

家常美味汤煲



让你幸福一生的500款家常汤

知名营养专家 王作生 编著



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

家常美味汤煲



让你幸福一生的500款家常汤

知名营养专家 王作生 编著



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

- 上班族的10分钟美味汤 - 简单方便又营养
- 慢火煲出滋补汤
- 润肤养颜汤 - 喝出年轻漂亮
- 减脂瘦身汤 - 打造完美身材
- 四季养生汤 - 春夏秋冬都健康
- 百种家常食材汤 - 营养齐分享
- 名贵食材汤 - 给身体最熨帖的补养
- 全国各地名汤 - 足不出户品尝
- 品异域风情汤 - 享受浪漫时尚
- 粥 米糊 豆浆 - 营养饮品老幼皆宜

家常美味汤煲



一碗汤，盛在洁白的瓷碗中，氤氲出丝丝热气，弥漫着阵阵幽香。

一碗好汤，煲出营养，喝出健康，温暖备至，佑护全家！

本书由全国知名营养专家编写，对每道汤品的食材搭配和营养功效都谨慎斟酌，严格把关，为您的健康保驾护航。

美食生活

www.meishilife.com

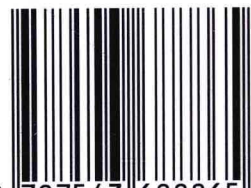
同名电子书，
美食生活网全国独家销售，
赶快登录，抢先感受！

登录美食生活网，畅享万款美食 →



建议上架：生活类 美食类

ISBN 978-7-5436-8886-5



9 787543 688865 >

ISBN 978-7-5436-8886-5 定价：29.80元



汤煲

回家，
亲手煲一碗暖暖的汤，
任由香气弥漫，
看着家人享受地喝完。
汤，
暖了亲人的胃，
情，
却流进了自己的心窝。



编著：王作生



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

家常美味汤煲/王作生编著. —青岛 : 青岛出版社, 2012.9

(煲暖一生)

ISBN 978-7-5436-8886-5

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第260076号

- | | |
|------|---|
| 书 名 | 煲暖一生——家常美味汤煲 |
| 组织编写 |  工作室 |
| 编 著 | 王作生 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市海尔路182号(266061) |
| 本社网址 | http://www.qdpub.com |
| 邮购电话 | 13335059110 0532-68068026 0532-85814750(传真) |
| 策划组稿 | 张化新 周鸿媛 |
| 责任编辑 | 徐 巍 |
| 摄 影 | 北京浩瀚世视摄影有限公司 |
| 封面设计 | 毕晓郁 |
| 设计制作 | 宋修仪 孙 娜 |
| 制 版 | 青岛艺鑫制版印刷有限公司 |
| 印 刷 | 青岛新华印刷有限公司 |
| 出版日期 | 2012年12月第1版 2012年12月第1次印刷 |
| 开 本 | 16开(720mm×950mm) |
| 印 张 | 16 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5436-8886-5 |
| 定 价 | 29.80元 |

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。电话:0532-68068629)

本书建议陈列类别:美食类 生活类



前言

preface >>>

汤，盛在洁白的瓷碗中，摆在餐桌上，氤氲出丝丝热气，弥漫着阵阵幽香，萦绕心怀。

一碗汤，包含着妈妈的唠叨，融合着爸爸的嘱咐，永远热乎乎暖融融，亲情沁入子女的心田。

一碗好汤，煲出营养，喝出健康，温暖备至，佑护全家！

煲汤的火候讲究“慢”，置于文火之上，长则数天，短则几个小时，不急不躁，不需要搅动，也感觉不到汤水的滚动，悠然自得，不知不觉中鲜美的汤味便扑鼻而来。这似乎又是一种精神境界——“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒”，无欲无求，宁静淡泊，一种超然的修养，一种上乘的灵性。这便是中华文化做人的最高境界，表面平淡无奇，而实质却是高深莫测。煲汤之“煲”与修行之“修”似乎可以同日而语，需要时间与平淡的考量。经过了默默无闻的“煲”与“修”，最终得到的却是美味飘万里的鲜汤与高尚传千年的品德。

在本书中，我们精选了500余款美味的汤品，有营养健康的特色汤品，有家常食材煲制的营养汤，有足不出户即可品尝的全国各地名汤，有尽享浪漫时尚的异域风情汤，有老少皆宜的粥、米糊、豆浆……所有这些，相信总有适合您和家人的汤品，小啜一碗，品尝美味，体会温暖，享受健康。

本书由全国知名营养专家王作生编写，王老师对每道汤品的食材搭配和营养功效都谨慎斟酌，严格把关，为您的健康保驾护航。

此外，本书穿插了百余条养生专家给出的健康提示，列举了具有不同保健功效的明星食材，还有细致贴心的食材预处理讲解，所有这些，都能让您在使用本书的过程中感觉更方便更实用，帮助您顺顺利利，明明白白地为家人为自己煲一碗好汤！

由于时间仓促，不足之处在所难免，希望热心读者不吝指正！



part 1 第一章 煲制美味靓汤 喝出营养健康

- 16 汤的营养成份
- 17 煲汤的选材有讲究
- 18 煲汤的常见食材及营养功效
- 22 煲汤的基本工具
- 24 常见简易高汤的制法
- 25 煲汤小窍门
- 28 吊汤注意事项

part 2 第二章 品尝贴心靓汤 体味温情爱意

- ① 上班族的10分钟美味汤
- 30 大白菜素汤
- 31 莲子银耳菠菜汤
- 31 三菇汤
- 31 多菌豆腐汤
- 32 双丝冬菜汤
- 32 木须瓜片汤
- 32 玉米番茄汤
- 33 炒蛋番茄汤
- 33 蛋包汤
- 34 瘦肉番茄粉丝汤

- 34 培根卷心菜汤
- 34 老姜鱼汤
- ② 慢火煲出滋补汤
- 35 花生煲猪爪
- 35 木瓜煲猪尾
- 36 玉竹白果煲猪肚
- 37 红枣牛肉汤
- 37 红枣木耳羊肉汤
- 38 淮山兔肉补虚汤
- 39 薏米炖鸡
- 40 竹笋瓜皮鲤鱼汤

- ③ 润肤养颜汤
- 41 牛奶炖花生
- 42 红枣山药炖南瓜
- 43 莲藕排骨汤
- 44 黑豆红枣猪皮汤
- 44 鲜奶鸡炖燕窝
- 44 豆苗鸽肉汤
- 45 莲子鱼尾汤
- 45 银耳乌龙汤
- ④ 减脂瘦身汤
- 46 木耳黄瓜汤

家常美味汤煲

- 47 八宝冬瓜汤
- 47 白萝卜海带汤
- 47 青苹果芦荟汤
- 48 番茄山药条
- 49 雪菜豆腐汤
- 49 清炖萝卜牛肉
- 50 番茄鲫鱼汤
- 50 苹果生鱼汤
- 5 春季润燥汤
- 51 蛤蜊荠菜肉丸
- 52 南瓜蔬菜汤
- 52 猪肝豆腐汤
- 53 荠菜鸡丸
- 54 群菇炖小鸡
- 55 平菇鲫鱼汤
- 55 姜橘椒鱼羹
- 55 瘦肉鲍鱼汤
- 56 冬瓜海带煮鲈鱼
- 6 夏季清爽汤
- 57 冬瓜绿豆保健汤
- 57 海带冬瓜豆瓣汤
- 58 山药煲苦瓜

- 58 苦瓜豆腐汤
- 59 红枣猪心汤
- 59 鸡肝汤
- 59 薏仁绿豆老鸭汤
- 60 冬瓜火腿煲老鸭
- 60 马蹄玉米煲老鸭
- 61 山菜黄花鱼羹
- 61 鲤鱼雪梨汤
- 61 牡蛎紫菜汤
- 7 秋季滋润汤
- 62 竹笋香菇汤
- 62 栗子白果甜羹
- 63 松蘑豆腐汤
- 63 豆腐萝卜汤
- 63 百合干贝瘦肉汤
- 64 川贝梨煮猪肺
- 65 青红萝卜煲排骨
- 65 木瓜银耳炖生鱼汤
- 65 鱼头豆腐汤
- 66 荸荠雪梨鸭汤
- 8 冬季暖身汤
- 67 胡萝卜阿胶炖猪肉



- 67 莲子芡实猪肉汤
- 68 黑豆排骨汤
- 68 牛肉姜汤
- 68 红枣牛肉汤
- 69 萝卜豆腐炖羊肉
- 70 鲜人参炖鸡
- 70 枸杞鳝鱼骨汤
- 71 鲑鱼肉丸汤
- 72 海参首乌红枣汤

第三章 家常食材汤 营养齐分享

- 1 清爽蔬菜汤
- 74 干贝蟹肉炖白菜
- 74 白菜丸子汤
- 75 白菜牛百叶汤
- 75 油菜香菇汤

- 75 绿叶口蘑汤
- 76 银杏蔬菜汤
- 76 莲子银耳菠菜汤
- 77 苋菜素汤
- 77 皮蛋苋菜汤

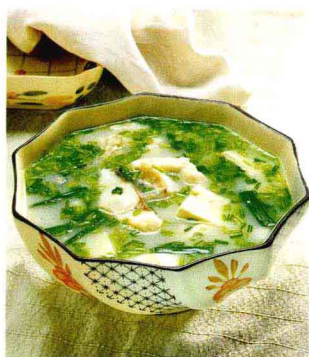
- 77 苋菜芙蓉蛋汤
- 78 菌菇韭菜汤
- 78 韭姜牛乳补肾汤
- 78 韭菜鸡蛋汤
- 79 荸荠芹菜降压汤

79 海参芹菜乌鸡汤
79 西蓝花鲜蘑汤
80 番茄西蓝汤
81 姜橘土豆汤
81 土豆玉米浓汤
81 土豆炖牛腩
82 白萝卜番茄汤
82 香菇萝卜汤
83 莲藕胡萝卜汤
83 山药煲萝卜
83 山楂甘笋汤
84 番茄海带汤
85 番茄蛋花汤
85 莴笋火腿煲蛤蜊
85 莴笋虾仁汤
86 冬笋莴苣汤
86 竹笋煲鲜蘑
86 绿豆南瓜汤
87 冬瓜老鸭汤
88 杞子南瓜汤

88 番茄冬瓜汤
89 芽笋冬瓜汤
89 丸子黄瓜汤
89 山药杏仁玉米汤
90 山药百烩汤
90 猪肉末茄条汤
91 茄子煲双豆
91 莲藕竹荪冬菇汤
② 美味菌豆汤
92 鲜蘑腐竹汤
93 平菇豆腐汤
93 平菇猪肉汤
93 金针菇蛋汤
94 金针菇牛肉汤
94 草菇汤
95 鲜菇排骨汤
95 什锦鲜菇汤
96 香菇红枣汤
96 茄汁炖口蘑
97 口蘑烧白菜
97 双菇木耳汤
98 腐竹黑耳汤
98 红豆双耳汤
99 银耳莲子羹
99 芒果杏仁银耳汤
99 山楂糕银耳汤
100 竹荪冬菇萝卜汤
101 口蘑竹荪汤
101 芥菜豆腐羹
102 养颜瘦身汤
102 海带豆腐汤
103 腐竹瓜片汤
103 富贵枝竹
104 美白祛斑汤

104 绿豆芹菜汤
104 玉米蔬菜汤
③ 滋补肉禽汤
105 蘑菇猪肉汤
105 里脊片黄瓜榨菜汤
106 猪瘦肉杏仁汤
106 五花肉炖芋头
106 黄豆大枣排骨汤
107 海带排骨汤
108 冬瓜薏米龙骨汤
109 猪蹄黄豆汤
109 家常猪手煲
109 杏仁猪肝汤
110 银芽猪肚汤
110 银杏腐竹猪肚汤
110 双耳猪腰汤
111 猪腰菜花汤
112 胡萝卜牛肉煲
113 酸菜黄豆牛腩汤
114 茄汁黄豆牛腩
114 鲜人参胡萝卜牛尾汤
115 山楂牛尾汤
116 羊肉豆腐汤
116 山药煲羊肉
117 兔肉山珍汤
117 清炖鸡
117 玉米冬瓜土鸡汤
118 八宝滋补鸡煲
118 菠菜鸡粥
119 砂锅鸭
119 山药鸭脯汤
120 银杏炖鸭条
120 火鸭芥菜汤
120 香菇炖鸽





- 121 百合炖鸡
- 121 砂锅鹌鹑块
- ④ 营养水产汤
- 122 香菜皮蛋浸鲤鱼
- 122 生炖鲤鱼豆腐
- 123 蛋奶鲫鱼汤
- 124 鲫鱼豆腐汤
- 124 清炖鱼头汤
- 124 冬笋鱼头汤
- 125 草鱼冬瓜汤
- 125 清汤鱼圆
- 125 鸡丝鳝鱼汤
- 126 凉瓜鳝鱼汤
- 126 黄鱼炖乌鱼
- 127 余鳝鱼
- 128 三色鱼丸汤
- 128 醋椒鳊鱼
- 129 清炖甲鱼
- 130 冬虫夏草炖甲鱼
- 130 茼蒿墨鱼汤
- 131 鱿鱼汤
- 132 三鲜汤
- 132 白菜豆腐鲜虾煲

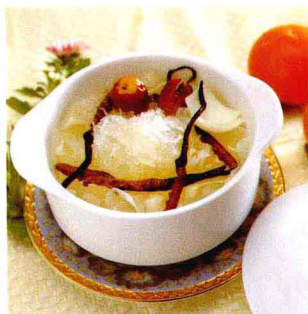
- 133 上汤蟹煲
- 134 豆腐蟹
- 134 蛤蜊冬瓜汤
- 135 蛎黄炖豆腐
- 135 牡蛎菠菜汤
- 135 扇贝香菇汤
- ⑤ 甘润甜品汤
- 136 大枣冬菇汤
- 136 枸杞枣子汤
- 137 鲜奶银杏雪梨汤
- 137 银杏青豆樱桃汤
- 138 青苹果芦荟汤
- 138 青苹果鲜虾汤
- 139 苹果百合番茄汤
- 139 牛奶木瓜汤
- 140 木瓜苹果汤
- 140 烩雪梨羹
- 140 雪梨银耳百合汤
- 141 蜜汁肉桂水果汤
- 141 芝麻核桃汤
- ⑥ 名贵食材汤
- 给身体最熨帖的补养
- 海参
- 142 鱼圆海参
- 143 浓汤海参
- 143 至尊活海参
- 144 西洋菜炖海参
- 144 石锅海参
- 144 海参四宝
- 145 双参炖乳鸽
- 145 砂锅海参
- 146 养生牛尾海参
- 146 大吉活海参
- 146 薏米海参

- 147 冬虫夏草炖海参
- 147 人参老鸭炖海参
- 147 至尊海参
- 鲍鱼
- 148 萝卜煲鲍鱼
- 149 三宝汤
- 149 小白菜鲍鱼面片汤
- 150 虫草炖花胶大连鲍
- 151 椰皇鲍鱼煲老鸭
- 151 蔬菜汁金瓜鲍鱼
- 燕窝
- 152 燕窝米仁饮
- 153 杏汁蛋白燕窝
- 153 雪梨炖官燕
- 154 节瓜莲子炖冰糖燕窝
- 154 洋参炖鸡汤燕窝
- 154 椰汁西米燕窝
- 155 鲜柠檬炖燕窝
- 155 木瓜川贝燕窝
- 155 虎爪炖燕窝
- 鱼翅
- 156 龙虾蟹黄烩鱼翅
- 156 砂锅煲翅
- 157 菜胆肘子炖翅
- 157 翅肚参鲍羹



157 鱼汤大鲍翅
158 木瓜螺头炖翅
158 迷你佛跳墙
• 人参
159 大枣人参汤
159 人参瘦肉汤
160 人参莲子羹
160 美味人参汤
161 参肘炖乌骨鸡
161 砂锅人参鸡
162 人参当归炖鸽肉
162 鲜人参炖水鸭
162 人参芡实羊肉汤
• 鹿茸
163 银耳鹿茸三珍汤
164 参茸乌鸡汤
164 鹿茸鸡汤
164 首乌鸡片汤
165 杞子鹿茸乌鸡汤

165 鹿茸三珍汤
165 鹿茸鸡翅汤
166 鹿茸银耳
166 鹿茸杞子炖鲍鱼
• 灵芝
167 灵芝腐丝汤
167 灵芝北芪汤
168 灵芝木耳猪皮汤
168 灵芝汤
168 凤爪灵芝养颜汤
169 灵芝补血养颜汤
169 冬瓜灵芝汤
169 灵芝养生汤
170 灵芝煲雪蛤
170 灵芝炖乳鸽
170 乾隆驼汤
• 虫草
171 虫草花胶鲍鱼汤
171 冬虫草炖官燕



172 汽锅虫草蛤蚧
172 虫草海鲜煲
173 虫草凤爪炖螺头
173 冬虫夏草炖蛭子
173 虫草羊肉汤
174 虫草洋参鸡汤
174 虫草虾仁汤

Part 4 第四章 全国各地名汤 足不出户品尝



① 广东名汤
176 玉米龙骨汤
176 猪心汤
177 萝卜牛腩汤
177 牛肚排骨墨鱼汤
178 鸡翅苦瓜汤
178 鸡心汤

178 乳鸽参汤
179 鱼肚甜汤
180 酸菜冬瓜瘦肉汤
180 酸菜鸡丝汤
180 龙眼清凉补汤

② 四川名汤

- 181 白汁菜心
- 182 生烧连锅汤
- 182 酸菜肉丝汤
- 183 清汤圆子
- 183 南瓜蹄花汤
- 184 泡菜蹄筋汤
- 184 花椒牛仔锅
- 185 酸辣鳝鱼汤
- 185 野山菌锅

③ 山东名汤

- 186 茶香豆腐羹
- 186 瘦肉绿豆汤
- 187 菜心螺片瘦肉汤
- 187 排骨玉米汤
- 187 羊肉丸芹菜汤
- 188 驴肉香芋汤
- 188 参枣猪肚汤
- 189 海参干贝土鸡汤

- 190 兔肉海参汤
- 190 年糕鱼浮汤
- 190 什锦鲜汤

④ 江苏名汤

- 191 什锦鲜果汤
- 191 番茄肉末汤
- 191 双蔬汤
- 192 文思豆腐
- 192 大煮干丝

⑤ 海南名汤

- 193 西米椰汁羹
- 193 鲜果鱼翅羹
- 194 鸡蛋玉米羹
- 194 鱼肚黄瓜汤
- 194 山菌仔鸽汤
- 194 鱼裙甜汤

⑥ 湖北名汤

- 195 荸荠山楂汤
- 195 莲藕骨头汤

- 196 猪手养颜汤
- 196 猴头菇排骨汤
- 197 香菇土鸡汤
- 197 鱼丸汤

- 198 鲫鱼汤
- 199 腊肉鳝片汤

⑦ 河北名汤

- 200 豆腐草鱼汤
- 201 菊花鱼汤
- 201 蜜枣羹
- 201 雪梨玉米羹

⑧ 山西名汤

- 202 紫菜蛋花汤
- 202 鸽蛋瘦肉汤
- 203 双肚耳汤
- 203 土豆排骨汤
- 204 三宝汤
- 204 羊肚蓝花汤

part 5 第五章 品异域风情汤 享受浪漫时尚

① 意式风情汤

- 206 热那亚蔬菜浓汤
- 207 奶油菠菜汤配松子
- 207 奶油玉米汤
- 208 意式番茄牛尾汤
- 209 鸡肉杂菜汤
- 209 卡拉布里亚海鲜汤

② 法式风情汤

- 210 奶油南瓜橙子汤
- 211 苹果南瓜汤
- 211 奶油芦笋蓉汤
- 212 野蘑菇鲜汤
- 212 奶油蘑菇汤
- 213 芦笋牛肉汤





- 214 普罗旺斯风味海鲜汤
- 215 蟹柳芦笋汤
- 215 田螺忌廉汤
- 216 法式香菇田鸡汤
- 216 奶油青口汤
- ③ 美式风情汤
- 217 美国番茄苹果冷汤
- 218 小扁豆汤
- 218 豌豆苹果蓉汤

- 219 奶油南瓜鳄梨汤
- 219 美式奶油蘑菇汤
- 220 培根花椰菜浓汤
- 220 红腰豆香肠汤
- 221 农夫胡萝卜鸡肉汤
- 221 奶油蔬菜鱼片汤
- 222 花椰菜虾仁汤
- 222 美式土豆蛤蜊汤
- 223 甘薯鲜贝浓汤
- ④ 俄式风情汤
- 224 罗宋汤
- ⑤ 日韩风情汤
- 225 粉丝文蛤汤
- 226 烧肉汁烩牛尾
- 227 鲑鱼头炖酸菜
- 227 味噌汤
- 227 鱼腹清汤
- 228 日本生姜三文鱼高汤
- 229 螃蟹玉米羹

- 229 葡萄柚清汤
- 229 香螺煮
- 230 豆腐脑辣汤
- 230 泡菜汤
- 230 大酱汤
- 231 人参炖鸡汤
- ⑥ 东南亚风情汤
- 232 冬阴功汤
- 233 椰青蛤蜊汤
- 234 椰汁草菇鸡片汤
- 235 蔬菜蟹柳浓汤
- 235 鸡肉莲子汤
- 236 咖喱甲鱼汤
- 237 南洋咖喱南瓜汤
- 237 风味黑豆汤
- 238 印尼辣味猪肉汤
- 239 马来木瓜海鲜汤
- 239 鱼丸紫菜汤
- 240 泰式酸汤鹅

part 6 第六章 粥 米糊 豆浆

营养饮品老幼皆宜

- ① 营养香粥
- 242 川贝雪梨粥
- 242 南瓜百合粥
- 243 白果冬瓜粥
- 243 皮蛋瘦肉粥
- 243 香菇鸡粒粥
- 244 双豆麦仁粥
- 244 胡萝卜小排粥



- 244 枸杞虾仁粥
- 245 海鲜粥
- 245 芝麻桃仁粥
- 245 参杞海参粥
- ② 喷香米糊
- 246 莲子芡实米糊
- 246 花生枣桂米糊
- 247 龙眼米糊



- 247 莲子百合米糊
- 247 南瓜山药米糊
- 248 双仁黑豆米糊
- 248 扁豆小米糊
- 248 芝麻黑米糊
- 249 三黄米糊
- 249 三红米糊
- 249 三黑米糊
- ③ 美味豆浆
- 250 绿豆南瓜排毒豆浆
- 250 双豆莲子清肺豆浆
- 251 芝麻苹果豆浆

- 251 栗子芝麻壮骨豆浆
- 251 枸杞豆浆
- 252 花生腰果抗疲劳豆浆
- 252 核桃花生豆浆
- 252 红枣莲子豆浆
- 253 玉米红豆豆浆
- 253 栗子燕麦豆浆
- 253 玉米银耳枸杞豆浆
- 254 胡萝卜豆浆
- 254 芦笋豆浆
- 254 红薯山药豆浆



养生贴士

- | | | |
|----------------|----------------|--------------------|
| 30 高压上班族饮食指导 | 60 夏季进补的原则 | 152 哪些人群不宜食用燕窝 |
| 30 隔夜的熟白菜不宜再吃 | 62 秋季养生饮食要点 | 156 鱼翅的养生功效 |
| 41 完美肌肤从内在调理开始 | 66 秋季进补的原则 | 159 人参的养生功效 |
| 45 美容与美容饮食 | 67 冬季养生饮食要点 | 163 鹿茸的养生功效及最佳服用时间 |
| 48 餐前勿食番茄 | 72 冬季进补的原则 | 167 灵芝的养生功效及烹调要点 |
| 48 男士应多吃番茄 | 74 常喝蔬菜汤抗衰老效果好 | 171 冬虫夏草的养生功效及食用指导 |
| 49 肥胖与瘦身饮食 | 92 常喝菌豆汤美味又健康 | 242 常喝粥有利于滋补身体 |
| 51 春季养生饮食要点 | 105 常喝肉禽汤滋补身体棒 | 246 米糊是适合全家人的补益饮品 |
| 53 春季进补的原则 | 136 品可口甜汤享身心舒畅 | 250 常饮豆浆有益健康 |
| 54 各种蘑菇的营养功效 | 142 海参的养生功效 | |
| 57 夏季养生饮食要点 | 148 鲍鱼的养生功效 | |
| 58 夏季要养心 | 152 燕窝的养生功效 | |

煲汤明星食材推荐

- 46 瘦身明星食材
- 51 关于荠菜
- 53 春季滋补的明星食材
- 60 夏季滋补的明星食材
- 66 秋季滋补的明星食材



- 69 羊肉与冬季滋补
- 72 冬季滋补的明星食材
- 223 关于茭笋
- 231 关于高丽参

美味窍门

- 33 如何挑选优质鸡蛋
- 33 如何保存鸡蛋
- 35 慢火煲汤小窍门
- 84 妙法泡发海带
- 92 如何选购平菇
- 92 如何清洗平菇
- 95 巧发干香菇
- 96 怎样保存红枣
- 96 怎样保存番茄酱
- 98 如何选购干银耳

- 102 妙法自制豆腐
- 107 巧打海带结
- 108 如何识别注水猪肉
- 113 如何选购酸菜
- 116 巧去山药皮不痒手
- 122 如何熬制奶白色的鱼汤
- 123 妙法刮鱼鳞
- 139 怎样存放青木瓜
- 139 如何识别鲜牛奶
- 141 怎样储存猕猴桃能变软变甜

- 141 妙法洗芝麻
- 142 海参的挑选技巧
- 148 如何挑选鲍鱼
- 150 鲍鱼的原料处理
- 159 人参选购要点
- 213 如何保存芦笋
- 225 如何选购豆腐
- 225 如何挑选小白菜
- 226 如何选购牛尾

各地名菜特点

- 176 广东菜的特点
- 181 四川菜的特点
- 186 山东菜的特点
- 191 江苏菜的特点
- 193 海南菜的特点
- 195 湖北菜的特点
- 200 河北菜的特点

- 202 山西菜的特点
- 206 西餐始祖——意大利菜
- 210 西餐之首——法国菜
- 217 东西交汇、南北合流——美国菜
- 224 独具特色的俄罗斯饮食
- 225 视觉盛宴——日韩料理
- 232 浓郁的热带风情——东南亚美食



part 1



煲制 美味靓汤
喝出营养健康

一汤的营养成分

汤，是人们所吃的各种食物中最鲜美可口、最富有营养、最容易消化的品种之一。对偏爱汤的人来说是“宁可食无饌不无汤”。看上去不起眼的汤里其实蕴藏着丰富的营养物质，各种食物的营养成分在炖制过程中充分的渗出，含有蛋白质、维生素、氨基酸、钙、磷、镁、锌等人体必需的营养元素。



有些人只喜欢吃菜而不喜欢喝菜汤，事实上，菜汤的营养价值比菜高，因为蔬菜经过烹煮后，维生素等营养物质已经有70%溶解在菜汤里了。有人把喝汤比作是“最廉价的健康保险单”。体形瘦弱的人，餐前多喝一些含糖及高蛋白质的汤，有利于增强体质。孕妇和哺乳期妇女则应该多喝一些富含蛋白质、维生素和矿物质的汤，如瘦肉汤、蔬菜汤，可以给产妇增加营养，促进产

后健康及形体的恢复。健康的人多喝汤，更能增强身体对疾病的抵抗力。

不同的汤还有不一样的特效，像鸡汤可以抗感冒，骨汤可以抗衰老，鱼汤可以防治哮喘，蔬菜汤可以抗污染。药补不如食补，食补最好的方法就是“汤补”。现在的青少年被快餐食品、垃圾饮品包围，不是营养不足就是营养过剩，而多喝些汤可以补充身体所需营养元素，达到均衡状态。