时又具有耐用、耐腐蚀、防锈、不变形等

优点。做需较长时间煲煮的鸡汤、猪骨汤等，均可使用不锈钢汤锅。

但需要注意的是，中药不能用不锈钢锅煮，因为中药含有多种生物碱、有机酸等成分，在加热条件下，易与不锈钢锅具发生化学反应，影响中药的药效。

高压锅

高压锅能在最短的时间内迅速将汤品煮好，食材营养不易被破坏，既省火又省时，适合煮质地有韧性、不易煮软的原料。但高压锅内放入的食物不宜超过锅内的最高水位线，以免内部压力不足，无法将食物快速煮熟。

焖烧锅

这种锅适合煲纤维较多的猪肉、牛肉类汤品，或豆类、糙米等谷豆类汤品。用焖烧锅时，将原料放入内锅中煮沸，再放入外锅中静置一两个小时，使原料渐行熟

透。用焖烧锅烹调时，放入的食物不宜太少，以满为佳。

瓦罐

以陈年瓦罐煨制的鲜汤效果最佳。瓦罐通气性、吸附性好，传热均匀，散热缓慢。这就能保证瓦罐内部的温度，有利于水分子与食物的相互渗透，时间越长，鲜香成分溢得出越多，煨出的汤滋味就越鲜醇，被煨食品的质地就越酥烂。

沙锅

沙锅可耐高温，经得起长时间的炖煮。用沙锅煲出的汤，汤汁浓郁、鲜美且不丢失原有营养。在用沙锅煲汤时应先放水，再把沙锅置于火上，先小火慢煮，再用大火煮。不过沙锅导热性差、易裂，所以如果用的是新沙锅，第一次最好先煮一锅洗锅粥，熬熟后净置一夜弃去，以堵塞沙锅的微细孔隙，防止渗水。

较硬的食材。
沙锅可用于来煨制一些质地



❁ 食材不同，煲汤方法有差异

有的食材不易煮熟，有的食材却极易煮烂；有的食材中营养成分不易溶于水，而有的食材所含的却是水溶性营养物质。鉴于此，在煲汤时，根据食材的不同，我们应该选用不同的煲汤方法，这样才能煲出可口又营养的美味浓汤。

氽

氽是指对一些烹饪材料进行氽烫处理的方法，是煮汤的常用方法之一。氽菜的主料多加工成细小的片、丝、花刀形或制成丸子，而且成品汤比较多。这种制法容易产生浮沫，要除去。氽属于大火速成的烹调方法，其特点是质嫩爽口、清淡解腻。

炖

炖汤时要用葱、姜炆锅，再冲入汤或水，烧开后下入主料，先用大火烧开，再以小火慢炖，不需要勾芡。炖一款美味鲜汤，还要在选料上细思量，最好选择韧性较强、质地较坚硬的块状材料。炖汤的主料要求软烂，一般是咸鲜味，其特点是汤汁清醇、质地软烂。

熬

熬是指将食物初加工后，再烹制成汤汁稠黏原料烂熟的一种方法。熬的时间比炖的时间长，一般在3小时以上，多适用于烹制含丰富胶质的原料。

具体操作为：将原料用水涨发后，拣去杂质，冲洗干净，撕成小块，锅内先注入清水，再放入原料和调料用大火烧沸



❶ 鸡肉肉质较有韧性，适宜炖煮。

后，撇净浮沫，改用小火熬至汤汁浓稠即可。汤的特点是汁稠味浓。

煮

所谓煮汤，和氽有些相似，但煮比氽的时间长。煮是把主料放在汤汁或清水中，用大火烧开后，改用中火或小火慢慢煮熟的一种烹调方法。

需要注意的是，在煮的过程中，汤要一次性加足，不要中途续加，也不要勾芡，否则会影响味道。汤的特点是口味清鲜、汤菜各半。

煨

煨是指将质地较老的原料放入锅中，用小火长时间加热直到原料熟烂为止，汤汁不用勾芡，盐一般在最后放入。需要强调的是，煨汤必须选择质地较老、纤维较粗、不易成熟的原料，并将其切成较小的块状。汤的特点是主料酥烂、汤汁浓香、口味醇厚。

煲汤调料大比拼

调料可以起到除腥膻、解油腻、增加滋味、美化色彩等作用。任何一种汤，如果没有调料的加入都难以勾起人的食欲，不同滋味、不同气味的调料正是煲汤中“画龙点睛”的妙方。煲汤中常用的调料主要有以下几种：

◎香油。香油是由白芝麻提炼而成。汤品煲好后滴入几滴香油，可增加香味。

◎鸡精。其主要材料为鸡肉，经过加工配制而成，成品中具有鸡肉的鲜香味，在汤品即将出锅前加入。

◎料酒。料酒是一种常见的调料，在煲汤过程中，能起到去腥味的作用，还可以达到保鲜的功效。在煲鱼、贝类、肉类汤的过程中，加点儿料酒，不但可以溶解一部分油脂，还可以使汤品散发出鲜香味。

◎姜汁。姜汁是以姜为原料压榨而成的，常与葱、蒜搭配使用，口味微辣，能起到去腥、提香的作用。

◎十三香。十三香是由13种调料配制而成的。不过，有些商家为了推出自己的特色，常辅以少许其他香料，由于配方不同，味道也有一定的差异，将其应用在煲汤中，能提升汤品鲜味。

◎蚝油。蚝油是以牡蛎为原料加工制造而成的，是一种不可多得的调料，其口感咸鲜微甜，具有牡蛎特有的鲜美滋味。根据含盐成分的多少，可将蚝油分为淡味蚝油和咸味蚝油。一般在汤品煲好后滴入，可起到增鲜、提味的作用。也可与其他调味品配合使用。

◎番茄沙司。番茄沙司是由番茄酱、白糖、果醋、盐等多种香辛料精制而成的，倘若煲出一锅具有酸辣味、酸甜味、酸咸味的汤品，番茄沙司就是最好的选择。在调味过程中，番茄沙司的用量可根据个人口味酌情添加。番茄沙司不但具有调味功效，还具备健胃消食、生津止渴、凉血平肝的作用。

◎米露。米露是由大米、糙米等酿制而成，口味香浓，富含大量维生素，对人体大有补益，适合各类人群食用。值得注意的是，使用米露过程中，不宜长时间加热，以免破坏其中的营养元素，在汤品出锅前滴入即可。

◎鱼露。鱼露是以鲜鱼肉、贝甲类为主要原料，经发酵加工提炼而成，味道鲜美，含有少量盐分，鲜中有咸，在汤品中可广泛应用，常辅以其他调料调味。

◎椰浆。椰浆是由鲜椰汁制造而成的。在汤品中加入适量椰浆，可为汤品增色，增进食欲。长期食用椰浆，还可以美白滋润肌肤。

◎干白葡萄酒。干白葡萄酒可起到去腥增香的作用，但加热时间不宜过长，否则汤品香气将会减弱。

调料可以起到除腥膻、解油腻及增加滋味等作用。



❁ 喝汤时的禁忌

忌吃“汤泡饭”

长期吃“汤泡饭”不利于健康。汤饭混合在一起吃，食物没有被充分咀嚼，口中唾液淀粉酶就分泌得少，且与食物混合搅拌不均匀，淀粉酶还会被汤水稀释，胃部的消化液也会被汤冲淡，如此一来，使得胃的负担大大增加，食物也无法顺利被消化吸收。

忌喝单品材料做成的汤品

人体所需的营养多种多样，一款汤中不可能将所有营养元素全部包含在内，因此爱喝单一种类汤水的人易出现营养不良的现象。提倡用动物性食物与植物性食物混合煮汤，这样才可以均衡营养。

喝汤忌丢弃食材

有人认为，经过长时间煲煮，食材中的营养素已全部融进了汤中，食材也就失去了食用价值。其实不然，实验表明：用鱼、鸡、牛肉等高蛋白的材料煮汤，6小时后，汤已经很浓，可实际上只有6%~15%的蛋白质在汤里，其余85%~94%的蛋白质仍留在食材中。因此，最好将食材和汤一同食用。

忌喝太烫的汤

人的口腔、食道能承受的最高温度为60℃，一旦超过了这个上限，就会造成黏膜烫伤。喜欢吃烫食的人，食道癌的发病概率要高于常人。为了维护健康，最好待汤冷却到50℃以下时饮用。

忌饭后喝汤

常言道：“饭前喝汤，苗条健康；饭后喝汤，越喝越胖。”这种说法是有科学依据的。饭后喝汤不但会越喝越胖，而且还会影响健康，引起一些肠胃病。

这是因为最后喝下的汤会稀释原来已经被消化液混合好的食物，影响食物的正常消化，给胃肠道增加负担。

忌喝汤速度过快

营养学家指出，延长吃饭的时间，能充分享受食物的味道，并提前产生已经吃饱的感觉。喝汤也是如此。

慢速喝汤会给食物的消化吸收以充足的时间，感觉饱了时，就是吃得恰到好处之时；而快速喝汤，等你意识到饱了，可能摄入的食物已经超过了所需要的量。

忌喝隔日的汤

汤煲好后放的时间超过一天，维生素便会流失，余下的只是脂肪和胆固醇等，若再经加热，汤内的成分便会变性，长期饮用这类汤会影响健康。

小贴士

按照时间分，汤可分为炖汤和煲汤。煲汤的时间较炖汤的短些。有“煲三炖四”的传统说法，煲汤是直接将锅放在火上煮3小时即可；而炖汤则是先以大火烧开，然后再用小火长时间慢慢熬煮，时间要在4小时以上。实际煲炖的时间应根据食材的质地及个人对饮食软烂的要求不同而异。