

幸福厨房

一步一图，分步详解，煲一碗滋补美味靓汤，喝出健康来

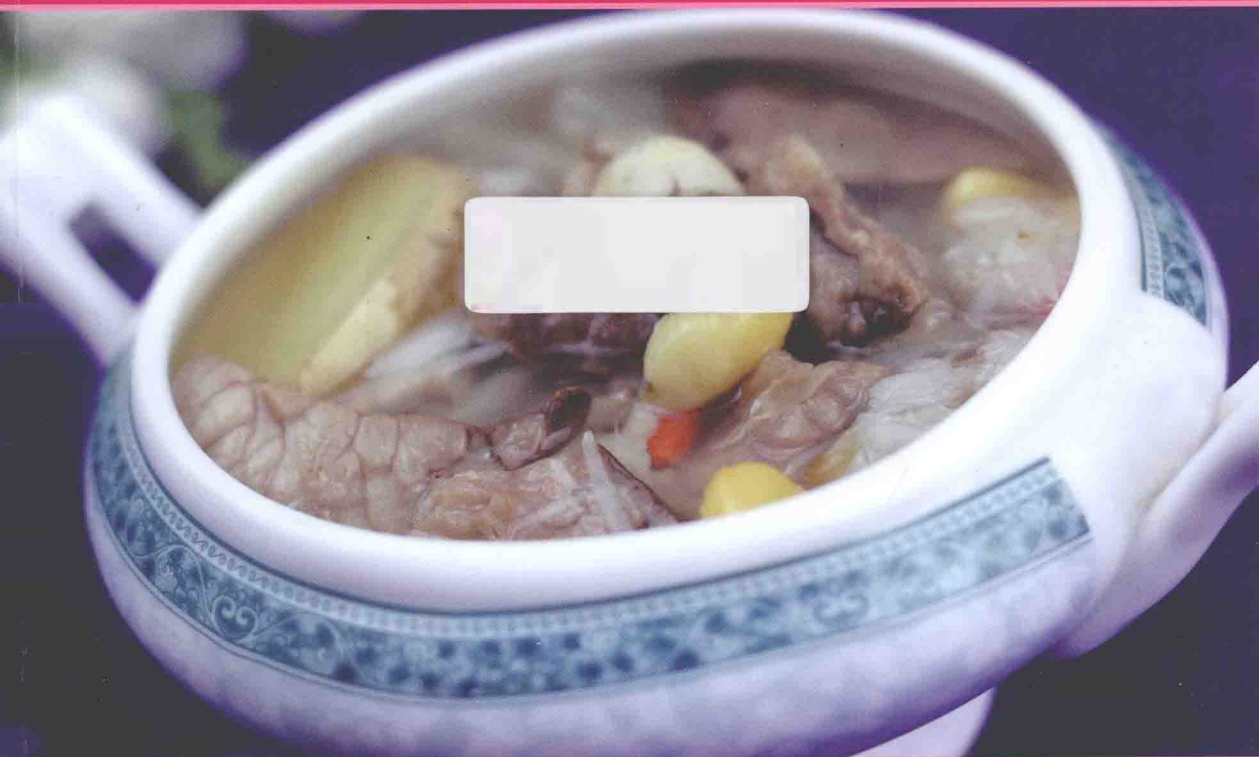


煲一碗 调神靓汤

3分钟
变身煲汤高手

幸福就是一碗汤的距离

乐乐猪/著



海天出版社(中国·深圳)

乐乐猪 / 著
幸福就是一碗汤的距离

煲一碗 调神靓汤



图书在版编目(CIP)数据

煲一碗调神靓汤：幸福就是一碗汤的距离 / 乐乐猪
著. —深圳：海天出版社，2014.6
(幸福厨房)
ISBN 978-7-5507-0948-5

I. ①煲… II. ①乐… III. ①汤菜—菜谱 IV.

①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第313244号

煲一碗调神靓汤：幸福就是一碗汤的距离

BAO YI WAN TIAOSHEN LIANGTANG; XINGFU JIUSHI YIWANTANG DE JULI

出品人 陈新亮
责任编辑 顾童乔 张绪华
责任技编 梁立新
封面设计 元明·设计

出版发行 海天出版社
地 址 深圳市彩田南路海天大厦(518033)
网 址 www.htph.com.cn
订购电话 0755—83460293(批发) 83460397(邮购)
设计制作 蒙丹广告0755—82027867
印 刷 深圳市希望印务有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/24
印 张 9
字 数 58千字
版 次 2014年6月第1版
印 次 2014年6月第1次
定 价 39.00元

海天版图书版权所有，侵权必究。
海天版图书凡有印刷质量问题，请随时向承印厂调换。



前言

有人说，幸福就是可以牵着一双想牵的手，并肩走过繁华喧嚣，一起面对黑暗，迎接黎明；就是和自己喜欢的人高兴时一起笑，伤悲时一起哭；就是怀着欢喜和憧憬为心爱的他亲手煲一碗充满爱和温情的美味汤，看着爱人细细品尝后眼中的惊艳和赞赏，一切的付出都值得。幸福就是一碗汤的距离。

杂乱纷扰的世界里，你幸福吗？

行色匆匆的我们只顾追求山顶的风光，常常忽视了身边的好风景，忽略了身边令人感动的细节。早晨醒来摆在床边的一杯温水，加班回家后的一碗面条，睡前的一杯牛奶，或是为家人煲的一锅热气腾腾、既美味又暖身的汤羹，那暖暖的感觉从胃里一直甜到心里，这何尝不是一种幸福，原来幸福感就源于日常生活中的平淡时刻。

忽然明白了，煲汤和对幸福的追求都一样，源自我们对生活的一种满足，幸福的真正感觉并不在于烹饪技术有多么的娴熟，汤的滋味多么的醇厚，而在于融入汤中的那份对家人的关爱。

喜欢煲汤，不仅仅为了给家人辛劳工作一天的一份关爱，更是享受煲汤过程的惬意。看着砂锅中的汤在火上咕嘟咕嘟地冒着热气，散发出诱人的香味，任思绪自由飞翔，或是随手翻开一本书，心随着书中的情节起伏跌宕；或是放一张自己喜欢的CD，在歌声中放飞心情。

以此书献给正在幸福路上的男人们和女人们。



煲汤的要领

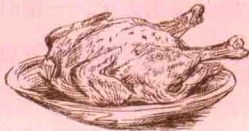
1

原料选择和搭配

俗话说“巧妇难为无米之炊”，煲汤材料的选择与处理是煲出营养健康汤品的关键环节。

用来煲汤的食材非常丰富，可分为动物性原料、蔬果类原料和五谷类原料。动物性原料包括猪、牛、羊、鸡、鸭、鱼类等；蔬果类原料包括各种绿叶蔬菜及冬瓜、萝卜、木瓜、梨等；五谷类原料则包括花生、芸豆、黄豆等。不同的食材有不同的食疗效果，但首要保证是原料必须新鲜，新鲜的食材是做好汤的主要秘诀。尤其是动物性原料，最好现买现做，从而保证鱼或禽肉中的各种酶能使蛋白质、脂肪等分解为氨基酸、脂肪酸等人体易吸收的物质，不但营养丰富，味道也好。选择蔬菜和水果类食材做汤时要挑选鲜嫩的。

煲汤前要先了解食物与药物的功效，并根据自身的需要选择恰当的食材。身体湿气重的，就要选择祛湿健脾的汤料；身体火气旺盛的，就要选择清热去火的汤料。同时还应根据食物的性质均衡摄取，以平衡身体酸碱度。一般健康人每天摄入食物的酸碱比例应该为 2 : 8，如果摄入的食物酸碱失衡，身体就会处于健康和疾病之间的亚健康状态，很容易生病，因此汤料选材应做到膳食合理，荤素搭配。



酸性食物主要包括牛肉、猪肉、鸡肉、鸡蛋、牡蛎、鳗鱼、奶酪、米、麦、面包、酒类、花生、核桃、糖、饼干、鱿鱼等；碱性食物包括海带、蔬菜、水果、豆制品、大豆、绿豆、竹笋、马铃薯、香菇、芋头、板栗、牛奶、咖啡等。

2 原料的预处理

动物性原料：在选用肉类或禽类煲汤时，一般需要提前将原料放入沸水中氽烫几分钟，这个过程叫“飞水”或“出水”，这样不仅可以去除肉中的血水和杂质，还可能除去部分油脂，煲出的汤比较清亮，不会过于油腻。在选用鱼类煲汤时，可先将鱼放入煎锅中用油煎至金黄，使煲制出来的鲜汤呈奶白色。

蔬果类原料：首先应将原料择净并清洗干净。一般这种原料容易残留较多农药，因此最好将其放入加盐的清水中浸泡10分钟后再进行处理。

五谷类原料：这类原料一般质地较坚硬，不易煮烂。应在煲汤前先清洗干净，用清水浸泡10分钟后再入锅。



3 煲汤的方法

不同的食材有不同的特点：有的食材不易煮熟，有的食材却很容易煮烂；有些食材中营养成分不易溶于水，而有些食材中的营养成分却是水溶性的。因此在煲汤时，应根据不同的食材选用不同的煲汤方法，这样才能煲出可口又营养的美味汤。

通常家居做汤采用煲汤和炖汤两种方法。煲汤是将原料放入砂锅之类温和的器具中直接放在火上长时间煮，一般开始时采用大火，一定时间后即转为中小火煲制。炖汤即隔水蒸炖法，是把原料经过出水，加入辅料和清水放进炖盅里，密封好后，置于大锅内

蒸制。煲汤制作方法比较简单，但应尽量一次把水加足，中间避免再加水，不然会破坏整个汤的口感。炖汤可使原料和汤汁受热稳定，使菜肴鲜香味不易流失，口感清爽。

4 水量的掌握

煲汤时水量的掌握很重要，水既是鲜香食物的溶剂，又是食物的传热媒介，还是汤的精华。一般煲汤的时间需要 1~2 小时，水量不宜过少，应控制为主要食材重量的 2~3 倍。应尽量一次加足，忌中途加入冷水。

5 火候

煲汤时需注意火候的掌握，根据不同的原料决定是用大火炖煮还是用小火慢熬，如果火候掌握不当，很容易破坏汤中的营养成分，也影响汤的口感。

煲汤时的火候以汤沸腾程度为准。一般先以大火（武火）将食材与汤汁煮沸，后应转小火（文火）慢煲，将食材的味道逼出，令汤汁更鲜美。通常鱼汤需煲 1 小时左右，鸡汤、排骨汤需 2~3 小时。根茎类蔬菜，宜切大块，可与肉类同时放入锅中，而一些比较易熟的嫩叶类蔬菜，最好在起锅前几分钟放入。



6 调料

为了避免破坏材料原有的鲜香味，以及破坏汤的营养成分，煲汤时不宜加入过多的调料，一般放姜和 1 小匙盐即可。而且盐不宜放得过早，这是因为盐会使肉里所含的水分很快流失并加快蛋白质的凝固，最好是在离火时再加入。





喝汤的 注意事项



1. 喝汤速度不宜过快

慢速喝汤会给食物的消化吸收留出充足的时间，如果快速喝汤，很可能造成摄入过量，造成不必要的负担。

2. 不宜喝太烫的汤

现在食道癌的形成被公认为与快餐、烫食等的饮食习惯有关，其长期反复对食管黏膜刺激、烫伤，会使上消化道黏膜发生病变。

3. 不宜饭后喝汤

常言道：“饭前喝汤，苗条健康。饭后喝汤，越喝越胖。”饭前喝汤有益于肠胃的消化吸收，同时还可以减少主食的摄入。饭后喝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，给肠道增加负担。而且还增加食物的摄入量，造成营养过剩，导致越喝越胖。

第一章 滋养保健畜肉汤

- | | | |
|------------|------------|-------------|
| 2 玉米排骨汤 | 34 沙参红枣板筋汤 | 66 银耳红枣煲金钱肚 |
| 4 花生猪蹄汤 | 36 莲子猪蹄汤 | 68 灵芝猪蹄汤 |
| 6 巴戟苡蓉羊肉煲 | 38 马蹄牛腩汤 | 70 芋头排骨汤 |
| 8 马蹄排骨汤 | 40 冬瓜排骨汤 | 72 黄芪大枣羊肉汤 |
| 10 猪肚煲乳鸽 | 42 甘草丝瓜瘦肉汤 | 74 山药羊肉汤 |
| 12 韭菜猪肝汤 | 44 芸豆猪腰汤 | 76 豆芽猪肚汤 |
| 14 杏鲍菇猪肚煲鸽 | 46 胡萝卜牛腩汤 | 78 杜仲猪腰汤 |
| 16 玉米猪腰汤 | 48 猪蹄莲藕汤 | 80 鱼骨羊肉萝卜汤 |
| 18 双耳脆骨汤 | 50 黄花青笋猪肚汤 | 82 银耳猪肝汤 |
| 20 百合白果猪肺汤 | 52 口蘑排骨汤 | 84 玉米肉丸汤 |
| 22 奶白菜腰花汤 | 54 酸菜鱼骨羊肉汤 | 86 冻豆腐腰花汤 |
| 24 玉米猪肚汤 | 56 木瓜甘蔗瘦肉汤 | 88 娃娃菜羊肝汤 |
| 26 菠菜猪肝汤 | 58 红枣银耳猪肚汤 | 90 酸菜白肉煲 |
| 28 萝卜羊肝汤 | 60 莲藕脆骨汤 | 92 肉丸油菜汤 |
| 30 冬瓜肉丸汤 | 62 沙参红枣猪尾汤 | 94 芋头火腿南瓜羹 |
| 32 金钱肚娃娃菜汤 | 64 猪肺萝卜汤 | 96 四喜南瓜汤 |





第二章 养生滋补禽肉汤

- 100 花旗参乌鸡汤
- 102 竹荪花菇三黄鸡汤
- 104 党参红枣乌鸡汤
- 106 白果鸭腿汤
- 108 胡萝卜香菇鸡腿汤
- 110 海鲜菇煲乳鸽
- 112 口蘑鸡翅汤
- 114 山药红枣煲鸭
- 116 金针菇沙参鸡汤
- 118 红枣鸡翅马蹄汤
- 120 芋头鸡翅汤
- 122 胡萝卜鹌鹑蛋炖鸭汤
- 124 红枣马蹄炖乳鸽
- 126 沙参红枣炖鸡
- 128 红枣桂圆陈皮鸭汤
- 130 山药鸡腿汤
- 132 茶树菇鸭肉汤
- 134 花旗参炖乳鸽
- 136 杏鲍菇红枣炖鸭汤

- 138 花生红枣鸽子汤
- 140 萝卜鸭腿汤
- 142 芋头鸭血枸杞汤

第三章 新鲜美味海鲜汤

- 146 鲜虾芋头汤
- 148 小白菜鱼头汤
- 150 鱿鱼玉米汤
- 152 韭菜虾仁汤
- 154 鱿鱼火腿汤
- 156 南瓜红枣鲫鱼汤
- 158 娃娃菜牡蛎汤
- 160 鱿鱼青菜汤
- 162 冬瓜海带虾仁汤
- 164 油菜鱼头汤
- 166 小白菜咸鱼汤
- 168 银耳海鳗汤
- 170 海参娃娃菜汤
- 172 黄花菜海鳗汤

- 174 红枣枸杞炖白鲑
- 176 海参银耳汤
- 178 菠菜虾仁汤
- 180 三鲜萝卜汤
- 182 海参豆腐汤

第四章 清爽瘦身素食汤

- 186 雪梨银耳汤
- 188 田园时蔬汤
- 190 冬瓜银耳枸杞汤
- 192 鲍菇西兰花皮蛋汤
- 194 西兰花鸭血汤
- 196 木瓜银耳羹
- 198 绿豆南瓜汤
- 200 双色豆腐汤
- 202 冬瓜咸蛋汤





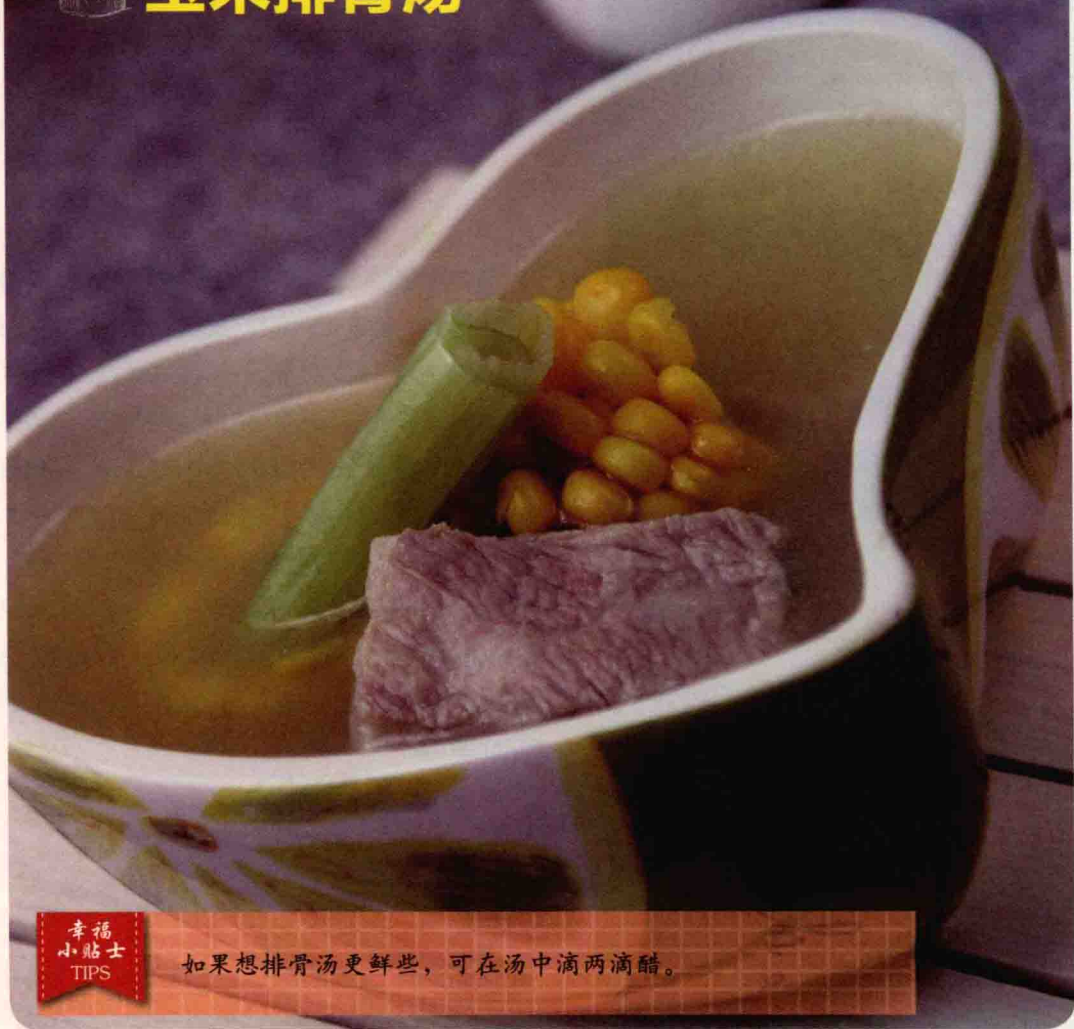
第一章

滋养保健畜肉汤

辛苦忙碌了一周，在周末时为家人烹制一桌美味可口的饭菜，而汤一定会是那最精彩的一道菜。俗话说：唱戏的腔，厨师的汤。一锅滋味鲜香、营养丰富的汤，能使在外的人油然而生出对家的依恋。不管是美味经典的排骨汤，还是滋补养颜的猪蹄汤，或是暖身温阳的羊肉汤，都会十分突出地留在我们的记忆中。而不管煲汤的材料怎样变化，其蕴含在汤里的意义却始终不变，将爱注入汤中，细细品尝，浓郁醇厚的味道会赋予你无比的满足感及愉悦心情。偶尔停下来亲手为心爱的人和自己做羹汤，这是家人的幸福，更是自己的幸福。



玉米排骨汤



幸福
小贴士
TIPS

如果想排骨汤更鲜些，可在汤中滴两滴醋。



原料：排骨300克，鲜玉米1根
辅料：大葱10克，姜3克，盐2克

做法：

1. 排骨洗净切成3厘米长小块。
2. 将切好的排骨放入沸水中焯水，去掉血沫。
3. 鲜玉米去皮、去须，切成小段。
4. 大葱切段备用。
5. 姜切片备用。
6. 砂锅置于火上加清水煮沸，放入焯好的排骨和姜片，煲1小时。
7. 将玉米放入锅中。
8. 放入葱段煮10分钟。
9. 出锅前放入盐调味即成。



功效

排骨具有滋阴润燥、益精补血的功效，同时又可以为人体提供丰富的蛋白质。玉米中70%是亚油酸，磷，维生素B₁的含量居谷类食物之首，具有开胃宁心、清湿热、利肝胆等功效，适合脾胃虚弱、缺乏食欲、乏力等人群食用。



花生猪蹄汤





原料：猪蹄1个

辅料：花生20克，红枣10克，
枸杞3克，姜5克，盐2克



做法：

1. 猪蹄洗净斩件。
2. 放入沸水中焯烫，捞出后冲净浮沫。
3. 枸杞、红枣洗净备用。
4. 姜切片备用。
5. 将所有原料放入砂锅中，加入清水，用大火煮沸后转小火煲2小时。
6. 加入盐调味即可。



功效

猪蹄富含胶原蛋白，可加速新陈代谢，延缓机体衰老，适宜经常四肢乏力、麻木的患者及哺乳期妇女食用。花生性平，味甘，含有丰富的蛋白质、不饱和脂肪酸、维生素E等营养元素，有增强记忆力、抗老化、滋养调气之功效。

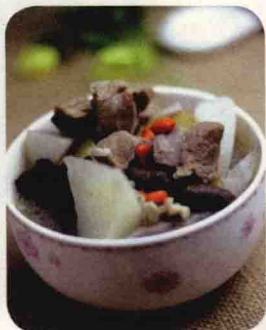


巴戟苁蓉羊肉煲

原料：羊肉200克

辅料：白萝卜50克，巴戟天5克，肉苁蓉5克，
枸杞3克，姜5克，盐3克





做法：

1. 羊肉洗净，切成3厘米见方的大块。
2. 将羊肉块放入沸水中飞水去血沫。
3. 白萝卜切成滚刀块。
4. 姜切片备用。
5. 砂锅中放入2升清水煮沸，将羊肉、巴戟天、肉苁蓉、姜片放入锅内用大火烧开。
6. 放入枸杞转小火炖2小时。
7. 放入白萝卜再煲20分钟。
8. 加盐调味即可。



幸福
小贴士
TIPS

肉苁蓉也叫沙漠人参，是一味非常昂贵的中药，能补肾阳，益精血，润肠通便。肉苁蓉含有丰富的生物碱、结晶性的中性物质、氨基酸、微量元素、维生素等成分。其中肉苁蓉多糖能增加淋巴细胞的增殖反应，从而增强机体的免疫功能。而苯炳醇糖是其他药物所没有的成分。它是延缓衰老最有效的成分，其对人体下脑垂体、性腺、胸腺等部位的老化均有明显的延缓作用。