

CCTV 金牌栏目



十年典藏
(普及版)



赠大容量DVD光盘
逐菜演示烹饪过程

TANG
BAO

家常汤煲

蔬果●肉蛋●水产●菌豆 煲出营养与美味

经典菜品汇聚 名厨现场献技！

《天天饮食》栏目组丛书编委会 主编



青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

家常汤煲 / 《天天饮食》栏目组丛书编委会 主编. - 青岛: 青岛出版社, 2010.4
(天天饮食十年典藏系列)

ISBN 978-7-5436-6208-7

I. 家… II. 天… III. 菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第036562号

书 名 家常汤煲 (普及版)

主 编 《天天饮食》栏目组丛书编委会

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号 (266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-80998664

策划编辑 张化新 周鸿媛

责任编辑 杨子涵

特约编辑 王 宁

文字统筹  悦然生活美食文化工作室

摄 影 高玉德

封面装帧 本色国际传媒

内文设计 水长流文化发展有限公司

光盘合成 方诺辰 李春帆 于肖雄

制 版 青岛艺鑫制版有限公司

印 刷 青岛双星华信印刷有限公司

出版日期 2010年6月第2版 2010年6月第2次印刷

开 本 16开 (640毫米×960毫米)

印 张 10

书 号 ISBN 978-7-5436-6208-7

定 价 19.80元 (赠超大容量DVD光盘)

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(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: 0532-80998826)

建议陈列类别: 美食类、生活类

CCTV-1 金牌栏目



十年典藏
(普及版)



赠大容量DVD光盘
逐菜演示烹饪过程

TANG
BAO

家常汤煲

蔬果●肉蛋●水产●菌豆 煲出营养与美味

经典菜品汇聚 名厨现场献技

《天天饮食》栏目组丛书编委会 主编



青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE



赠大容量DVD光盘
逐菜演示烹饪过程

CCTV1 金牌栏目
天天饮食 十年典藏

传授美味营养窍门

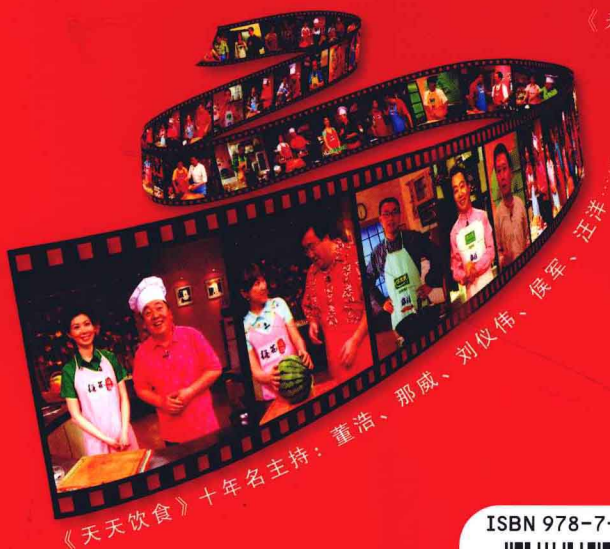
十年之前，一群电视人怀着对生活的热爱，开始了对饮食服务类节目的探索。于是，在央视的屏幕上，多了一个叫《天天饮食》的节目。

十年之间，《天天饮食》就像一个蹒跚学步的孩子，经过不断地尝试和努力，终于找到了一条自己的道路——做家常菜，聊家常事，寻厨艺乐趣，品生活真味。

——中央电视台社教节目中心副主任

《天天饮食》栏目总监制

冯存礼



《天天饮食》十年名主持：董浩、那威、刘仪伟、侯军、拼姐

ISBN 978-7-5436-6208-7

普及版

定价：19.80元

ISBN 978-7-5436-6208-7



01>

9 787543 662087

CCTV1 金牌栏目

天天饮食 十年典藏

10年历程
细细品味

家常 汤煲

《天天饮食》栏目组丛书编委会 主编

(普及版)

青 岛 出 版 社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

十年

十年之前，一群电视人怀着对生活的热爱，开始了对饮食服务类节目的探索。于是，在央视的屏幕上，多了一个叫《天天饮食》的节目。

十年之间，《天天饮食》就像一个蹒跚学步的孩子，经过不断地尝试和努力，终于找到了一条自己的道路——做家常菜，聊家常事，寻厨艺乐趣，品生活真味。

《天天饮食》是中央电视台1999年2月22日推出的一个以介绍做菜方法、畅谈做菜体会为主要内容的，集知识性、趣味性、服务性为一体的栏目。节目播出十年来，本着服务大众的原则，栏目组为了适应观众的需求不断摸索，在节目的表现形式上不断尝试和创新。

如今，《天天饮食》在中央电视台一套、四套、七套，横跨三个频道播出，国内每天有300万~500万的固定收视人群，具有相当的号召力。可以说，《天天饮食》每天在做什么，直接影响着国人的餐桌。

近年来，《天天饮食》在完成“教”的同时，还考虑到与观众的互动。2006年制作《天天饮食·巧厨娘》；2008年制作《我为奥运献美食》；2009年制作《百分早餐·健康行》。让老百姓也有机会一展厨艺，把自己在厨艺方面的心得与大家一同分享。

十年的时间过得很快，因为对于《天天饮食》来说，就是每天一道菜，天天饮食，天天如此。

十年的时间过得很慢，3650天，3000多道菜，那得是多少个不眠之夜，多少次争执与携



手，多少人的辛勤汗水才可以烹制出的匠心独运。

十年里我们做了很少，菜蛋肉奶，煎炒烹炸，酸甜苦辣咸，做来做去都离不开一间小小厨房和一张小小餐桌。

十年里我们做了很多，每一套材料的组合，每一次味道的创新，每一回视角的突破，我们都在用自己的执著，倡导一种科学健康的生活。

我们用十年的时间告诉大家，做菜可以是一种享受，是一味忙碌生活的调味品；我们用十年的时间倡导观众，要吃得美味，吃得营养，吃得健康。

十年来，我们和观众一起走过，一同成长。让我们继续，用一个又一个十年，把做菜这点事儿进行到底。

中央电视台社教节目中心副主任

《天天饮食》栏目总监制

冯石礼



CONTENTS

1

7条

煲汤知识

BAOTANG ZHISHI >>>

煲汤常用器具	10
煲汤常用原料	11
煲汤时调料的应用	15
煲汤的火候	16
煲汤巧用水	17
几种简易高汤的制作	17
家常煲汤小窍门	19



注：有  标志的菜品在本书附赠光盘里有详细的制作过程演示。

2

11道

清新蔬果汤

QINGXIN SHUGUOTANG >>>

 丝瓜竹荪汤	22	雪梨银耳百合汤	34
莲藕竹荪冬菇汤	23	苹果百合番茄汤	34
 金银双花茶	24		
金银花双豆饮	25		
 莲子鲜奶露	26		
 板栗羹	27		
 什锦水果羹	28		
 西米露	30		
 八果羹	32		



3

17道

浓香畜肉汤

<<< NONGXIANG XUROUTANG

- | | | | |
|---------|----|----------|----|
| ● 玉米贡丸汤 | 36 | ● 清炖牛腩 | 48 |
| ● 山药煲排骨 | 37 | ● 咖喱牛肉丁汤 | 49 |
| ● 徽州一罐香 | 38 | ● 牛尾汤 | 50 |
| ● 黄豆猪手煲 | 40 | ● 双冬扣羊腩 | 52 |
| 莲子煲猪肚片 | 42 | ● 鱼羊炖时蔬 | 54 |
| 牛肉九南瓜汤 | 42 | ● 竹荪羊排汤 | 56 |
| 养生牛尾煲 | 43 | 杏仁羊排汤 | 58 |
| ● 牛肉红汤 | 44 | 海鲜羊排煲 | 58 |
| ● 罐焖牛肉 | 46 | | |

4

18道

美味禽蛋汤

<<< MEIWEI QINDANTANG

- | | | | |
|-----------|----|-----------|----|
| ● 沙锅云吞鸡 | 60 | ● 煲仔酸菜鸡肾 | 72 |
| ● 松蘑炖鸡 | 62 | ● 冬瓜薏米煲老鸭 | 73 |
| ● 参鸡汤 | 63 | ● 火腿炖老鸭 | 74 |
| ● 西湖莼菜汤 | 64 | ● 绿茶饺炖水鸭 | 75 |
| 酸菜鸡丝汤 | 65 | ● 冬菇煲老鸭 | 76 |
| ● 豆苗滑炖鸡 | 66 | ● 乳鸽胡辣汤 | 77 |
| ● 乌鸡白凤汤 | 67 | ● 醋椒鸭架汤 | 78 |
| ● 淮杞煲乌鸡 | 68 | 核桃山药炖乳鸽 | 80 |
| ● 蛋皮饺子冬瓜汤 | 70 | 肉桂肥鸽 | 80 |

5

19道

鲜香水产汤

<<< XIANXIANG SHUICHANTANG

- | | | | |
|-----------|----|-----------|-----|
| ● 柠檬煮草鱼 | 82 | ● 青豆鱼头汤 | 96 |
| ● 雪菜双豆煮带鱼 | 84 | ● 鸡油鱼头汤 | 97 |
| ● 木瓜酸汤银鳕鱼 | 86 | ● 清汤香菇甲鱼 | 98 |
| ● 山菌泡菜煮鳊鱼 | 88 | ● 雪菜煮鲜虾 | 100 |
| ● 苦瓜黑鱼汤 | 90 | ● 西式虾仁汤 | 102 |
| ● 醋椒黑鱼汤 | 92 | ● 雪菜豆腐虾汤 | 104 |
| ● 枸杞红枣煮生鱼 | 94 | ● 什锦海鲜煮泡菜 | 106 |

- | | | | |
|---------|-----|---------|-----|
| ● 海鲜山珍汤 | 108 | 清炖参鸡汤 | 112 |
| 银耳三鲜 | 109 | 首乌海参大枣汤 | 112 |
| ● 木耳海参汤 | 110 | | |
-
- ### YINGYANG JUNDOUTANG >>>
- | | | | |
|-----------|-----|-----------|-----|
| ● 家庭自制豆浆 | 114 | ● 黑木耳大枣汤 | 128 |
| 咸豆浆 | 115 | ● 培根奶油蘑菇汤 | 130 |
| ● 泰山豆腐花 | 116 | 蘑菇肉丁汤 | 132 |
| ● 干贝云丝豆腐羹 | 118 | 茄汁炖蘑菇 | 133 |
| 牡蛎豆腐汤 | 119 | 双菇木耳汤 | 133 |
| ● 酸辣豆腐羹 | 120 | ● 番茄蘑菇汤 | 134 |
| ● 西施豆腐羹 | 122 | 金针菇牛肉汤 | 136 |
| ● 梨花豆腐汤 | 124 | 红枣金针菇汤 | 136 |
| ● 蟹粉辽参豆腐羹 | 126 | | |

- ### YANGSHENG ZIBUTANG >>>
- | | | | |
|-----------|-----|---------|-----|
| ● 莲藕双圆汤 | 138 | 白玉鸭血虾仁煲 | 151 |
| 莲子银耳炖雪梨 | 140 | ● 归参煨黄鳝 | 152 |
| 莲子银耳菠菜汤 | 141 | 田七红枣煲生鱼 | 154 |
| ● 苁蓉花生炖凤爪 | 142 | 草鱼冬瓜汤 | 156 |
| ● 人参汽锅鸡 | 144 | 余乌鱼 | 156 |
| ● 当归姜母鸭 | 145 | | |
| 银杏炖仔鸭 | 146 | | |
| 马蹄玉米煲老鸭 | 147 | | |
| 鸭血粉丝汤 | 147 | | |
| ● 毛血旺 | 148 | | |
| 豆腐鳝片羹 | 150 | | |
| 白鳝炖银耳 | 150 | | |
| 毛肚煲黄豆芽 | 151 | | |



1 >>>

煲汤知识

Tang Bao



煲汤常用器具

煎锅：用于做汤前将原料进行煎制定型。

漏勺：用于捞出焯水的食材。

标准量杯：用于精确计量炖汤时的加水量。

榨汁机：用于将原料进行榨汁、搅泥，有电动和手动两种。

陶沙锅：用陶泥和细沙混合制成，表面上有一层釉彩。跟金属汤锅相比，更能保存食物的原汁原味。陶沙锅传热比较慢，加热后不易散热，所以煲汤时切忌在热锅中加入冷水，以免冷热骤变而使锅破裂。



不锈钢汤锅：加热迅速、蒸汽量大、热能高，不容易被腐蚀，适用于需要较长时间熬煮的鸡汤、猪骨汤等。

焖烧锅：最适宜用于焖煮不容易熟软的食物，如猪蹄、牛肉、豆类、坚硬谷类（如糙米）、坚果类等。

不粘锅：锅体受热均匀，导热比较快，散热也快，适宜做一些汤鲜味美，需要先爆锅的快汤、煲汤、炖煮类汤品。

瓦锅：煲汤味道很好，耐酸碱腐蚀，是煲汤的理想锅具。

紫砂汤煲：透气性好，耐酸碱，不渗水，高温下也不与食物发生反应，可以保持汤的原汁原味，有助于食物中营养素的保存。紫砂还可以分解食物中的脂肪，降低胆固醇，适宜用来煲鸡汤、排骨汤、甲鱼汤等。市面上，广东的紫砂锅最受推崇。



高压锅：又叫压力锅，它可以将被蒸煮的食物加热到100℃以上，以独特的高温高压功能，大大缩短了烹饪的时间，节约了能源。如果时间比较紧，用高压锅炖汤、尤其是炖制动物性原料，是非常适宜的。但高压、高温对营养素的破坏作用也比较大，如果不赶时间，最好是用紫砂锅一类的锅具来炖汤。

电压力锅：电压力锅是传统高压锅和电饭锅的升级产品，它结合了压力锅和电饭锅的优点，彻底解决了压力锅安全性不高的问题，热效率大于80%，既省时又省电。

煲汤常用原料

❀ 蔬菜类

菠菜：味甘性凉，含蛋白质、脂肪、糖类、磷、铁及多种维生素等，能滋阴润燥、凉血止血。

Tips：菠菜中所含草酸较多，入菜前应先用沸水焯烫以去除大部分草酸，否则会妨碍机体对钙的吸收。

茄子：味甘性凉，含糖类、蛋白质、维生素C、磷、钙等，能清凉止血、消肿止痛。

Tips：油炸茄子会造成维生素大量损失，如能提前挂糊上浆，则可减少这种损失。



洋葱：味辛性温，含蛋白质、糖类、粗纤维、磷、钙、铁、胡萝卜素、烟酸等，能促进胃液分泌、抗菌杀虫、降血脂、扩张血管、降血压。

Tips：过量食用洋葱会引起胀气、排气过多等不适，需引起注意。

番茄：味甘、酸，性微寒，含脂肪、膳食纤维、蛋白质、糖类等，能健胃消食、清热解毒。

Tips：若食用未成熟番茄，会引起恶心、呕吐等现象；烹制番茄时不宜长时间加热，否则维生素损失过多。

芹菜：含蛋白质、钙、磷、挥发油等，能降压降脂、清热利湿，对肝细胞有一定的保护作用。

Tips：芹菜叶中的胡萝卜素和维生素C比茎中多，用来拌制凉菜或者做饼、煮粥等味道都非常好。

韭菜：味辛性温，含蛋白质、糖类、钙、磷、维生素C等，能温肾壮阳，春季吃韭菜还有益于养肝。

Tips：初春时节韭菜的品质最佳，晚秋的次之，夏季的最差。

土豆：味甘性凉，含糖类、蛋白质、维生素C、钙、磷等，能消炎、解毒。

Tips：土豆若皮色发青或长芽则不能食用，否则会引起龙葵素中毒。



白萝卜：味辛、甘，性凉，含葡萄糖、维生素C、钙、磷、铁等，能消食行滞、降气祛痰。

Tips：服用人参、西洋参、地黄等补益药物时，不能同时吃白萝卜，否则会影响这些药物的疗效。

胡萝卜：味甘性温，含糖类、胡萝卜素、维生素B₁、挥发油等，能健脾化湿、降低血糖、延缓衰老。

Tips: 胡萝卜素是脂溶性物质，要想人体充分吸收，一定要用油炒熟或和肉类一起炖煮后再食用。

芥菜: 味辛性温，含有糖类、钙、铁、磷等，能温中利气。

Tips: 芥菜不宜与胡萝卜、黄瓜和动物肝脏同食。

茼蒿: 味苦性寒，含有糖类、钙、磷、铁、维生素C等，能利尿、通乳。

Tips: 茼蒿含某种对视神经有刺激作用的物质，有夜盲症等眼疾者不宜多食。

茭白: 味甘性凉，含有糖类、磷、钙等，能解毒、除烦躁。

Tips: 茭白与菠菜类似，含有较多草酸，会影响钙质的吸收利用。将茭白入菜时，应先焯水以降低其草酸含量。

山药: 味甘性平，含有精氨酸、皂甙、淀粉酶及磷、钙、维生素C等，能健脾补肺、益肾固精，提高人体免疫功能。



Tips: 大便燥结者不宜食山药。

冬瓜: 味甘性寒，含蛋白质、糖类、粗纤维、胡萝卜素等，能利尿消肿、清热解毒、化痰止咳。

Tips: 冬瓜最好连皮一起煮汤，利尿作用更为明显。

丝瓜: 味甘性凉、含瓜氨酸、糖类、蛋白质、钙等，能清热解毒，止咳平喘。

Tips: 丝瓜汁水丰富，宜现切现做，可以避免营养成分随汁水流失。

南瓜: 味甘性温，含有胡萝卜素、B族维生素、脂肪、糖类及多种氨基酸等，能补中益气、消炎止痛、解毒杀虫。



Tips: 南瓜最好不要与羊肉同食。

黄瓜: 味甘性凉，含糖类、维生素B₂、维生素C和挥发油等成分，能清热解毒、利水减肥、解烦渴。

Tips: 黄瓜中的维生素较少，最好与其他蔬菜瓜果一起搭配食用。

苦瓜: 味苦性寒，含糖类、微量脂肪、蛋白质、钙、磷等，能消暑解热、降血脂、降血糖。

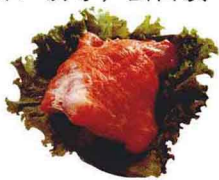
Tips: 孕妇不宜食用苦瓜。

畜肉类

猪肉: 味甘、咸，性平，含蛋白质、脂肪、糖类、无机盐、维生素等，能滋阴润燥。

Tips: 猪肉中含有人体必需脂肪酸，容易吸收，对健康有益。但因其含有较多脂肪，胆固醇含量也高，高血压、高脂血症患者应慎食。

牛肉：味甘性平，含蛋白质、脂肪及少量钙、磷、铁等，蛋白质中含人体所需氨基酸，营养价值甚高，能补气养血、强壮筋骨。



Tips：牛肉为发物，内热盛者忌多食。牛肉不宜与栗子同食。

羊肉：味甘性温，含蛋白质、脂肪、水分、钙、磷、铁等，胆固醇含量也较高，能温中补虚，缓解畏寒畏冷症状。

Tips：羊肉不宜用南瓜、豆酱、醋等同食。

兔肉：味酸性寒，含蛋白质、脂肪、卵磷脂、维生素和微量元素，尤其是赖氨酸的含量很高，能滋阴凉血、益智健脑。

Tips：兔肉不宜在寒冬、初春食用。有四肢怕冷等阳虚症状者不宜食用。

禽肉类

鸡肉：味甘性温，含蛋白质、脂肪、蛋氨酸、赖氨酸、维生素A、维生素C、维生素E等，能补虚暖胃、强筋骨、补肝益肾、养阴清热。

Tips：鸡尾尖上的腔上囊有病毒，不可食用，应丢弃。

鸭肉：味甘、咸，性微寒，含蛋白质、脂肪、糖类、B族维生素和维

生素E，能滋阴补虚、利尿消肿。

Tips：鸭肉不能和蟹肉同食，否则会导致水肿、腹泻。

水产

甲鱼：含蛋白质、脂肪、维生素A、维生素D、动物胶、胶质蛋白等，能补肝肾、滋阴凉血。甲鱼不能和冰类食品同食，否则容易导致腹泻。



鲫鱼：性平味甘，含蛋白质、脂肪、糖类、钙、维生素B₁、烟酸等，能利尿消肿、益气健脾。

Tips：鲫鱼加热时，要待其蛋白质凝固后再加入生姜，去腥效果较好。

鲤鱼：味甘性平，含蛋白质、脂肪和多种氨基酸，能健脾益气、利水消肿、通乳。



Tips：鲤鱼的鱼脊上两筋及黑血含有毒物质，不能食用。

黄鱼：性平味甘，含蛋白质、脂肪、钙、磷、维生素B₁、维生素B₂、烟酸等，能补元气、调理气血。

Tips：过敏性体质者慎食黄鱼。黄鱼含有寄生虫，不宜生食。

鲈鱼：性平味甘，含蛋白质、脂

肪、糖类、烟酸和多种维生素，能益脾胃、补肝肾。

Tips: 鲈鱼不宜与狗肉同食。

鳝鱼：性温味甘，含蛋白质、脂肪、无机盐、维生素A等，能祛风湿、补虚。

Tips: 鳝鱼不宜冷藏，不然会产生致癌物质。鳝鱼体内有寄生虫，一定要烹至熟透后再食用。

虾：性温味甘，含蛋白质、脂肪、糖类、无机盐、维生素A等，能补肾壮阳。

Tips: 虾为发物，有过敏性皮肤病者不宜食用。

螃蟹：性寒味咸，含蛋白质、脂肪、无机盐、烟酸、氨基酸等，能活血散结。

Tips: 不宜食用死蟹。蟹有肺吸虫病，不宜生食。

❀ 豆类

黄豆及其制品：入脾、大肠经，含有蛋白质、糖类、脂肪、B族维生素、维生素E、异黄酮等，能健脾宽中、清热解毒、降血脂。



绿豆：含蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、磷脂等，能消暑利水、清热解毒。

❀ 水果

苹果：味甘性凉，含有糖类、苹果酸、奎宁酸、柠檬酸、维生素C等，能生津止渴、解暑除烦、和脾止泻。

香蕉：味甘性寒，含蛋白质、脂肪、糖类、维生素A、维生素C、维生素E等，能清热解毒、润肠通便。



❀ 其他

红枣：味甘性温，含蛋白质、糖类、有机酸、维生素C、维生素B₂等，能和中健脾、益气生津。

枸杞：含维生素B₁、维生素B₂、维生素C及钙、铁、锌等，能提高视力，具有补肝肾、润肺的功效。

莲子：味甘、涩，性平，能补益脾胃、涩肠固精、养心安神。

桂圆：性温味甘，能益心脾、补气血，具有较好的滋补作用。



煲汤时调料的应用

❀ 做汤时调料不宜放得过多

做汤时，加入适量的葱、姜、料酒等，其目的是除去腥、膻、臊等异味，解腻爽口，增加汤汁的鲜美滋味。但如果调料放得过多，则会影响汤本身的鲜味，使汤色既不明亮，也不美观。

❀ 盐要最后放

喝汤讲究原汁原味，调料的用量不宜太多，以免影响汤的原味。由于配料起的是调和口感的作用，所以使用时必须要有侧重点，其他的配料放少许就好。

煲汤时，盐应当最后放，因为盐会使原料中的水分排出，蛋白质凝固，有碍鲜味成分的扩散。



❀ 巧用调料去除异味

肉类原料都有不同程度的异味，特别是动物内脏和鱼类，异味会更重。肉类一定要提前氽煮，以去掉部分味道，再用葱、姜、蒜、花椒、大料、料酒等调料涂抹，腌渍片刻，再进行煮汤。尽量少用辣椒、香菜、孜然、香草、牛奶等风味浓郁的调料，以保证汤的原汁原味。

❀ 煲肉汤用什么调味？

猪肉适合用大料、蒜泥、料酒、红酒等调味。

煮牛肉汤时适量添加山楂、陈皮等，能使牛肉迅速煮得软烂。

羊肉适合用葱、姜、花椒、孜然等调味。

牛羊肚煮汤，可以在其成熟后用麻酱、辣椒等调味。

鸡鸭适合用葱、姜、大料、辣椒等调味。

