

美食每刻好味道

# 养生 滋补汤煲

★ 养生汤煲

★ 科学搭配

★ 好吃易做

★ 新手必备



150 道美味鲜汤营养好

胡建秋 刘肖峰◎编著

4 大类汤汤水水暖人心

一碗好汤呵护全家健康



中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位

# 养生 滋补汤煲



胡建秋 刘肖峰◎编著



中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

养生滋补汤煲 / 胡建秋, 刘肖峰编著. -- 北京: 中国人口出版社, 2013. 10

(美食每刻好味道)

ISBN 978-7-5101-2079-4

I. ①养… II. ①胡… ②刘… III. ①保健—汤菜—菜谱 IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第238872号



## 养生滋补汤煲

胡建秋 刘肖峰 编著

出版发行 中国人口出版社  
印刷 山东鸿杰印务集团有限公司  
开本 787毫米×1092毫米 1/32  
印张 3  
字数 75千字  
版次 2014年3月第1版  
印次 2014年3月第1次印刷  
印数 0~10000册  
书号 ISBN 978-7-5101-2079-4  
定价 9.90元

社长 陶庆军  
网址 [www.rkcbs.net](http://www.rkcbs.net)  
电子信箱 [rkcbs@126.com](mailto:rkcbs@126.com)  
总编室电话 (010) 83519392  
发行部电话 (010) 83534662  
传真 (010) 83515922  
地址 北京市西城区广安门南街80号中加大厦  
邮编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

# contents | 目录

## 用心煲好汤

- 煲好汤有绝招····· 1
- 煲汤器具的选择····· 3
- 煲汤时间和火候····· 4
- 喝汤养生的注意事项····· 5

## 浓香滋补畜肉汤

- 红薯菠菜肉汤····· 7
- 黑木耳瘦肉汤····· 7
- 海带花生排骨汤····· 8
- 冬瓜玉米瘦肉汤····· 8
- 黄花菜排骨汤····· 9
- 猪肉粉丝汤····· 9
- 莲子猪腰汤····· 10
- 百合芝麻枣汤····· 10
- 猪血西红柿汤····· 11
- 白菜肉片汤····· 11
- 麦冬猪皮汤····· 12
- 猪蹄黄豆汤····· 12
- 西红柿猪肝汤····· 13
- 腰花木耳笋汤····· 13
- 冬瓜排骨汤····· 14
- 柚皮冬瓜肉汤····· 14
- 肚丝汤····· 15

- 香菇肘花汤····· 15
- 猪蹄瓜菇汤····· 16
- 清炖二骨汤····· 16
- 甜醋猪脚姜汤····· 17
- 胡萝卜猪肝汤····· 17
- 竹荪肝膏汤····· 18
- 口蘑腰片汤····· 19
- 酸辣牛肉汤····· 20
- 牛肉清汤····· 21
- 砂锅腱子汤····· 22
- 洋葱牛筋骨汤····· 23
- 牛肉蔬菜汤····· 23
- 牛肉萝卜汤····· 24
- 花生炖牛肉····· 24
- 山菌牛骨汤····· 25



牛肉黑豆汤	25	红枣鸡杂汤	35
兔肉健脾汤	26	老姜花生鸡汤	36
兔肉紫菜豆腐汤	26	参桂鸡汤	36
木瓜羊肉汤	27	青皮白鸭汤	37
枸杞炖羊肉	27	玉米煲老鸭	37
当归羊肉汤	28	绿豆薏米鸭汤	38
羊肉西红柿汤	28	麦芽鸭肾汤	38
栗子羊肉汤	29	萝卜鸭胗汤	39
附片羊肉汤	29	老鸭竹笋汤	39
菊花羊肝汤	30	馄饨鸭汤	40
狗肉汤	31	菘菜油鸭煲	41

### 营养丰富禽蛋汤

桃仁炖乌鸡	32	浓香鸭架汤	42
乌鸡香菇汤	32	冬菜鸭肝汤	43
鸡蓉豆花汤	33	山药猪骨鸽汤	44
鸡胗心肝汤	34	冬笋鹅掌汤	45
鸡肝豆苗汤	34	大鹅炖酸菜	45
银耳鸡肝汤	35	松蘑炖鹌鹑	46
		黄瓜蛋花汤	47
		百合冰糖蛋汤	47
		紫菜南瓜蛋汤	48
		什锦蛋花汤	48
		西红柿蛋花汤	49
		菊苗蛋汤	49
		豆豉鸭蛋汤	50
		莼菜蛋花汤	50
		兰花鸽蛋汤	51
		百合鹌鹑蛋汤	52



## 鲜香多样水产汤

姜草鱼汤	53
木瓜草鱼汤	53
银耳鱼尾汤	54
酸菜鱼汤	54
菠菜炖鲈鱼	55
海带鱼头汤	55
黄豆银耳鲫鱼汤	56
鲫鱼汤	56
冬瓜鲤鱼汤	57
鲤鱼苦瓜汤	57
萝卜炖鱼	58
草鱼豆腐汤	59
鱼头炖豆腐	60
奶油鳊鱼汤	60
花生鱼头汤	61
木瓜鱼尾汤	61
三鲜鱼圆汤	62
木瓜炖带鱼	63
红枣泥鳅汤	63
双黑泥鳅汤	64
黄花菜泥鳅汤	64
金菊斑鱼汤	65
栗子黄鳝煲	65
山药鱿鱼汤	66
茶香虾仁汤	67
海鲜疙瘩汤	68



虾仁丝瓜汤	68
虾丸白菜蛋汤	69
牡蛎平菇汤	69
甲鱼贝母汤	70
银耳乌龙汤	70
山药甲鱼汤	71
莲子甲鱼汤	71
蛤蜊肉汤	72
海带牡蛎汤	72
双耳牡蛎汤	73
芦荟蛤蜊汤	73
海蜇荸荠汤	74
牛奶花蛤汤	74
淡菜墨鱼汤	75
百合墨鱼汤	75

## 健康蔬果菌藻汤

养颜银耳汤·····	76	绿海藻珍珠汤·····	83
绿豆海带汤·····	76	银耳菠萝汤·····	84
菠菜泥子汤·····	77	参枣百合汤·····	84
茉莉银耳汤·····	78	萝卜豆苗汤·····	85
苦瓜汤·····	78	西红柿木耳汤·····	85
胡萝卜腰果汤·····	79	萝卜菠菜汤·····	86
海带冬瓜汤·····	79	木耳冬瓜汤·····	86
珍珠白玉汤·····	80	苹果银耳汤·····	87
甜玉米鲜蔬汤·····	80	红枣金针菇汤·····	87
玉米土豆汤·····	81	凤梨山楂汤·····	88
皮蛋蔬菜汤·····	81	红薯南瓜汤·····	88
鲍菇黄瓜汤·····	82	绿豆鲜果汤·····	89
绿豆芹菜汤·····	82	西红柿海带汤·····	89
桂圆菠萝汤·····	83	草菇莴笋汤·····	90
		水梨百合汤·····	90





# 用心煲好汤

YONGXIN BAO HAOTANG

## 煲好汤有绝招

### ◆ 汤的选料

要想煲出一锅好汤，汤的选料是最为重要的一步，没有好的食材便没有美味的鲜汤。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，都是较好的低脂肪汤料，不妨多加选用。

### ◆ 材料的处理

一般煲汤用的肉类都需要事先用开水氽烫去血去腥，另外有时候鸡要去掉鸡皮，鸭子要去掉脂肪，鱼要用油煎过等。基本上有肉类的煲汤都要放几片姜去腥味。杂粮类有的需要提前用水泡发，比如红豆、绿豆；一些蔬果类要洗净去籽或去核，不一定要削皮；还有个别材料需要在冷水的时候就投放，比如陈皮。煲汤用的材料不必切成很小的块，基本上大小适合搅动就可以了。

### ◆ 冷水下锅

做汤的原料宜与冷水同时下锅，为了保证原汤原味，煲汤的时候一定要一次性把水添足，一般的比例是三碗水煲成一碗汤，切忌煲汤中途加水，即使加热水也不行。

### ◆ 奶汤与清汤

自古以来，最好的鲜味剂就是高汤，高汤一般分为奶汤和清汤。



奶汤和清汤的煲制要用两种不同的火候。

① 煲奶汤时应先用旺火后用中火，使汤面始终保持沸腾的状态，直至汤汁呈乳白色，并以较高浓度为准。但要注意防止原料粘锅底产生不良味道；同时，火力不能太小，否则汤汁不浓，黏性较差，滋味不美，失掉奶汤特色。在适当的火候下，要开锅熬制2个小时左右。这种鲜汤，大多用于以煨、焖、熬等技法烹制白汤菜肴，还可用于烧、扒等菜肴的调味，用途比较广泛。

② 清汤也称顶汤、高汤、上汤，是用沸汤清汤法或温汤清汤法烧制后滤取的汤，其清如水，味浓而鲜。煲清汤的火力，是先旺后小。在汤汁熬沸后，立即改用小火，保持汤面微开，呈翻小泡状态，行话叫做冒“菊花心”泡。但火力又不能过小，过小则不冒泡，原料内含有的蛋白质等物质也不容易溶出，影响汤汁鲜味和质量。相反，火力过大，汤面沸腾，汤色就会变为浓白，失掉清汤澄清的特色。清汤熬制时间比奶汤长得多，一般要盖锅熬制4小时以上。熬制好以后，再用细白纱布过滤，除去渣滓，即成鲜醇、澄清的汤汁。



## 煲汤器具的选择

工欲善其事，必先利其器，煲汤也不例外。有人认为：一个炒菜锅可一通百通，这个想法是错误的。在家里煲汤最好能使用较深且保温效果好的瓦煲，或是容量较大的陶锅、砂锅等。

### ◆ 瓦罐

陈年瓦罐是煨煮鲜汤最好的器具。瓦罐的优点在于小火煨制，久煨而不沸，不伤食材，使原料鲜味及营养成分充分融解于汤中，汤汁稠浓，醇香诱人，口味独特。



### ◆ 砂锅

砂锅是煲汤最好的器具之一。砂锅的好处在于需要小火慢炖，保温性又好，做出来的汤美味至极。煲汤以选择质地细腻、如内壁洁白的陶锅就很好用。



### ◆ 高压锅

高压锅以独特的高温高压功能，大大缩短了煲汤的时间，能迅速将汤品煮好，节约了能源，适合煮制质韧、不易煮烂的食材，但是高压锅对营养的破坏也比较大。

### ◆ 焖烧锅

这种锅适合煲纤维较多的猪肉、牛肉、鸡肉类汤品，或豆类、糙米类等坚硬豆类谷类汤品。焖烧锅的最大特点是，将原料放入内锅中煮沸，再将内锅放入外锅中，静置一两个小时，原料即熟透。

### ◆ 紫砂快速汤煲

这是比较新潮的煲汤器具。无论是煲粥还是煲汤，只需放入原料，用手轻点目标挡位即可。紫砂材质使传热效率大大提高，煲煮时间缩短，还能防止食物的营养流失，但汤味比砂锅和瓦罐略逊一筹。

## 煲汤时间和火候

煲制一锅好汤，我们需要有很好的耐性。但煲汤时间过长反而会破坏食物中的营养成分，使嘌呤含量增高，所以熬制太久反而无益处。

通常鱼汤的最佳熬制时间在1小时左右，因为汤中的营养物质主要来自氨基酸类，加热时间过长，会产生新的物质，营养成分反倒被破坏了。

鸡汤、排骨汤的熬制时间一般在1~2小时，超过这时间，汤里就会出现很高的嘌呤。汤中的嘌呤物质会造成尿酸在血液中沉积，喝嘌呤过高的汤，轻则使人发胖，严重的还可能引发糖尿病、痛风及心脑血管疾病。

蔬菜水果汤，一般以滚煮余煮的烹制方法，煮沸即可，避免由于长期加热，营养素遭到破坏，主要是减少维生素C及B族维生素破坏，而且水面要没过蔬菜，以保持和空气隔离，从而减少营养损失。

如果是广东的老火靓汤，一般要煲2个小时以上，而要是炖汤，

则需要4个小时以上，先旺火烧煮二三十分钟，再转成文火慢熬，这样煲出的汤，火候十足，原汁原味，味道一流。

煲汤火候的要诀是“大火烧沸，小火慢煨”。火候以汤面沸腾程度为准，切忌大火急煮，让汤汁大滚大沸，以免汤中的蛋白质分子剧烈运动而使汤汁浑浊。其他一些以滚煮方式烹制的汤羹，依食材的易熟程度以大火滚沸，再以中火或小火煮熟。

只有这样，才能使食物中的鲜香物质尽可能地溶解出来，让汤既清澈浓醇，又最大限度地锁住了原有的营养成分。



## 喝汤养生的注意事项

人们经过长期的生活体验，发现汤是极有利于身体健康的营养品，所以喝汤成为了中国人食疗保健、健身强体的一项基本措施。人们可以按照不同的季节，根据自己的性别、年龄、体质特征、身体健康状况等来选择饮用适合自己的汤品，以达到清补滋润、强身补虚、美容养颜、消暑清热的目的。但是汤水虽好，也不能胡乱饮用，错误的饮用对人们的身体非常不利。因此，人们要根据自己的身体状况，选择适合自己的汤水。

### ◆ 喝汤忌弃“渣”

无论什么动物的肉，加温后蛋白质就会凝固。即使煨得很烂，汤很稠，汤中也只是可溶性氨基酸、嘌呤碱等一些小分子有机物，这些物质是汤中鲜味的来源。另外，家禽肉、鱼肉中的脂肪久熬后油脂乳化，水分子在油分子外面使汤呈乳白色。骨头、皮、肉里的胶原蛋白也可溶入汤里，使汤变稠发黏。但这些都不



完全是精华，那些“肉渣”，即瘦肉才是主要蛋白质之所在。久病体弱的老年人缺乏的正是这些动物蛋白，因此正确的吃法应当是既喝汤又吃肉。

### ◆ 不宜喝太烫的汤

喝太烫的汤有百害而无一利，喝 50℃ 以下的汤更适宜。有的人喜欢喝滚烫的汤，其实人的口腔、食管、胃黏膜最高只能忍受 60℃ 的温度，超过此温度则会造成黏膜烫伤。虽然烫伤后人体有自行修复的功能，但反复损伤极易导致上消化道黏膜恶变。专家经过调查也发现，喜食烫食者食管癌高发。

## ◆ 忌用汤水泡米饭

用汤水泡米饭这种习惯非常不好。日久天长，会使人的消化功能减退，甚至导致胃病。这是因为人体在消化食物中，需咀嚼较长时间，刺激分泌较多的唾液，这样有利于润滑和吞咽食物。汤与饭混在一起吃，食物在口腔中没有被嚼烂，就与汤一起进入胃里，这不仅使人“食不知味”，而且舌头上的味觉神经没有得到充分刺激，胃和胰腺产生的消化液不充足，并且还被汤冲淡，导致吃下去的食物不能得到很好的消化吸收，时间长了，便会导致胃病。

## ◆ 女性对症喝汤

工作繁忙使职业女性经常感到心烦、疲倦、睡眠不佳、肤色暗淡，这些都是生活压力造成的，女性应该懂得爱惜自己，经常喝些具有食疗效果的汤水，就能令自己轻松应对每一天。当然，这必须在对症喝汤的前提下才能达到目的。例如，肠胃功能不强、满脸痘痘的女性可用土茯苓老龟汤补养身体，此汤具有清热解毒、健脾胃的效果。

## ◆ 喝汤速度忌过快

营养学家指出，如果延长吃饭的时间，就能充分享受食物的味道，并提前产生已经吃饱的感觉，喝汤也是如此。慢速喝汤会给食物的消化吸收留出充足的时间，感觉到饱了时，就是吃得恰到好处时；而快速喝汤，等你意识到喝饱了，可能摄入的食物已经超过了所需要的量。

## ◆ 独味汤不可取

每种食物所含的营养素都是不全面的，即使是鲜味极佳的富含氨基酸的“浓汤”，仍会缺少若干人体不能自行合成的必需氨基酸、多种矿物质和维生素。因此，提倡用几种动物与植物性食品混合熬汤，不仅可使鲜味叠加，也能使营养更加全面。



# 浓香滋补畜肉汤

NONGXIANG ZIBU CHUROUTANG



## 红薯菠菜肉汤

**原料：**猪肉 200 克，红薯、菠菜各 100 克。

**调料：**姜少许，盐适量。

**做法：**

1. 猪肉洗净切块；红薯洗净，切小块；菠菜洗净，氽烫切段；姜切片。
2. 猪肉放开水里氽烫，捞起。
3. 猪肉、红薯、姜片放砂锅中，加清水煲 20 分钟后放菠菜煮熟，最后加盐调味即可。



## 黑木耳瘦肉汤

**原料：**猪瘦肉 300 克，黑木耳 30 克，红枣 20 枚（去核）。

**调料：**盐少许。

**做法：**

1. 黑木耳用清水泡开，洗净，撕成小片；红枣（去核）洗净；猪瘦肉洗净、切片，用盐腌 10 分钟。
2. 把黑木耳、红枣放入锅内，加清水适量，文火煲沸 20 分钟后，放入猪肉片煲至熟，加少许盐调味。



## 海帶花生排骨湯

**原料：**海帶 200 克，花生仁 100 克，豬排骨 300 克。

**調料：**鹽、醋、雞精各適量。

**做法：**

1. 海帶、花生仁、排骨分別洗淨，排骨剁成塊，海帶稍加醋水浸泡片刻並切成片或絲；花生仁用熱水泡漲。
2. 置鍋火上，放入排骨、花生仁及適量水，大火煮沸後撇去浮沫，加入海帶，改用中火繼續煮半小時至 1 小時。
3. 直至肉熟易脫骨時加入鹽、雞精調味後即成。

## 冬瓜玉米瘦肉湯

**原料：**冬瓜 200 克，豬瘦肉 100 克，胡蘿卜半根，玉米 1 根（約 200 克），干香菇 3 朵。

**調料：**姜 2 片，鹽適量。

**做法：**

1. 冬瓜去皮洗淨，切厚塊；玉米洗淨切段；胡蘿卜去皮，洗淨切塊；香菇浸軟後去蒂，洗淨。
2. 豬瘦肉放入沸水鍋內氽燙，撈出洗淨切片。
3. 煲中加適量水，用大火煲沸後，放入冬瓜塊、豬瘦肉片、胡蘿卜塊、玉米段、干香菇、姜片。
4. 煲滾後以小火煲 1 個半小時，下鹽調味即成。



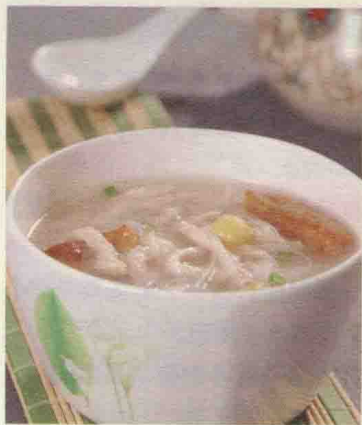
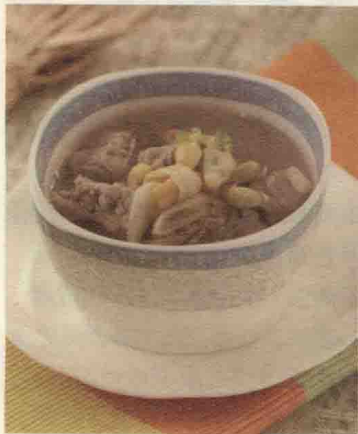
## 黄花菜排骨汤

**原料：**黄花菜 50 克，黄豆 150 克，排骨 100 克，红枣 4 粒。

**调料：**姜 1 块，盐 1 小匙。

**做法：**

1. 黄豆用清水泡软，清洗干净；黄花菜的头部用剪刀剪去，洗净打结。
2. 姜洗净切片；红枣洗净去核；排骨用清水洗净，放入滚水中烫去血水备用。
3. 汤锅中倒入适量清水烧开，放入黄花菜、黄豆、排骨、红枣、姜片。
4. 以中小火煲 3 小时，起锅加盐调味即可。



## 猪肉粉丝汤

**原料：**猪肉丝、粉丝各 100 克，油豆腐 150 克，杏仁 50 克。

**调料：**葱花 50 克，香油、盐各少许。

**做法：**

1. 将粉丝用温水浸泡后捞出，沥干水分。
2. 把猪肉丝放入滚水中氽烫后捞出，洗净。
3. 把杏仁洗净后泡水；把油豆腐洗干净，对半切开。
4. 将杏仁、猪肉丝、油豆腐加入适量滚水煮开后，加入粉丝煮约 5 分钟，撒上葱花，最后加盐调味，淋上少许香油即可。



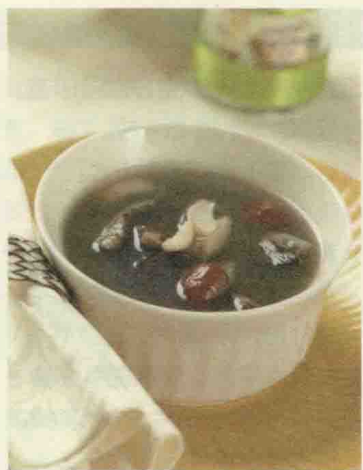
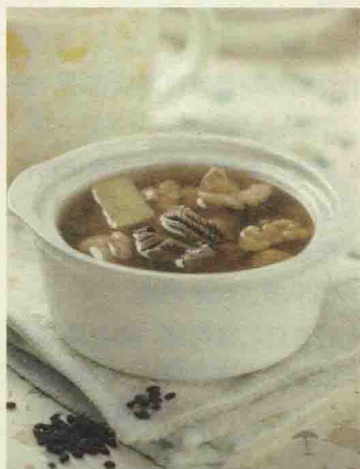
## 莲子猪腰汤

**原料：**猪腰子1对（约200克），莲子、核桃仁各100克，补骨脂250克。

**调料：**姜3片，盐、香油各适量。

**做法：**

1. 核桃仁、莲子、补骨脂洗净，在清水中浸泡。
2. 猪腰子洗净剖开，去白脂膜，用盐反复洗净。
3. 核桃仁、莲子、补骨脂、猪腰子、姜片一起放进砂锅内，加入清水适量，大火煲沸以后改小火煲1个小时。
4. 调入适量盐与香油即可。



## 百合芝麻枣汤

**原料：**猪心1个（约250克），百合40克，红枣150克，黑芝麻100克。

**调料：**盐、鸡精各适量。

**做法：**

1. 猪心剖开边，切去筋膜，洗净，切片；百合、红枣分别洗净，红枣去核。
2. 黑芝麻放入炒锅中，不必加油，炒香。
3. 炖锅中加适量水，放入猪心片、百合、红枣、黑芝麻，大火煲至水滚，用中火煲约2小时，加入盐、鸡精适量调味即可。