

HELLO FOOD



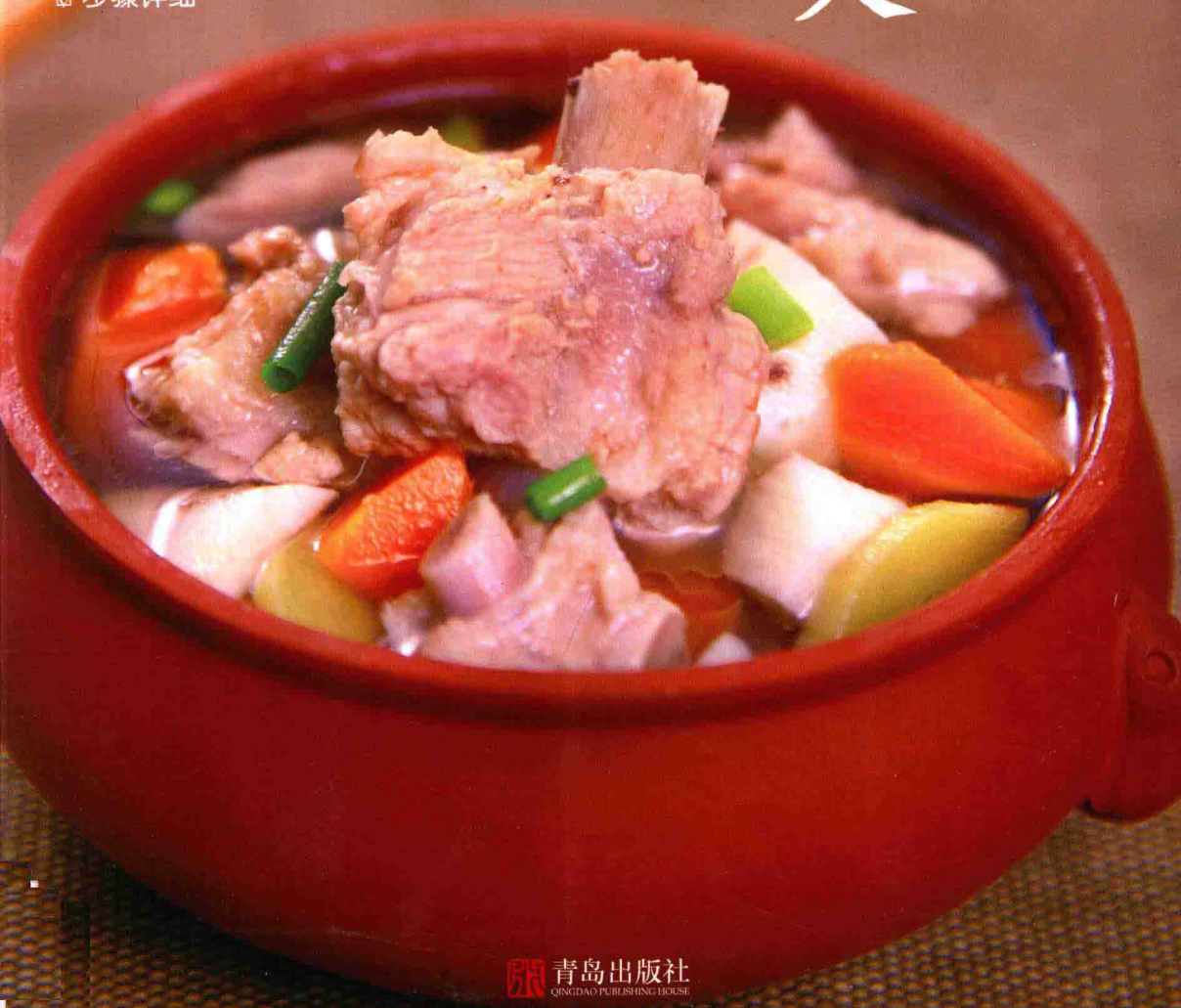
吃货食堂

美食生活 工作室 编著

食疗养生 汤水先行

- ☑ 原料简单
- ☑ 操作简便
- ☑ 步骤详细

Hello, 滋补
汤煲



青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

Hello, 滋补汤煲

美食生活工作室 编著



 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

Hello, 滋补汤煲/美食生活工作室编著.--青岛:青岛出版社, 2016.8

ISBN 978-7-5552-4022-8

I. ①H… II. ①美… III. ①汤煲-菜谱 IV.①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第115121号

- 书 名 Hello, 滋补汤煲
编 著  工作室
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 0532-85814750(传真) 0532-68068026
责任编辑 杨子涵
特邀校对 周世霞
封面设计 任珊珊
设计制作 张 骏 王 芳
印 刷 潍坊文圣教育印刷有限公司
出版日期 2016年8月第1版 2016年9月第2次印刷
开 本 16开(710毫米×1010毫米)
印 张 12
字 数 80千
图 数 1244幅
印 数 10001-20000
书 号 ISBN 978-7-5552-4022-8
定 价 22.80元

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

建议陈列类别: 美食类 生活类

Hello, 滋补汤煲

美食生活工作室 编著



 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

Hello, 滋补汤煲/美食生活工作室编著.--青岛:青岛出版社, 2016.8

ISBN 978-7-5552-4022-8

I. ①H… II. ①美… III. ①汤煲-菜谱 IV.①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第115121号

- 书 名 Hello, 滋补汤煲
编 著  工作室
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 0532-85814750 (传真) 0532-68068026
责任编辑 杨子涵
特邀校对 周世霞
封面设计 任珊珊
设计制作 张 骏 王 芳
印 刷 潍坊文圣教育印刷有限公司
出版日期 2016年8月第1版 2016年9月第2次印刷
开 本 16开 (710毫米×1010毫米)
印 张 12
字 数 80千
图 数 1244幅
印 数 10001-20000
书 号 ISBN 978-7-5552-4022-8
定 价 22.80元

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

建议陈列类别: 美食类 生活类



一天一碗汤

烧一手好菜，煲一碗好汤。人们通常如此褒奖巧手的媳妇儿。可见，煲汤和烧菜，都是考校厨娘手艺的重要参考项目。

食疗养生，汤水先行。工作再忙，也不能亏待自己、亏待家人。近年来，大家在饮食养生的观念上渐渐发生了变化，更多地强调食材的重要性。“多吃食物、少吃食品”，讲究健康食材、绿色煲汤。

“宁可食无肉，不可居无竹。宁可食无馐，不可饭无汤。”国人自古崇尚养生，药膳汤粥更是很早便开始食用。药膳养生汤是依据“药食同源”的理论，集食材、药材于一煲，慢慢煲出食材中的菁华，既香润适口，又滋补养生。

总有人认为，煲汤要花很多时间，备料又比较繁复，往往还没做，心里先打了退堂鼓。其实，只要方法运用得当，你也能轻松煲出原汁原味的好汤。说到煲汤，不能不提广东。粤式宴席，既定格局是先上汤后上菜。广东人吃饭时，汤是必不可少的主角。家家户户都有拿手的靓汤。

煲汤有讲究，喝汤也有学问。如果你处于瘦身阶段，最好在饭前喝汤，这样有助于增强饱腹感，摄入的食物相应减少——从这方面说，广东人饭前喝汤是非常有道理的。如果你的消化功能不是很好，则最好饭后喝汤，否则，胃液会被冲淡，更不利于消化吸收。至于喝什么汤对身体更滋补，更要根据天气、人群、功效进行细分。只要稍加用心，你就一定能找到一种最适合自己的专属靓汤。

一天一碗汤，身体更健康！



CONTENTS 目录

第一章

煲汤小知识

煲的营养价值 ·····	8
煲汤的选材有讲究 ·····	8
煲汤的基本工具 ·····	9

煲汤小窍门 ·····	11
煲汤常用食材 ·····	14

第二章

全家人的滋补汤



煲给孩子的营养汤 ····· 18

儿童饮食原则 ·····	18
儿童饮食禁忌 ·····	18
猪肝豆腐汤 ·····	18
平菇蛋汤 ·····	19
豆腐田园汤 ·····	20
布袋鸡 ·····	21
鹌蛋猪血汤 ·····	22
香菇干贝汤 ·····	23
浓汤菌菇煨牛丸 ·····	24
羊肉丸子萝卜汤 ·····	25
红枣炖兔肉 ·····	26
海鳗汤 ·····	27
牡蛎鲫鱼汤 ·····	28
牡蛎金针鸭汤 ·····	29

煲给老人的营养汤 ····· 30

老年人饮食原则 ·····	30
老年人进补禁忌 ·····	30
鲜人参炖老鸽 ·····	30
清蒸人参鸡 ·····	31
砂锅野鸡 ·····	32
海鳗鸡骨汤 ·····	33
南瓜四喜汤 ·····	35
南瓜蔬菜汤 ·····	36
南瓜红枣排骨汤 ·····	37
木耳肉片汤 ·····	38
豆腐鳊鱼汤 ·····	39
花旗参木瓜煲排骨 ·····	40
煲给孕妇的营养汤 ····· 41	
孕妇进补须知 ·····	41

黄豆芽蘑菇汤 ····· 41

桂圆鸡蛋汤 ·····	42
白菜红枣烧肉煲 ·····	43
板栗煲尾骨 ·····	44
奶汤鸡脯 ·····	45
鸡脚鲍鱼 ·····	46
煲给产妇的营养汤 ····· 47	
产妇饮食原则 ·····	47
产妇进补禁忌 ·····	47
鲍汁鱼肚烩木瓜 ·····	47
丝瓜虾米蛋汤 ·····	48
莲子炖乌鸡 ·····	49
羊排炖鲫鱼 ·····	50
清汤鳝背 ·····	51
鲢鱼丝瓜汤 ·····	52

豆腐丝瓜鳊鱼头汤 · · · · ·	53	茅根牛膝煲墨鱼 · · · · ·	63	枸杞炖兔肉 · · · · ·	73
花生煲猪爪 · · · · ·	54	牛奶炖花生 · · · · ·	64	煲给脑力工作者的	
什锦猪蹄汤 · · · · ·	55	红枣山药炖南瓜 · · · · ·	65	健脑汤和明目汤 · · · · ·	74
猪蹄瓜菇煲 · · · · ·	56	椰香菜花 · · · · ·	66	黄花菜健脑汤 · · · · ·	74
豆腐猪蹄汤 · · · · ·	57	银耳蛋汤 · · · · ·	67	一清二白汤 · · · · ·	75
黄芪牛肉 · · · · ·	58	银耳鹌鹑蛋羹 · · · · ·	68	金针菇萝卜汤 · · · · ·	76
羊肉奶羹 · · · · ·	59	鸡丝鹌鹑蛋汤 · · · · ·	69	天麻猪脑羹 · · · · ·	77
煲给女性的调经汤和养颜汤 · 60		红白豆腐汤 · · · · ·	70	猪脑炖老鸡 · · · · ·	78
贞莲猪肉汤 · · · · ·	60	莲藕排骨汤 · · · · ·	71	菊花猪肝汤 · · · · ·	79
当归鸡汤 · · · · ·	61	木瓜花生大枣汤 · · · · ·	72	银耳猪肝汤 · · · · ·	80
牛膝猪蹄煲 · · · · ·	62	花生木瓜排骨汤 · · · · ·	72	荠菜猪肝汤 · · · · ·	81



白苳羊肝汤 · · · · ·	82	鹌鹑冬瓜煲 · · · · ·	99	金陵鸭血汤 · · · · ·	117
苦瓜肉片汤 · · · · ·	83	团鱼枸杞羊肉煲 · · · · ·	100	白肉血肠 · · · · ·	118
苦瓜豆腐汤 · · · · ·	84	腰花木耳汤 · · · · ·	101	胡萝卜炖牛肉 · · · · ·	119
煲给失眠者的安神助眠汤 · 85		山药羊肉汤 · · · · ·	103	枸杞牛肝汤 · · · · ·	120
莲子百合燕窝 · · · · ·	85	胡萝卜炖牛尾 · · · · ·	104	奶汤猴头牛骨髓 · · · · ·	121
大枣冬菇汤 · · · · ·	86	狗肉枸杞山药汤 · · · · ·	105	煲给高血压者的降压汤 · 122	
莲枣桂圆羹 · · · · ·	87	黑豆鲤鱼汤 · · · · ·	106	香菇山药素汤 · · · · ·	122
百合红枣汤 · · · · ·	88	煲给脾胃不佳者的营养汤 · 107		冬瓜银耳羹 · · · · ·	123
人参桂圆炖猪心 · · · · ·	89	龙眼山莲汤 · · · · ·	107	竹荪素翅 · · · · ·	124
猪心红枣汤 · · · · ·	90	大红橘山楂汤 · · · · ·	108	平菇莼菜汤 · · · · ·	125
煲给胖人的降脂减肥汤 · 91		参竹老鸭汤 · · · · ·	109	洋葱羊肉汤 · · · · ·	126
洋葱汤 · · · · ·	91	姜母鸭 · · · · ·	110	煲给高血糖者的降糖汤 · 127	
木耳黄瓜汤 · · · · ·	92	花生小豆鲫鱼汤 · · · · ·	111	绿豆南瓜汤 · · · · ·	127
番茄山药条 · · · · ·	93	生姜鲫鱼汤 · · · · ·	112	猪蹄炖苦瓜 · · · · ·	128
山楂山药汤 · · · · ·	94	煲给贫血者的营养汤 · 113		金瓜浓汤蹄筋 · · · · ·	129
红焖萝卜海带 · · · · ·	95	大枣萝卜汤 · · · · ·	113	翡翠猪胰 · · · · ·	129
牛肉海带汤 · · · · ·	96	胡萝卜阿胶炖猪肉 · · · · ·	114	南瓜清炖牛肉 · · · · ·	130
煲给身体虚弱者的营养汤 · 97		桂圆当归鸡汤 · · · · ·	115	山药苦瓜煲猪肝 · · · · ·	131
清炖鸡 · · · · ·	97	八宝鸡汤 · · · · ·	116	枸杞炖白鲢鱼 · · · · ·	132
竹笋炖鸡 · · · · ·	98	豆腐鸡血羹 · · · · ·	117		

第三章

四季养生汤



春季滋补汤 · · · · · 134

春季气候特点 · · · · · 134

春季进补原则 · · · · · 134

春季进补适用食物 · · · · · 135

春季进补适用中药 · · · · · 135

花生红枣鲫鱼 · · · · · 135

蛤蜊荠菜肉丸 · · · · · 136

荠菜鸡丸 · · · · · 137

玉竹白果煲猪肚 · · · · · 138

群菇炖小鸡 · · · · · 139

枸杞鸡肝汤 · · · · · 140

夏季滋补汤 · · · · · 141

夏季气候特点 · · · · · 141

夏季进补原则 · · · · · 141

夏季进补适用食物 · · · · · 142

夏季进补适用中药 · · · · · 142

丝瓜瘦肉汤 · · · · · 142

丸子黄瓜汤 · · · · · 143

大酱海带汤 · · · · · 144

海米紫菜蛋汤 · · · · · 145

海带冬瓜豆瓣汤 · · · · · 146

虾仁冬瓜汤 · · · · · 147

蛋花瓜皮汤 · · · · · 148

竹笋瓜皮鲤鱼汤 · · · · · 149

酒酿芦荟 · · · · · 150

薏米炖鸡 · · · · · 151

翠玉鸡丝汤 · · · · · 152

芙蓉银耳 · · · · · 156

秋季滋补汤 · · · · · 154

秋季气候特点 · · · · · 154

秋季进补原则 · · · · · 154

秋季进补适用食物 · · · · · 155

秋季进补适用中药 · · · · · 155

银杏炖鸭条 · · · · · 155

淮山兔肉补虚汤 · · · · · 156

罐焖鸭块 · · · · · 157

什锦鸭羹 · · · · · 158

笋烩烤鸭丝 · · · · · 158

马蹄玉米煲老鸭 · · · · · 159

白菜大虾煲 · · · · · 159

笋片菜心炖麻鸭 · · · · · 160

竹笋香菇汤 · · · · · 161

牡蛎鸡蛋汤 · · · · · 162

冰糖枸杞百合 · · · · · 163

百合煮香芋 · · · · · 164

荸荠雪梨鸭汤 · · · · · 165

菠萝鸡片汤 · · · · · 166

川贝梨煮猪肺 · · · · · 167

银耳梨片汤 · · · · · 168

烩黄梨羹 · · · · · 168

杏仁麻黄豆腐 · · · · · 169

冰糖银耳橘瓣羹 · · · · · 170

杏仁萝卜肺 · · · · · 171

心肺炖花生 · · · · · 172

百合肚肺 · · · · · 173

百合炖鸽 · · · · · 174

龙眼虫草炖鲍参 · · · · · 175

冬季滋补汤 · · · · · 176

冬季气候特点 · · · · · 176

冬季进补原则 · · · · · 176

冬季进补适用食物 · · · · · 177

冬季进补适用中药 · · · · · 177

三羊开泰 · · · · · 177

萝卜豆腐炖羊肉 · · · · · 178

鱼羊鲜 · · · · · 179

羊肉虾皮羹 · · · · · 180

羊肉番茄汤 · · · · · 181

玉米羊肉汤 · · · · · 181

鲜人参炖鸡 · · · · · 182

汽锅鸡 · · · · · 183

参芪鸡汤 · · · · · 183

五更肠旺 · · · · · 184

酸辣肉丸 · · · · · 185

海参首乌红枣汤 · · · · · 186

海带煮瘦肉 · · · · · 187

芦笋鲍鱼汤 · · · · · 188

芦笋海参汤 · · · · · 189

香菇海参汤 · · · · · 190

生汆牡蛎 · · · · · 191

海藻蒸牡蛎 · · · · · 192



第一章

煲汤小知识



汤的营养价值

据记载，在古希腊奥林匹克运动会上，每个参赛者都带着一只山羊或一头小牛到宙斯神庙中去，先放在宙斯祭坛上祭告一番，然后按照传统的仪式宰杀掉，并放在一口大锅中煮，煮熟的肉与非参赛者一起分而食之，但汤却留下来给运动员喝，以增强体力，说明在那个时候，人们已经知道在煮熟的食物中，汤的营养最为丰富这个道理。

汤里蕴藏着丰富的营养物质，各种食物的营养成分在煲制过程中充分地渗出，含有蛋白质、维生素、氨基酸、钙、磷、铁、锌等人体必需的营养元素。同样是鸡，爆炒与熬汤的养人功效大相径庭。有些人只喜欢吃菜不喝菜汤。事实上，菜汤的营养价值也较高，因为蔬菜经过烹煮后，维生素等营养物质已经有部分溶解在菜汤里了。

尽管汤的营养价值比较丰富，但并不是说鱼汤、肉汤、鸡汤的营养胜过吃鱼肉、鸡肉、猪肉。实际上，鱼汤、鸡汤、肉汤与鱼肉、猪肉、鸡肉的营养是不一样的，除非烧成糊状，否则的话，在汤内只含有少量的维生素、矿物质、脂肪及蛋白质分解后的氨基酸，通常只有原来食物的10%~12%，而大量的蛋白质、脂肪、维生素和矿物质都在鱼肉、猪肉、鸡肉内，所以也不能一味地迷信汤汁，在吃鱼汤、肉汤、鸡汤时一定要连肉带汤一起吃，这样才能最大限度地吸收其营养。

煲汤的选材有讲究

好的食材是制好鲜汤的关键所在。用于制汤的原料，通常为动物性原料，如鸡肉、鸭肉、猪瘦肉、猪肘子、猪骨、火腿、板鸭、鱼类等，这类食品含有丰富的蛋白质和核苷酸等，肉中能溶解于水的含氮浸出物，是汤鲜味的主要来源。

俗话说，“肉吃鲜杀、鱼吃跳”，但刚宰杀的肉其实并不适合熬汤，我们所说的“鲜”，是指鱼、畜、禽宰杀后3~5小时，此时，鱼、畜或禽肉中的各种酶，会使蛋白质、脂肪等分解为人体易于吸收的氨基酸、脂肪酸，味道最佳。此外，采购时还应注意，肉类最好异味小、血污少。

还有句俗话说叫：药食同源。严冬将至，很多人都会找来当归、枸杞等药材，煲一锅“滋补汤”来犒劳一下自己和家人。

然而，不同的中药特点各不相同，用中药煲汤之前，必须通晓中药的寒、热、温、凉等特性。选材时，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，可选择如绿豆、莲子等清火滋润类的中草药；身体寒气过盛，就应选择温补类作为汤料。





煲汤的基本工具



砂锅

➤ 砂锅由陶土和沙混合烧制而成，外涂一层釉彩，外表光滑，一般用于制作汤菜。砂锅气孔较小，不耐高温，锅口大，散热快。可直接用中火、小火加热成熟，也可用蒸、隔水炖等加热方式。



瓦锅

➤ 瓦锅是由不易传热的石英、长石、黏土等原料混合合成的陶土经过高温烧制而成的。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，相对恒定的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，鲜香成分溢出得越多，煨出的汤就越鲜醇，原料的质地就越酥烂。

电子瓦锅

➤ 电子瓦锅的工作原理是维持沸点以下的温度把汤料粥品催熟，但因水分蒸发得少，所煮熟的食物总不及明火处理般有浓香味。其优点在于无须顾虑滚沸后汤汁溢出或煮到水干，只要食材原料与水混合，按下开关之后便可以不管，若干小时之后就有汤或粥品可食，非常方便。

不锈钢汤锅

➤ 此类锅外觀光亮，清洁卫生，耐磨质轻，便于刷洗消毒，而且坚固耐用，化学性质稳定，耐酸、耐碱、耐腐蚀，已成为现代家庭必不可少的炊具之一。



③ 焖烧锅

➤ 焖烧锅分外锅（保温用）和内锅（加热用）两部分。使用时将生的食物放入内锅，在炉子上煮开后离火。将内锅放入外锅内，盖上锅盖，食物就在高效保温的外锅内继续保持高温闷制，直至熟烂。不需再用炉火加热，也不需看管。



③ 高压锅

➤ 高压锅又叫压力锅，它可以把水相当紧密地封闭起来，水受热蒸发产生的水蒸气不能扩散到空气中，只能保留在高压锅内，就使高压锅内部的气压高于1个大气压，也使水在高于100℃时才沸腾，这样高压锅内部就形成高温高压的环境，饭很快做熟了。高压锅大大缩短了做饭的时间，节约了能源，但因压力较大，对营养成分的破坏也比较大。

③ 紫砂锅

➤ 紫砂深藏于山腹岩石层下，被称为“岩中岩”“泥中泥”，是一种未经外界环境污染的、含有多人体所需微量元素，尤其是铁元素的纯天然陶土。紫砂器皿在受热过程中，能够发射出丰富的远红外线，这种远红外线不仅能作用于食物表面，而且能深层透热，所以煲煮出的汤菜有特别的醇香口感。紫砂能通过矿化作用提高食物的pH值，有利于平衡人体内的酸碱度，有延年益寿、保健防病等功效。



③ 电磁炉

➤ 电磁炉打破了传统的明火烹调方式，采用磁场感应电流的加热原理，热效率要比所有炊具的效率高出近1倍。具有升温快、无明火、无烟尘、无有害气体、对周围环境不产生热辐射、体积小巧、安全性好和外型美观等优点，能完成家庭的绝大多数烹饪工作。



煲汤小窍门

煲汤“五忌”

煲就是用文火煮食物，慢慢地熬，可以使食物的营养成分有效地溶解在汤水中，易于人体消化和吸收。煲汤被称作“厨房里的工夫活”，并不是因为它在烹制上很繁琐，而是因为需要的烹调时间长，有些耗工夫。煲汤时火不要过大，开锅后用小火慢慢地熬，火候掌握在汤小滚的状态即可。煲汤有五“忌”：一忌中途添加冷水，二忌早放盐，三忌过多地放入葱、姜、料酒等调料，四忌过早过多地放入酱油，五忌汁大滚大沸。

煲汤加水“三点”

1.应加冷水。这样肉类原料的外层蛋白质才不会马上凝固，里层蛋白质也可以充分地溶解到汤里，汤的味道才鲜美。

2.加水量是煲汤的关键。研究发现，将原料与水分别按1:1、1:1.5、1:2等不同的比例煲汤，汤的色泽、香气、味道大有不同，1:1.5时最佳。对汤的营养成分进行测定，此时汤中氨态氮（该成分可代表氨基酸）的含量也最高，甚至高于用水较少时。这是因为，水的加入量过少，原料不能完全被浸没，反而影响了汤中营养成分的浓度。随着水量的增加，汤中氨态氮被稀释后浓度会有所下降。

3.还需注意的是，煲汤时应一次加足冷水，忌中途再添加冷水。因为正加热的肉遇冷收缩，蛋白质不易溶解，汤就失去了应有的鲜香味。



吊汤“四注意”

吊汤就是把含有较多蛋白质、脂肪及可溶性呈鲜物质的原料，如老母鸡、猪肉、牛肉、火腿、干贝等加水熬煮以提取鲜汤。鲜汤能为菜肴增鲜。对有些本身无鲜味的高档原料，如鱼翅、海参、燕窝等，烹调时放鲜汤尤为必要。

1. 吊汤要选择鲜味足且无腥味的原料。
2. 吊汤的原料要冷水下锅，中途不宜加水，否则会影响原料中蛋白质、脂肪的溢出。
3. 吊汤时要先用旺火烧沸，后用慢火熬煮。
4. 吊汤不能先放盐，否则会使原料中蛋白质凝结而降低鲜汤质量。

巧煲肉汤

巧煲排骨汤

排骨的味道鲜美，营养丰富。用排骨熬汤时，可以放点醋，能使骨头中的钙、磷、铁等矿物质更多地溶解到汤中，营养价值更高。此外，醋还可以防止食物中的维生素被破坏。

煲汤时汤面上常会出现很多浮沫，汤面上的浮沫要撇净。撇沫的动作要干净利索，浮沫一出现即撇去，以保持菜肴汤汁的清澈，成菜后汤的色泽才明亮美观。



巧煲老鸭

1. 把鸭子尾端两侧的臊豆去掉后再烹制，味道更鲜美。
2. 取猪胰1块，切碎，与老鸭同煮，鸭肉易烂，且汤鲜味美。
3. 煲老鸭时加几片火腿或腊肉，能增加鸭肉的鲜香味。
4. 将老鸭肉用凉水加少量食醋浸泡2小时，再用小火煲，鸭肉易烂且能返嫩。

巧煲羊肉

下面的小窍门能帮您将羊肉煲得不但易烂且不膻：

1. 加绿豆法：煲羊肉时，在锅里放几粒绿豆就可以除去羊肉的膻味。
2. 加食醋法：煲羊肉时，放少许醋，便可使膻味减轻。
3. 加胡萝卜法：煲羊肉时，加胡萝卜同煮，可除去膻味。
4. 加咖喱粉法：煲羊肉时放少许咖喱粉，不但去羊肉膻味，还能为菜肴增香。

煲鸡小窍门

1. 煲鸡不破皮：煲全鸡时，先用大针在鸡身上扎孔，入锅煲煮时要盖上锅盖。由于传热和蒸气压力均匀，煲出的鸡皮光滑不破。
2. 快速煲鸡：鸡洗净，切成红烧肉大小的块状，倒入热油锅内翻炒，待水分炒干时，烹入香醋，迅速翻炒3~5分钟，至鸡块发出劈劈啪啪的爆响时，立即加热水没过鸡块，用旺火烧10分钟，放入酱油、盐、葱、姜、豆瓣酱和白糖，用小火再煲20分钟左右，待鸡肉熟至软烂后，淋上香油即可出锅。这样煲出的鸡肉，其味鲜美，色泽红润，清香不腻。



5种方法巧做鱼汤

熬鱼汤之前往往需要将鱼煎一下。煎鱼要用不粘锅，并按照下述5种方法操作：

1.先将锅洗净、擦干、烧热，用鲜生姜在锅底抹上一层姜汁，然后放油加热，油热后煎鱼，鱼便不会粘锅了。

2.将洗净的鱼（大的切成鱼块）挂上一层鸡蛋糊，然后下锅煎制。煎至金黄色时，翻煎另一面，这样不会粘锅。

3.将洗净的鱼或鱼块裹一层薄薄的面粉，放入油锅煎制，能使鱼形完整，鱼皮不粘锅。

4.煎炸前，将鱼或鱼块用细盐、料酒腌一下，然后下油锅煎制，这样也可使鱼皮不粘锅。

5.做鱼汤不宜放酱油。熬鱼汤时，汤中可加入几滴牛奶或少许啤酒，这样能使鱼肉显得白嫩，汤味更加鲜美。



巧做鱼丸汤

1.将新鲜鱼宰杀洗净，去头剁尾，剔骨刺，皮朝下平放砧板上，用刀背将鱼肉砸烂，刮下鱼肉，再剁成细肉泥。

2.鱼肉泥加葱姜水、味精、鸡蛋清、料酒和清水（鱼肉与水的量比为1：2），用筷子顺一个方向不断地搅拌，加入盐，再用力搅拌至有黏性

且浓稠的胶状。可试挤一个鱼丸放入冷水中，如能浮起，则说明鱼泥已搅拌好。

3.取出适量鱼泥轻轻一捏，从虎口处挤出鱼丸，再用汤匙刮下鱼丸，放入清水锅里。待鱼丸全部做完，将锅置火上烧开，再加入青菜及其他调料即可。



煲汤常用食材

食物的四性及其保健功效

一般说来，食物与药物一样，有寒、凉、温、热四种不同的属性，在中医上叫做四性，也叫四气。由于不同属性的食物食疗功效也不同，故在配制食疗方时就要重视食物属性，选择符合疾病食疗所需要的食物，以达到治疗效果。

中医有一项重要治疗原则，就是“疗寒以热药，疗热以寒药”，此原则也同样适用于食疗。治疗属寒的病症，要选用属于热性的食物；治疗属热的病症，就要选用属于寒性的食物，做到对症下药，才有望取得预期效果。反之，若寒性病症食用寒凉食物，热性病症食用温热食物，结果只能是雪上加霜、火上浇油，使病情加重。

寒凉食物

保健功效

寒和凉同属一种性质，仅是程度上的差异。寒凉食物具有清热、泻火、解毒的作用，医学上常用来治疗热证和阳证。凡是表现为面红耳赤、口干口苦、喜欢冷饮、小便短黄、大便干结、舌红苔黄的病症，都适宜选用寒凉食物。

常见寒凉食物

属凉性的有白菜、小白菜、萝卜、冬瓜、青菜、菠菜、苋菜、芹菜、绿豆、豆腐、小麦、苹果、梨、枇杷、橘子、菱角、薏苡仁、茶叶、蘑菇、鸭蛋等。

属寒性的有豆豉、马齿苋、苦瓜（生食）、莲藕、芦荟、甘蔗、番茄、柿子、茭白、荸荠、

茄子、丝瓜、蕨菜、空心菜、绿豆芽、百合、紫菜、草菇、鸭血、西瓜、香蕉、桑葚、黄瓜、蟹、海藻、田螺等。



温热食物

保健功效

温与热同属一种性质，都有温阳、散寒的作用，医学上常用来治疗寒证和阴证。凡是表现为面色苍白，口中发淡，即使渴也喜欢喝热开水，怕冷，手足四肢清冷，小便清长，大便稀烂，舌质淡的病症，都适宜选用温热食物。

常见温热食物

属温性的有韭菜、葱、蒜、生姜、小茴香、羊肉、狗肉、猪肝、猪肚、牛肚、刀豆、芥菜、香菜、南瓜、桂圆、杏、桃、石榴、乌梅、荔枝、栗子、大枣、核桃、鳝鱼、虾、鲢鱼、海参、鸡肉、猪肝等。

属热性的有辣椒、胡椒、肉桂、咖喱等。

