



主编 张仁庆

美味羹煲

MEIWEI TANG GENG BAO



河北科学技术出版社

美味

汤羹煲

MEIWEI TANG GENG BAO



主编 张仁庆

河北科学技术出版社

内 容 提 要

本书介绍了 200 余例极品汤、羹、煲菜例的选料、配料及制作方法,一菜一图,一看就懂,一学就会,适合宾馆、饭店、餐馆厨师,烹饪专业在校生以及烹饪爱好者阅读。

图书在版编目 (CIP) 数据

美味汤羹煲/张仁庆主编. —石家庄:河北科学技术出版社,2004

ISBN 7-5375-3023-8

I. 美... II. 张... III. 汤菜 - 菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 064372 号

美味汤羹煲

主编 张仁庆

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市和平西路新文里 8 号 (邮编:050071)

印 刷 河北新华印刷二厂

经 销 新华书店

开 本 889×1194 1/32

印 张 4.25

字 数 95000

版 次 2004 年 7 月第 1 版

2004 年 7 月第 1 次印刷

印 数 5000

定 价 25.00 元

<http://www.hkpress.com.cn>



中国厨圣——彭祖



本书主编张仁庆及其主编的图书、录像带和得到的部分荣誉

《美味汤羹煲》编委

(名次排列不分先后)

张仁庆	陈晓峰	林型党	丁义刚	曹寿斌
张吉顺	张奔腾	陈跃进	许李军	王树长
戴盛凯	林炳章	周 玲	秦永焰	项朝晖
樊胜武	陈永福	刘明旭	张丑娃	许堂仁
张云国	刘仁民	张成建	邱杨颜	陈钦令
姜 鹏	林发佐	王奕木	李 峰	姜建国
李阳德	邓小冬	邹顺根	彭 松	廖小贵
鲍小刚	王伟兵	李 诚	张建坤	李 涛
徐书振	赵庆华	张韶云	赵 岭	王秀玲
郝玲玲	金 君	张旭辉	宛 强	刘志勇
杨俊明	陆兆文	尼新锋	郝朝东	张云甫
王国华	张帅林	李同林	许开成	程树洁
曾 耿	朱永松	曾庆富	魏阮生	杨荣忠
吴茂钊	姚 杰	魏志春	杨战奇	崔海亮
林祖德	威 斯	周虎振	朱 伟	叶连方

目 录

一、汤羹煲常识

- | | | | |
|-------------------|-----|------------|------|
| 1. 汤羹古今谈 | (1) | 15. 山珍养生汤 | (18) |
| 2. 汤羹羹之分 | (2) | 16. 蛋花汤 | (18) |
| 3. 饮汤的好处 | (3) | 17. 鱼子酱甜菜汤 | (19) |
| 4. 制汤的三大要素 | (3) | 18. 红杞沙参鸡 | (20) |
| 5. 四季科学用汤 | (3) | 19. 蛤蚧炖全鸡 | (21) |
| 6. 制汤原料,“废物”利用效果好 | (4) | 20. 清汤鱼圆 | (22) |
| 7. 养生保健新时尚 | (4) | 21. 查干湖鱼头 | (22) |
| 8. 饮汤的误区 | (5) | 22. 炆汤 | (23) |
| 9. 京城推出十大名汤 | (5) | 23. 竹荪鱼圆汤 | (23) |

二、极品汤羹煲

- | | | | |
|-------------|------|-------------|------|
| 1. 芦荟柠檬汤 | (9) | 24. 阿武豆腐 | (24) |
| 2. 山珍野姑汤 | (9) | 25. 宝石鱼花汤 | (24) |
| 3. 一统海鲜汤 | (10) | 26. 美味鱼翅盅 | (25) |
| 4. 清汤燕菜 | (11) | 27. 清汤竹荪燕 | (26) |
| 5. 滋补养身汤 | (11) | 28. 百鸟金盅翅 | (26) |
| 6. 清汤燕窝 | (12) | 29. 创新胡辣汤 | (27) |
| 7. 云吞芙蓉圆 | (13) | 30. 淮门猪肚汤 | (27) |
| 8. 龙井燕窝汤 | (13) | 31. 文竹四鲜汤 | (28) |
| 9. 陈醋三宝汤 | (14) | 32. 枸杞鹿胎野山菌 | (28) |
| 10. 竹筒养生汤 | (14) | 33. 顶汤鱼翅皇 | (29) |
| 11. 昆池豆腐汤 | (15) | 34. 蟹黄珍珠汤 | (29) |
| 12. 杏汁雪蛤炖燕窝 | (16) | 35. 枸杞牛尾汤 | (30) |
| 13. 翡翠鸡粥燕 | (17) | 36. 滋补养身汤 | (30) |
| 14. 鹿胎炖鹿鞭 | (17) | 37. 文思豆腐 | (31) |
| | | 38. 鱼翅汤 | (32) |
| | | 39. 鲍鱼汤 | (32) |
| | | 40. 海蜇汤 | (33) |

41. 奶汤黄鱼	(33)	72. 红花银丝干贝汤	(50)
42. 财源滚滚	(34)	73. 虫草炖甲鱼	(50)
43. 三敲鱼片汤	(34)	74. 枣汁福果双蔬	(51)
44. 豆苗雪鱼汤	(35)	75. 鱼翅猴脑	(51)
45. 木瓜炖哈士蟆	(36)	76. 天子出巡	(52)
46. 白虾汤	(36)	77. 仲景六味翡翠肚	(52)
47. 竹荪丝瓜汤	(37)	78. 乡村蟹粉翅	(53)
48. 西湖莼菜汤	(38)	79. 奶汤布袋银肺	(53)
49. 山药藕片汤	(38)	80. 浓汤双珍	(54)
50. 补肾牛尾汤	(39)	81. 鸡汁花菇汤	(54)
51. 鹿鞭枸杞汤	(39)	82. 一统天下	(55)
52. 西洋参炖鸽蛋	(40)	83. 筒子骨雄鱼头	(55)
53. 三鲜汤粉	(40)	84. 棒骨角头汤	(56)
54. 酸辣汤	(41)	85. 党参北芪炖仔鳖	(56)
55. 黄鱼牛蛙汤	(41)	86. 鱼肚汤	(57)
56. 芙蓉鲜贝汤	(42)	87. 金玉满堂	(57)
57. 海菜汤	(42)	88. 名人养生汤	(58)
58. 八仙过海	(43)	89. 蟹味珊瑚鱼翅盅	(58)
59. 粟米莲子汤	(43)	90. 金汤大碗翅	(59)
60. 裙边养生汤	(44)	91. 奶汤黄鱼	(59)
61. 花汁四宝煨猪脑	(44)	92. 鸭戏新波	(60)
62. 汤爆脆嫩	(45)	93. 梅山三合汤	(60)
63. 罐子乌江鱼	(45)	94. 蟹黄绣球	(61)
64. 烛光盐酸翅	(46)	95. 蟹黄豆花汤	(61)
65. 翡翠鱼子狮子头	(46)	96. 老妈火锅	(62)
66. 玉环燕窝盅	(47)	97. 上汤龙须丸	(62)
67. 琵琶双石清汤	(47)	98. 碧绿菊花汤	(63)
68. 毛尖八鲜金瓜盅	(48)	99. 蟹黄竹荪鱼翅汤	(63)
69. 鲍汁鱼筋	(48)	100. 洛阳水席	(64)
70. 芙蓉酸汤鱼线	(49)	101. 灌汤鱼圆 1	(64)
71. 竹报平安	(49)	102. 灌汤鱼圆 2	(65)

103. 鱼翅甲鱼汤	(65)	134. 天下第一羹	(84)
104. 酸辣汤	(66)	135. 五彩银鱼羹	(85)
105. 丰收鱼丸汤	(66)	136. 八宝银耳羹	(85)
106. 鱼翅养生汤	(67)	137. 鱼翅羹	(86)
107. 上汤鲍鱼	(67)	138. 三丝豆腐羹 1	(86)
108. 菊花鱼翅汤	(68)	139. 三丝豆腐羹 2	(87)
109. 长白凤姿	(68)	140. 鱼肚羹	(87)
110. 素鸭汤	(69)	141. 平桥豆腐羹	(88)
111. 乡村豆腐汤	(69)	142. 原汁墨鱼羹	(88)
112. 红汤甲鱼	(70)	143. 发财海鲜羹	(89)
113. 虫草母鸡汤	(70)	144. 金龙八卦	(90)
114. 人参哈士蟆汤	(71)	145. 苗岭太极羹	(90)
115. 冰糖燕窝	(71)	146. 油桃什锦果羹	(91)
116. 营养疙瘩汤	(72)	147. 御炉映山红	(91)
117. 琥珀冬瓜汤	(72)	148. 香橙雪哈羹	(92)
118. 大枣牛尾汤	(73)	149. 翡翠芦荟羹	(92)
119. 绿豆汤	(74)	150. 奶油水果羹	(93)
120. 发菜羹	(74)	151. 翡翠白玉豆花鸡	(93)
121. 清汤豆腐丝	(75)	152. 鱼翅蟹黄羹	(94)
122. 青菜三鲜羹	(76)	153. 雪花豆腐羹	(94)
123. 甜菜豆腐羹	(76)	154. 蟹粉雪花玉脂羹	(95)
124. 山楂银耳羹	(77)	155. (汉代瓦罐) 极品山珍汤	(96)
125. 石锅养生羹	(78)	156. 百合补肺汤	(96)
126. 太极羹	(78)	157. 笼鲜	(97)
127. 天园石磷羹	(79)	158. 鱼头豆腐煲	(98)
128. 太极长鱼羹	(80)	159. 养生保健汤	(98)
129. 豆腐羹	(81)	160. 药膳养生煲	(99)
130. 海胆豆腐羹	(81)	161. 黄鳝锅仔	(99)
131. 美味鱼翅羹	(82)	162. 天麻百合汤	(100)
132. 鱼米蟹羹	(82)	163. 长寿甲鱼煲	(100)
133. 绿叶银丝羹	(83)	164. 延边狗肉	(101)

165. 罐三鲜	(101)	184. 沙锅大肠	(116)
166. 木瓜鸡汤	(102)	185. 沙锅兔肉	(117)
167. 八珍汽锅	(103)	186. 沙锅牛掌	(118)
168. 梅花狗脑煲	(103)	187. 沙锅鲢鱼	(119)
169. 沙锅海蛎	(104)	188. 沙锅鱼肚	(120)
170. 沙锅河鳗	(105)	189. 凉拌鸡血(汤)	(121)
171. 沙锅芡实百合	(106)	190. 红汤鱼片	(122)
172. 沙锅蛰子	(106)	191. 沙锅白菜豆腐(煲)	(122)
173. 沙锅白果肚片	(107)	192. 水煮鸡鸭汤	(123)
174. 沙锅牛尾	(108)	193. 红油鸭肠	(123)
175. 沙锅鸭肉	(109)	194. 凤腰猴头蘑	(124)
176. 沙锅豆腐	(109)	195. 铁锅血肠	(124)
177. 沙锅什锦	(110)	196. 蟹黄狮子头	(125)
178. 沙锅蟹尾	(111)	197. 滋补养生锅	(125)
179. 沙锅河鳗丸	(112)	198. 沙锅鱼头	(126)
180. 沙锅鱿鱼	(113)	199. 花生猪手煲	(126)
181. 沙锅鲍鱼	(114)	200. 沙锅咸鱼	(127)
182. 沙锅猪蹄	(114)	201. 彩蝶戏珍珠	(128)
183. 沙锅蕨菜	(115)	202. 毛血旺	(128)



一、汤羹煲常识

汤羹是人类最早的饮食方法，所谓饮食的饮就是饮茶、饮酒、饮汤，饮汤又称为喝汤。它可以调节食物，充分吸收食物的营养，分解食物的营养成分，对人体的健康十分有利。

1. 汤羹古今谈

汤羹煲是饮食的重要内容，汤羹的创造和制作在我国有悠久的历史，据说汤羹是黄帝创造的。大概是有了陶器，也就有了汤羹，俗称水煮阶段。

中国最早的成形菜品——雉鸡羹，距今已有4300多年，是由彭祖发明的一道汤菜，它是以野鸡（锦鸡、彩鸡、河马鸡）加薏米（米珠）为主要原料加水炖制12个小时而成的浓稠度很高的汤羹菜，流传至今很受消费者的欢迎和喜爱。伊尹用汤普济众生，古人有彭祖，伊尹善做汤之说。史料中也有大量的汤羹菜制作的记录，例如：《黄帝内经·素问》、《吕氏春秋·本味篇》、《齐民要术》、《饮膳正要》、《随园食单》等有关食文化的重要资料中均有此方面的记载和论述。

春秋战国时期，汤羹的名目就很多，几乎凡可入口的动物肉都可配以谷米做汤羹。比如鸭汤羹、羊汤羹、豕汤羹、犬汤羹、鳖汤羹、兔汤羹、雉汤羹、鸡汤羹、羊蹄汤羹……肉羹里加上蔬菜，称为“芼汤羹”。

汉代，是食汤羹最鼎盛期，出现了各种各样名目的羹。据马王堆出土的汉墓遗策所记，汤羹就有五种。分别是醇汤羹、白汤羹、巾汤羹、逢汤羹、苦汤羹。醇字从“于”，《正字通》：“方，于之本字”。《方言》：“于，大也”。醇汤羹，也就是大羹。遗策食简记醇汤羹有九鼎，分别是：牛汤羹、羊汤羹、豕汤羹、豚汤羹、犬汤羹、鹿汤羹、鳧汤羹、雉汤羹、鸡汤羹。白汤羹，《周礼·天官·笱人》：“朝事之笱，其实薺、蕡、白、黑”。郑注：“稻曰白”。白汤羹大约用米粉调和，不入酱的肉汤羹，食简记有七鼎：牛白汤羹、鹿肉鲍（干鱼）鱼笋白汤羹、鹿肉芋白汤羹、鸡

瓠白汤羹、鲢(鲫鱼)白汤羹、小菽(小豆)鹿肋白汤羹、鲜鳊(鲊鱼)禺(藕)鲍白汤羹。巾汤羹(巾:装饰的意思),食简记有三鼎:犬巾汤羹、雁巾汤羹、鲢禺巾汤羹。逢汤羹:《说文通训定声》:“逢,假借为蚌”。逢汤羹可能是以麦饭和汤羹。食简记逢汤羹三鼎:牛汤羹、羊汤羹、豕汤羹。苦汤羹,苦,估计指苦菜,和以苦菜的汤羹,食简记两鼎:牛苦汤羹和犬苦汤羹。五汤羹,加起来共二十四鼎。

隋唐以后,各种烹饪方法的出现,汤羹在菜肴中不再处主要地位,渐渐转为文人雅士们发挥的对象。宋林洪的《山家清供》里,汇集了文人雅士创作的各类雅汤羹十来种,其中,以笋作汤羹,叫做“玉带羹”;以芙蓉花配豆腐叫“雪霞汤羹”;以山药、栗配羊汁为“金玉汤羹”;以葵与芹相配,称“碧涧汤羹”;张翰的鲈鱼莼汤羹称“锦带汤羹”;苏东坡的芦菔汤羹称“骊塘汤羹”。还有“溪流清处取小石子或带藓者一二十枚,汲泉煮之,隐然有羹之气”,称为“石子汤羹”。

按李渔的说法,汤羹是为配饭的。“有饭即应有羹,无羹则饭不能下。”“饭犹舟也,羹犹水也。舟之在滩非水不下,与饭之在喉非汤不下,其势一也。且养生之法,食贵能消,饭得羹而即消,其理易见。故善养生者,吃饭不可无羹;善作家者,吃饭亦不可无羹,宴客而为省饌汁者,不可无羹;即宴客而欲其果腹始去,一饌不留者,亦不可无羹。何也?羹能下饭,亦能下饌故也。”

李笠翁之说,汤羹只在搭配。可历史上亦多有钱人,做出各种各样无法搭配的汤羹。比如曹植做“七宝汤羹”,用驼蹄为汤羹,一出值千金。唐李德裕用珠玉、雄黄、朱砂碾碎为汤羹,一盅三万钱。宋蔡京以鹤鹑做汤羹,称一盅要用几百只鹤鹑。明冒襄设羊汤羹宴,中席用羊三百只,上席用羊五百只。至于清代两淮盐商用各种各样的鱼的脑、舌、唇、肝、鳔、翅、裙、血等配起来的“百鱼汤羹”,就更难以评价了。

2. 汤羹煲之分

汤羹煲之分在于汤是清水、清淡而透明;羹是浓稠加芡汁(淀粉、面粉或米粉)或炖制时间长,蛋白质等营养成分溶解水中形成一定的浓

度，汤浓味醇，口感光滑的浓汤。总而言之，羹比汤浓，汤羹属于一类。煲则是以沙锅、铁锅、不锈钢锅为盛器，并充当灶具的烹调方法。它也属于汤菜，原料与水的比例，原料略多，多为趁热上桌或带火上桌，比汤羹复杂。

汤是厨师致胜的秘诀。俗语讲：“军人的枪，厨师的汤。”从此可以看出汤是厨师做好菜的秘密武器，特别是在没有味精、鸡精等调味品的情况下，汤对菜肴的质量尤为重要。鲁菜、宫廷菜、谭家菜的厨师、学徒要先学吊汤（熬汤），将整鸡、鸭、排骨、肘子，用清水、慢火炖汤，用来烹制菜肴。

3. 饮汤的好处

汤可以将烹饪原料中的有效营养成分溶解到水中，因为营养成分被溶解，因此很容易被人体所吸收，使原料的有效营养成分得到充分的利用；喝汤可以宜汤宜菜，并且对肠胃没有损伤，起到保护消化道、调节食物、帮助消化的作用。

4. 制汤的三大要素

（1）制汤根据不同季节、不同原料科学搭配，合理调制；

（2）慢着火，适量水，火候到时自然美。微火炖汤，好汤一般炖制不低于2小时；

（3）制汤，因人而异，中老年人用壮阳滋补汤，妇女用滋阴养颜汤，儿童用多维营养汤，使汤不仅能饮食，而且能强身防病，治病达到食疗食补的作用。

5. 四季科学用汤

大自然造就了人类，人类又生活在自然环境中。一年四季气温的变化，天地运转，春作夏收，秋储冬藏，花开花落，人身也随之受到环境的影响。因此一年四季饮汤很有讲究。

春季，春暖花开，阳气上升，细菌也开始繁殖。此时应喝保健防病汤，例如：大枣汤，能起到保肝，防止肝炎，增加免疫力的作用。板蓝根汤、鸡汤、花卉汤，均在此季节内可以饮用。

夏季，气温高，人体困乏，汗液蒸发多，需要补充水分和营养，因此喝银耳桂圆汤、绿豆汤、食用菌类汤、冬瓜汤、苦瓜汤等，能起到解暑防癌、强体的作用。

秋季，秋风凉，人体机能逐渐恢复，北方人有贴秋膘的饮食习惯，这时饮用鸡汤、排骨汤、肉汤比较适宜。

冬季，冬季寒冷，人体热量消耗大，需要补养，同时受外界气温的影响，体内可以储存热量，因此有“冬季进补，夏季赛猛虎”之说，此时的补充营养很重要，例如人参汤、鹿血汤、甲鱼汤、乌鸡汤等都适合此季节饮用。另外，笔者还发明了一种麻辣汤，也适合此时饮用，其方法是将24粒花椒在水中煮沸，加少许白糖饮服，能起到增加肠胃蠕动，促消化，清理肠道，防止高血压、高血脂的作用，每次喝一周，当茶水饮服，停一周后再饮用，这样反复多次饮用很有益健康，也可以用水杯加开水，泡制成麻辣茶饮。

6. 制汤原料，“废物”利用效果好

在我们日常饮食生活中，许多原料在加工处理中把它当废品扔掉，例如：大葱的根须（葱根毛）、西瓜皮、桂圆核、桃核、枣核、贝壳、鲍鱼壳、牡蛎壳等。这些物品都具有很高的营养价值和特点：大葱中根须的有效成分要高于大葱三倍；鲍鱼壳中医称石决明，对眼睛有很好的保护作用；西瓜的营养成分，在西瓜皮中含量最高，三个西瓜顶一粒“伟哥”，西瓜皮最好。因此我们应充分选用和利用这些原料，变“废”为宝。

7. 养生保健新时尚

汤羹煲已成为饮食新时尚，其养生作用不可低估，综合归纳主要作用有三点：

（1）热饮有益健康。一般情况下汤羹煲均为趁热饮用，这对增加人体热量，增强体内循环，抗御寒冷，扩张汗腺都有积极的作用，有明显的养生保健作用。俗话说：一热抵三鲜，汤、羹、煲的温度在此占了优势。

（2）利于营养的吸收。在烹制汤羹的过程中，将原料的有效营养

成分均溶解于汤液中，有利于人体对营养成分的吸收、消化，我们常见的在妇女产后、病人手术后，利用鸡汤、人参汤进补就是这个道理。

(3) 有利于保护消化器官。人的五脏六腑随着人体的老化而逐渐衰老，而汤能保护消化器官，不给消化道增加负担，并且能起到养颜、滋补、增加人体水分的作用。

8. 饮汤的误区

汤菜有许多好处，什么事物都是一分为二的，物极必反。因此要掌握一个“量”字，适当的喝汤，感到有饱感即可，汤如水，要保持人体内水的供需平衡。不要喝太热的汤，以免烫伤肠胃，空腹不要大量过猛喝汤，以免冲伤胃液。四季分明，不要乱喝汤。冬季寒冷以防起夜，晚饭少喝汤。

9. 京城推出十大名汤

在此书结稿之际，《北京晚报》2003年10月31日第54版~第55版整篇以《喝汤不再“溜缝儿” 齿颊留香品靓汤》为题，推出了北京的十大名汤（作者威斯），从而可以看出人们对汤羹饮食的需求，及汤羹煲在饮食中的历史地位和现实作用，在此介绍如下以飨读者：

(1) 天下第一汤——佛跳墙福建海鲜。闽菜代表佛跳墙号称“天下第一汤”。若说福州城里哪儿做得地道，那就得说聚春园。坐落在知春路城铁西南角的厦门会馆中的佛跳墙福建海鲜店，特聘福州百年老店聚春园五位特级大师主理正宗闽菜。佛跳墙福建海鲜店的佛跳墙称得上原汁原味地照搬聚春园的招牌菜。客人想尝这口儿，最好得提前预订。因为佛跳墙太费工夫。比如，所用刺参、广肚、鱼翅、鲍鱼、鸽蛋等20多种原料，还有骨汤、白萝卜球等配料，全部产自福建。都备齐了用荷叶密封在酒坛里，用文火煨制整整一天工夫。

(2) 天下第二汤——布衣山珍。周口坊布衣山珍的“天下第二汤”以温补滋养为主。“天下第二汤”利用乌鸡的药用价值，再配以珍贵野生蘑菇及名贵中药，炖制出味美鲜嫩的滋补养生汤。乌鸡由无人工饲养

的天然草场喂养，名贵的滋补中药则采自于无污染的原始森林。养生汤吸收了民间煨汤之妙法，几经研制终于演绎成既有民间特色又有现代人口味的养生汤。同时，由秉阴阳之性的土质陶器作容器，在文火久煨之下，乌鸡的美味、中药之精华和营养成分完全溶解于汤中，其味香醇，回味无穷，也更易于消化吸收。经验丰富的老中医和营养学家认为，人的身体消耗很多能量，流失大量水分，需要补充身体的营养，阳泻于外，多有气虚的临床表现或有阴阳不调或由于内寒阴盛，因此借助于温补之汤加以纠正，是很有道理的。“天下第二汤”涮的是蘑菇，而且这汤中的蘑菇可不一般。周口坊的蘑菇都是精挑细选，从四川空运而来。其中松茸、牛肝菌等更是蘑菇中的上品，具有很高的药用价值和食用价值。

（3）三巴汤——红满堂酒楼。红满堂酒楼三巴汤滋补火锅，是一种药膳结合，合理搭配的火锅。三巴汤即指用牛身上的三宝，即牛鞭、牛尾、牛唇为原料，辅以当归、党参、天麻、人参等21种中草药及香料精心调配，在火上煨炖12小时熬制而成。汤料虽用多味中草药，但又与药膳不是一码事，目的是用药的精华，提炼汤的鲜香味，食后起调理内脏、舒经活血的作用。三巴汤色如白玉，汁似乳汁、琼浆。味道醇厚鲜美，闻之芬芳，食之润口，余味隽永。

（4）粤式汤品——朱记靓汤。朱记靓汤的汤以温补为主，喝汤喝的是阴阳调和之气，好汤不仅在于好料，更在于煲汤火候的把握以及煲汤的时间。长时间文火细煲，将各种主料、佐料与汤水融合在一起，调和出一种入口回味无穷的美味。朱记特聘有20多年煲汤经验的厨师主厨，每日都为食客们推出不同的靓汤。如果顾客希望根据自己身体状况“对症下药”的话，提前一天预订自己想要的汤品，朱记就可以单独配制原料，提前煲好，提供个性化服务。秋冬时节是喝汤最好吸收的时节，朱记靓汤新推出了数十种味道鲜美、且极富营养价值的健康汤品。如有滋补养颜、提气旺血功效的冬虫夏草炖水鸭，滋阴凉血的花旗参炖竹丝鸡，补益气血的鲜人参田七炖家鸡，还有固本培元、活血生精的迷你佛跳墙等。

(5) 京味汤菜——沙锅居。沙锅居以沙锅闻名京城。而沙锅白肉又是沙锅居最拿手的汤菜。过去，沙锅居的大沙锅里每天煮一头京东大鞭猪，而后切片分碗而食，糙瓷兰花大白碗添上半碗煮肉汤，浇头佐料便是韭菜花、酱豆腐……。这便是北京最早的汤菜之一。到20世纪50年代末，大沙锅煮肉实在不雅，沙锅居便做了改良，改成了小沙锅煨，这半汤半菜的沙锅菜汤内的佐料更多了，提鲜的海米、玉兰片、解腻的冬瓜或酸菜丝等，白肉肥瘦相间，不腻、不柴，营养丰富，带点酸口的菜丝脆生生令汤菜更鲜。沙锅白肉的吃法是边食肉边喝汤，汤、菜一齐入腹，滋味无穷，谓之“滋润”。此外，沙锅居还是沙锅三白、沙锅下水、吊子等上好汤品，并且新添了不少时尚口味，沙锅鱼翅、裙边、鲍鱼，沙锅蟹黄狮子头及新潮海派沙锅系列，例如，沙锅白鳝、沙锅元鱼、枸杞乌鸡等滋补类沙锅。

(6) 官府高汤——桃李中餐厅。京伦老坛子可以说是官府菜里面汤的代表。这道汤荟萃了官府菜用料的精华，集鱼翅、鲍鱼、裙边等多种高档原料、辅料为一体，用浓汤文火煨、煨长达12小时而成。浓汤是用多种禽类煲10余小时才调制而成。因而用小紫砂坛单个煨出的“老坛子”分外香，又俗称“满坛香”。汤汁浓而不腻、主料软烂滑嫩，郁香醇厚，回味无穷，营养丰富，老少皆宜。每坛配有香米饭一碗，还有4种精美小菜和时令水果佐餐。官府菜，顾名思义是王公贵族、达官显贵在自己府中宴请宾客的佳肴。汇集了各地风味特色精华，是中华饮食文化的瑰宝。其用料多为鱼翅、鲍鱼、裙边、鹿筋、鱼肚、燕窝等高档原料。因此，老坛子可谓“一坛品足官府菜肴味”。

(7) 湖北炖汤——楚乡人家。走进楚乡人家酒楼，迎面就是一排大缸，缸里盛的就是煨炖的各种高汤。煨炖是具有鲜明楚乡情韵的烹饪技法之一，在湖北菜中的使用频率仅次于蒸，其特点是使用暗火、小火，煨炖的时间长（一般在4小时以上），至骨酥肉烂，汤汁浓醇，色泽乳白，鲜醇浓香。湖北菜中的炖品主要来自湖北黄冈等山区、丘陵地带。这些地区相对比较贫穷，当地百姓习惯将菜肴放在坛坛罐罐里炖制，既

汁原味，形成醇厚、味长的口味。楚乡人家的煨炖菜品以黄豆炖猪蹄、飘香鲶鱼锅、薯粉炖柴鸡、青莲煨老鸭最叫座。

(8) 宫廷炖品——砚逸善斋。砚逸善斋经营的是善斋炖锅，即宫廷炖品与民间火锅的结合汤品。取宫廷炖品工艺考究、原汁原味、味鲜浓郁，有显著食疗及保健效果及味感；择民间火锅聚餐之喜庆、热烈之情感，推出近30个炖锅品种。如最适合冬日品食的补钙、御寒、益肾的鞭尾炖锅；补血、活血、强筋健骨的当归乌骨鸡炖锅；补虚、益气、抗衰老的宏草全鸭炖锅。佐以重庆黑芝麻、香辣酱等多款味碟，给人一种极舒适的品味。

(9) 湖广风味——靓汤食府。位于希尔顿饭店后街的靓汤食府的汤品有辣和不辣之分。这是因为食府主理的菜肴以粤菜和湘菜为主。不过，在汤品的滋补和调理的功效中都强调的是调理。“靓汤食府”每天都有不少于6种的汤品提供，例汤常换常新，共有几十种之多。像冬瓜薏米煲老鸭、海带绿豆煲龙骨、花旗参炖乌鸡等都是招牌菜，还有多款清补凉汤和用椰子、木瓜等水果煲制的清淡甜美的汤品。

(10) 沪上名汤——沈记靓汤。“三更老火炖煲靓汤，汤清味醇原汁原味”。这是沈记靓汤的宗旨。沈记靓汤来自上海，落户朝阳区新东街。沈记的汤，一年四季供应100多款滋补煲汤，不仅味美而且可强身健体。佐汤的小菜也很精细鲜美，无一不足。沈记靓汤有道“猪手虫草汤”既味道好又价格不贵，猪手与虫草之味调和秘制之后，香气扑鼻很是滋补。而另一款“冬瓜老鸭汤”浓中有淡，淡中有浓，也是物美价廉的好汤。沈记靓汤讲究喝阴阳调和之气，因而好汤不仅在于好料，更在于煲汤火候的把握以及煲汤的时间。长时间文火煲，将各种主料、佐料与汤水融合在一起，调和出一种入口回味无穷的美味。

我们在饮食与文化间探索，研究人类的第一需求——吃的学问。

汤、羹、煲将为关注大众健康、倡导科学饮食起到积极的作用。