

Tasty Food  
食在好吃

# 电饭锅煲汤 一本就够

杨桃美食编辑部 主编



想喝汤又怕麻烦？炊具不足更难办？  
懒人专用电饭锅煲汤秘诀：想喝就喝，各种汤类都简单！



Tasty Food  
食在好吃

# 电饭锅煲汤 一本就够

杨桃美食编辑部 主编

图书在版编目 ( C I P ) 数据

电饭锅煲汤一本就够 / 杨桃美食编辑部主编. -- 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.7  
( 食在好吃系列 )  
ISBN 978-7-5537-4231-1

I . ①电… II . ①杨… III . ①汤菜 - 菜谱 IV .  
① TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 049007 号

电饭锅煲汤一本就够

|         |                                                           |
|---------|-----------------------------------------------------------|
| 主 编     | 杨桃美食编辑部                                                   |
| 责 任 编 辑 | 张远文 葛 昀                                                   |
| 责 任 监 制 | 曹叶平 周雅婷                                                   |
| 出 版 发 行 | 凤凰出版传媒股份有限公司<br>江苏凤凰科学技术出版社                               |
| 出版社地址   | 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009                                |
| 出版社网址   | <a href="http://www.pspress.cn">http://www.pspress.cn</a> |
| 经 销     | 凤凰出版传媒股份有限公司                                              |
| 印 刷     | 北京旭丰源印刷技术有限公司                                             |
| 开 本     | 718mm × 1000mm 1/16                                       |
| 印 张     | 10                                                        |
| 插 页     | 4                                                         |
| 字 数     | 260千字                                                     |
| 版 次     | 2015年7月第1版                                                |
| 印 次     | 2015年7月第1次印刷                                              |
| 标 准 书 号 | ISBN 978-7-5537-4231-1                                    |
| 定 价     | 29.80元                                                    |

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



# 目录

- 09 美味羹汤的烹调技巧
- 11 煲汤的主材料
- 12 食材的前期处理
- 13 煲汤的最佳配角
- 14 电饭锅烹调技巧大解析

## PART 1

## 元气鸡汤

- |    |        |    |        |    |         |
|----|--------|----|--------|----|---------|
| 16 | 芥菜鸡汤   | 21 | 糙米炖鸡汤  | 27 | 木耳炖鸡翅汤  |
| 16 | 菠萝苦瓜鸡汤 | 22 | 莲子百合鸡汤 | 27 | 干贝竹笙鸡汤  |
| 17 | 萝卜干鸡汤  | 22 | 双葱鸡汤   | 28 | 香菇参须炖鸡翅 |
| 18 | 柿饼鸡汤   | 23 | 冬瓜陈皮鸡汤 | 28 | 香菇鸡汤    |
| 18 | 八宝鸡汤   | 24 | 青蒜浓鸡汤  | 29 | 参须红枣鸡汤  |
| 19 | 清炖鸡汤   | 24 | 桂花银耳鸡汤 | 29 | 洋葱嫩鸡浓汤  |
| 19 | 香菇竹荪鸡汤 | 25 | 甘蔗鸡汤   | 30 | 蛤蜊冬瓜鸡汤  |
| 20 | 牛蒡鸡汤   | 25 | 罗勒鸡汤   | 30 | 月桂西芹鸡汤  |
| 20 | 竹笋鸡汤   | 26 | 芥菜干贝鸡汤 | 31 | 蛤蜊鸡汤    |



- 31 麻油鸡
- 32 茶油鸡汤
- 32 淮山乌鸡汤
- 33 何首乌鸡汤
- 33 黄瓜仔鸡汤
- 34 萝卜炖鸡汤
- 34 胡椒黄瓜鸡汤
- 35 蒜香炖鸡汤
- 36 蒜仁蚬仔鸡汤
- 36 仙草鸡汤
- 37 金线莲鸡汤
- 38 牛奶脯鸡汤
- 38 狗尾草鸡汤
- 39 人参枸杞子鸡汤
- 39 党参黄芪炖鸡汤
- 40 冬瓜荷叶鸡汤
- 41 杏汁鸡汤
- 41 巴西蘑菇木耳鸡
- 42 香菜炖土鸡
- 42 沙参玉竹炖鸡
- 43 黑枣淮山鸡汤
- 43 白果炖鸡
- 44 椰汁红枣鸡盅
- 45 养生鲜菇鸡汤
- 45 大头菜鸡汤
- 46 螺肉蒜苗鸡汤
- 47 味噌鸡汤
- 47 腰果蜜枣鸡汤
- 48 茶香鸡汤
- 48 苹果鸡汤
- 49 海带黄豆芽鸡汤
- 50 大黄瓜玉米鸡汤
- 50 黄瓜仔香菇鸡汤
- 51 黑豆鸡汤
- 51 四神鸡汤
- 52 干贝莲藕煲鸡腿
- 52 竹笋煲鸡腿
- 53 南瓜豆浆鸡汤
- 54 薏米莲子凤爪汤
- 54 白菜凤爪汤
- 55 板栗红枣凤爪汤
- 55 香菇牡蛎凤爪汤
- 56 木瓜炖凤爪
- 56 莲子枸杞子凤爪汤



## PART 2 多样化猪汤

- |            |            |
|------------|------------|
| 58 苦瓜排骨汤   | 67 苹果红枣炖排骨 |
| 59 金针菜排骨汤  | 68 淮山薏米炖排骨 |
| 59 玉米鱼干排骨汤 | 68 冬瓜籽囊排骨汤 |
| 60 莲藕排骨汤   | 69 薏米红枣排骨汤 |
| 60 南瓜排骨汤   | 69 草菇排骨汤   |
| 61 冬瓜排骨汤   | 70 酸菜猪肚汤   |
| 61 菜豆干排骨汤  | 70 当归麻油猪腰汤 |
| 62 海带排骨汤   | 71 苦瓜黄豆排骨汤 |
| 62 芥菜排骨汤   | 71 白果腐竹排骨汤 |
| 63 青木瓜排骨汤  | 72 花生米豆排骨汤 |
| 64 大头菜排骨汤  | 73 苦瓜排骨酥汤  |
| 64 银耳煲排骨   | 73 菱角排骨汤   |
| 65 松茸排骨汤   | 74 花生核桃肉骨汤 |
| 65 药膳炖排骨   | 74 苦瓜牡蛎排骨汤 |
| 66 四神汤     | 75 糙米黑豆排骨汤 |
| 67 四物排骨汤   | 75 雪莲果排骨汤  |



76 甘蔗马蹄排骨汤  
76 金针菜枸杞猪骨煲  
77 腌笃鲜  
77 木瓜杏片猪腱汤  
78 牛蒡萝卜瘦肉煲  
78 参片瘦肉汤  
79 西洋菜瘦肉汤  
79 杏片蜜枣瘦肉汤  
80 红枣木耳炖瘦肉  
81 四宝汤

82 冬瓜贡丸汤  
82 莲子银耳瘦肉汤  
83 火腿冬瓜夹汤  
83 熏腿肉白菜汤  
84 花生焖猪蹄汤  
85 酒香猪蹄  
85 黄豆炖猪蹄汤  
86 当归花生猪蹄汤  
87 枸杞薏米猪蹄汤  
87 眉豆红枣猪蹄煲

88 淮山杏仁猪尾汤  
88 胡椒猪肚汤  
89 淮山炖小肚汤  
90 大肠猪血汤  
91 枸杞子炖猪心  
91 参归炖猪心  
92 姜丝猪腰汤  
92 菠菜猪肝汤

### PART 3

## 滋补牛羊鸭肉汤

94 罗宋汤  
94 西红柿牛肉汤  
95 清炖牛肉汤  
96 花生冬菇炖牛肉  
96 猴头菇炖牛腱  
97 香菇萝卜牛肉汤  
97 桂圆银耳炖牛肉  
98 莲子炖牛肋骨  
98 巴戟杜仲炖牛腱  
99 香炖牛肋汤

99 土豆牛腱汤  
100 红烧牛肉汤  
101 当归炖羊肉  
101 陈皮红枣炖羊肉  
102 药膳羊肉炉  
102 蔬菜羊肉锅  
103 木瓜炖羊肉  
104 羊肉火锅  
104 柿饼煲羊肉汤  
105 姜母鸭

106 陈皮鸭汤  
106 酸菜鸭汤  
107 茶树菇鸭肉煲  
107 姜丝豆酱炖鸭  
108 陈皮红枣鸭汤  
108 当归鸭  
109 冬瓜薏米炖老鸭  
110 淮山薏米鸭汤





## PART 4 美味海鲜汤

- |            |              |             |
|------------|--------------|-------------|
| 112 姜丝鲜鱼汤  | 117 药膳炖鱼汤    | 123 泰式海鲜酸辣汤 |
| 112 鲜鱼味噌汤  | 118 萝卜丝鲈鱼汤   | 123 萝卜鲜虾汤   |
| 113 海鲜西红柿汤 | 119 参须泥鳅汤    | 124 当归虾     |
| 113 西红柿鱼汤  | 119 淮山枸杞子鲈鱼汤 | 124 烧酒虾     |
| 114 枸杞子鳗鱼汤 | 120 药膳虱目鱼汤   | 125 冬瓜干贝汤   |
| 114 蒜仁鳗鱼汤  | 120 四物虱目鱼汤   | 125 黄豆芽蛤蜊辣汤 |
| 115 黑豆鲫鱼汤  | 121 枸杞子鲜鱼汤   | 126 牡蛎萝卜泥汤  |
| 115 冬瓜煲鱼汤  | 121 参须鲈鱼汤    | 126 鱿鱼螺肉汤   |
| 116 黄豆煨鲫鱼  | 122 当归鳝鱼汤    | 127 草菇海鲜汤   |
| 117 姜丝鲫鱼汤  | 122 鲜蚬汤      | 128 枸杞子花雕虾  |





## PART 5 健康蔬菜汤

130 杏鲍菇蔬菜丸汤  
130 萝卜马蹄汤  
131 培根卷心菜汤  
132 什锦蔬菜汤  
132 金针菇榨菜汤  
133 五行蔬菜汤  
133 牛蒡腰果汤  
134 什锦泡菜火锅  
134 苋菜银鱼羹  
135 川味酸辣汤  
135 爽口卷心菜汤  
136 西红柿蛤蜊汤  
137 丝瓜鲜菇汤  
137 西红柿蔬菜汤  
138 西红柿玉米汤  
138 什锦菇汤  
139 水梨鲜汤  
139 海带黄豆芽汤  
140 时蔬大豆汤  
140 蒜香花菜汤  
141 冬瓜海带汤  
142 苋菜竹笋汤  
142 火腿玉米浓汤

143 鲍菇淮山浓汤  
143 菠菜浓汤  
144 土豆培根浓汤  
144 奶油白菜浓汤  
145 洋葱汤  
145 南瓜浓汤  
146 土豆菠菜汤  
146 花菜鸡肉浓汤  
147 意式西红柿洋菇浓汤  
148 韩风辣味汤

154 紫米莲子甜汤  
155 银耳莲子汤  
155 冰糖炖雪梨  
156 红豆麻糬汤  
156 绿豆薏米汤  
157 木瓜炖冰糖  
157 花生仁炖百合  
158 糯米百合糖水  
158 红枣炖南瓜  
159 菠萝银耳羹  
159 绿豆仁炖淮山  
160 银耳桂圆汤  
160 红薯薏米汤

## PART 6 人气甜汤

150 芋头西米露  
151 绿豆汤  
151 红豆汤  
152 酒酿汤圆  
152 紫淮山桂圆甜汤  
153 姜汁红薯汤  
153 牛奶花生汤  
154 枸杞子桂圆汤

### 单位换算

#### 固体类 / 油脂类

1大匙 ≈ 15克

1小匙 ≈ 5克

#### 液体类

1杯 ≈ 180~200毫升

1碗 ≈ 500毫升



Tasty Food  
食在好吃

# 电饭锅煲汤 一本就够

杨桃美食编辑部 主编

图书在版编目（CIP）数据

电饭锅煲汤一本就够 / 杨桃美食编辑部主编. — 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.7  
(食在好吃系列)  
ISBN 978-7-5537-4231-1

I . ①电… II . ①杨… III . ①汤菜 - 菜谱 IV .  
① TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 049007 号

电饭锅煲汤一本就够

|         |                                                           |
|---------|-----------------------------------------------------------|
| 主 编     | 杨桃美食编辑部                                                   |
| 责 任 编 辑 | 张远文 葛 昀                                                   |
| 责 任 监 制 | 曹叶平 周雅婷                                                   |
| 出 版 发 行 | 凤凰出版传媒股份有限公司<br>江苏凤凰科学技术出版社                               |
| 出版社地址   | 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009                                |
| 出版社网址   | <a href="http://www.pspress.cn">http://www.pspress.cn</a> |
| 经 销     | 凤凰出版传媒股份有限公司                                              |
| 印 刷     | 北京旭丰源印刷技术有限公司                                             |
| 开 本     | 718mm × 1000mm 1/16                                       |
| 印 张     | 10                                                        |
| 插 页     | 4                                                         |
| 字 数     | 260 千字                                                    |
| 版 次     | 2015 年 7 月第 1 版                                           |
| 印 次     | 2015 年 7 月第 1 次印刷                                         |
| 标 准 书 号 | ISBN 978-7-5537-4231-1                                    |
| 定 价     | 29.80 元                                                   |

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



# 全部入锅不必看炉火， 最轻松的煮汤法！

冬天的夜晚，一份香浓的鸡汤、排骨汤，可以让家人滋补又暖身；夏日，一份爽滑香甜的莲子汤、绿豆汤，可以改善食欲，让人味蕾大开，祛暑又养颜。

一碗浓浓的汤，可以让人从内心和身体都感到温润无比。端上一碗香气四溢的汤，平淡的餐桌都能瞬间增色不少。

有人说，煲汤好麻烦，费时费力，现在工作这么忙，哪儿有那份闲情逸致，能炒几个小菜填饱胃已经非常不错了。其实，煲汤一点都不麻烦，并非只有专门的砂锅才能炖出美味的汤羹，电饭锅也可以，按下开关，不必看火、也不必调整火力，轻松就有好汤可以喝。煮饭炒菜的同时，将食材处理好，放入锅中，按下开关，电饭锅就自动帮你将汤炖好了，待饭熟菜好，一顿色香味俱全的大餐就齐全了，不用太辛苦付出即能收获一家人的健康和心满意足，何乐而不为？

煲汤的食材多种多样，鸡肉、排骨、牛肉、羊肉、海鲜、蔬菜、五谷杂粮……厨房里信手拈来，无不是煲汤好材料。甚至不用你花心思去考虑搭配，这本书集合你最想喝的所有汤！



# 目录

- 09 美味羹汤的烹调技巧
- 11 煲汤的主材料
- 12 食材的前期处理
- 13 煲汤的最佳配角
- 14 电饭锅烹调技巧大解析

## PART 1

## 元气鸡汤

- 16 芥菜鸡汤
- 16 菠萝苦瓜鸡汤
- 17 萝卜干鸡汤
- 18 柿饼鸡汤
- 18 八宝鸡汤
- 19 清炖鸡汤
- 19 香菇竹荪鸡汤
- 20 牛蒡鸡汤
- 20 竹笋鸡汤
- 21 糙米炖鸡汤
- 22 莲子百合鸡汤
- 22 双葱鸡汤
- 23 冬瓜陈皮鸡汤
- 24 青蒜浓鸡汤
- 24 桂花银耳鸡汤
- 25 甘蔗鸡汤
- 25 罗勒鸡汤
- 26 芥菜干贝鸡汤
- 27 木耳炖鸡翅汤
- 27 干贝竹笙鸡汤
- 28 香菇参须炖鸡翅
- 28 香菇鸡汤
- 29 参须红枣鸡汤
- 29 洋葱嫩鸡浓汤
- 30 蛤蜊冬瓜鸡汤
- 30 月桂西芹鸡汤
- 31 蛤蜊鸡汤





- 31 麻油鸡
- 32 茶油鸡汤
- 32 淮山乌鸡汤
- 33 何首乌鸡汤
- 33 黄瓜仔鸡汤
- 34 萝卜炖鸡汤
- 34 胡椒黄瓜鸡汤
- 35 蒜香炖鸡汤
- 36 蒜仁蚬仔鸡汤
- 36 仙草鸡汤
- 37 金线莲鸡汤
- 38 牛奶脯鸡汤
- 38 狗尾草鸡汤
- 39 人参枸杞子鸡汤
- 39 党参黄芪炖鸡汤
- 40 冬瓜荷叶鸡汤
- 41 杏汁鸡汤
- 41 巴西蘑菇木耳鸡
- 42 香菜炖土鸡
- 42 沙参玉竹炖鸡
- 43 黑枣淮山鸡汤
- 43 白果炖鸡
- 44 椰汁红枣鸡盅
- 45 养生鲜菇鸡汤
- 45 大头菜鸡汤
- 46 螺肉蒜苗鸡汤
- 47 味噌鸡汤
- 47 腰果蜜枣鸡汤
- 48 茶香鸡汤
- 48 苹果鸡汤
- 49 海带黄豆芽鸡汤
- 50 大黄瓜玉米鸡汤
- 50 黄瓜仔香菇鸡汤
- 51 黑豆鸡汤
- 51 四神鸡汤
- 52 干贝莲藕煲鸡腿
- 52 竹笋煲鸡腿
- 53 南瓜豆浆鸡汤
- 54 薏米莲子凤爪汤
- 54 白菜凤爪汤
- 55 板栗红枣凤爪汤
- 55 香菇牡蛎凤爪汤
- 56 木瓜炖凤爪
- 56 莲子枸杞子凤爪汤



## PART 2 多样化猪汤

- |            |            |
|------------|------------|
| 58 苦瓜排骨汤   | 67 苹果红枣炖排骨 |
| 59 金针菜排骨汤  | 68 淮山薏米炖排骨 |
| 59 玉米鱼干排骨汤 | 68 冬瓜籽囊排骨汤 |
| 60 莲藕排骨汤   | 69 薏米红枣排骨汤 |
| 60 南瓜排骨汤   | 69 草菇排骨汤   |
| 61 冬瓜排骨汤   | 70 酸菜猪肚汤   |
| 61 菜豆干排骨汤  | 70 当归麻油猪腰汤 |
| 62 海带排骨汤   | 71 苦瓜黄豆排骨汤 |
| 62 芥菜排骨汤   | 71 白果腐竹排骨汤 |
| 63 青木瓜排骨汤  | 72 花生米豆排骨汤 |
| 64 大头菜排骨汤  | 73 苦瓜排骨酥汤  |
| 64 银耳煲排骨   | 73 菱角排骨汤   |
| 65 松茸排骨汤   | 74 花生核桃肉骨汤 |
| 65 药膳炖排骨   | 74 苦瓜牡蛎排骨汤 |
| 66 四神汤     | 75 糙米黑豆排骨汤 |
| 67 四物排骨汤   | 75 雪莲果排骨汤  |



76 甘蔗马蹄排骨汤  
76 金针菜枸杞猪骨煲  
77 腌笃鲜  
77 木瓜杏片猪腱汤  
78 牛蒡萝卜瘦肉煲  
78 参片瘦肉汤  
79 西洋菜瘦肉汤  
79 杏片蜜枣瘦肉汤  
80 红枣木耳炖瘦肉  
81 四宝汤

82 冬瓜贡丸汤  
82 莲子银耳瘦肉汤  
83 火腿冬瓜夹汤  
83 熏腿肉白菜汤  
84 花生焖猪蹄汤  
85 酒香猪蹄  
85 黄豆炖猪蹄汤  
86 当归花生猪蹄汤  
87 枸杞薏米猪蹄汤  
87 眉豆红枣猪蹄煲

88 淮山杏仁猪尾汤  
88 胡椒猪肚汤  
89 淮山炖小肚汤  
90 大肠猪血汤  
91 枸杞子炖猪心  
91 参归炖猪心  
92 姜丝猪腰汤  
92 菠菜猪肝汤

## PART 3

# 滋补牛羊鸭肉汤

94 罗宋汤  
94 西红柿牛肉汤  
95 清炖牛肉汤  
96 花生冬菇炖牛肉  
96 猴头菇炖牛腱  
97 香菇萝卜牛肉汤  
97 桂圆银耳炖牛肉  
98 莲子炖牛肋骨  
98 巴戟杜仲炖牛腱  
99 香炖牛肋汤

99 土豆牛腱汤  
100 红烧牛肉汤  
101 当归炖羊肉  
101 陈皮红枣炖羊肉  
102 药膳羊肉炉  
102 蔬菜羊肉锅  
103 木瓜炖羊肉  
104 羊肉火锅  
104 柿饼煲羊肉汤  
105 姜母鸭

106 陈皮鸭汤  
106 酸菜鸭汤  
107 茶树菇鸭肉煲  
107 姜丝豆酱炖鸭  
108 陈皮红枣鸭汤  
108 当归鸭  
109 冬瓜薏米炖老鸭  
110 淮山薏米鸭汤





## PART 4 美味海鲜汤

- |            |              |             |
|------------|--------------|-------------|
| 112 姜丝鲜鱼汤  | 117 药膳炖鱼汤    | 123 泰式海鲜酸辣汤 |
| 112 鲜鱼味噌汤  | 118 萝卜丝鲈鱼汤   | 123 萝卜鲜虾汤   |
| 113 海鲜西红柿汤 | 119 参须泥鳅汤    | 124 当归虾     |
| 113 西红柿鱼汤  | 119 淮山枸杞子鲈鱼汤 | 124 烧酒虾     |
| 114 枸杞子鳗鱼汤 | 120 药膳虱目鱼汤   | 125 冬瓜干贝汤   |
| 114 蒜仁鳗鱼汤  | 120 四物虱目鱼汤   | 125 黄豆芽蛤蜊辣汤 |
| 115 黑豆鲫鱼汤  | 121 枸杞子鲜鱼汤   | 126 牡蛎萝卜泥汤  |
| 115 冬瓜煲鱼汤  | 121 参须鲈鱼汤    | 126 鱿鱼螺肉汤   |
| 116 黄豆煨鲫鱼  | 122 当归鳝鱼汤    | 127 草菇海鲜汤   |
| 117 姜丝鲫鱼汤  | 122 鲜蚬汤      | 128 枸杞子花雕虾  |





## PART 5 健康蔬菜汤

130 杏鲍菇蔬菜丸汤  
130 萝卜马蹄汤  
131 培根卷心菜汤  
132 什锦蔬菜汤  
132 金针菇榨菜汤  
133 五行蔬菜汤  
133 牛蒡腰果汤  
134 什锦泡菜火锅  
134 苋菜银鱼羹  
135 川味酸辣汤  
135 爽口卷心菜汤  
136 西红柿蛤蜊汤  
137 丝瓜鲜菇汤  
137 西红柿蔬菜汤  
138 西红柿玉米汤  
138 什锦菇汤  
139 水梨鲜汤  
139 海带黄豆芽汤  
140 时蔬大豆汤  
140 蒜香花菜汤  
141 冬瓜海带汤  
142 苋菜竹笋汤  
142 火腿玉米浓汤

143 鲍菇淮山浓汤  
143 菠菜浓汤  
144 土豆培根浓汤  
144 奶油白菜浓汤  
145 洋葱汤  
145 南瓜浓汤  
146 土豆菠菜汤  
146 花菜鸡肉浓汤  
147 意式西红柿洋菇浓汤  
148 韩风辣味汤

154 紫米莲子甜汤  
155 银耳莲子汤  
155 冰糖炖雪梨  
156 红豆麻糬汤  
156 绿豆薏米汤  
157 木瓜炖冰糖  
157 花生仁炖百合  
158 糯米百合糖水  
158 红枣炖南瓜  
159 菠萝银耳羹  
159 绿豆仁炖淮山  
160 银耳桂圆汤  
160 红薯薏米汤

## PART 6 人气甜汤

150 芋头西米露  
151 绿豆汤  
151 红豆汤  
152 酒酿汤圆  
152 紫淮山桂圆甜汤  
153 姜汁红薯汤  
153 牛奶花生汤  
154 枸杞子桂圆汤

### 单位换算

#### 固体类 / 油脂类

1大匙 ≈ 15克

1小匙 ≈ 5克

#### 液体类

1杯 ≈ 180~200毫升

1碗 ≈ 500毫升



# 美味羹汤的烹调技巧



## 技巧1 煎鱼去腥增香

肉类适合用汆烫法，但对鱼可不适用，鱼要使用的是另一种去腥法！将鱼洗净处理完内脏、鱼鳞后，先用纸巾擦干水分，再放入锅中煎至金黄定型，同时加入葱段、姜片一起煎香去腥。煎完的鱼再放入锅内煮汤，就没有鱼腥味了！

## 技巧2 汆烫肉让汤清澈

鸡肉、猪肉、排骨、鸭肉等肉类煮汤前要先汆烫过，方法是冷水下锅再开火慢慢加温，这样能让肉质中的血水流出，保持滚沸状态约3分钟，让肉外层略熟，再捞出用冷水清洗冲除浮沫。如此一来可以让煮出来的汤头不混浊，保持清澈透亮，会更好喝！



## 技巧3 善用葱姜酒去腥

煮汤最怕有腥味破坏一锅汤，我们可以使用常见的去腥材料来去除腥味，比如老姜去皮切片、葱取葱白切段、汤中加入料酒或绍兴酒，这些都是能让汤变好喝的秘方，能去除腥味并提升鲜味。汤中加入姜片、葱白段，可以先用牙签串起，煮完后方便捞除。

