



家常汤煲分步详解



7天学会煲汤



蔬菜汤、畜肉汤、禽蛋汤、水产汤、菌豆汤、甜品汤……600多道家常汤品，视觉与味觉并重，美味与健康兼具；煲制过程步步详解、图文对应，一看就懂，一学就会，让你从零开始，一周玩转厨房，轻松化身煲汤高手。

杨濡池 魏倩◎编著



中国华侨出版社

家常汤煲分步详解

7天学会煲汤

杨濡池 魏倩◎编著



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常汤煲分步详解:7天学会煲汤 / 杨濡池, 魏倩编著. —北京: 中国华侨出版社, 2014.12

ISBN 978-7-5113-5072-5

I. ①家… II. ①杨… ②魏… III. ①汤菜—菜谱 IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第297161号

家常汤煲分步详解:7天学会煲汤

编 著: 杨濡池 魏 倩

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 彬 彬

封面设计: 韩立强

文字编辑: 李华凯 朱立春

美术编辑: 吴秀侠

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 21 字数: 420千字

印 刷: 北京鑫海达印刷有限公司

版 次: 2015年2月第1版 2015年2月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-5072-5

定 价: 29.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815874 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



前言

在我国，喝汤是一种延续至今的饮食传统，不论春夏秋冬，汤都是餐桌上一道永恒的风景，也是中国人养生的重要方式。千百年来，中国人就是用煲汤的方式，充分利用着自然食材的营养功效，通过时间和火候的作用，把食物的营养“煲”入汤中，将汤变成盛在碗里的美味“营养师”。一碗色、香、味俱佳的汤，不仅可以滋润肠胃、补益身体、守护健康，更能让家人在品味美食的同时享受天伦之乐，或让你在朋友聚会时大显身手，增进友谊，而闲暇之时在家煲汤给自己喝，也算是对平日紧张生活节奏的一种调节。

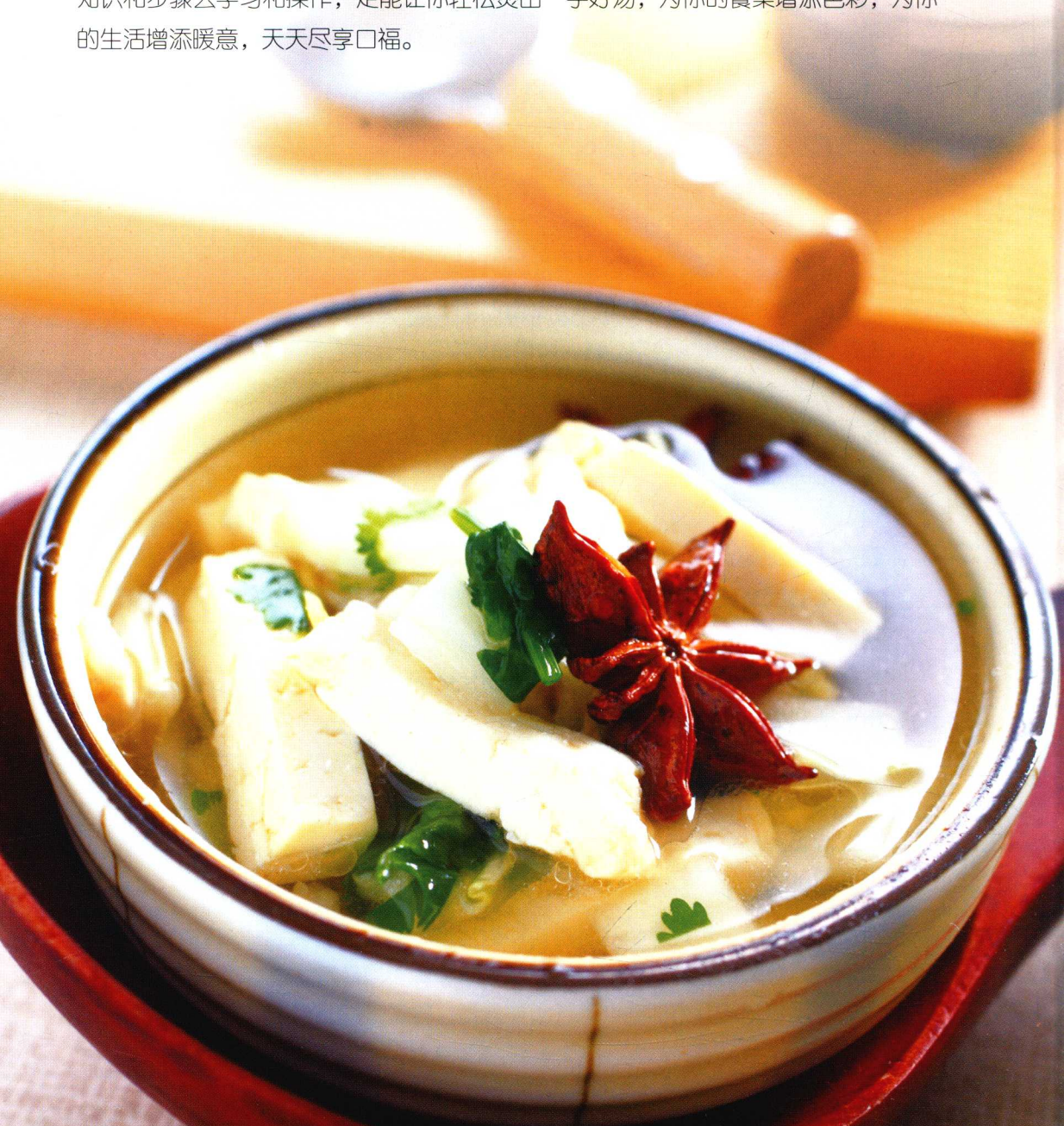
可是汤煲种类繁多，营养搭配和火候掌握等看起来又比较微妙，因此很多人不是感叹自己外行，就是自觉手艺不精，时常感到无从着手、力不从心。在匆忙的生活节奏下，需要多长时间才能学会煲汤，是初学者最关心的问题，对于厨艺不精的人来说，怎样在最短的时间内晋级为煲汤高手，则是其最迫切的需要。

本书就是一本权威的家常汤煲自学速成教材。它集各种老火汤、清汤、香汤、鲜汤的做法于一册，根据常见食材而细分为活色生香蔬菜汤、浓香滋补畜肉汤、鲜香营养禽蛋汤、鲜嫩醇美水产汤、美味养生菌藻豆汤、清爽香甜水果汤等，堪称家常美味汤煲大全。全书用通俗易懂的语言、清晰的操作步骤和海量的图片，详细讲解煲汤的基础知识和每道汤煲的烹饪技法，即使是厨房新手，也能在短时间内登堂入室，煲出一手好汤。

书中首先会教你一些煲汤的基础知识，包括家常汤煲常用食材的食性、汤煲用具的选择、汤煲原材料的处理技法、汤煲辅料的应用方法，以及焯水、过油、上浆技巧和刀法简介等，让你轻松入门。然后开始手把手教你各种靓汤的具体做法，包括所用原料、调料的数与量、具体操作步骤及一些注意事项等。其中做法介绍详细，烹饪步骤清晰，每道汤品不仅配有精美的成品彩

图，更是针对制作中的关键步骤配以分解图片直观说明，读者可以一目了然地了解制作要点，一看就懂，一学就会。

法国著名烹调专家路易斯·古斯说：“汤是餐桌上的第一美味，汤的气味能使人恢复信心，汤的热气能使人感到宽慰。”现代人越来越注重生活质量，对营养美味汤也日渐青睐有加。怎样才能轻松做出一道拿手的家常营养美味汤呢？按照本书介绍的知识和步骤去学习和操作，定能让你轻松煲出一手好汤，为你的餐桌增添色彩，为你的生活增添暖意，天天尽享口福。





目录

第1天 家常汤煲轻松入门

◎家常汤煲之基础

家常汤煲的常用食材 / 2

家常汤煲用具的选择 / 8

汤煲原材料的处理方法 / 11

汤煲辅料的应用方法 / 18

◎家常汤煲之技巧

汤煲的基础技巧和技法 / 21

汤煲的八大技法 / 27

汤煲美味的秘诀 / 34

常见高汤的熬制窍门 / 36



第2天 煮出活色生香蔬菜汤

灌汤娃娃菜..... 46

黄瓜玉米羹..... 47

三鲜炖山药..... 48

白萝卜香菇粉丝汤..... 49

洋葱番茄汤..... 50

土豆菠菜汤..... 51

白菜豆腐汤..... 52

香菇白菜魔芋丝汤..... 53

豆芽韭菜汤..... 54

蚕豆肉丸汤..... 55

上汤油菜..... 56

西红柿豆芽汤..... 56

胡萝卜豆腐汤..... 56

土豆玉米棒汤..... 57

什锦冬瓜汤..... 57

青菜冬瓜汤..... 57

丝瓜油条汤..... 58

蒜苗土豆汤..... 58

西红柿山药汤..... 59

苦瓜绿豆汤..... 59

牛奶白菜汤..... 59

冬瓜玉米汤..... 60

瘦肉番茄南瓜汤..... 60

荷兰豆肉片汤..... 60

百合南瓜玉米汤..... 61

丝瓜面筋汤..... 61

地耳豆腐汤..... 62

银白芽丝汤..... 62

三菇冬瓜汤..... 62

皮蛋番茄汤..... 63

雪菜冬瓜汤..... 63

西兰花蘑菇汤..... 63

白菜瘦肉汤..... 64

草菇竹荪汤..... 64

土豆萝卜汤..... 65

什锦蔬菜汤..... 65

杞子原味白菜心..... 65

黄瓜竹笋汤..... 66

大枣胡萝卜汤..... 66

鲜白萝卜汤..... 66

海米萝卜丝汤..... 67

彩蔬松花汤..... 67

腐竹韭菜皮蛋汤..... 67

菠菜猪血汤..... 68

菠菜奶油汤..... 68

山药豆腐汤..... 68

娃娃菜火腿汤..... 69

上汤苋菜..... 69



冬菇苕菜汤.....	70	南瓜四喜汤.....	77	腌笃鲜.....	87
藕片汤.....	70	南瓜瘦肉汤.....	77	牛奶菠菜汤.....	87
蚕豆三鲜汤.....	70	三鲜冬瓜汤.....	77	薄荷肉片枸杞子鸡蛋汤.....	87
什锦汤.....	71	番茄肉丸汤.....	78	豆苗猪血汤.....	88
白菜粉丝汤.....	71	酸黄瓜冷汤.....	78	香菜猪血汤.....	88
酸笋菜心汤.....	72	豆芽鸡汤.....	78	牛百叶白菜煲.....	88
高汤玉米胡萝卜煲.....	72	荷叶冬瓜汤.....	79	肉末土豆汤.....	89
薏米南瓜浓汤.....	72	辣白菜豆腐汤.....	79	白菜四宝汤.....	89
大芥菜红薯猪骨汤.....	73	芥菜皮蛋汤.....	80	豆芽猪血汤.....	90
豆苗芋头汤.....	73	豆腐菠菜汤.....	80	双色蛋黄菠菜汤.....	90
上汤鲜黄花菜.....	73	青菜萝卜汤.....	80	圆白菜胡萝卜汤.....	90
黄瓜竹荪汤.....	74	二冬汤.....	81	丝瓜咸蛋肉丝羹.....	91
银耳西红柿汤.....	74	青菜汤.....	81	双花鸡肉汤.....	91
番茄茭白汤.....	75	苦瓜皮蛋汤.....	82	番茄豆芽肉丸汤.....	92
牛蒡蔬菜汤.....	75	金蒜苕菜汤.....	82	豆腐蘑菇酱汤.....	92
西湖纯菜汤.....	75	西蓝花红薯汤.....	82	番茄天目笋干冬瓜汤.....	92
火腿洋葱汤.....	76	莴笋叶豆腐汤.....	83	香菇火腿白菜心汤.....	93
胡萝卜杏仁汤.....	76	土豆小白菜汤.....	83	猪皮西红柿汤.....	93
芹菜叶汤.....	76	蚕豆米冬瓜汤.....	83	香菇丝瓜汤.....	93
		姜葱豆腐汤.....	84	韩式黄豆芽汤.....	94
		素罗宋汤.....	84	口蘑豆芽汤.....	94
		干丝火腿汤.....	84	酸辣芥菜汤.....	95
		火腿豆丝汤.....	85	玉米酸豆汤.....	95
		番茄菠菜汤.....	85	红薯姜汤.....	95
		韭黄海带汤.....	86	奶油土豆羹.....	96
		罗汉果莲藕汤.....	86	小白菜汤.....	96
		三色补血汤.....	86	奶油南瓜羹.....	96

第3天 炖出浓香滋补畜肉汤

莲藕腔骨汤.....	98	海带豆皮猪肉汤.....	102	洋葱牛肉西红柿汤.....	106
山药排骨汤.....	99	西红柿土豆肉片汤.....	103	酸菜鸭血汤.....	107
清炖狮子头.....	100	黄瓜猪丸汤.....	104	莴笋丸子汤.....	108
春笋排骨咸肉汤.....	101	牛肉玉米萝卜蛋汤.....	105	丸子豌豆汤.....	108

虫草花龙骨汤.....	109
红枣莲子排骨汤.....	109
金针排骨汤.....	109
玉米龙骨汤.....	110
药膳排骨汤.....	110
萝卜排骨汤.....	110
圆白菜果香肉汤.....	111
百年好合肉片汤.....	111
薏米板栗瘦肉汤.....	112
山药猪肉汤.....	112
苦瓜海带瘦肉汤.....	112
白菜排骨煲.....	113
回锅肉煲白菜.....	113
空心菜肉片汤.....	113
猪肉芋头香菇煲.....	114
猪蹄瓜菇汤.....	114
白果小排汤.....	114
花生煲猪脚.....	115
当归生姜炖羊肉.....	115
白萝卜羊肉煲.....	116
豆浆炖羊肉.....	116
葱香羊肉汤.....	116
当归羊肉煲.....	117
香菜羊肉汤.....	117
腐竹羊肉煲.....	117
胡萝卜山药羊肉煲.....	118
酸菜羊肉煲.....	118
羊肉冬瓜汤.....	119
枸杞子羊肉汤.....	119
莲藕羊肉汤.....	119
草菇羊肉丝瓜汤.....	120
清炖羊肉.....	120
圆白菜肉丝汤.....	120
水萝卜煲牛肉.....	121
红薯炖羊肉.....	121



花生莲藕牛肉煲.....	122
西红柿牛肉炖油菜.....	122
红豆胡萝卜牛腩煲.....	122
西式牛肉汤.....	123
南瓜黄豆牛腩煲.....	123
牛肉煲土豆.....	123
芋头牛肉粉丝煲.....	124
牛肉海带莲藕煲.....	124
苦瓜排骨汤.....	125
多菌牛蹄筋汤.....	125
胡萝卜牛骨汤.....	125
苹果煲猪腱.....	126
牛肉蛋花汤.....	126
酸辣牛肚汤.....	126
胡辣全羊汤.....	127
咖喱土豆牛腩汤.....	127
胡萝卜牛骨煲.....	127
苦瓜猪肚汤.....	128
绿豆排骨汤.....	128
胡萝卜煲牛肉.....	129
百合龙骨冬瓜汤.....	129
腐乳羊肉汤.....	129
木瓜排骨炖杏仁汤.....	130
莲藕鱿鱼猪蹄汤.....	130
猪血汤.....	130

红豆炖肉汤.....	131
鲜蘑猪肝汤.....	131
四季豆木耳肉片汤.....	132
榨菜肉丝汤.....	132
核桃仁羊肉汤.....	132
鸡毛菜排骨汤.....	133
酸萝卜蹄花汤.....	133
番茄猪肝汤.....	133
菱角瘦肉汤.....	134
菠菜猪肝汤.....	134
白萝卜生姜牛腩汤.....	135
冬瓜香菜棒骨汤.....	135
木瓜猪蹄汤.....	135
番茄玉米猪肝汤.....	136
肉皮炖干豇豆.....	136
莲子煲猪腱.....	137
木耳红枣瘦肉汤.....	137
芸豆莲藕猪蹄汤.....	137
甜醋猪脚汤.....	138
木耳猪皮汤.....	138
薄荷肉片枸杞子汤.....	138
芸豆猪手汤.....	139
薏米猪蹄汤.....	139
袖珍菇豆腐泡腊肉煲.....	140
西芹瘦肉花生汤.....	140



第4天

煨出鲜香营养禽蛋汤

鸭架豆腐汤.....	142	核桃炖鸡.....	160	人参枸杞子炖鹌鹑.....	172
豆皮炖鸡块.....	143	冬瓜乌鸡汤.....	160	冬笋鹌鹑煲.....	172
香菇瘦肉煲老鸡.....	144	胡萝卜煲鸡块.....	161	川贝鹌鹑煲.....	172
蟹味菇豆腐炖鸡块.....	145	香菇冬笋煲小鸡.....	161	瓜皮蛋花汤.....	173
龙骨凤爪养生汤.....	146	黄瓜鸭汤.....	161	草菇鸡蛋汤.....	173
白菜老鸭汤.....	147	栗子花生鸡爪汤.....	162	白果鸭煲.....	173
老鸭土豆煲.....	148	白菜鸭杂汤.....	162	高汤炖煎蛋.....	174
胡萝卜鸡丸汤.....	149	冬瓜薏米煲老鸭.....	162	煎泡蛋汤.....	174
鸡茸玉米汤.....	150	芋头鸭煲.....	163	鹌鹑蛋炖红枣.....	175
平菇凤翅汤.....	151	山药老鸭煲.....	163	银耳鹌鹑蛋汤.....	175
凤爪胡萝卜汤.....	152	酸萝卜老鸭煲.....	163	百合大枣鸡蛋汤.....	175
猴头菇煲乌鸡.....	152	全鸡清汤.....	164	平菇蛋汤.....	176
五指毛桃煲鸡汤.....	152	红枣薏米鸭胸汤.....	164	川贝南瓜鹌鹑汤.....	176
蘑菇炖鸡汤.....	153	白萝卜玉米老鸭煲.....	165	姜枣煲母鸭.....	176
板栗冬菇老鸡煲.....	153	莲子煨老鸭.....	165	西红柿豆腐鸡蛋汤.....	177
大补鸡块煲.....	153	老鸭莴笋枸杞子煲.....	165	蛋花空心菜汤.....	177
鸡块百合红枣汤.....	154	良姜煲鸭汤.....	166	枸杞子鸡蛋粟米羹.....	177
牛蒡红枣煲土鸡.....	154	板栗炖仔鸡.....	166	金针云耳鸡汤.....	178
口蘑柴鸡汤.....	155	冬笋炖鸭块.....	166	当归黑豆炖老鸡.....	178
鸡肉丝瓜汤.....	155	绿豆老鸭汤.....	167	椰汁鸡汤.....	179
奶瓜香鸡汤.....	155	冬瓜山药炖鸭.....	167	玉米蛋羹.....	179
山药胡萝卜炖鸡汤.....	156	四珍煲老鸭.....	168	葱豉豆腐汤.....	179
玉米煲柴鸡.....	156	鸭子炖黄豆.....	168	当归鸭血萝卜煮.....	180
薏米鸡块煲.....	156	火腿圆白菜鸭块煲.....	168	玉米无花果鸡腿煲.....	180
田七乌鸡汤.....	157	竹笋鸭肠玉米汤.....	169	鸡脚玉米土豆萝卜汤.....	180
大枣乌鸡煲.....	157	天麻炖乳鸽.....	169		
豌豆鸡丝汤.....	158	茶树菇炖乳鸽.....	169		
豆花老鸡汤.....	158	红豆花生乳鸽汤.....	170		
乌鸡白凤汤.....	158	花胶虫草煲乳鸽.....	170		
乌鸡天麻煲.....	159	鹌鹑西瓜皮煲.....	170		
益气母鸡汤.....	159	养生鸽子煲.....	171		
花生凤爪汤.....	159	鹌鹑煲海带.....	171		



火腿蛋汤	181	杏鲍菇炖鸡汤	183	黄花菜鸡蛋汤	185
芦笋鸡肉汤	181	蟹味菇土鸡汤	183	日本豆腐羹	185
牛奶蛋	182	番茄皮蛋汤	183	鸭掌菌菇千张汤	185
香菇炖鸡翅	182	鸡肉蛋花汤	184	荔枝鸡爪汤	186
双豆鸡翅汤	182	咸蛋芥菜汤	184	蛋皮海带汤	186

第5天

烩出鲜嫩醇美水产汤

红枣黑豆鲤鱼汤	188	玉米须鲫鱼煲	204
山药鳝鱼汤	189	木瓜鲈鱼汤	204
酸菜煲鲤鱼	190	红枣黄芪鲈鱼汤	204
清汤鱼丸	191	胡萝卜鱿鱼煲	205
白菜鲤鱼猪肉汤	192	鱿鱼三鲜汤	205
海带豆腐鲫鱼汤	193	鱿鱼虾仁豆腐煲	205
红豆炖鲫鱼	194	什锦鱿鱼汤	206
海鲜豆腐煲	195	南瓜煲带鱼	206
萝卜蛭子汤	196	党参煲鳝鱼	206
银耳木瓜鲫鱼汤	197	海带结煲带鱼	207
白萝卜丝煮鲫鱼	198	鳝鱼豆腐汤	207
鲫鱼木瓜汤	198	冬瓜鲤鱼汤	208
鲫鱼生姜汤	198	冬瓜炖泥鳅	208
鲫鱼豆芽汤	199	海米鳝鱼汤	208
西红柿豆腐鲫鱼汤	199	豆腐红枣泥鳅汤	209
胡萝卜鲫鱼汤	199	鲜蘑海鲜汤	209
黄花菜鱼头汤	200	基围虾萝卜汤	209
鱼头豆腐汤	200	海鲜什锦汤	210
丝瓜鱼头汤	201	银耳海鲜汤	210
山药鱼头汤	201	海米冬瓜汤	211
酸菜鱼头煲	201	冬菇海蜇汤	211
红枣鱼头汤	202	胡萝卜香菇海蜇煲	211
西蓝花鱼头煲	202	蜇头马蹄汤	212
金针菇鱼头煲	202	海鲜菠菜粉丝煲	212
冬瓜草鱼汤	203	海鲜豆腐汤	212
苹果草鱼汤	203	腐竹蛤蜊汤	213



金针菇螺片汤	213
高汤煨鲤鱼	214
香菜鱼片汤	214
灌汤鱼片	214
油菜鱼尾汤	215
白菜鱼尾汤	215
鱼骨豆苗尖椒汤	215
冬笋鱼块煲	216
黄花菜鱼片汤	216
虾仁鱼片汤	216
皮蛋鱼片汤	217
鲤鱼煲鸡块	217
皮蛋豆腐鱼片汤	218
橘皮鱼片豆腐汤	218
黄花菜鱼丸汤	218
胡萝卜鱼片汤	219
龙骨牡蛎炖鱼汤	219

洋葱虾仁鱼片汤	219	鲈鱼芦荟汤	223	泥鳅雪菜蚕豆汤	227
酸菜鱼丸汤	220	番茄鳕鱼浓汤	224	三鲜竹荪汤	227
海米萝卜干汤	220	虾仁三色汤	224	大虾油菜汤	228
干贝小白菜汤	221	蛤蜊汤	224	酸辣鱿鱼汤	228
山楂山药鲫鱼汤	221	萝卜粉丝鱼丸汤	225	鲈鱼豆浆菌菇汤	228
虾枣汤	221	鳝鱼皮蛋豆腐汤	225	雪花片汤	229
鲜甜花蛤冬瓜煲	222	豆腐鲫鱼汤	225	姜丝鲈鱼煲	229
节瓜鲜虾汤	222	太湖银鱼羹	226	砂锅鱼头	229
淡菜海带冬瓜汤	222	青萝卜鲜虾汤	226	香菇丝瓜鱼片汤	230
当归白术鲤鱼汤	223	鲜虾豆腐汤	227	虾仁文蛤粉丝煲	230

第6天 焖出美味养生菌藻豆汤

蘑菇鲜素煲	232	黑豆枸杞子汤	243	葱豉豆腐汤	251
小豆年糕汤	233	香菜黄豆汤	243	绿豆海带汤	251
双椒豆腐煲	234	苦瓜黄豆煲排骨	244	红豆甘薯汤	252
青豆火腿年糕汤	235	木耳豆腐汤	244	双耳汤	252
蘑菇豆芽肉汤	236	银耳瘦肉羹	245	紫薯银耳汤	252
口蘑汤	237	菠菜银耳羹	245	三豆汤	253
香菇疙瘩汤	238	银耳鸡汤	245	菜花黄豆猪蹄煲	253
鲜菇虾丸汤	239	银耳猪骨煲	246	南瓜青豆汤	253
山珍什菌煲	240	桂圆银耳汤	246	黑豆炖海带	254
罗汉豆腐汤	241	味噌海带汤	246	紫菜瘦肉汤	254
金针菇豆角汤	242	海带红萝卜排骨汤	247	裙带菜豆腐汤	255
金针菇鸡块煲	242	海带豆泡汤	247	苦瓜黄豆梅肉煲	255
瘦肉金针木耳汤	242	味噌豆腐汤	248	花生猪血汤	255
平菇海米凤丝汤	243	玉米豆腐汤	248	番茄花生汤	256
		白菜蘑菇煲五花肉	248	四红汤	256
		白玉豆腐汤	249	凤尾菇豆腐煲	256
		豆泡白菜汤	249	双菇豆腐汤	257
		绿豆百合汤	249	瑶柱瓜皮杂蔬汤	257
		绿豆马齿苋汤	250	牛奶平菇汤	258
		菜花黄豆汤	250	青豆浓汤	258
		山楂绿豆汤	250	南瓜绿豆薏米汤	258



绿豆银耳汤.....	259
冰糖莲子绿豆沙	259
薄荷绿豆汤.....	259
平菇蚕豆汤.....	260
花生仁汤	260
冬瓜双豆汤.....	260
丝瓜豆腐汤.....	261
猪血豆腐汤.....	261
苦瓜绿豆汤.....	262
竹笋香菇金针汤	262
芙蓉豆腐汤.....	262
鲜蘑菇炖豆腐汤	263
油皮蟹味菇汤	263
白玉红豆汤.....	263
香菇豆腐汤.....	264
芥菜豆腐羹.....	264
红豆芋头奶香甜汤.....	265
竹笋香菇汤.....	265
猪骨黄豆苦瓜汤	265
金针菇豆腐肉片煲.....	266

红腰豆莲藕猪骨汤.....	266
莲藕冬菇汤.....	266
草菇木耳汤.....	267
咖喱菌菇肥牛煲	267
紫菜双丸汤.....	268
蘑菇豆腐汤.....	268
青豆菌菇汤.....	268
排毒菌菇煲.....	269
蘑菇娃娃菜汤.....	269
皮蛋杂菌汤.....	269
三耳汤.....	270
栀子鸡汤	270
白菜红枣蛋花汤	271
冬瓜菌菇煲.....	271
葡萄银耳汤.....	271
红枣金针菇汤.....	272
花生芋头甜汤.....	272
红枣花生牛奶汤	272
花生百合甜汤.....	273
紫菜瘦肉花生汤	273



花生牛肉煲.....	273
花生红豆煲凤爪	274
红枣猪皮汤.....	274
虾米蚕豆泥.....	275
榨菜蚕豆粉丝汤	275
蚕豆羹.....	275
青菜炖油豆腐.....	276
三丝紫菜汤.....	276
冻豆腐黄豆芽肉丸汤	276
酸辣豆花汤.....	277
紫菜海带瓜片汤	277
荸荠豆腐紫菜汤	278
南瓜花紫菜汤.....	278
青豆玉米羹.....	278

第7天

煲出清爽香甜水果汤

木瓜西米汤.....	280
菠萝桃花西米露	281
南瓜丸子水果甜汤.....	282
雪梨桂花甜汤	283
蜜橘银耳汤.....	284
牛奶荔枝西米露汤.....	285
冰糖水果藕丸羹	286
燕麦水果羹.....	287
水果甜羹	288
梨子冷汤	289
川贝鸭梨汤.....	290

苹果荸荠汤.....	290
银耳雪梨汤.....	290
木瓜红枣百合汤	291
冰镇银耳马蹄羹	291



芒果椰汁黑糯米	292
冰镇木瓜甜汤.....	292
糖水小番茄.....	292
香蕉百合银耳羹	293
冰糖苹果红枣汤	293
木瓜银耳汤.....	293
什锦水果甜汤	294
山楂开胃甜汤	294
西米猕猴桃甜汤	295
雪梨山楂糖水	295
核桃冰糖梨汤	295

橘子苹果甜汤圆	296
银耳红枣桂圆汤	296
红枣雪梨木瓜汤	296
胡萝卜山楂汤	297
木瓜黑豆汤	297
杨枝甘露	298
黄瓜雪梨豆奶	298
雪梨煲无花果	298
银耳什锦水果汤	299
酸梅汤	299
芒果紫薯西米汤	299
青苹果芦荟汤	300
苹果雪梨桃子饮	300
木瓜糖水	300
苹果红枣鸡蛋汤	301
地瓜糖水	301
蜜枣苹果雪梨瘦肉汤	302
苹果糖水	302
木瓜红梨汤	302
菠萝雪梨醪糟汤	303
鸭梨百合汤	303
雪梨山楂陈皮汤	303
雪梨山楂醪糟汤	304
枇杷雪梨冰糖水	304
菊花雪梨汤	305
银耳雪梨山药羹	305
木瓜银耳蛋花汤	305

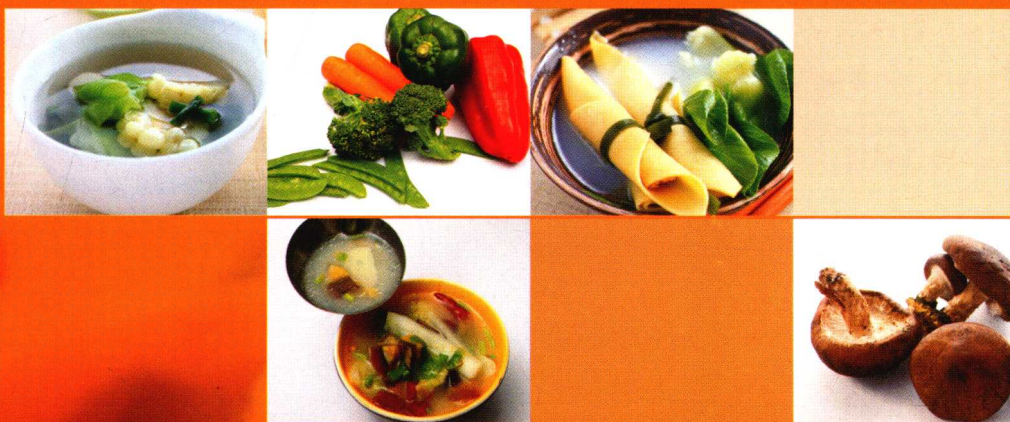


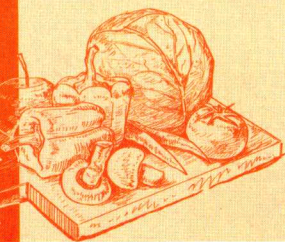
柑橘银耳羹	306
芹菜大枣饮	306
山楂姜枣汤	306
乌梅大枣银耳汤	307
红枣花生牛奶汤	307
山楂决明红枣汤	307
红枣桂圆鸡蛋糖水	308
紫菜生姜红枣汤	308
木瓜炖牛奶	309
红薯桂圆甜品汤	309
芒果紫米甜汤	309
芒果杏仁银耳汤	310
芒果银耳莲子羹	310
水果玉米羹	310
莲子红枣花生汤	311
水果玫瑰糖水	311

减肥水果羹	312
牛奶银耳水果汤	312
什锦水果甜汤	312
柠檬水果甜汤	313
杏梨苹果甜汤	313
菠萝茅根蜂蜜汤	313
梨蓉醪糟小圆子	314
冰糖樱桃	314
米酒山楂梨枣羹	315
樱桃白玉冰糖汤	315
葡萄酒柠檬樱桃汤	315
菠萝西瓜羹	316
桂圆菠萝汤	316
西瓜莲子羹	316
西瓜西米汤	317
猕猴桃西瓜西米汤	317
雪梨润肺甜汤	317
桂圆山药红枣汤	318
红枣木耳米仁甜汤	318
甘蔗马蹄糖水	319
木瓜杏仁羹	319
木瓜玉米奶羹	319
银耳杏梨甜汤	320
冰糖木瓜香芋甜汤	320
樱桃桂圆枸杞子羹	320
鲜奶白果雪梨汤	321
梨藕百合汤	321

第1天

家常汤煲轻松入门





家常汤煲之基础

家常汤煲的常用食材

汤煲是我国菜肴的一个重要组成部分，是由水和各种蔬菜、肉类以及一些其他的佐料经长时间的文火慢炖而形成的美味菜品。汤煲既可以作为正餐，又可以作为佐菜，不仅美味，而且营养。

汤煲一般分为汤菜和羹菜，两者之间的区别是汤菜一般无需勾芡，而羹菜一般需要用水淀粉、鸡蛋液、米粉液等勾芡而成，一般比较浓稠些。

无论是做菜中常用的菌藻、豆制品、蔬菜、家禽、畜肉、水产品、水果，还是一些不适合直接食用的下脚料如鸭骨架等，都可以作为汤煲的食材，通过烹饪变成可口的汤品。

◎ 菌藻类：

◆ 香菇

香菇是世界第二大食用菌，在民间素有“山珍”之称。它不仅味道鲜美，而且营养丰富。香菇除了富含B族维生素、维生素D原之外，还有铁、钾等多种微量元素。此外香菇还具有治疗食欲减退、少气乏力的作用。经常食用香菇能够增强细胞免疫能力，抑制癌细胞的生长，纠正人体酶缺乏症，降低血脂。可见，香菇是一种高蛋白、低脂肪的营养保健食品。



◆ 草菇

草菇因生长在潮湿腐烂的稻草中得名，多产于两广、福建、江西等地。它肥大肉厚、味道鲜美，有“兰花菇”、“美味包脚菇”之称。草菇中含有丰富的蛋白质、多种维生素以及磷、钾、钙等多种矿物质元素，具有消食去热、滋阴壮阳、促进创伤愈合、增强人体免疫力等多种功效，是优良的食物兼用型的营养保健食品。



◆ 海带

海带，别名昆布、江白菜，是褐藻的一种，

因生长在海底的岩石上，形

状像带子而得名。海带

中含有大量的碘，还

有钙、铁等多种营

养元素。经常食用

海带能够起到降压、降脂、

利尿、消肿，提高免疫力，预防心脑血管病的作用；同时海带还具有减肥、护发，延缓衰老等多种功效。



◆ 木耳

木耳，别名黑木耳、光木

耳，主要分布于黑龙江、吉

林、福建、湖北、广东、广

西、四川、贵州、云南等地，

生长于栎、杨、榕、槐等

120多种阔叶树的腐木上。

木耳色泽黑褐，质地柔软，

营养丰富，吃法多样。它不仅味道鲜美，更具有很多药用功效，食之可以益气、充饥、轻身强智、止血止痛、补血活血，还可增强机体免疫力、防癌抗癌。



◆ 银耳

银耳，又称白木耳、雪

耳、银耳子等，有“菌中之

冠”的美称，是名贵的营

养滋补佳品。银耳味甘、性



平、无毒，既有补脾开胃的功效，又有益气清肠的作用，还可以滋阴润肺。银耳还富有天然植物性胶质，再加上它的滋阴作用，长期服用可起到养颜的作用。银耳价格不高，烹调方法多样，一般可以加冰糖炖来吃，或加红枣煲汤喝等。

◎ 蔬菜类：

◆ 冬瓜

冬瓜是一种一年生草本植物，其状如枕，又叫枕瓜，生产于夏季。冬瓜成熟之际，表面会出现一层白粉状的东西，就好像是冬天所结的白霜，所以被称为冬瓜。冬瓜中含有丰富的蛋白质、碳水化合物、维生素以及矿质元素等营养成分。常吃冬瓜可利尿消肿、清热解暑。由于冬瓜中的钾盐含量高、钠盐含量较低，因此是需进食低钠盐食物的肾脏病、高血压、浮肿病患者的绝佳选择。



◆ 萝卜

萝卜又名莱菔、水萝卜，属于根茎类蔬菜，原产我国，常见的种类有红萝卜、青萝卜、白萝卜、水萝卜和心里美等。萝卜的营养丰富，具有下气消食、除痰润肺、解毒生津、和中止咳等多种药用价值。经常食用萝卜能够起到降血脂、软化血管、稳定血压的作用。



◆ 莲藕

莲藕属睡莲科植物，可生食也可做菜，而且药用价值相当高，它富含淀粉、蛋白质、维生素B、维生素C、脂肪、碳水化合物及钙、磷、铁等多种矿物质，肉质肥嫩，白净滚圆，口感甜脆。生食莲藕能凉血散淤，熟食莲藕能补心益肾、强壮筋骨、滋阴养血；同时还能利尿通便，帮助排泄体内的废物



和毒素。

◆ 山药

山药又被称为薯蓣，是一种多年生草本植物，其块根含淀粉和蛋白质，可以食用。山药味甘，性凉，入肺、脾、肾经，能补肾填精，延年益寿。山药中所含有的山药碱、胆碱、淀粉及钙、磷、铁等，具有诱生干扰素的作用，经常食用可以延年益寿、补气养血、滋阴补阳、美容养颜。



◆ 菠菜

菠菜属一年生草本植物，柔嫩多水分，适合炒食、煮汤。菠菜的营养价值丰富，具有润燥滑肠、清热除烦功效，对治疗便秘、痔疮也有一定疗效，还可以促进人体健康、防止衰老、防治缺铁性贫血。



◎ 畜肉类：

◆ 牛肉

牛肉的蛋白质含量高，而脂肪含量低，氨基酸组成比猪肉更接近人体需要，能提高机体抗病能力，具有补中益气、滋养脾胃、强健筋骨、化痰息风、止渴止涎的功效，对生长发育及手术后、病后调养的人在补充失血、修复组织等方面特别适宜。



◆ 羊肉

羊肉有山羊肉、绵羊肉、野羊肉之分。羊肉不仅味道鲜美，又能抵御风寒、补益身体，对一般风寒咳嗽、慢性气管炎、虚寒哮喘、肾亏阳痿、腹部冷痛、体虚怕冷、腰膝酸软、面黄肌



瘦、气血两亏、病后或产后身体虚亏等一切虚状均有治疗和补益效果，最适宜于冬季食用，故被称为冬令补品，深受人们欢迎。

◆ 排骨

排骨，指猪、牛、羊等动物剔肉后剩下的肋骨和脊椎骨，上面还附有少量肉类，可以食用，取自动物身上不同位置的排骨有不同的名称和特征：小排是动物腹腔靠近肚脐部分的排骨，肉层比较厚，并带有白色软骨；子排是指腹腔连接背脊的部位，肉层厚而肉质嫩；大排是里脊肉和背脊肉连接的部位，以肉片为主，但是带着排骨；肋排是胸腔的片状排骨，肉层比较薄，肉质比较瘦。

排骨营养价值很高，含脂肪、维生素，磷酸钙、骨胶原、骨粘蛋白等多种成分，具有滋阴壮阳、益精补血的功效。

◆ 猪蹄

猪蹄，又叫猪脚、猪手，一般前蹄称为猪手，后蹄称为猪脚。猪蹄中含有丰富的胶原蛋白，脂肪含量也比肥肉低，其不仅美味，更具有许多保健功效。猪蹄对于经常性的四肢疲乏、腿部抽筋、麻木、消化道出血、失血性休克有一定辅助疗效；同时也适用于大手术后及重病恢复期间的老人食用；还有助于青少年生长发育和减缓中老年妇女骨质疏松的速度。此外，猪蹄还具有壮腰补膝和通乳的功效，可用于肾虚所致的腰膝酸软和产妇产后缺少乳汁之症。

◆ 猪肝

肝脏是动物体内储存养料和解毒的重要器官，含有丰富的营养物质，是理想的补血佳品之一。

猪肝含有丰富的铁、磷，是造血不可缺少的原料；猪肝还富含蛋白质、卵磷脂和微量元素，有利于儿童的智力和身体发育。



由于猪肝中含有丰富的维生素 A，常吃猪肝，可逐渐消除眼科病症。

◎ 禽肉类：

◆ 鸡肉

鸡肉分为很多种，如三黄鸡肉、土鸡肉、乌鸡肉等，其中乌鸡肉性味甘温，含有蛋白质、脂肪、硫胺素、维生素 C、钙、磷、铁等多种成分，是一种很好的美容食品。由于鸡肉具有温中益气、补虚填精、健脾胃、活血脉、强筋骨的功效，常吃鸡肉还能够增强体力、强壮身体。



◆ 鸭肉

鸭肉的营养成分与鸡肉相仿，所含 B 族维生素和维生素 E 较其他肉类多，能有效抵抗脚气病、神经炎和多种炎症，还能抗衰老。鸭肉中含有较为丰富的烟酸，它是构成人体内两种重要辅酶的成分之一，对心肌梗死等心脏疾病患者有保护作用。因为鸭子吃的食物多为水生物，故其肉性味甘、寒，归脾、胃、肺、肾经，有清虚劳之热、补血行水、养胃生津、止咳止惊、清热健脾等功效，很适合身体虚弱、营养不良、食欲不振的人食用。



◆ 鹌鹑

鹌鹑简称鹑，是一种头小、尾巴短、不善飞的赤褐色小鸟。鹌鹑肉是典型的高蛋白、低脂肪、低胆固醇食物，特别适合中老年人以及高血压、肥胖症患者食用。鹌鹑肉、蛋味道鲜美，营养丰富。鹌鹑肉味甘、性平，入大肠、心、肝、脾、肺、肾经；可补中益气、清利湿热，适用于治疗消化不

