

家常汤煲精选¹²⁸例

一碗好汤保全家健康

中国烹饪协会美食营养专业委员会 推荐

新

煲汤的食材不一定要名贵，只要用心，掌握好煲汤技巧，常见的蔬菜、肉类、水产都能成为百变汤煲的好食材，煲出一锅家常好汤。



美食天下 第一辑

中国烹饪协会美食营养专业委员会 推荐

家常汤煲

精选128例

《美食天下》编委会 编

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常汤煲精选128例 / 《美食天下》编委会编. —
重庆: 重庆出版社, 2012.11

(美食天下·第1辑)

ISBN 978-7-229-05893-7

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第266739号

美食天下 第一辑

家常汤煲精选128例

出版人: 罗小卫

策划:  华章同人

责任编辑: 陈建军

特约编辑: 徐艳硕

文字撰稿: 王瑞秋 王雪颖

设计统筹: 韩少杰

版式设计: 韩少杰

封面设计: 夏鹏

美术编辑: 王秋成

图片拍摄: 文兵 肖亮



重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

北京威远印刷厂 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 889mm×1194mm 1/24 印张: 120 字数: 1600千字

版印次: 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

定价: 480.00元(全40册)

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究



大厨亲传煲汤秘诀

各行各业都以一个衡量技艺的标准，比如“瓦匠看缝，木匠看凳”。而以烹饪为业的厨师，除了“刀工、火候、调味、翻锅（翻勺）”四大基本功要掌握好以外，最重要的就是“厨师看汤”这一条，下面是大厨分享的煲汤秘诀。

1 脂溶性维生素原料巧利用

此类原料制汤，需有富含油脂的配料（如肉类）进行搭配。如果制素汤，可以用少量植物油略加煸炒，再向锅中注入沸水，煮熟即可。这样可以使维生素A、维生素D、维生素E、维生素K更容易被机体吸收。例如富含维生素A的胡萝卜、富含维生素E的番茄等就可用此法煮汤。

煮汤最好当天现制现用，不宜隔日食用，以保持汤汁新鲜。选用营养丰富、鲜味充足的原料。

2 焯煮原料巧安排

动物性原料制汤前一般需要进行水焯热处理加工。方法为：原料放入沸水锅中，烧沸后撇掉浮沫，捞出，再放入沸水锅中，大火烧沸后，转中小火炖煮。这样可以使汤汁纯洁、无杂质。

3 适时、适当调味

调料入锅的时机要把握好，有些调料要先入锅，有些调料要后放。常用调料中花椒、大料、

桂皮、肉蔻、姜、葱等可以先入锅，以便更好地释放其本身的香味；盐、鸡精、胡椒粉、花椒粉等调料一般后放，因为这些调料长时间煮制会破坏食材本身的营养素。

调味还有一个非常重要的方面，就是调味品的量不要太大，因为调料过多会影响原料本身的鲜味，也会造成味道过浓，影响汤品的口感。

4 煮汤时间不宜过长

煮汤时间太长会导致氨基酸氧化，使蛋白质过分变性，从而产生酰胺碱，使汤的鲜味随之降低。从健康角度来说，煮汤一般1~2小时，最多4小时。根据入汤材料纤维质的不同，煮制的时间也有区别，如：鸡汤1~2小时、牛肉汤3~4小时。

5 巧用基本汤

煮汤过程中经常用到高汤、清汤、奶汤、肉汤等，这些汤就

是基本汤。基本汤的主要功能是调味，也可对基本汤进行二次加工，就是加入其他原料煮成汤的方法。一般来说，煮汤讲究原汤原味，即鸡汤做鸡、鸭汤做鸭、鱼汤做鱼、素汤制素等。也可交叉运用，如素入鸡汤、肉入鸡汤等。

●清汤制作

清水、净柴鸡、鲜猪肘的重量比例依次为8:1:0.5。鲜猪肘也可以用棒骨或鲜瘦牛肉、牛骨代替；也可只用一只老母鸡，可以放少量姜。将鸡去头，其他肉料用清水洗净，放入水中，用大火烧开后，撇净浮沫。而后改用小火，使其保持微开，一般煮制1.5~2小时即可。煮制时若添加牛肉或牛骨，时间为3小时左右。

●奶白汤制作

所用材料与清汤相同。将原料入水中，用大火烧开后，撇净浮沫。改用中火保持汤汁翻滚，用中火煮制1.5~3小时。根据情况大火、中火交替使用，至汤色乳白浓稠时，将原料从锅中捞出，将锅中汤汁过滤即可。



目录 Contents

4 大厨亲传煲汤秘诀

Part 1

浓香畜肉汤

- 6 土豆排骨汤
- 7 银耳木瓜排骨汤
- 7 排骨栗子汤
- 8 莲藕腔骨汤
- 8 肉丁黄豆汤
- 9 肉片茭白汤
- 9 木耳肉丝汤
- 10 菠菜猪肝汤
- 10 猪肝番茄汤
- 11 猪肝番茄豌豆汤
- 11 猪小肘黄豆汤
- 12 玉米萝卜猪蹄煲
- 12 牛肉丸子汤
- 13 萝卜牛腩煲
- 13 金针肥牛汤
- 14 西湖牛肉羹
- 14 酸辣牛肚汤
- 15 咖喱牛肉汤

- 15 牛蹄筋乱炖
- 16 陈皮牛腱汤
- 16 红酒牛腱汤
- 17 牛尾汤
- 18 胡萝卜羊肉煲
- 18 羊肉冬瓜汤
- 19 羊肉萝卜汤
- 19 当归羊肉汤

Part 2

美味禽蛋汤

- 20 绿豆鸡汤
- 21 板栗炖鸡汤
- 21 桂圆红枣子鸡汤
- 22 红枣乌鸡汤
- 22 木瓜凤爪汤
- 23 紫菜鸡蛋汤
- 23 番茄鸡蛋汤
- 24 鸡丝蛋皮韭菜汤
- 24 菠菜鸡蛋汤
- 25 豆芽鸡丝汤
- 25 虫草鸡丝汤

- 26 火腿鸡蓉汤
- 26 鸡爪炖章鱼
- 27 冬菇凤爪汤
- 27 花生红枣鸡爪汤
- 28 冬瓜薏米鸭
- 28 姜母老鸭汤
- 29 鸭血豆腐汤
- 29 酸菜鸭肉汤
- 30 鲜蘑鸭架汤
- 30 啤酒鸭汤
- 31 竹荪鹅肉汤
- 31 双冬鹅肉汤
- 32 枸杞子乳鸽汤
- 32 玉米鸽肉汤
- 33 雪梨炖乳鸽
- 33 白果鹌鹑汤

Part 3

鲜香水产汤

- 34 黄芪鲫鱼汤
- 35 鲫鱼冬瓜汤
- 35 鲫鱼豆腐汤

- 36 萝卜丝鲫鱼汤
- 36 红小豆鲤鱼汤
- 37 木瓜鲤鱼汤
- 37 鲑鱼冻豆腐煲
- 38 鱼丸翡翠汤
- 38 酸辣鱼丸汤
- 39 五彩鱼丝汤
- 39 鱼头豆腐汤
- 40 大虾油菜汤
- 40 大虾豆腐汤
- 41 鲜虾白玉汤
- 41 鲜虾美极羹
- 42 芙蓉海鲜羹
- 42 花蟹豆腐锅
- 43 河蟹兰花汤
- 43 清炖蟹粉狮子头
- 44 蟹柳牛肉羹
- 44 鱿鱼丝瓜汤
- 45 酸辣鱿鱼汤
- 46 干贝白菜心汤
- 46 生蚝清汤
- 47 冬瓜鲜贝汤
- 47 蛤蜊蒸蛋汤

Part 4

营养菌豆汤

- 48 大烩什菌汤
- 49 火腿香菇汤

- 49 什锦鲜菇汤
- 50 香菇虾仁豆腐羹
- 50 香菇莲藕汤
- 51 海带肉丝汤
- 51 肉片黄瓜木耳汤
- 52 木耳竹荪汤
- 52 竹荪海菜汤
- 53 银耳莲子羹
- 53 桂花银耳羹
- 54 银耳莲子西米羹
- 54 红豆冬瓜汤
- 55 绿豆海带汤
- 55 海带豆腐汤
- 56 豆腐蛋汤
- 56 砂锅豆腐汤
- 57 白菜豆腐汤
- 57 八宝豆腐羹
- 58 奶油蘑菇汤
- 58 干丝火腿汤
- 59 三丝汤

Part 5

清爽蔬果汤

- 60 娃娃菜火腿汤
- 61 培根白菜汤
- 61 奶汤白菜
- 62 鲜蘑丝瓜汤
- 62 黄瓜竹笋汤

- 63 里脊黄瓜汤
- 63 韭黄带丝汤
- 64 韭菜银芽汤
- 64 腐竹韭菜皮蛋汤
- 65 芹菜叶汤
- 65 芹菜叶粉丝汤
- 66 芹菜叶蛋羹
- 66 菠菜羹
- 67 菠菜虾仁粉丝汤
- 67 番茄菠菜汤
- 68 洋葱番茄汤
- 68 芦笋玉米番茄汤
- 69 海米冬瓜汤
- 69 三鲜冬瓜汤
- 70 冬瓜瘦肉煲
- 70 雪菜火腿蛋汤
- 71 黄豆红枣羹
- 71 南瓜土豆羹



营养美味的畜肉汤在制作的过程中已经去掉了肉中多余的油脂，不仅不会油腻，而且味道醇厚，鲜香怡人。

浓香畜肉汤



土豆排骨汤

材料：排骨1000克、土豆500克。

调料：大葱、小葱、姜片、料酒、盐、味精。

做 法

- 1 将排骨洗净，剁成5厘米长的小段，沥干水分。
- 2 土豆去皮，切块；大葱洗净，切段，小葱洗净打结。
- 3 将排骨放入沸水中焯烫5分钟，捞出用清水洗净。
- 4 将锅内倒入清水，入排骨、大葱、小葱、姜片、料酒，大火烧沸，再改用小火继续煮，至半熟时，放入土豆炖至熟烂，再加盐、味精调味即可。





银耳木瓜排骨汤

材料：银耳50克、木瓜100克、排骨200克。

调料：盐、葱段、姜片。

做法

- 1 银耳泡发，择净备用；木瓜去皮、子，切成滚刀块备用；排骨焯水备用。
- 2 砂锅加清水，放入排骨、葱段、姜片同煮，大火煮沸后放入银耳，小火慢炖约1小时。
- 3 把木瓜放入汤中，继续炖15分钟，加入盐调味即可。

{ 教你一招 }

●青的番木瓜和夏威夷木瓜都可以用来煲汤，如果用夏威夷木瓜，最好挑生一点的，不用煲太久，不然会化入汤中。



排骨栗子汤

材料：猪排骨200克、鸡爪2个、去皮板栗80克。

调料：葱、姜、料酒、盐、味精。

做法

- 1 把猪排骨洗净，剁成5厘米长的段；鸡爪剃去指甲，分别焯水，去除血水备用；葱洗净，切段；姜洗净，切片。
- 2 锅置火上，倒入适量清水煮沸，放入猪排骨、鸡爪，煮开再加入去皮板栗、葱段、姜片，中火煮1小时，加入盐、料酒、味精调味即可。



莲藕腔骨汤

材料：莲藕30克、猪腔骨100克、红枣5~6颗。

调料：姜、花椒、盐。

做法

- 1 猪腔骨洗净，剁成大块；莲藕洗净切成小块备用。
- 2 锅内倒入清水，煮沸后，放入猪腔骨焯烫3分钟，捞出后洗去表面浮沫。
- 3 锅中放入足够水，入猪腔骨及姜、花椒煮沸后转中火煮20分钟。
- 4 将莲藕块、红枣、盐放入汤内炖煮至熟即可。



肉丁黄豆汤

材料：猪瘦肉200克、嫩黄豆150克、清汤500毫升、雪里蕻适量。

调料：植物油、葱末、姜末、味精、酱油、盐、香油。

做法

- 1 将猪瘦肉切小丁；雪里蕻切长段，放入清水中浸泡备用。
- 2 锅内加入植物油烧至五成热，用葱末、姜末炆锅，放入猪瘦肉丁煸炒至熟，加入酱油、雪里蕻段、嫩黄豆略煸炒，然后加入清汤、盐、味精烧沸。
- 3 改用小火炖20分钟，至材料入味，淋入香油搅匀即可。



木耳肉丝汤

材料：猪里脊肉100克、胡萝卜50克、黑木耳3朵、红椒1个、高汤500毫升。

调料：盐、料酒、葱花、淀粉、胡椒粉。

做法

- 1 猪里脊肉洗净切丝，放入碗中加盐、料酒、淀粉，腌渍10分钟。
- 2 黑木耳、红椒分别洗净，切丝；胡萝卜去皮切丝备用。
- 3 锅中倒入高汤，煮沸之后放入黑木耳丝、胡萝卜丝及猪里脊肉丝煮熟，加入盐、胡椒粉调味，出锅前撒上葱花即可。



肉片茭白汤

材料：猪肉100克、茭白1根、香菇2朵、香菜适量。

调料：盐、味精。

做法

- 1 猪肉洗净，切片；茭白去头尾，洗净，切长条；香菇洗净泡发后，去蒂，切丝；香菜择洗干净后切段。
- 2 锅中放入适量清水煮沸，放入猪肉片煮至断生，放入香菇煮开，放入茭白条、煮至熟，加入盐、味精调味，出锅前撒上香菜段即可。





菠菜猪肝汤

材料：猪肝150克、菠菜50克。

调料：葱花、姜汁、料酒、盐。

做法

- 1 猪肝洗净，切片；菠菜择洗干净，焯水后捞出切段。
- 2 锅置火上，倒入适量清水煮沸，放入猪肝片，加葱花、姜汁、料酒调味，待猪肝片变色放入菠菜段，加盐搅匀即可。

★教你一招★

- 猪肝煮久了会老，所以切片时尽量薄一些，焯烫时要快一些。



猪肝番茄汤

材料：猪肝400克、番茄200克。

调料：葱段、味精、植物油、盐、酱油、胡椒粉、香油。

做法

- 1 将洗好的猪肝切成薄片，用酱油腌渍5分钟；番茄去皮剁碎。
- 2 锅内加入适量植物油，烧至五成热，放入葱段炒出香味，加入番茄碎翻炒片刻，倒入酱油、盐及适量清水。
- 3 将汤煮至沸腾，加入切好的猪肝片继续煮10分钟，撇去浮沫，放入胡椒粉、味精调味，淋上香油搅匀即可。

猪肝番茄豌豆汤

材料：猪肝300克、番茄3个、青豌豆20克、清汤500毫升。

调料：姜片、料酒、淀粉、酱油、盐、鸡精、香油。

做法

- 1 将猪肝洗净，切成片，用料酒、淀粉、酱油抓匀腌渍；番茄剥皮，切成四瓣；将青豌豆煮熟过凉沥干备用。
- 2 砂锅内放入适量清汤，大火煮沸后放入番茄、青豌豆、姜片，待煮开之后转小火煲10分钟后放入猪肝片打散。
- 3 猪肝片变色后放入适量盐和鸡精调味，淋入香油即可。



猪小肘黄豆汤

材料：猪小肘1个、黄豆100克、枸杞子10克、清汤2000毫升。

调料：葱段、姜片、料酒、盐、白胡椒粉。

做法

- 1 将猪小肘洗净，摘去杂毛，刮去表面油腻，焯水捞出洗去浮沫；黄豆洗净用温水泡软；枸杞子洗净备用。
- 2 砂锅内放入清汤，大火煮沸后放入猪小肘、黄豆、枸杞子、葱段、姜片、料酒，开锅后撇去浮沫，小火煲2小时，加盐和白胡椒粉即可。



牛肉丸子汤

材料：牛肉丸300克，洋葱、胡萝卜、土豆各50克，豌豆20克。

调料：植物油、牛肉汤、盐、香叶、干红辣椒、胡椒粉、味精。

做法

- 1 将牛肉丸煮熟，捞出；胡萝卜、洋葱去皮，洗净，切成小方丁；将土豆去皮，洗净，切成小块。
- 2 锅置火上，倒油烧至五成热，先把胡萝卜丁、洋葱丁放入，随之放入香叶、胡椒粉、干红辣椒略炒，放入牛肉汤、土豆块，煮到九成熟，放入牛肉丸，煮沸后，加入味精、盐改小火稍煮即可。

玉米萝卜猪蹄煲

材料：鲜玉米棒100克、胡萝卜200克、猪蹄2只。

调料：花椒、大料、盐。

做法

- 1 鲜玉米棒洗净，切成小段；胡萝卜洗净，切滚刀块。
- 2 猪蹄去毛、甲，洗净，剁块，焯煮去血污后备用。
- 3 锅置火上，放入适量清水，加入大料、花椒、猪蹄、盐，大用大火煮沸。
- 4 加入玉米段、胡萝卜块，改小火炖至熟烂，放入盐调味即可。





萝卜牛腩煲

材料：胡萝卜、白萝卜、牛腩各200克。

调料：植物油、葱、姜、大蒜、红辣椒、香菜末、花椒、陈皮、茴香、料酒、酱油、蚝油、碎冰糖。

做法

- 1 胡萝卜、白萝卜洗净切滚刀块；葱切段，姜、大蒜、红辣椒用刀背拍碎备用；牛腩切块，放入沸水中焯烫后捞出沥水。
- 2 锅内放油烧热，爆香葱、姜、大蒜、红辣椒，放入花椒、陈皮、茴香、碎冰糖、酱油略炒一下，再放入牛腩翻炒均匀，加入料酒，倒水淹过牛腩，用小火炖1小时；加入胡萝卜、白萝卜及蚝油熬煮1小时，撒上香菜末即可。



金针肥牛汤

材料：肥牛片150克、金针菇250克、鲫鱼1条、油菜适量。

调料：植物油、盐、味精、芝麻酱、香辣酱。

做法

- 1 金针菇去根洗净，用肥牛片卷起，油菜洗净备用。
- 2 鲫鱼处理干净，放入热油锅中略煎，加清水，熬至汤汁乳白，将鱼捞出，留汤备用。
- 3 在鱼汤加入盐、味精调味，下入肥牛卷、油菜略煮，搭配芝麻酱、香辣酱同食即可。



酸辣牛肚汤

材料：牛肚300克、海米30克、清汤1000毫升。

调料：醋、盐、味精、料酒、胡椒粉、植物油、水淀粉、葱白丝、姜丝、香菜。

做法

- 1 将牛肚洗净，切丝，沸水焯熟后捞出；香菜择洗干净，切段。
- 2 炒锅置大火上，放入植物油烧至五成热，用葱白丝、姜丝炆锅，倒入醋，待出香味时加入清汤、海米、料酒煮5分钟。
- 3 用汤勺撇去浮沫，加入牛肚丝，用水淀粉勾芡，加入盐、味精、胡椒粉调味，撒上香菜段即可。

西湖牛肉羹

材料：牛肉馅150克、水发香菇100克、鸡蛋1个（取蛋清）、清汤500毫升。

调料：盐、味精、料酒、香油、水淀粉、姜末。

做法

- 1 将牛肉馅加盐、料酒、味精、水淀粉拌匀，腌8分钟；香菇洗净，去蒂切丁。
- 2 锅中倒入清汤烧至沸腾，将牛肉馅倒入，焯熟捞出，再将香菇丁倒入沸腾的清汤中，焯熟捞出。
- 3 将牛肉馅及香菇丁倒入锅中煮沸，用水淀粉勾薄芡，打入蛋清，加入盐、味精、香油即可。





牛蹄筋乱炖

材料：熟牛蹄筋200克，白萝卜、土豆、番茄各50克，高汤500毫升。

调料：盐、鸡精、香菜。

做法

- 1 熟牛蹄筋用开水烫过，洗净，切成块；白萝卜洗净去皮，切成菱形块，焯水备用。
- 2 番茄洗净后用开水烫去表皮，切块；土豆去皮后洗净，切块。
- 3 高汤入锅，加入牛蹄筋、萝卜、番茄、土豆，大火煮开后转小火炖5分钟，加盐、鸡精调味，最后撒上香菜即可。

咖喱牛肉汤

材料：牛腩、土豆各300克，清汤1500毫升。

调料：植物油、葱段、姜片、咖喱、料酒、盐。

做法

- 1 将牛腩洗净切块，焯水捞出沥干；土豆削皮、洗净，切成滚刀块备用。
- 2 锅内倒油烧至六成热，放入土豆块，煸成金黄色捞出控油。
- 3 砂锅放入清汤，大火煮沸后放入牛腩、葱段、姜片、咖喱、料酒，开后改小火焖煮2小时，放入土豆块，大火煮沸后改小火焖煮30分钟，放入盐调味即可。

