

炖出一锅好汤，健康益全家

简易

美

味

健康炖菜

JIACHANGDUNZHUCAI

- 美味家常炖品
- 精选养生炖补
- 奢美滋补靓汤
- 清新粥品甜汤

尤焕荣◎编著

炖煮有心得，靓汤不费劲



中国纺织出版社

COOKING 简易美味
健康炖菜

尤焕荣◎编著



图书在版编目 (CIP) 数据

简易美味健康炖菜/尤焕荣编. —北京: 中国纺织出版社,
2012. 3

(天际美食系列)

ISBN 978-7-5064-8130-4

I. ①简… II. ①尤… III. ①炖菜—菜谱 IV. ①
TS972. 113

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第006799号

责任编辑: 李彦芳 特约编辑: 吴桂岩
责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京昊天国彩印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年3月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 10

字数: 280千字 定价: 28.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

本书使用说明

1. 本书所列菜品，均可使用常见的普通锅具来烹制。

2. 本书在制作菜品时之所以选用电炖锅，除了因为拍摄方便，还因为电炖锅具具备一些独到的好处，编写组在以往的实际制作中体验到其优点，大家不约而同地推荐使用电炖锅具。

3. 炖汤的水最好使用清汤，清汤的特色是不加油、盐、糖等调味料，完全是采纳食材的自然鲜味，一般采用鸡肉、香菇、枸杞等滋味鲜美的材料煲成。有的菜谱中又有“高汤”“上汤”等提法。如家中来不及制作清汤，也可用普通的饮用水来煲汤。

4. 在口感的把握上，可以根据自身的口味淡咸酸辣酌情添加各种调味料，如味精、盐等，不必完全拘泥书中所示。原则上，我们不提倡使用味精、鸡精等人工增味剂，也不提倡高盐高糖饮食。

祝各位读者拥有健康的身体和快乐的心灵！



目录

5	我与美食的不解之缘
6	编著者的寄语
7	各具特色的炖煮文化
8	情趣盎然的古今中外汤文化
11	搭配好食材胜过好医药
12	一口靓锅，炖出鲜美好味道

第一章 美味家常炖品

17	花菇炖柴鸡
18	冬瓜炖鸭
19	南瓜炖鱼头
20	鱼头炖芋头
21	海带瘦肉汤
22	红枣炖瘦肉
24	排骨黄豆炖苦瓜
26	西红柿炖牛腩
27	胡萝卜炖羊肉
28	土豆炖猪尾
29	鲫鱼豆腐汤
30	筒子骨炖粉藕
31	红汤炖羊排
32	排骨炖海带
33	莲藕炖牛腩
34	赤小豆炖鲤鱼汤
35	猪尾炖菱角
36	鲜笋炖牛肉
37	羊肉豆腐汤
38	板栗炖羊肉
39	鲤鱼头煮冬瓜
40	咖喱炖鸡翅
41	咖喱羊肚
42	板栗油菜枸杞汤
43	鸡肉马蹄套餐
44	猪肉菜胆套餐
45	排骨萝卜套餐
46	牛腩木耳套餐

48	柚子肉炖鸡
48	红萝卜炖猪骨
49	蚕豆炖牛肉
49	火腿冬瓜汤

第二章 精选养生炖补

53	薏米百合瘦肉汤
54	猪蹄炖花生
55	桂圆炖子鸡
56	美白猪蹄汤
57	燕麦瘦肉汤
58	大骨三菌汤
59	茶树菇炖水鸭
60	益智仁炖牛肉
61	莲子百合瘦肉汤
62	川芎白芷炖鱼头
63	陈皮牛肉汤
64	滋阴老鸭汤
65	芡实生姜炖羊肉
66	生地莲藕排骨汤
67	红酒煲牛肉
69	沙参杏仁瘦肉汤
70	兔肉炖萝卜
71	河蟹地黄汤
72	苹果瘦肉生鱼汤
73	红枣黑豆煲鸡爪
74	陈皮黄芪炖鸡心
75	橄榄猪肺汤
76	白果炖猪肚
77	板蓝根炖猪腱
78	芡实北芪瘦肉汤
79	猪尾凤爪香菇汤
80	蛤蚧菌菇汤
81	胡椒羊肚养胃汤
82	鳝鱼炖金针菜

- 83 陈皮炖鸭
84 灯芯草猪心养生汤
86 兔肉补虚汤
86 猪皮红枣汤
87 红枣兔肉汤
87 杏仁猪肺养生汤

第三章 奢美滋补

- 90 当归瘦肉汤
91 圆肉当杞炖鸡
92 牛肉参芪淮山汤
93 养阴虫草水鸭汤
94 灵芝鸡汤
95 参芪强身汤
96 首乌炖鸡
98 陈皮老鸭汤
100 淮山桂圆炖甲鱼
102 石斛水鸭养阴汤
103 芡实花生瘦肉汤
104 玉竹炖乌鸡
105 归元童子鳖
106 肉汁虫草花炖刺参
107 健步养生汤
108 鲍鱼莲子汤
110 杜仲炖鹌鹑
111 海参羊肉淡菜汤
112 石斛炖鲍鱼
113 洋参肉汁炖燕窝
114 山药玉竹鸽子汤
115 参茸补气养生汤
116 海马鲍鱼壮阳汤
117 海参猪腰核桃汤
118 洋参肉汁炖燕窝
119 参芪鱼胶养生汤
120 参归鸽肉汤
121 养颜花旗参乌鸡汤
122 甲鱼二子汤

- 122 当归生姜羊肉汤
123 气血双补汤
123 归元气血养生汤

第四章 清新粥品甜汤

- 126 红枣花生粥
127 鸡肉鲜菇粥
128 牛肉萝卜粥
129 排骨淮山粥
130 淮山粳米粥
131 鲜菇虾球粥
132 赤小豆生鱼粥
133 鸭子姜芽粥
134 猪瘦肉鱿鱼粥
135 鲍鱼粥
136 鳝鱼片菠菜粥
139 汉果粥
140 桑菊杏仁粥
141 银耳莲子汤
142 薏米百合汤
143 冰糖炖草莓
144 香橙莲子汤
145 桂花蜜柑银耳汤
146 芡实红枣大补汤
147 木瓜炖牛奶
148 银耳沙参鸡蛋饮
149 冰糖炖雪梨
150 杞子南枣炖鸡蛋
151 雪梨银耳清肺汤
152 无花果瘦肉汤
153 杏仁川贝炖燕窝
154 高丽参糯米炖燕窝
155 海参炖雪梨
156 海蜇炖荸荠
157 冰糖炖海参
158 牛奶“豆腐脑”

COOKING 简易美味
健康炖菜

尤焕荣◎编著



本书使用说明

1. 本书所列菜品，均可使用常见的普通锅具来烹制。

2. 本书在制作菜品时之所以选用电炖锅，除了因为拍摄方便，还因为电炖锅具具备一些独到的好处，编写组在以往的实际制作中体验到其优点，大家不约而同地推荐使用电炖锅具。

3. 炖汤的水最好使用清汤，清汤的特色是不加油、盐、糖等调味料，完全是采纳食材的自然鲜味，一般采用鸡肉、香菇、枸杞等滋味鲜美的材料煲成。有的菜谱中又有“高汤”“上汤”等提法。如家中来不及制作清汤，也可用普通的饮用水来煲汤。

4. 在口感的把握上，可以根据自身的口味淡咸酸辣酌情添加各种调味料，如味精、盐等，不必完全拘泥书中所示。原则上，我们不提倡使用味精、鸡精等人工增味剂，也不提倡高盐高糖饮食。

祝各位读者拥有健康的身体和快乐的心灵！



目录

5	我与美食的不解之缘
6	编著者的寄语
7	各具特色的炖煮文化
8	情趣盎然的古今中外汤文化
11	搭配好食材胜过好医药
12	一口靓锅，炖出鲜美好味道

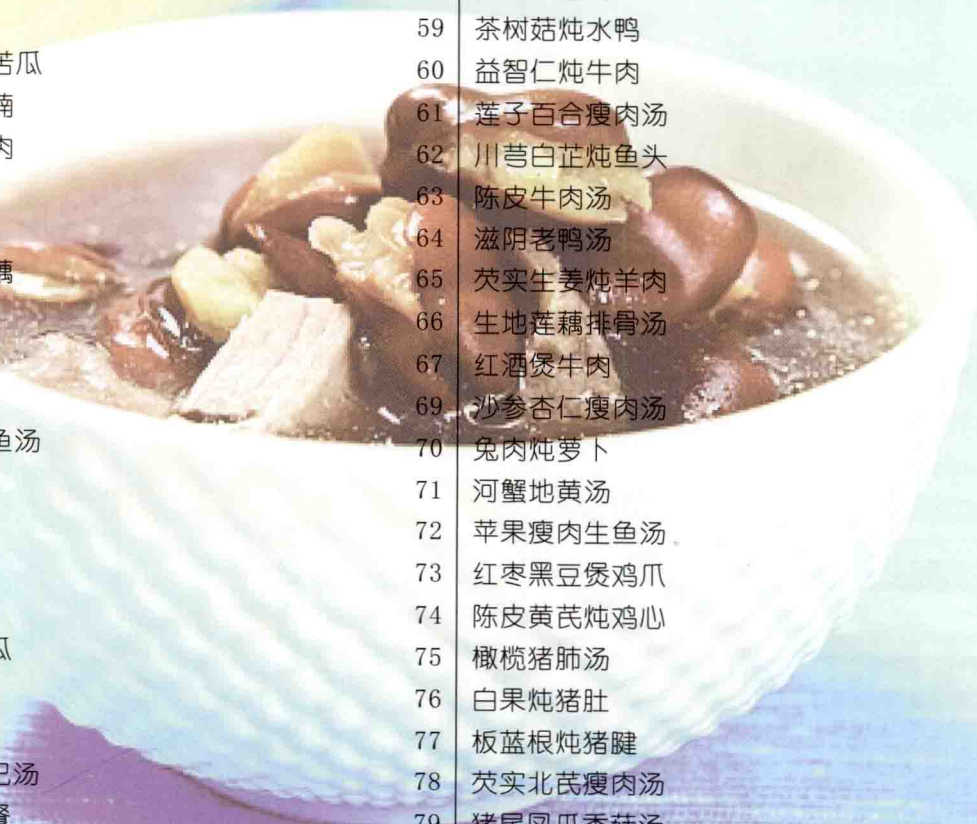
第一章 美味家常炖品

17	花菇炖柴鸡
18	冬瓜炖鸭
19	南瓜炖鱼头
20	鱼头炖芋头
21	海带瘦肉汤
22	红枣炖瘦肉
24	排骨黄豆炖苦瓜
26	西红柿炖牛腩
27	胡萝卜炖羊肉
28	土豆炖猪尾
29	鲫鱼豆腐汤
30	筒子骨炖粉藕
31	红汤炖羊排
32	排骨炖海带
33	莲藕炖牛腩
34	赤小豆炖鲤鱼汤
35	猪尾炖菱角
36	鲜笋炖牛肉
37	羊肉豆腐汤
38	板栗炖羊肉
39	鲤鱼头煮冬瓜
40	咖喱炖鸡翅
41	咖喱羊肚
42	板栗油菜枸杞汤
43	鸡肉马蹄套餐
44	猪肉菜胆套餐
45	排骨萝卜套餐
46	牛腩木耳套餐

48	柚子肉炖鸡
48	红萝卜炖猪骨
49	蚕豆炖牛肉
49	火腿冬瓜汤

第二章 精选养生炖补

53	薏米百合瘦肉汤
54	猪蹄炖花生
55	桂圆炖子鸡
56	美白猪蹄汤
57	燕麦瘦肉汤
58	大骨三菌汤
59	茶树菇炖水鸭
60	益智仁炖牛肉
61	莲子百合瘦肉汤
62	川芎白芷炖鱼头
63	陈皮牛肉汤
64	滋阴老鸭汤
65	芡实生姜炖羊肉
66	生地莲藕排骨汤
67	红酒煲牛肉
69	沙参杏仁瘦肉汤
70	兔肉炖萝卜
71	河蟹地黄汤
72	苹果瘦肉生鱼汤
73	红枣黑豆煲鸡爪
74	陈皮黄芪炖鸡心
75	橄榄猪肺汤
76	白果炖猪肚
77	板蓝根炖猪腱
78	芡实北芪瘦肉汤
79	猪尾凤爪香菇汤
80	蛤蚧菌菇汤
81	胡椒羊肚养胃汤
82	鳝鱼炖金针菜



- 83 陈皮炖鸭
84 灯芯草猪心养生汤
86 兔肉补虚汤
86 猪皮红枣汤
87 红枣兔肉汤
87 杏仁猪肺养生汤

第三章 奢美滋补

- 90 当归瘦肉汤
91 圆肉当杞炖鸡
92 牛肉参芪淮山汤
93 养阴虫草水鸭汤
94 灵芝鸡汤
95 参芪强身汤
96 首乌炖鸡
98 陈皮老鸭汤
100 淮山桂圆炖甲鱼
102 石斛水鸭养阴汤
103 芡实花生瘦肉汤
104 玉竹炖乌鸡
105 归元童子鳖
106 肉汁虫草花炖刺参
107 健步养生汤
108 鲍鱼莲子汤
110 杜仲炖鹌鹑
111 海参羊肉淡菜汤
112 石斛炖鲍鱼
113 洋参肉汁炖燕窝
114 山药玉竹鸽子汤
115 参茸补气养生汤
116 海马鲍鱼壮阳汤
117 海参猪腰核桃汤
118 洋参肉汁炖燕窝
119 参芪鱼胶养生汤
120 参归鸽肉汤
121 养颜花旗参乌鸡汤
122 甲鱼二子汤

- 122 当归生姜羊肉汤
123 气血双补汤
123 归元气血养生汤

第四章 清新粥品甜汤

- 126 红枣花生粥
127 鸡肉鲜菇粥
128 牛肉萝卜粥
129 排骨淮山粥
130 淮山粳米粥
131 鲜菇虾球粥
132 赤小豆生鱼粥
133 鸭子姜芽粥
134 猪瘦肉鱿鱼粥
135 鲍鱼粥
136 鳝鱼片菠菜粥
139 汉果粥
140 桑菊杏仁粥
141 银耳莲子汤
142 薏米百合汤
143 冰糖炖草莓
144 香橙莲子汤
145 桂花蜜柑银耳汤
146 芡实红枣大补汤
147 木瓜炖牛奶
148 银耳沙参鸡蛋饮
149 冰糖炖雪梨
150 杞子南枣炖鸡蛋
151 雪梨银耳清肺汤
152 无花果瘦肉汤
153 杏仁川贝炖燕窝
154 高丽参糯米炖燕窝
155 海参炖雪梨
156 海蜇炖荸荠
157 冰糖炖海参
158 牛奶“豆腐脑”

我与美食的不解之缘



已过耳顺之年的我，再回首自己与美食的缘分，可谓是感慨万分，其中的酸甜苦辣恐怕已无法为现在的年轻人所经历和理解。

青春年少的时候，怎么也不会想到我的人生会与美食有如此紧密的联系，出生于广东省汕头市普通工人家庭的我，家中的一切似乎都与美食挂不上钩。特别是在上世纪五六十年代的中国，物质极度匮乏，人们想要填饱肚子已是难事，更别谈烹制什么美食了。

初中毕业后，我如当时的大多数年轻人一样走上了上山下乡的道路，在一个偏僻的小山村中开始了“面朝黄土，背朝天”的农民生涯。在那个极其封闭落后的小村庄里，我度过了自己人生中一段难忘的经历，正是那段非凡的经历让我体验到了生活的真谛，奠定了我今后要努力奋斗的决心。

终于，一个难得的机会改变了我的命运，1975年的一天，我接到了汕头市第二技工学校的入学通知书。这来之不易的学习机会让我倍感珍贵，在两年的学习期间，我努力学习，最后有幸获得了留校任教的机会。本来以为我的人生就这样会以“三尺讲台”而画上句号，谁曾想一些偶然的事却偏偏将我与美食联系起来。

在校期间，每逢学校组织会餐，我都会自告奋勇地跑到学校食堂去露两手，而这“两手”正是源于我平时对于做饭的留心。正是因为我的这“两手”，提供给我一个更大的接触美食的天地。1982年学校开设了一个“厨工”专业班，从汕头市的餐饮服务公司聘请到两位有名的大厨师来校施教，很荣幸，我被委任为该班的班主任，并且有缘结识了两位名师，我与美食的缘分就这样被拉近了。

后来，我开始正式与美食牵手，先后在汕头的几家大酒楼中掌厨，期间还受聘于新加坡潮州城大酒楼，真正步入了创造美食、感受美食的餐饮行业中。正是这些难得的经历，让我的厨艺一天天精进，也让我更深地体会到了美食的力量。在当厨师期间，我仍不忘自己教书育人的积淀，先后在多所教育培训机构任教，将我这些年积累的餐饮知识传授给爱好美食的朋友，让更多的人能够和我一样真正地去品味中国美食，去感受中国博大精深的美食文化。

编著



尤焕荣，男，1950年出生，中国烹饪大师。获“国家高级技师”、“国家高级考评员”职称，并先后荣获“汕头市第一届烹饪名师”、“广东省烹饪名师”、“中国烹饪大师”、“潮菜烹饪大师”、“中华金厨奖”等荣誉称号。



健康的生活离不开一间有品质的厨房，厨房中的“油盐酱醋”、“锅碗瓢盆”这些简单不但可或缺的“道具”将人们每天的生活融汇在一起，构成了一曲五味杂陈的美妙乐曲，甚至可以说厨房中奏响的生活之歌牵动着人们的健康，影响着千家万户的喜怒哀乐。

回归厨房、回归简单的生活方式成为当今人们新的需求。须知“简单生活”并不意味着降低对生活品质的要求，而是要求它更加人性化，更加符合现代人的生活实际。这就要求厨房能够带给人更多的健康、营养和幸福，只有将这三者有机结合起来，才能开创一派现代人的厨房式精致幸福生活。

在这一理念的指导下，广东天际集团经过多年坚持不懈的努力，终于成功研发出了目前在中国独一无二的陶瓷系列锅具。陶瓷锅具传承着中华几千年的陶瓷文化，以其天然的泥土芬芳将传统工艺与现代科技融合为一体，开创了厨电行业养生保健的新天地。

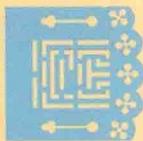
目前市场上有品种丰富的能满足各类人群需求的越来越多的陶瓷小厨电。晶莹剔透的陶瓷内胆，优雅别致的外观设计，温文尔雅的加热方式，既保存住了食物的元气，锁定营养不流失，让健康美味不断升级，又能让生活更加省时、省力、省心。

现在，天际陶瓷锅具已经遍布祖国的大江南北，作为一款绿色环保的产品，实实在在地给不少家庭带去了独特的享受。在收获赞誉的同时，也需要把陶瓷锅具更多的用途、更多的健康理念与大家分享。

因此，我们组成了饮食文化研究课题组，邀请诸多国内外烹饪大师、美食家、营养学家参与，精心筹划了这一本贴近普通大众、图文并茂、讲解细致的家常炖补菜谱，并请来了有着近40年烹饪经验，中国烹饪大师尤焕荣大厨来主持这本菜谱的编写，将美味与陶瓷锅具完美结合，以期给喜欢炖菜美味的朋友带去更多的便利、更多的美味、更多的健康。希望大家在厨房中，不仅能够感受到中国传统科技与现代文明巧妙的结合，也能享受到简单、健康而不失美味的精致生活。



各具特色的炖煮文化



炖煮食物的饮食习惯及文化由来已久，大概从商周时代就已经开始了。炖的方法很容易操作和掌握，只需要将经过适当加工处理的较大形状的食材原料，放入特定的容器中，加入适量清汤（或鲜汤）和调味品，采取加热方式烹至原料酥烂入味就可以了。煮是与炖类似的一种烹调方法，只是花的时间比炖要短一些。

中国炖煮菜的品种相当多，最出名的莫过于东北的炖菜，东北炖菜素有“大杂烩”之意，所以谓之“乱炖”。东北乱炖简单易煮，有荤有素，营养丰富，味道鲜美，暖身又养胃。而河北大锅炖菜则是将肉块、粉条、豆腐一锅煮，各种佐料一齐下，味融在锅里，多种营养，复合味道，简约而不简单。

河南信阳炖菜以其口味清新淡雅、醇厚适中的口感悄然崛起，“问鼎”中原。信阳炖菜根据不同的原料，不同的组合，不同的预加工方式，用不同的炖法，不同的加热方式，不同的盛装炖器，烹制成令人“口”不暇接、千变万化的炖菜。

综上所述，炖煮菜似乎多出自北方，其实不然。广东的煲与炖原理相似，时间要比本书中所讲的炖久一些。广东人所说的时间上却是要比煲还久，也就是“煲三炖四”，即指煲汤需要至少3小时，而炖汤却需要4小时之多。无论是炖还是煲，广东汤品更注重将美味与药用功效集为一体，这种饮食理越来越流行。

江西的瓦罐汤，完全采用民间传统煨汤方法，将精心配制的各种食物加天然矿泉水为原料放入小瓦罐内，将一个个小瓦罐层层放置在一米多高的特制大瓦缸内，以硬质木炭火恒温煨制，煨制时间可达七小时以上。除此之外，贵州的酸汤、四川的水煮、火锅也都充分体现着中国炖煮文化的博大精深。

国内的炖煮方式自是异彩纷呈，国外在炖煮饮食方面上下的功夫也非常大。我们的邻国日本，在饮食上除了以海鲜著称外，另外一个常见的饮食方式就是炖煮，无怪乎日本的国民比较长寿了。而印度人除了以嗜咖喱闻名于世，炖菜、炖肉、炖饭也是其传统食谱中的座上客。





古代的羹

在古代，汤的品种还没有现代这么丰富，那个时候的汤与羹的意思差不多，是随着陶器的出现而出现的。最早的羹，是“大羹”，这是一种不备五味的肉汁。在没有盐之前，这种大羹就是煮肉的肉汤，较为肥腻。彭祖以五味调的雉羹，献给尧，于是羹才被赋予了滋味。那个时候的调味料主要是盐和梅子。有“若作和羹，尔唯盐梅”的说法。

随着时间的推移，做羹的原料也越来越多，几乎凡可入口的肉类配以谷米，都可以做羹。各种肉羹里加上蔬菜，都被叫做“羹”。在日常的饮食中我国古代人民以羹为主要饮食，几乎顿顿都少不了羹，“羹食自诸侯以下至于庶人无等。”可见羹在当时饮食结构中的盛况。

到隋唐以后，随着人们对菜肴加工的花样越来越多，羹在菜肴中的地位也随之下降，渐渐转为文人雅士们发挥的对象，各种极富创意的汤羹新词充斥于诗文之中，让羹平添了许多文人之气。还有些文人亲自动手做汤羹，如著名的“东坡羹”就由苏轼首创，虽然材料普通，但由于出自名人之手，自是别具一番风味。陆游也热爱生活，创制了一款“陆游甜羹”，并写诗数番吟唱。可以说，这些汤“羹”留给后人的不仅仅是一碗汤品，同时留下了千年风流和文化气息。

现代的汤

古代的羹虽然没能延续在饭桌上“独领风骚”的辉煌，但现代的汤却在人们越来越关注健康养生的呼声中逐渐成为一种新的餐桌主导文化。“宁可食无菜，不可食无汤。”许多人用餐时都少不了要喝汤，否则就会有吃不下饭的感觉。在众多的菜品中，汤可谓是人们所吃的各种食物中最富营养、最易消化的品种之一。

对于何时应该喝汤，各地也有不同的说法，有提倡饭前喝的，也有推举饭后喝的。然而近年来有专家提出，饭前喝汤是一种更科学的饮食方法，而这也逐渐成为人们的共识。其科学依据在于，饭前喝汤不仅能润滑口腔与肠胃，还能刺激胃液的分泌，从而引起食欲，尤其是食用馒头、大饼等面食制品时，还会有助于肠胃消化。另外，饭前喝汤还可以使汤中的营养成分为人体充分吸收。

吃饭时不时喝点汤对人体也是有益的，这样有助于食物的搅拌和稀释，有利于食物的消化和吸收。但需注意不可“狂饮”，要少量、多次缓慢地饮用。

而饭后喝汤则被认为是一种有损健康的错误饮食方法。这是因为，在饭已吃饱的情况下再喝汤容易导致营养过剩，造成肥胖；另外，最后喝下的汤会把原来已被消化液混合得很好的食糜稀释，影响食物正常的消化吸收。

中西汤文化异彩纷呈

喝汤几乎是全世界人民的共同爱好。据食谱大全中记载，世界上共有一千多种汤。世界各地的汤品根据其风俗习惯、气候地理、饮食习惯等的差异而异彩纷呈。

● 原料的差异

在中国，炖汤的原料多种多样，既有最早的肉类、蔬菜类原料，也有五谷杂粮类、水果类、海鲜类、菌类、中药材类原料。花草虫鱼、飞禽走兽、珍馐百味，可谓是无所不用其极，体现了炖汤文化的极致。中国的汤品更加注意原料之间的药用价值、寒热属性搭配，以期给健康最大裨益。



在西方，西餐中的汤一般可分为清汤和浓汤（茸汤）两大类。其中又有冷热汤之分。清汤就是用牛肉或鸡肉、或鱼及蔬菜等煮制出来的除去脂肪的汤；浓汤就是加入面粉、黄油、奶油、蛋黄等制作出来的汤。汤除了主料以外，常常在汤的面上放一些小料加以补充和装饰。常用的有以下几种：炸面包丁、蛋羹丁、菜丝、菜丁、奶酪、无味的饼干、荷兰芹、咸猪肉片等都可作汤的配料使用，以期起到画龙点睛的作用，增加汤的整体效果。

由此可见，西方的汤在原材料的搭配上更注重的是美感和口感，而中国的汤除了注重口感，更注重的是它喝进去健康的效益，对于其外在的美观度则关心较少。

● 喝汤时的讲究



中国人喝汤习惯于端碗喝，寒冷的季节，吹起碗边的热气，然后唇碰着碗边，嘴中发出特有的喝汤声响，喝着热汤，那叫一个“爽快”。即便是拿个调羹喝，也是大口大口喝才有感觉。

而在西方的餐桌上，喝汤却不同于中国。首先左右手是有明确分工的，右手拿汤匙，汤匙要横拿，左手按住汤碟边缘；其次喝汤时背部要挺直，面不可以向下，喝汤时不能发出声响，无论多烫都不可用嘴吹；汤剩下不多时，左手可拿住汤碟向外倾斜，再以汤匙舀起来喝。



● 有代表性的汤

在中国，汤的种类繁多，有特色的美味汤也是数不胜数，下面就东西南北有代表性的汤来跟大家分享。

我国东部毗邻海洋，气候潮湿温热，内陆淡水资源也极其丰富，盛产各种鱼类和海鲜，所以鱼汤成为其当之无愧的特色汤品。其中尤其以宋嫂鱼羹最为著名，其历史悠久，自南宋始流传至今，以鳊鱼或鲈鱼为主料，加火腿丝、香菇竹笋末及鸡汤等烹制而成。

西部的胡辣汤也有近千年历史，源于河南，后广泛流传于西北地区，逐渐演变成当地人爱吃的风味，因其用料中加入了胡椒，故而得名，有增进食欲、健胃祛风的功效。

南方天气湿热，人们尤爱喝汤，尤以广东的老火汤最为著名，老火汤种类繁多，可以用各种汤料和烹调方法，烹制出各种不同口味、不同功效的汤。

北方天气寒冷异常，喝汤能起到驱寒的作用。而东北人最爱的莫过于酸菜了，几乎家家都有自己的酸菜缸。酸爽可口的酸菜随意搭配上些食材，就成就了餐桌上必不可少的美味佳肴——酸菜汤。

世界各地有代表性的汤也各具特色，充满了当地的风味。其中最负盛名的当属俄罗斯的罗宋汤。原料主要是牛肉、番茄、甜菜、盐、糖、胡椒粉和柠檬汁。有时还会加入卷心菜、番茄、马铃薯、芹菜和洋葱。成汤以后冷热两吃，冷吃偏甜，热吃偏酸，风味各不相同。

法国奶油蘑菇汤。以石斑鱼为主料，在制作时要不停搅拌，直至黏稠。口味奶香咸鲜，在奶香之外同时还有浓郁的肉香，却只见蘑菇，没有肉的形状，是真正的余味留香。此外其洋葱汤也很有名。

意大利蔬菜汤。以洋葱、西红柿、土豆、胡萝卜等为原料，吃时撒上些芝士粉，口感非常浓稠。再配上意大利面一起吃，真可谓是别具一格。

泰国冬阴功汤。“冬阴”是酸辣的意思，“功”是虾的意思，也就是酸辣虾汤的意思。冬阴功汤是由柠檬、辣椒、咖喱、香茅熬制，再配上虾、蘑菇等食材，口味极鲜。它具有开胃祛湿，软化血管的功效。

越南海龙皇汤，也叫海鲜周打汤。这是越南人常喝的汤，有虾肉、鲜带子、胡萝卜、土豆泥，加上用白兰地翻炒过的番茄酱，浓厚酸甜。

日本的昆布汤。“昆布”即是海带，是比一般海带肉身较厚的海带，通常为接近根部的海带部分所切制。昆布汤很简单，不用太复杂的程序及添加物，讲求的是自然原味，只要切点姜丝、配点海盐调味即成。

除此之外，西班牙有子鸡豆芽汤；德国有加鱼、肉蛋、蔬菜煮成的啤酒羹和酒糟鱼汤；英国和印度有咖喱汤；希腊有柠檬蛋卷汤；朝鲜有蛇羹汤；而鸡面汤是美国人最喜爱的罐头汤。美国人喝汤量大，每年要喝掉 300 多亿碗汤，在世界上可算是首屈一指。



搭配好食材胜过好医药



人的体质有寒热之别，相应地自然界中的食物也存在寒热属性上的差别，不同体质的人应选择与其体质相宜的食物。

热性体质的人 其典型特征是易流汗，所以一般都不会有水肿问题，但很容易因饮食过量，而出现便秘的情形，大量的宿便积存就变成小肚腩。所以热性体质的人首先要清除宿便。饮食上以甘平及凉性食品为主要食物，酌量搭配温性食物。尽量避免时常单独吃燥热性食品，若不慎过食，可喝绿豆汤、薏米汤、薄荷绿茶、芦荟汁、小麦草汁、甘蔗汁、冬瓜茶等寒凉性食物，以中和之。

寒性体质的人 因为血液循环不好，所以容易手脚冰冷，但偏偏他们却不爱做运动，又怕冷，要改善这种情况，就要先从食物入手，选择属热性的食物，平衡体质。饮食上尽量以甘平及温性之食品为主要食物，酌量搭配凉性食物。尽量避免时常单独吃生冷寒性食品。因为大部分蔬菜性多寒凉，在烹调此类蔬菜时可加入辛温之葱、生姜及胡椒等调味品，或与鸡肉、羊肉、牛肉等温热性肉类同煮，则可减轻其寒性，避免损伤阳气。吃完冰品或寒凉食物后，可喝一碗如龙眼花茶、红糖水、葱姜蛋花汤、姜汤、金橘桂圆茶等温热食品，以中和之。

下面向大家列举几类食物的属性，炖煮汤水时可以作为参考。

食物种类	温热性	寒凉性	平性
五谷杂粮	面粉、高粱、糯米、薏米及其制品	荞麦、小米、大麦、青稞、绿豆及其制品	大米、灿米、玉米、甘薯、赤豆及其制品
蔬菜	扁豆、青菜、黄芽菜、芥菜、香菜、辣椒、韭菜、南瓜、蒜苗、蒜薹、蒜、葱、生姜、熟藕、熟白萝卜	芹菜、冬瓜、生藕、生白萝卜、苋菜、黄瓜、苦瓜、茄子、丝瓜、茭白、茨菇、紫菜、金针菜(干品)、海带、竹笋、冬笋、菊花菜、蓬蒿菜、马兰头、土豆、绿豆芽、菠菜、油菜、蕹菜、茼蒿	卷心菜、蕃茄、豇豆、四季豆、芋艿、鸡毛菜、花菜、花椰花、木耳、刀豆、银耳、山药、松子仁、芝麻、胡萝卜、洋葱头、蘑菇、香菇、蚕豆、花生、毛豆、黄豆、黄豆芽、白扁豆、豌豆
奶及奶制品、大豆及大豆制品	奶酪	牛奶	豆奶、豆制品
水果	荔枝、龙眼、桃子、大枣、杨梅、核桃、杏子、桔子、樱桃	香蕉、西瓜、梨、柑子、橙子、柿子、鲜百合、甘蔗、柚子、山楂、芒果、猕猴桃、金橘子、罗汉果、桑葚、杨桃、香瓜、生菱角、生荸荠	苹果、葡萄、柠檬、乌梅、枇杷、橄榄、李子、酸梅、海棠、菠萝、石榴、无花果、熟菱角、熟荸荠、无花果
干果	栗子、核桃、葵花子、荔枝干、桂圆		花生、莲子、芡实、榛子、松子、百合、银杏、大枣、南瓜子、西瓜子、芝麻、橄榄
调味品	酒、醋、酒酿、红糖、饴糖、芥末、茴香、花椒、胡椒、桂花、	酱、玫瑰花、豆豉、食盐、	白糖、蜂蜜、可可