



春夏消暑

名师文化生活编委会 编著

汤饮

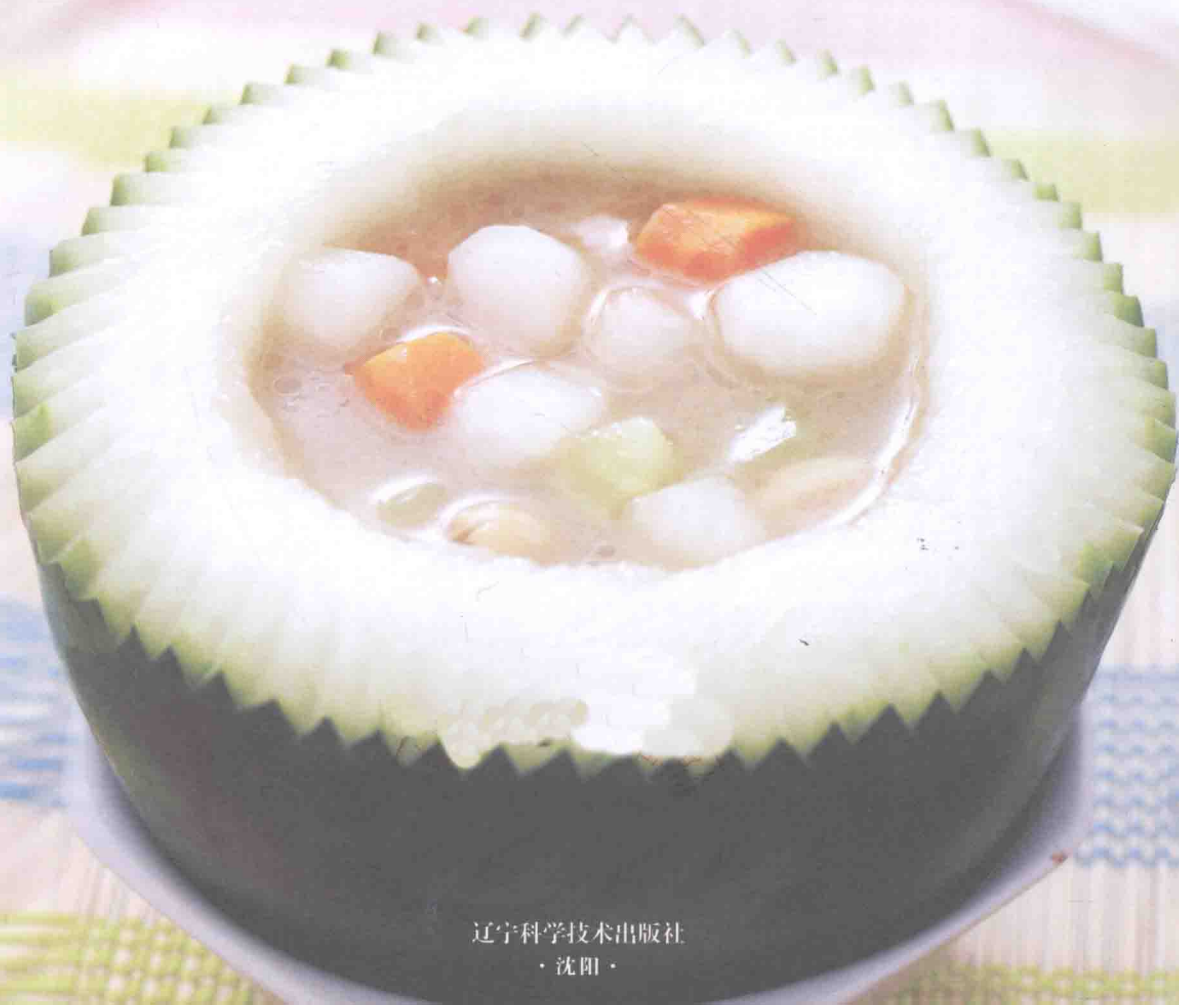




春夏消暑

名师文化生活编委会 编著

汤饮



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

图书在版编目(CIP)数据

· 春夏消暑汤饮/名师文化生活会社编. — 北京: 生活· 技术出版
社, 2011.5

ISBN 978-7-5381-6903-4

I. ①春… II. ①名… III. ①汤菜-菜谱 IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第039772号

春夏消暑汤饮

名师文化生活会社 编著

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 213mm

印 张: 7

字 数: 110千字

出版时间: 2011年5月第1版

印刷时间: 2011年5月第1次印刷

策划制作: 名师文化出版(香港)有限公司

(广州编辑制作中心电话: 020-61990629)

责任编辑: 郭 莹 名 实

文字编辑: 高 真

封面设计: 刘 誉

版式设计: 曾远慈

责任校对: 王玉宝

书 号: ISBN 978-7-5381-6903-4

定 价: 19.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkj@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/turi.sh/6903

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

律师声明:

本书版权所有, 严禁转载、摘录, 侵权必究!

本书独立授权:



名师文化出版(香港)有限公司

HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS

http://www.mswbook.com

前言PREFACE

常言说得好：药补不如食补。春夏的进补非常重要，特别是汤品更容易被身体吸收。在煮汤时融入四季养生的理念，科学选用食材，适当加入应季的药材，对防病养生大有益处。

冬春交替之时，体内聚积着入冬以来的内热，必须散发出来，故饮食上须清淡。为了防春季多发病，要多喝些清热解毒的汤饮，煲汤材料宜选用豆腐、芹菜、芹菜、竹笋等，用以清除内热。新鲜水果虽有清热生津解渴的作用，但大多味酸而不宜在春天多食，以食甘凉的梨、甘蔗、香蕉之类为好。夏季气候湿热，水汽上腾，感受湿邪者较多，在中医学中，湿为阴邪，其性趋下，重浊黏滞，易阻遏气机，汤饮应以清热解暑为宜。

但是，煲煮出一锅好汤不仅要有好的材料搭配，还需要时间，家里慢火细熬的汤虽然来得很有滋味，可惜现代很多人都忙于工作，专门去煲汤大多时候只能停留在想法上。如果能有一种汤，不仅简单易学，还能按图索骥，照着葫芦画瓢，再忙也能抽点时间让自己和家人喝上靓汤，那才是一大美事！因此，我们继《秋冬进补汤谱》之后，在中医四季养生理论基础上，根据现代人的生活方式，又精心编辑出版了这本《春夏消暑汤饮》，为大家奉上了适应春夏两季的养生消暑汤饮，旨在让读者能理清喝汤思路，简单、快捷地采购做汤的材料，轻松地煲出靓汤。

《春夏消暑汤饮》分为春夏喝汤，美味又健康、清热解暑汤、消脂瘦身汤、生津润喉汤、补气养阴汤五个部分。主要针对一般家庭，详细介绍了适宜春夏季节食用的精美保健汤谱的制作方法，并配有简单易懂的汤饮特色和温馨提示，加入了健康养生的知识和建议，带给您现代科学养生靓汤的新理念，让您在春夏时节能适时地根据自己和家人的身体所需来选用。全书内容科学实用，简洁的文字、实用的操作方法，再配上精美的图片，让您读得轻松，学得迅速，做得简单，快乐地为全家人带来美味，送上健康。

遵循季节进补养生规律，品味春夏汤品的精髓。能让广大读者懂得根据实际情况，因人而异选择材料，煲出适合自己及家人的靓汤，喝出滋味，喝出健康，这是我们编者的期望。真心希望这本《春夏消暑汤饮》能成为您春夏养生的好助手、好朋友。

编者

2011年1月于广州

目录CONTENTS

第一章 春夏喝汤，美味又健康

- 8 好汤要会喝才对
- 8 煲汤前的准备工作
- 11 制汤美味有诀窍
- 13 按食物的四性五味煮汤
- 15 春夏汤饮保健康

第二章 清热解暑汤

- 18 胡萝卜玉米排骨汤
- 20 黄瓜煮皮蛋
- 22 沙参玉竹雪耳汤
- 24 麻黄雪梨瘦肉汤
- 26 淡菜紫菜瘦肉汤
- 28 西洋菜瘦肉汤
- 30 菱角红枣花生汤
- 32 猪骨煲莲藕
- 33 白菜干猪肺汤
- 34 眉豆花生瘦肉汤
- 35 丝瓜鱼片汤
- 36 排骨萝卜煮墨鱼丸
- 37 冬瓜健身汤
- 38 芦荟竹笋汤

- 39 赤小豆煲鸡
- 40 紫菜香菇肉丝汤
- 41 玉竹猪肺汤
- 42 竹叶葫瓜汤
- 43 山楂银花汤
- 44 鸡骨草鲫鱼猪胰汤
- 45 丝瓜豆腐汤
- 46 春笋鲫鱼汤
- 46 扁豆香薷荷叶汤
- 47 咸柠薏米瘦肉汤
- 47 海带绿豆杏仁汤
- 48 菠萝西米饮
- 48 银耳莲子红枣汤
- 49 荸荠木耳汤
- 49 白栗汤
- 50 玉竹薏米木瓜汤
- 50 白萝卜黄豆菠菜汤
- 51 苦瓜黄豆煲排骨
- 51 佛手瓜肉片汤
- 52 苦瓜黄豆咸菜汤
- 52 木耳冬瓜汤
- 53 冬瓜莲子煲老鸭

- 53 香瓜西米饮
- 54 猕猴桃西米饮
- 54 腐竹瓜片汤
- 55 虾皮苦瓜豆腐汤
- 55 海带绿豆排骨汤
- 56 薏米冬瓜汤
- 56 南瓜绿豆汤
- 57 冬瓜生鱼汤
- 57 草菇西红柿汤
- 58 山楂荷叶饮
- 58 薏米绿豆饮
- 59 罗汉果绿茶饮
- 59 丝瓜冬瓜汤
- 60 三豆汤
- 60 苦瓜黄豆排骨汤
- 61 玄参炖猪肝
- 61 鱼卷鸡汤
- 62 桑葚柠檬汤
- 62 甘蔗茅根瘦肉汤



第三章 消脂瘦身汤

- 64 冬瓜海带瘦肉汤
- 66 竹笋银耳鸡蛋汤
- 68 木耳香菇淡菜汤
- 70 苹果鲜鱼汤
- 72 西红柿豆芽芦笋汤
- 74 西红柿苦瓜汤
- 76 胡萝卜荸荠甘蔗汤
- 78 西红柿菜花芹菜汤
- 79 丝瓜芦笋肉片汤
- 80 白萝卜薏米汤
- 81 竹荪鸡片汤
- 82 海带蘑菇肉汤
- 83 决明子绿茶饮
- 84 冬瓜鱼头汤
- 85 轻身包菜汁
- 86 南瓜山药汤
- 87 香菇百合西蓝花汤
- 88 杏仁银耳木瓜汤
- 89 陈皮山楂红茶饮
- 89 太子参鲫鱼汤
- 90 蛇舌草莲花汤
- 90 南瓜海带煲瘦肉
- 91 红薯芥菜煲

91 青苹果瘦肉汤

92 菜花豆腐汤

92 黄瓜木耳汤

93 五味营养汤

93 笋尖西红柿汤

94 荷叶煮白萝卜

94 蘑菇豆腐汤

第四章 生津润喉汤

96 霸王花猪肺汤

98 沙参老鸭汤

100 天冬益母草甲鱼汤

102 无花果雪梨煲猪肺

104 太子参百合田鸡汤

106 白菜豆腐汤

108 鹌鹑蛋银耳汤

110 五味豆腐汤

112 洋葱西红柿豆腐汤

114 三鲜豆腐汤

115 橄榄酸梅汤

116 莲藕大枣汤

117 萝卜橄榄瘦肉汤

118 冰糖银耳木瓜汤

119 水果桂花饮

120 牡蛎豆腐汤

121 苹果雪梨瘦肉汤

122 木瓜牛奶饮

123 银耳莲子汤

123 北杏仁炖雪梨

124 冬菇瘦肉猪胰汤

124 银耳胡萝卜瘦肉汤

125 南杏仁炖雪梨

125 红枣无花果绿茶饮

126 金针菇豆腐肉片汤

126 冬瓜田鸡汤

127 银耳百合瘦肉汤

127 樱桃银耳汤

128 豆腐味噌鱼汤

128 百合银耳莲子汤

129 百合莲子瘦肉汤

129 茼蒿蛋白饮

130 苹果银耳瘦肉汤



- 130 鸡蛋金银花
- 131 丁香乌梅汤
- 131 灵芝银耳冰糖饮
- 132 桂圆莲子鸡蛋汤
- 132 杏仁雪梨汤

第五章 补气养阴汤

- 134 玉竹瘦肉汤
- 136 无花果菜干猪肉汤
- 138 罗汉果菜干瘦肉汤
- 140 鳗鱼冬菇鸡汤
- 142 红薯狗肉汤
- 144 雪蛤银耳燕窝汤
- 146 西洋参红枣甲鱼汤
- 148 银耳红枣雪蛤汤
- 149 猴头菇竹丝鸡汤
- 150 西洋参淮山乳鸽汤
- 151 黄芪枸杞炖乳鸽
- 152 百合银耳牛肉汤
- 153 桂圆田七煲鸡
- 154 南杏仁参地老鸭汤
- 155 银耳猪肺汤
- 156 龟肉猪肚汤
- 157 首乌牛肉汤
- 158 鱼肚水鸭汤
- 159 红豆乌鸡汤
- 160 南瓜条煲排骨
- 160 四味人参饮
- 161 虫草淮山药乌鸡汤
- 161 瘦肉石龟汤
- 162 桂圆西洋参汤
- 162 枸杞桂圆炖鸽蛋
- 163 乳鸽火腿汤
- 163 胡萝卜生鱼汤
- 164 芡实莲枣猪肚煲
- 164 生地猪肝瘦肉汤
- 165 首乌红枣鸡蛋汤
- 165 猴头菇炖鸡块
- 166 芥菜姜汤
- 166 辛夷煲鸡蛋
- 167 大枣茯苓土鸡汤
- 167 银耳鸽蛋汤

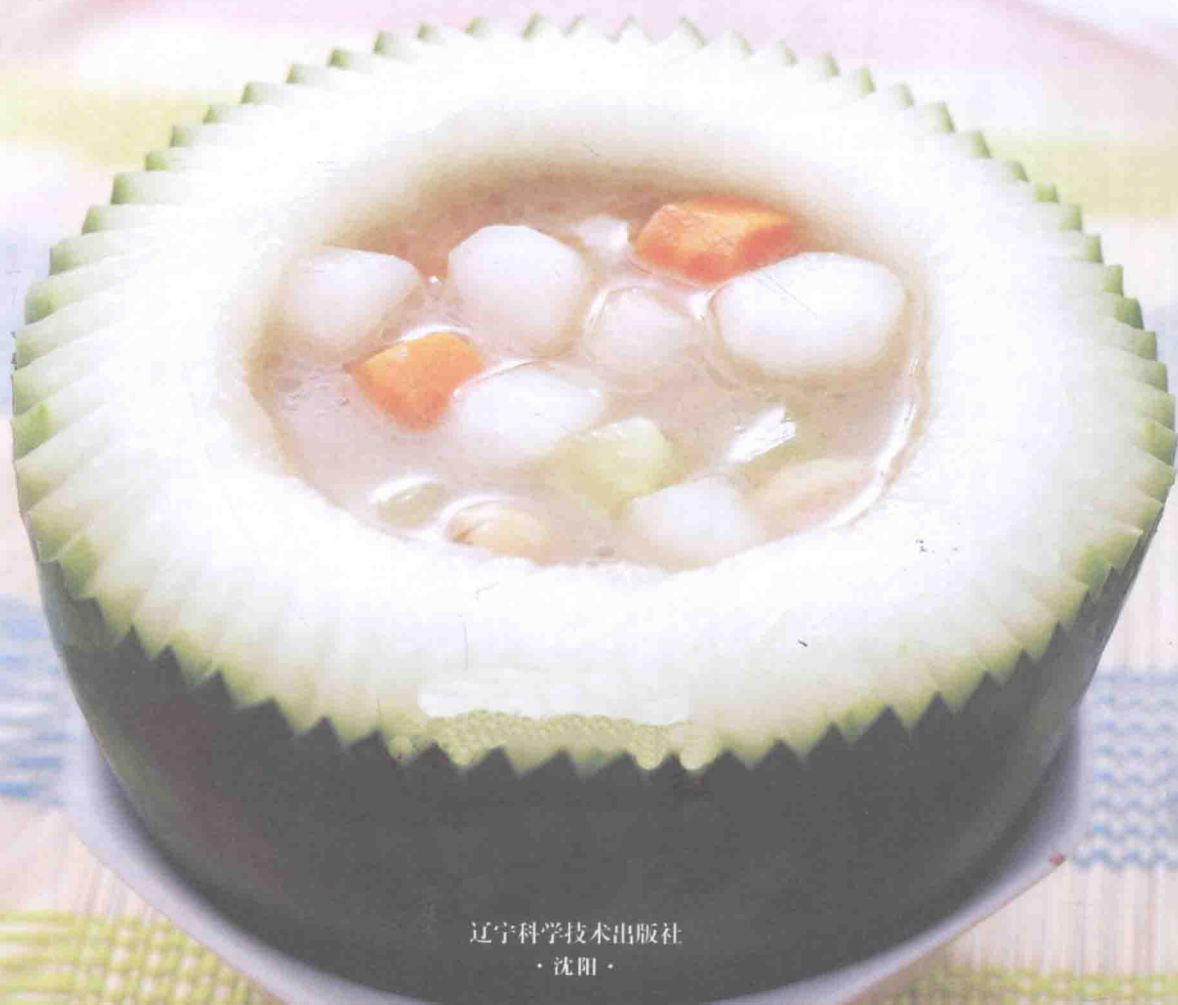




春夏消暑

名师文化生活编委会 编著

汤饮



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

前言PREFACE

常言说得好：药补不如食补。春夏的进补非常重要，特别是汤品更容易被身体吸收。在煮汤时融入四季养生的理念，科学选用食材，适当加入应季的药材，对防病养生大有益处。

冬春交替之时，体内聚积着入冬以来的内热，必须散发出来，故饮食上须清淡。为了防春季多发病，要多喝些清热解毒的汤饮，煲汤材料宜选用豆腐、芹菜、芹菜、竹笋等，用以清除内热。新鲜水果虽有清热生津解渴的作用，但大多味酸而不宜在春天多食，以食甘凉的梨、甘蔗、香蕉之类为好。夏季气候湿热，水汽上腾，感受湿邪者较多，在中医学中，湿为阴邪，其性趋下，重浊黏滞，易阻遏气机，汤饮应以清热解暑为宜。

但是，煲煮出一锅好汤不仅要有好的材料搭配，还需要时间，家里慢火细熬的汤虽然来得很有滋味，可惜现代很多人都忙于工作，专门去煲汤大多时候只能停留在想法上。如果能有一种汤，不仅简单易学，还能按图索骥，照着葫芦画瓢，再忙也能抽点时间让自己和家人喝上靓汤，那才是一大美事！因此，我们继《秋冬进补汤谱》之后，在中医四季养生理论基础上，根据现代人的生活方式，又精心编辑出版了这本《春夏消暑汤饮》，为大家奉上了适应春夏两季的养生消暑汤饮，旨在让读者能理清喝汤思路，简单、快捷地采购做汤的材料，轻松地煲出靓汤。

《春夏消暑汤饮》分为春夏喝汤，美味又健康、清热解暑汤、消脂瘦身汤、生津润喉汤、补气养阴汤五个部分。主要针对一般家庭，详细介绍了适宜春夏时节食用的精美保健汤谱的制作方法，并配有简单易懂的汤饮特色和温馨提示，加入了健康养生的知识和建议，带给您现代科学养生靓汤的新理念，让您在春夏时节能适时地根据自己和家人的身体所需来选用。全书内容科学实用，简洁的文字、实用的操作方法，再配上精美的图片，让您读得轻松，学得迅速，做得简单，快乐地为全家人带来美味，送上健康。

遵循季节进补养生规律，品味春夏汤品的精髓。能让广大读者懂得根据实际情况，因人而异选择材料，煲出适合自己及家人的靓汤，喝出滋味，喝出健康，这是我们编者的期望。真心希望这本《春夏消暑汤饮》能成为您春夏养生的好助手、好朋友。

编者

2011年1月于广州

目录CONTENTS

第一章 春夏喝汤，美味又健康

- 8 好汤要会喝才对
- 8 煲汤前的准备工作
- 11 制汤美味有诀窍
- 13 按食物的四性五味煮汤
- 15 春夏汤饮保健康

第二章 清热解暑汤

- 18 胡萝卜玉米排骨汤
- 20 黄瓜煮皮蛋
- 22 沙参玉竹雪耳汤
- 24 麻黄雪梨瘦肉汤
- 26 淡菜紫菜瘦肉汤
- 28 西洋菜瘦肉汤
- 30 菱角红枣花生汤
- 32 猪骨煲莲藕
- 33 白菜干猪肺汤
- 34 眉豆花生瘦肉汤
- 35 丝瓜鱼片汤
- 36 排骨萝卜煮墨鱼丸
- 37 冬瓜健身汤
- 38 芦荟竹笋汤

- 39 赤小豆煲鸡
- 40 紫菜香菇肉丝汤
- 41 玉竹猪肺汤
- 42 竹叶葫瓜汤
- 43 山楂银花汤
- 44 鸡骨草鲫鱼猪胰汤
- 45 丝瓜豆腐汤
- 46 春笋鲫鱼汤
- 46 扁豆香薷荷叶汤
- 47 咸柠薏米瘦肉汤
- 47 海带绿豆杏仁汤
- 48 菠萝西米饮
- 48 银耳莲子红枣汤
- 49 荸荠木耳汤
- 49 白栗汤
- 50 玉竹薏米木瓜汤
- 50 白萝卜黄豆菠菜汤
- 51 苦瓜黄豆煲排骨
- 51 佛手瓜肉片汤
- 52 苦瓜黄豆咸菜汤
- 52 木耳冬瓜汤
- 53 冬瓜莲子煲老鸭

- 53 香瓜西米饮
- 54 猕猴桃西米饮
- 54 腐竹瓜片汤
- 55 虾皮苦瓜豆腐汤
- 55 海带绿豆排骨汤
- 56 薏米冬瓜汤
- 56 南瓜绿豆汤
- 57 冬瓜生鱼汤
- 57 草菇西红柿汤
- 58 山楂荷叶饮
- 58 薏米绿豆饮
- 59 罗汉果绿茶饮
- 59 丝瓜冬瓜汤
- 60 三豆汤
- 60 苦瓜黄豆排骨汤
- 61 玄参炖猪肝
- 61 鱼卷鸡汤
- 62 桑葚柠檬汤
- 62 甘蔗茅根瘦肉汤



第三章 消脂瘦身汤

- 64 冬瓜海带瘦肉汤
- 66 竹笋银耳鸡蛋汤
- 68 木耳香菇淡菜汤
- 70 苹果鲜鱼汤
- 72 西红柿豆芽芦笋汤
- 74 西红柿苦瓜汤
- 76 胡萝卜荸荠甘蔗汤
- 78 西红柿菜花芹菜汤
- 79 丝瓜芦笋肉片汤
- 80 白萝卜薏米汤
- 81 竹荪鸡片汤
- 82 海带蘑菇肉汤
- 83 决明子绿茶饮
- 84 冬瓜鱼头汤
- 85 轻身包菜汁
- 86 南瓜山药汤
- 87 香菇百合西蓝花汤
- 88 杏仁银耳木瓜汤
- 89 陈皮山楂红茶饮
- 89 太子参鲫鱼汤
- 90 蛇舌草莲花汤
- 90 南瓜海带煲瘦肉
- 91 红薯芥菜煲

91 青苹果瘦肉汤

92 菜花豆腐汤

92 黄瓜木耳汤

93 五味营养汤

93 笋尖西红柿汤

94 荷叶煮白萝卜

94 蘑菇豆腐汤

第四章 生津润喉汤

96 霸王花猪肺汤

98 沙参老鸭汤

100 天冬益母草甲鱼汤

102 无花果雪梨煲猪肺

104 太子参百合田鸡汤

106 白菜豆腐汤

108 鹌鹑蛋银耳汤

110 五味豆腐汤

112 洋葱西红柿豆腐汤

114 三鲜豆腐汤

115 橄榄酸梅汤

116 莲藕大枣汤

117 萝卜橄榄瘦肉汤

118 冰糖银耳木瓜汤

119 水果桂花饮

120 牡蛎豆腐汤

121 苹果雪梨瘦肉汤

122 木瓜牛奶饮

123 银耳莲子汤

123 北杏仁炖雪梨

124 冬菇瘦肉猪胰汤

124 银耳胡萝卜瘦肉汤

125 南杏仁炖雪梨

125 红枣无花果绿茶饮

126 金针菇豆腐肉片汤

126 冬瓜田鸡汤

127 银耳百合瘦肉汤

127 樱桃银耳汤

128 豆腐味噌鱼汤

128 百合银耳莲子汤

129 百合莲子瘦肉汤

129 茼蒿蛋白饮

130 苹果银耳瘦肉汤



- 130 鸡蛋金银花
- 131 丁香乌梅汤
- 131 灵芝银耳冰糖饮
- 132 桂圆莲子鸡蛋汤
- 132 杏仁雪梨汤

第五章 补气养阴汤

- 134 玉竹瘦肉汤
- 136 无花果菜干猪肉汤
- 138 罗汉果菜干瘦肉汤
- 140 鳗鱼冬菇鸡汤
- 142 红薯狗肉汤
- 144 雪蛤银耳燕窝汤
- 146 西洋参红枣甲鱼汤
- 148 银耳红枣雪蛤汤
- 149 猴头菇竹丝鸡汤
- 150 西洋参淮山乳鸽汤
- 151 黄芪枸杞炖乳鸽
- 152 百合银耳牛肉汤
- 153 桂圆田七煲鸡
- 154 南杏仁参地老鸭汤
- 155 银耳猪肺汤
- 156 龟肉猪肚汤
- 157 首乌牛肉汤
- 158 鱼肚水鸭汤
- 159 红豆乌鸡汤
- 160 南瓜条煲排骨
- 160 四味人参饮
- 161 虫草淮山药乌鸡汤
- 161 瘦肉石龟汤
- 162 桂圆西洋参汤
- 162 枸杞桂圆炖鸽蛋
- 163 乳鸽火腿汤
- 163 胡萝卜生鱼汤
- 164 芡实莲枣猪肚煲
- 164 生地猪肝瘦肉汤
- 165 首乌红枣鸡蛋汤
- 165 猴头菇炖鸡块
- 166 芥菜姜汤
- 166 辛夷煲鸡蛋
- 167 大枣茯苓土鸡汤
- 167 银耳鸽蛋汤



第一章 春夏喝汤， 美味又健康

想做出一碗美味又健康的好汤，要从食材的搭配、洗切，口味的调制开始，到选择煲汤的器具、火候的掌握、盛装，每一个细节都会影响到汤的品质。汤品可荤、可素，也可荤料素做，还可素料荤做，这便是食材阴阳调和的搭配。同样的食材由不同的人做出来的汤，可能会有不同的品质。另外，盛汤的器具也会给人们带来不同的口感，好的器具能提升汤的品质。

温馨提示

本书为了美观，在步骤图中大都使用了铁锅做示范。在实际操作中，凡是做药膳的汤品及将药材煎汁等都应使用沙锅。

◎好汤要会喝才对

饭前喝汤更健康

俗话说：“饭前喝汤，苗条健康；饭后喝汤，越喝越胖。”我国古代便有了先饮汤后吃饭的习惯，诸多膳食古籍都将汤羹列在第一位，进餐时先上汤后上菜。《黄帝内经》中有“邪气留于上焦，上焦闭而不通，已食若饮汤，卫气留久于阴而不行，故卒然多卧焉”的记载。意思就是：邪气停留在上焦，使上焦闭阻，气行不通畅，若在吃饱后再饮汤水，使卫气在阴分停留时间较长，而不能外达于阳分，人就会突然嗜睡了。

饭前饮汤的好处：

1. 若人在饥饿的状态下，持续进食一段时间，不论进食多少，到了适当的时间，大脑便反应出已经吃饱。如果是先饮汤的话，汤进入到胃肠后，大脑的食欲中枢神经便会自然地默认已经开始进食，进餐时便会减少食量，避免摄入过多热量而导致发胖。动物性原料汤品中含有大量脂肪，已提供了人体必需的热量。

2. 在炎热的夏季或其他食欲不佳的状态下，适当饮汤有开胃的作用。在寒冷的冬季，适当饮汤能达到暖身的作用。

3. 吃饭前喝点汤，能够滋润口腔、咽喉、食道。有助于吃饭时食物顺利下咽，防止干硬的食物刺激到消化道黏膜。

喝汤也要吃肉

很多人在喝汤的时候，只喝汤而不吃汤料，尤其是以各种动物性食物为原料制作而成的汤品。如鸡汤，在经过了一定时间的煮制，原料中会析出一些水溶性小分子物质，如维生素B₁、维生素B₂、维生素C等，但鸡肉中的油脂、嘌呤等对人体无益的物质也会融入到汤中。鸡肉中有很大一部分营养物质仍然保留在原料中，而只喝汤、不吃肉会浪费很多营养素。尽管汤的营养丰富，但也不可一次饮用过多，要因人而异，另外也要掌握好喝汤的时间。一般中餐和晚餐前以饮半碗汤为宜，早餐前可适当多一些，因为在经过一夜的睡眠之后，人体水分损失较多。进汤时间在饭前20分钟左右最好，吃饭时应少量饮汤。总之，喝汤应以胃部舒适为度，饭前或饭后千万不能“狂饮”。

喝汤吃主料时，可根据自己的口味来选择花椒盐、姜醋汁、生抽蒜汁等调味汁，喝完汤后用主料蘸着吃，非常美味。

◎煲汤前的准备工作

煲汤选材最关键

要想煲出一锅好汤，原材料、药材、水质和火候都很重要。材料一定要新鲜，但并不是指传统的“肉吃鲜杀，鱼吃跳”的时鲜。煲汤所用的新鲜材料，是指鱼、畜、禽杀死后3~5小时，这时的

鱼、畜或禽肉的各种酶使蛋白质、脂肪等分解为易于人体吸收的氨基酸、脂肪酸，味道最好。

煲汤时，原料可以选择低脂肪食物，如瘦肉、鲜鱼、虾米、去皮的鸡或鸭肉、兔肉、冬瓜、丝瓜、萝卜、魔芋、西红柿、紫菜、海带、绿豆芽等，这些都是很好的低脂肪汤料。汤中若需要加药材，应按汤的不同功效和个人的身体状况而定，如身体火气旺盛，应选择清火类的药材，如绿豆、海带、冬瓜、莲子等；若身体寒气过盛，那就应该选择滋补类的药材，如桂圆、红枣等，不能放生地等相冲的药材。

煲汤用水最好选择矿泉水，用鸡、鸭、排骨等肉类食材煲汤时，应将肉放入开水中氽一下，这样不仅可以除去血水，减掉一部分脂肪，煲出来的汤也会更清甜。鸡汤、豆腐鱼头汤、菜干汤、冬瓜排骨汤等都非常适合春季饮用。

煲汤要选对器具

清代袁枚的《随园食单》中有记载：“古人云：‘美食不如美器。’斯语也。大抵物贵者器宜大，物贱者器宜小。煎炒宜盘，汤羹宜碗；煎炒宜铁铜，煨煮宜砂罐。”意思就是，煮汤器具无论是古代精美的还是现代简洁的，不管是贵重的还是廉价的，只要是适合原料特点、符合烹饪手段的就是最好的。

制作鲜汤以陈年瓦罐煨煮较好。瓦罐是用不易传热的石英、长石、黏土等原料混合而成的陶土经过高温烧制而成，透气性和吸附性好，传热均匀、散热缓慢。煨制鲜汤时，瓦罐能均衡而持久地将外界的热传递给内部原料，相对平衡的环境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，鲜香成分溶出得越多，汤的滋味越鲜醇，食物的质地越酥烂。

1. 制汤用锅按器形分类

烹饪所用的器具，从器形上分为炒锅、汤锅、蒸锅、火锅等。传统厨房煮汤用具包括：汤桶、汤锅。一般来讲，除了西餐要用的煎盘或中餐的铛，都可以用做煮汤工具，甚至电饭煲、微波炉以及玻璃器皿等也可用来煮汤。厨房用具最好专器专用，避免相互交叉。多功能锅在使用前及使用后均要彻底清洁。

炒锅：一般有铁锅、铜锅、复合金属锅、无烟锅等。炒锅适用于大多数烹调方法。有单边带柄的、单边带耳的、双耳的、柄耳合一的等。

不论炒锅的底深还是浅，除了无烟锅特殊的双层底外，一般的炒锅都有双层底和单层底之分。单层底炒锅质地相对较薄，加之圆底，传热较快，是制作汤羹菜品最佳的工具。用炒锅煮汤，适宜少量或余类的汤羹。炒锅口较大、底相对较小，原料入水后不易粘连。如：氽脊髓汤。

汤锅：主要是以煮制多样原料或制品的大中型烹饪锅。与中餐汤锅类似的西餐烹饪器具是汤桶和沙司锅。其中汤桶是筒形、平底、双耳、不锈钢矮锅，主要用于制汤；沙司锅是圆形、平底、有长柄和盖的锅，主要用于制作沙司。汤锅是煮较大原料的好器具。

蒸锅：用于蒸制面食和各种菜品的专用锅，主要包括带箅式、架笼式和连体式。带箅式蒸锅为高腰锅，内有1~2个笼箅，除掉笼箅与汤锅近似，也可以煮制较大的原料。架笼式蒸锅，一般家用常见的是2~3层，底层平底、上两层自带