

中国烹饪大师/张恕玉  
知名营养专家/王作生

推  
荐

好吃  
易学

128 例 学做

超值奉献  
真情回馈

# 营养汤煲

美食生活

工作室  
组织编写

♥ 简单 · 易学 · 易做

讲解详细，步步分解，人人都会做

♥ 营养 · 美味 · 健康

科学配膳，口味多样，味道不一般



青岛出版社  
QINGDAO  
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位

学做汤煲



学做

营养汤煲



工作室 组织编写



青岛出版社  
QINGDAO  
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目(CIP)数据

学做营养汤煲/美食生活工作室编. —青岛: 青岛出版社, 2011.11

(边学边做)

ISBN 978-7-5436-7642-8

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第227101号



书 名 学做营养汤煲

组织编写  工作室

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061) <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026

策划编辑 张化新 周鸿媛

责任编辑 徐 巍

封面设计 李 静

设计制作 宋修仪

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 荣成三星印刷有限公司

出版日期 2011年12月第1版 2011年12月第1次印刷

开 本 24开(787毫米×1092毫米)

印 张 3

定 价 12.00元



编校质量、盗版监督服务电话

4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题,  
请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: 0532-68068629)

建议陈列类别: 美食类 生活类

# 目录

## CONTENTS



### 01 煲汤秘籍全攻略

Baotang miji quanguoglu

- 06 煲制一锅靓汤的要诀
- 06 煲汤的食材选择
- 06 煲制素汤常用食材
- 07 肉汤、海鲜汤的煲制技巧

### 02 清新素菜汤

Qingxin sucaitang

- 10 大白菜素汤
- 10 红花汁娃娃菜
- 11 银杏蔬菜汤
- 11 菠菜蛋汤
- 12 黄花菜蛋汤
- 12 油菜香菇汤

- 13 番茄皮蛋汤
- 13 番茄豆腐羹
- 14 香菇萝卜汤
- 15 萝卜豆腐汤
- 15 胡萝卜粉丝汤
- 16 百合丝瓜汤
- 16 丝瓜汤
- 17 杞子南瓜汤
- 18 南瓜蔬菜汤
- 18 芽笋冬瓜汤
- 19 薏苡仁冬瓜汤
- 20 绿豆藕汤
- 20 莲藕五目芋



- 21 三鲜益血汤
- 22 清汤蘑菇
- 22 草菇汤
- 23 口蘑竹荪汤
- 23 香菇红枣汤
- 24 三丝汤
- 25 金针菇菠菜汤
- 25 金针菇豆角汤
- 26 酒酿银耳
- 26 银耳蜜羹
- 27 竹笋豆腐汤
- 28 绿豆芹菜汤
- 28 四宝素汤



- 29 | 玉米蔬菜汤
- 29 | 马铃薯玉米浓汤
- 30 | 金玉羹
- 30 | 芝麻桃仁薏米汤
- 31 | 红枣百合雪耳汤
- 31 | 山楂决明红枣汤
- 32 | 鲜奶白果雪梨汤
- 32 | 鲜莲菠萝羹



- 35 | 榨菜肉丝汤
- 36 | 排骨薏米黄瓜汤
- 37 | 山药排骨汤
- 37 | 板栗玉米排骨汤
- 38 | 豌豆炖猪蹄
- 38 | 黄豆花生猪蹄汤
- 39 | 红枣莲藕猪蹄汤
- 39 | 猪肝豆腐汤
- 40 | 杏仁萝卜猪肺汤
- 40 | 鹌蛋猪血汤
- 41 | 竹笋猪血汤
- 41 | 南瓜牛肉汤
- 42 | 萝卜牛腩汤
- 43 | 黑豆牛尾煲

- 43 | 枸杞牛肝汤
- 44 | 羊肉山药汤
- 44 | 薏米羊肉汤
- 45 | 羊肉豆腐汤
- 46 | 枸杞炖兔肉
- 46 | 香菇土鸡汤
- 47 | 鲜奶炖鸡汤
- 47 | 菠萝鸡汤
- 48 | 翠玉鸡丝汤
- 49 | 栗子煲老鸭
- 49 | 银杏炖鸭条
- 50 | 蚕豆鸭汤
- 51 | 枸杞山药煲鸽



## 03 | 喷香肉菜汤

Penxiang roucailang

- 34 | 竹荪冬菇萝卜汤
- 35 | 肉片腐竹汤

- 51 | 百合炖鸽
- 52 | 淮山鹌鹑汤
- 52 | 沙锅鹌鹑块



04

## 鲜美水产汤

Xianmei shuichantang

- 54 | 蛋奶鲫鱼汤
- 54 | 牡蛎鲫鱼汤
- 55 | 双花鲫鱼汤
- 56 | 鲫鱼木耳汤
- 56 | 生姜鲫鱼汤
- 57 | 山药扁豆鲤鱼汤

- 57 | 菊花火锅鱼片
- 58 | 酸汤鱼腰
- 58 | 鱼头炖豆腐
- 59 | 雪菜黄豆炖鲈鱼
- 59 | 清汤鱼丸
- 60 | 鱼片香汤
- 61 | 南瓜黄鱼龙骨汤
- 61 | 苹果炖草鱼
- 62 | 虾仁韭菜豆腐汤
- 62 | 青苹果鲜虾汤
- 63 | 白菜虾仁汤
- 64 | 萝卜蛭子汤
- 65 | 番茄蛤蜊汤



- 65 | 韭菜煮蛤蜊肉
- 66 | 蛤肉百合玉竹汤
- 66 | 奶油蘑菇蛤蜊汤
- 67 | 菜心螺片瘦肉汤
- 68 | 牡蛎汤
- 68 | 蛎黄炖豆腐
- 69 | 海蛤墨鱼汤
- 69 | 墨鱼蛤蜊鲜虾汤
- 70 | 黄瓜墨鱼汤
- 70 | 三鲜汤
- 71 | 海蜇荸荠汤

之做汤丁



# 学做 营养汤煲



工作室 组织编写



青岛出版社  
QINGDAO  
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位

# 目录

## CONTENTS



### 01 煲汤秘籍全攻略

Baotang miji quanguoglu

- 06 煲制一锅靓汤的要诀
- 06 煲汤的食材选择
- 06 煲制素汤常用食材
- 07 肉汤、海鲜汤的煲制技巧

### 02 清新素菜汤

Qingxin sucaitang

- 10 大白菜素汤
- 10 红花汁娃娃菜
- 11 银杏蔬菜汤
- 11 菠菜蛋汤
- 12 黄花菜蛋汤
- 12 油菜香菇汤

- 13 番茄皮蛋汤
- 13 番茄豆腐羹
- 14 香菇萝卜汤
- 15 萝卜豆腐汤
- 15 胡萝卜粉丝汤
- 16 百合丝瓜汤
- 16 丝瓜汤
- 17 杞子南瓜汤
- 18 南瓜蔬菜汤
- 18 芽笋冬瓜汤
- 19 薏苡仁冬瓜汤
- 20 绿豆藕汤
- 20 莲藕五目芋



- 21 三鲜益血汤
- 22 清汤蘑菇
- 22 草菇汤
- 23 口蘑竹荪汤
- 23 香菇红枣汤
- 24 三丝汤
- 25 金针菇菠菜汤
- 25 金针菇豆角汤
- 26 酒酿银耳
- 26 银耳蜜羹
- 27 竹笋豆腐汤
- 28 绿豆芹菜汤
- 28 四宝素汤



- 29 | 玉米蔬菜汤
- 29 | 马铃薯玉米浓汤
- 30 | 金玉羹
- 30 | 芝麻桃仁薏米汤
- 31 | 红枣百合雪耳汤
- 31 | 山楂决明红枣汤
- 32 | 鲜奶白果雪梨汤
- 32 | 鲜莲菠萝羹



## 03 | 喷香肉菜汤

Penxiang roucailang

- 34 | 竹荪冬菇萝卜汤
- 35 | 肉片腐竹汤

- 35 | 榨菜肉丝汤
- 36 | 排骨薏米黄瓜汤
- 37 | 山药排骨汤
- 37 | 板栗玉米排骨汤
- 38 | 豌豆炖猪蹄
- 38 | 黄豆花生猪蹄汤
- 39 | 红枣莲藕猪蹄汤
- 39 | 猪肝豆腐汤
- 40 | 杏仁萝卜猪肺汤
- 40 | 鹌蛋猪血汤
- 41 | 竹笋猪血汤
- 41 | 南瓜牛肉汤
- 42 | 萝卜牛腩汤
- 43 | 黑豆牛尾煲

- 43 | 枸杞牛肝汤
- 44 | 羊肉山药汤
- 44 | 薏米羊肉汤
- 45 | 羊肉豆腐汤
- 46 | 枸杞炖兔肉
- 46 | 香菇土鸡汤
- 47 | 鲜奶炖鸡汤
- 47 | 菠萝鸡汤
- 48 | 翠玉鸡丝汤
- 49 | 栗子煲老鸭
- 49 | 银杏炖鸭条
- 50 | 蚕豆鸭汤
- 51 | 枸杞山药煲鸽



- 51 百合炖鸽
- 52 淮山鹌鹑汤
- 52 沙锅鹌鹑块



04

## 鲜美水产汤

Xianmei shuichantang

- 54 蛋奶鲫鱼汤
- 54 牡蛎鲫鱼汤
- 55 双花鲫鱼汤
- 56 鲫鱼木耳汤
- 56 生姜鲫鱼汤
- 57 山药扁豆鲤鱼汤

- 57 菊花火锅鱼片
- 58 酸汤鱼腰
- 58 鱼头炖豆腐
- 59 雪菜黄豆炖鲈鱼
- 59 清汤鱼丸
- 60 鱼片香汤
- 61 南瓜黄鱼龙骨汤
- 61 苹果炖草鱼
- 62 虾仁韭菜豆腐汤
- 62 青苹果鲜虾汤
- 63 白菜虾仁汤
- 64 萝卜蛭子汤
- 65 番茄蛤蜊汤



- 65 韭菜煮蛤蜊肉
- 66 蛤肉百合玉竹汤
- 66 奶油蘑菇蛤蜊汤
- 67 菜心螺片瘦肉汤
- 68 牡蛎汤
- 68 蛎黄炖豆腐
- 69 海蛤墨鱼汤
- 69 墨鱼蛤蜊鲜虾汤
- 70 黄瓜墨鱼汤
- 70 三鲜汤
- 71 海蜇荸荠汤



## 第一章

# 煲汤秘籍 全攻略

*Baotang miji quangonglue*



煲制一锅靓汤的要诀



煲汤的食材选择



煲制素汤常用食材



肉汤、海鲜汤的煲制技巧

## 01

### 煲制一锅靓汤的要诀

如果想自己在家煲一锅靓汤，让家人共享口福与快乐，应该注意以下事项。

①**水温**：冷水下肉，肉外层蛋白质才不会马上凝固，里外层蛋白质才可以充分地溶解到汤里，汤的味道才鲜美。

②**下料**：肉类要先氽一下水，去除肉中残留的血水，以使煲出的汤色泽纯正。鸡要整只煲，可保证煲好汤后鸡肉肉质细腻不粗糙。另外，不要过早放盐，盐会使肉里含的水分很快跑出来，也会加快蛋白质的凝固，影响汤的鲜味。

③**火候**：火不要过大，以汤微微沸腾为好。开锅后，小火慢煲，一般情况下需要3个小时左右。

④**煲过汤的肉料处理**：无论煲汤的时间有多长，肉类的营养也不能完全溶解在汤里，所以喝汤后还要吃适量的肉。

⑤**调味**：煲汤时忌过多地放入葱、姜、料酒等调料，以免影响汤的原汁原味，也忌过早放盐，因为早放盐会使肉中的蛋白质凝固，不易溶解，使汤色发暗，浓稠度不够，影响汤品质量。

## 02

### 煲汤的食材选择

用于制汤的原料一般为动物性原料，如鸡、鸭、猪瘦肉、猪肘子、猪骨、火腿、板鸭、鱼类等，必须鲜味足、异味小、血污少。这类原料含有丰富的蛋白质、氨基酸、核苷酸等，是汤鲜味的主要来源。

中药选材时最好选择没有副作用的人参、当归、枸杞、黄芪、山药、百合、莲子等。

另外，可根据个人身体状况选择适宜的汤料。火气旺盛者，可选择如绿豆、海带、冬瓜、莲子等清火、滋润的食物或中草药；寒气过盛者，则应选择参类等补益类的食物或中草药。

## 03

### 煲制素汤常用食材

烹制素鲜汤的原料必须新鲜、无异味，含有丰富的蛋白质、脂肪和鲜味物质。香菇、鲜笋、黄豆芽等均含有鲜味物质，适宜用来煮制素鲜汤。

①**香菇**：不仅含有多种呈味氨基酸，还含有不

同的核苷酸类呈鲜味物质，尤其是干香菇，含有多种香气成分，煮出的汤品会具有浓厚的鲜美滋味。

②**鲜笋**：鲜味物质天冬氨酸和核苷酸均含量丰富，因而鲜笋煮汤味鲜汤浓。

③**黄豆芽**：鲜味物质天冬氨酸含量丰富，适宜用于煮制素鲜汤。因为黄豆芽有豆腥味，可以在烹制汤前，将黄豆芽用油煸炒透，再入沸水中，用大火煮沸，便可以获得汁浓味美的素鲜汤。

此外，烹制素汤还可选用以下食材：

①适宜加入菌类及干果类的食材，如黑木耳、银耳、花生、银杏、莲子等。

②可以选择清热、利湿、健脾的食材，如藕、百合、生菜、马蹄、山药、萝卜等。

③适宜选择味道甘甜的食材，如红枣、蜜枣、葡萄干或桂圆肉等。

④可以根据不同的需要加入西洋参、黄芪、枸杞、当归等。

总之，如果选择加入以上常用的食材来煲煮素汤，可以使汤味道香醇，同时还可以增加汤的营养滋补功效。

## 04

### 肉汤、海鲜汤的煲制技巧

#### 巧炖排骨汤

排骨的味道鲜美，营养丰富。用排骨熬汤时，可以放点醋，能使骨头中的钙、磷、铁等矿物质更多地溶解到汤中，营养价值更高。此外，醋还可以防止食物中的维生素被破坏。

炖制排骨汤时，汤面上常会出现很多浮沫，要撇净。撇沫的动作要干净利索，以保持菜肴汤汁的清澈，成菜后汤的色泽才明亮美观。



#### 巧炖羊肉

下面的小窍门能帮您将羊肉炖得软烂且不膻：

①**加绿豆法**：炖羊肉时，在锅里放几粒绿豆就可以除去羊肉的膻味。

**②加食醋法：**炖羊肉时，放少许醋，便可使膻味减轻。

**③加胡萝卜法：**炖羊肉时，加50克胡萝卜同煮，可除去膻味。

**④加咖喱粉法：**炖羊肉时，放入少许咖喱粉，不但可去除羊肉膻味，而且还能为菜肴增香。



### 巧做鸡汤

**①加鸡血炖鸡法：**炖鸡汤时常常汤浓油厚，若加少许鲜鸡血同炖，汤就会转浑为清。

**②加山楂炖鸡法：**在炖老鸡时，放3~4颗山楂同炖，鸡肉就容易烂。

**③加土豆炖鸡法：**炖老鸡时，放点儿土豆，鸡肉就容易烂。

**④加黄豆炖鸡法：**炖老鸡时，在汤里放1~2把黄豆，鸡肉就容易烂。

**⑤香醋爆炒法：**炖老鸡前，先用香醋将鸡肉爆炒一下，然后再炖比较容易烂。



### 巧做鱼汤

熬鱼汤之前往往需要将鱼煎一下。煎鱼时为了防止其粘锅，可按照下述4种方法操作：

**①**先将锅洗净，擦干，烧热，用鲜生姜在锅底抹上一层

姜汁，然后放油加热，油热后煎鱼，鱼便不会粘锅了。

**②**将洗净的鱼或鱼块裹上一层鸡蛋糊，然后下锅煎制。煎至呈金黄色时，翻煎另一面，这样不会粘锅。

**③**将洗净的鱼或鱼块裹一层薄薄的面粉，放入油锅煎制，能使鱼形保持完整，鱼皮不粘锅。

**④**煎炸前，将鱼或鱼块用盐、料酒腌制一下，然后再下油锅煎制，这样也可使鱼皮不粘锅。





## 第二章 清新素菜汤

*Qingxin sucaitang*



蔬菜汤



菌类汤



豆类汤



水果汤



## 白菜素汤

**原料** 大白菜200克，蒜苗30克

**调料** 盐适量

**制作过程**   

1. 大白菜洗净，切粗丝；蒜苗去根，洗净切段。
2. 汤煲中倒入适量清水烧开，放入白菜丝、蒜苗段，煮熟后放盐调味即成。

**小知识** 熟白菜在过夜时会产生亚硝酸盐，食后会使血液中的血红蛋白丧失携氧能力，使人体严重缺氧，因此，隔夜的熟白菜不宜再吃。



## 红花汁娃娃菜

**原料** 娃娃菜500克，藏红花适量

**调料** 盐、熟鸡油、清鸡汤各适量

**制作过程**   

1. 将娃娃菜整棵洗净，均切成四份，沥干水分，装深盘中。
2. 清鸡汤加盐，倒入装娃娃菜的盘中，撒上藏红花，盖上保鲜膜，入蒸笼蒸制15分钟取出，揭去保鲜膜，淋熟鸡油即可。

**功效** 娃娃菜富含维生素、硒、叶绿素，还含有丰富的纤维素及微量元素，有助于预防结肠癌。

🔥**原料** 菠菜100克，银杏200克，胡萝卜、去壳板栗各30克

🔥**调料** 姜片、盐、鸡精、鸡汤各适量

🔥**制作过程** ⌚ 🔥 🌀

- 1.菠菜去根，洗净切段，焯水。
- 2.胡萝卜洗净，切花片。
- 3.汤锅中加鸡汤煮沸，下入银杏、板栗、姜片、胡萝卜、盐同煮5分钟，放入菠菜、鸡精续煮至入味即可。

## 银杏蔬菜汤



🔥**原料** 菠菜150克，鸡蛋2个，水发黑木耳、胡萝卜各20克

🔥**调料** 猪油、盐、料酒、鲜汤各适量

🔥**制作过程** ⌚ 🔥 🌀

- 1.将鸡蛋磕入碗内打散。菠菜洗净切段。胡萝卜洗净，切成小片。水发黑木耳洗净后撕成小片。
- 2.炒锅内加入猪油，烧热后倒入蛋液，煎成薄饼取出，用刀切小片待用。
- 3.原锅内倒入鲜汤，放入胡萝卜、黑木耳、鸡蛋片，大火烧约10分钟，至汤色变白时加入盐和料酒调味，最后撒入菠菜，烧沸后即可食用。

## 菠菜蛋汤

