

烹饪教程真人秀
SHOW

煲一碗好汤，享受简单又温暖的美食臻味

甘智荣——主编

下厨必备的 滋补汤煲

分步图解



Step 01

将准备好的食材洗净，切成块



Step 02

将排骨块余去血水，捞出



Step 03

将食材放入砂锅中，加适量清水煮熟



Step 04

加少许盐，拌匀即可



新花样 新惊喜



“码”上扫一扫
体验烹饪真人秀

200余道营养汤煲，口感滋润，天天都有新花样

{ 下锅煮一煮，真的很简单，
美味又滋补，真的不简单！

清新蔬果 / 浓香畜肉 / 营养禽蛋 / 花样水产

从舌尖流入心扉的幸福感，吃货们都抵挡不住了！



烹饪教程真人秀



下厨必备的 滋补汤煲分步图解

甘智荣 主编



图书在版编目 (C I P) 数据

下厨必备的滋补汤煲分步图解 / 甘智荣主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2015.7
(烹饪教程真人秀)
ISBN 978-7-5384-9538-6

I. ①下… II. ①甘… III. ①汤菜—菜谱—图解
IV. ①TS972.122-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 165811 号

下厨必备的滋补汤煲分步图解

Xiachu Bibei De Zibu Tangbao Fenbu Tujie

主 编 甘智荣
出 版 人 李 梁
责任编辑 李红梅
策划编辑 吴文琴
封面设计 郑欣媚
版式设计 谢丹丹
开 本 723mm×1020mm 1/16
字 数 220千字
印 张 16
印 数 10000册
版 次 2015年9月第1版
印 次 2015年9月第1次印刷

.....
出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-86037576
网 址 www.jlstp.net
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

.....
书 号 ISBN 978-7-5384-9538-6
定 价 29.80元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85659498



目录

contents

PART 1 下厨必备的煲汤秘诀

选对器具，好汤驾到.....	002	煲汤有奥秘.....	009
入汤好食材.....	003	如何健康喝汤.....	010
大厨献巧技.....	008		

PART 2 清新蔬果汤，清爽瘦身齐上阵

香菇白菜黄豆汤.....	012	番茄豆芽汤.....	026
金针菇菠菜汤.....	013	白萝卜紫菜汤.....	027
双菇玉米菠菜汤.....	014	杏仁百合白萝卜汤.....	028
薏米南瓜汤.....	015	雪梨杏仁胡萝卜汤.....	029
南瓜番茄土豆汤.....	016	沙参玉竹雪梨银耳汤.....	030
南瓜花生红枣汤.....	017	红枣芋头汤.....	031
苦瓜银耳汤.....	018	青菜香菇魔芋汤.....	032
苦瓜菊花汤.....	019	桂圆红枣山药汤.....	033
芹菜叶粉丝汤.....	020	芸豆红豆鲜藕汤.....	034
木耳丝瓜汤.....	021	什锦杂蔬汤.....	035
猴头菇冬瓜清凉补汤.....	022	酸甜柠檬红薯.....	036
薏米炖冬瓜.....	023	香菇炖竹荪.....	037
翠衣冬瓜葫芦汤.....	024	香菇腐竹豆腐汤.....	038
玉米番茄杂蔬汤.....	025	双菇山药汤.....	039

金针菇蔬菜汤	040
降火翠衣蔬菜汤	041
猴头菇桂圆红枣汤	042
芦荟茅根玉米须苹果汤	043

百部杏仁炖木瓜	044
甘蔗木瓜炖银耳	045
木瓜银耳薏米汤	046

PART 3 浓香畜肉汤，美味健体好搭配

栗子花生瘦肉汤	048
鸡骨草雪梨煲瘦肉	049
银耳白果无花果瘦肉汤	050
菟丝子女贞子瘦肉汤	051
红豆猪瘦肉汤	052
灵芝黄芪蜜枣瘦肉汤	053
肉丝魔芋粉丝汤	054
双菇粉丝肉片汤	055
灵芝金针菇豆芽肉片汤	056
茅根甘蔗茯苓瘦肉汤	057

鸡骨草罗汉果荸荠汤	058
腊肉萝卜汤	059
白菜豆腐肉丸汤	060
鸡汤肉丸炖白菜	061
猴头菇花生木瓜排骨汤	062
鸡骨草排骨汤	063
牛蒡萝卜排骨汤	064
薏米莲藕排骨汤	065
莲藕萝卜排骨汤	066
酸萝卜炖排骨	067
苦瓜黄豆排骨汤	068
陈皮暖胃肉骨汤	069
党参胡萝卜猪骨汤	070
肉苁蓉黄精骨头汤	071
大麦猪骨汤	072
党参玉米猪骨汤	073
红腰豆炖猪骨	074
白果猪皮美肤汤	075
花生眉豆煲猪蹄	076



红枣薏米猪蹄汤	077	灵芝炖牛肉	104
海带黄豆猪蹄汤	078	补气黄芪牛肉汤	105
板栗桂圆炖猪蹄	079	茶树菇煲牛骨	106
猪血山药汤	080	奶香牛骨汤	107
莴笋猪血豆腐汤	081	桑葚牛骨汤	108
金樱子杜仲煲猪尾	082	胡萝卜玉米牛蒡汤	109
霸王花枇杷叶猪肚汤	083	桔梗牛肚汤	110
燕窝玉米银杏猪肚汤	084	莲子芡实牛肚汤	111
车前草猪肚汤	085	麦芽淮山煲牛肚	112
红枣猪肝香菇汤	086	萝卜牛肚煲	113
丝瓜虾皮猪肝汤	087	萝卜牛尾汤	114
霸王花猪肺汤	088	白玉羊肉汤	115
猪肺冬瓜汤	089	鸡内金羊肉汤	116
莲子补骨脂猪腰汤	090	羊肉虾皮汤	117
杜仲核桃炖猪腰	091	清炖羊肉汤	118
冬瓜荷叶薏米猪腰汤	092	参蓉猪肚羊肉汤	119
参芪陈皮煲猪心	093	枸杞黑豆炖羊肉	120
莲子茯神炖猪心	094		
枸杞猪心汤	095		
苍术冬瓜猪胰汤	096		
猪苓薏米炖猪胰	097		
南瓜豌豆牛肉汤	098		
无花果牛肉汤	099		
补骨脂炖牛肉	100		
牛肉蔬菜汤	101		
清炖牛肉汤	102		
牛肉南瓜汤	103		



PART 4 营养禽蛋汤，鲜香滋补很简单

- | | | | |
|------------------|-----|------------------|-----|
| 灵芝红枣鸡汤 | 122 | 莲藕章鱼花生鸡爪汤 | 137 |
| 猴头菇荷叶冬瓜鸡汤 | 123 | 何首乌黑豆煲鸡爪 | 138 |
| 灵芝茶树菇木耳煲鸡 | 124 | 芡实苹果鸡爪汤 | 139 |
| 香菇田七鸡汤 | 125 | 桑寄生连翘鸡爪汤 | 140 |
| 猴头菇煲鸡汤 | 126 | 山药胡萝卜鸡翅汤 | 141 |
| 白芍山药鸡汤 | 127 | 薏米茯苓鸡骨草鸭肉汤 | 142 |
| 首乌黑豆红枣鸡汤 | 128 | 口蘑嫩鸭汤 | 143 |
| 鸡汤豆皮丝 | 129 | 萝卜荸荠煲老鸭 | 144 |
| 珍菌茯苓黄芪鸡汤 | 130 | 大白菜老鸭汤 | 145 |
| 枸杞木耳乌鸡汤 | 131 | 冬瓜干贝老鸭汤 | 146 |
| 黑豆核桃乌鸡汤 | 132 | 红豆鸭汤 | 147 |
| 五指毛桃黑芝麻乌鸡汤 | 133 | 佛手鸭汤 | 148 |
| 西洋参虫草花炖乌鸡 | 134 | 甘草绿豆炖鸭 | 149 |
| 花生鸡爪节瓜汤 | 135 | 红枣薏米鸭肉汤 | 150 |
| 红薯芡实鸡爪汤 | 136 | 百部白果炖水鸭 | 151 |
| | | 乌梅茶树菇炖鸭 | 152 |
| | | 无花果茶树菇鸭汤 | 153 |
| | | 银耳鸭汤 | 154 |
| | | 冬瓜薏米煲水鸭 | 155 |
| | | 鲜蔬腊鸭汤 | 156 |
| | | 谷芽麦芽煲鸭胗汤 | 157 |
| | | 裙带菜鸭血汤 | 158 |
| | | 鸭血鲫鱼汤 | 159 |
| | | 菌菇冬笋鹅肉汤 | 160 |

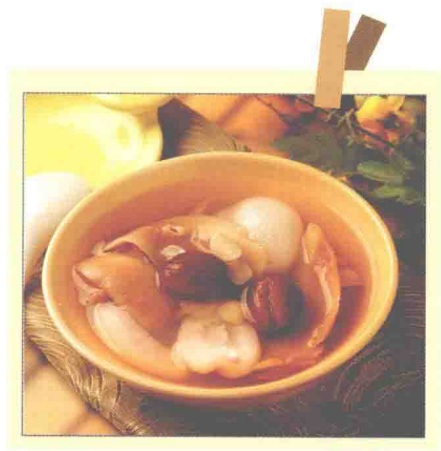


田七菊花鸽子汤	161	鱼腥草炖鸡蛋	173
黄精海参炖乳鸽	162	红花煮鸡蛋	174
陈皮银耳炖乳鸽	163	家常蔬菜蛋汤	175
白芍枸杞炖鸽子	164	蛋花花生汤	176
灵芝枸杞南枣乳鸽汤	165	番茄蛋汤	177
四宝乳鸽汤	166	生地鸭蛋炖肉	178
杏仁虫草鹌鹑汤	167	燕窝炖鹌鹑蛋	179
红枣枸杞炖鹌鹑	168	人参鹌鹑蛋	180
玉竹虫草花鹌鹑汤	169	枸杞鹌鹑蛋醪糟汤	181
菠菜鸡蛋干贝汤	170	木瓜银耳炖鹌鹑蛋	182
益母草鸡蛋汤	171	马齿苋蒜头皮蛋汤	183
桂圆红枣银耳炖鸡蛋	172	皮蛋鸡米羹	184

PART 5 鲜美水产汤，营养美味最滋补

啤酒炖草鱼	186	红腰豆鲫鱼汤	197
菊花鱼片	187	黄花菜鲫鱼汤	198
茶树菇草鱼汤	188	鲫鱼苦瓜汤	199
苹果炖鱼	189	豆腐紫菜鲫鱼汤	200
青木瓜煲鲢鱼	190	莲藕葛根红豆鲤鱼汤	201
粉葛鱼头汤	191	郁金红枣鳝鱼汤	202
海带黄豆鱼头汤	192	黄芪红枣鳝鱼汤	203
银丝鲫鱼	193	薏米鳝鱼汤	204
苹果红枣鲫鱼汤	194	花生瘦肉泥鳅汤	205
凉薯胡萝卜鲫鱼汤	195	黄芪鲈鱼	206
香芋煮鲫鱼	196	荸荠木耳煲带鱼	207

固肾补腰鳗鱼汤	208	人参螺片汤	226
当归鳗鱼汤	209	橄榄螺片汤	227
党参生鱼汤	210	猴头菇螺肉汤	228
芋头海带鱼丸汤	211	杏鲍菇黄豆芽蛭子	229
黄花菜鱼丸汤	212	百合枸杞煲蛭子	230
鲜虾豆腐煲	213	至味蛭子汤	231
濑尿虾粉丝煮豆腐	214	苦瓜蛭子汤	232
草菇虾米干贝汤	215	双菇蛤蜊汤	233
花蟹冬瓜汤	216	小白菜蛤蜊汤	234
蟹肉苦瓜羹	217	白玉菇花蛤汤	235
干贝花蟹白菜汤	218	黄豆蛤蜊豆腐汤	236
虫草海马小鲍鱼汤	219	川贝蛤蚧杏仁瘦肉汤	237
椰子鲍鱼排骨汤	220	白萝卜生蚝汤	238
佛手瓜扇贝鲜汤	221	生蚝豆腐汤	239
豆腐白玉菇扇贝汤	222	淡菜海带冬瓜汤	240
当归黄芪响螺鸡汤	223	淡菜萝卜豆腐汤	241
海底椰响螺汤	224	花胶海参佛手瓜乌鸡汤	242
双雪莲子炖响螺	225	枸杞海参汤	243
		荸荠海蜇汤	244
		木耳鱿鱼汤	245
		红参淮杞甲鱼汤	246
		灵芝煎甲鱼	247
		人参核桃甲鱼汤	248



PART 1

下厨必备的 煲汤秘诀

一碗好汤，可以在寒冷的冬天温暖你的肠胃，也可以在炎热的夏天刺激你的食欲。现代人对于饮食健康越来越重视，能够煲一锅既营养又美味的靓汤绝对是一件值得炫耀的本领，但对不擅于此道的人来说，烹饪出一锅好汤往往就成了一件令人头疼的事情。那么，从本章开始，我们一起来了解煲汤的秘诀，煲一手好汤，彻底征服吃货的胃吧！



选对器具，好汤驾到

“工欲善其事，必先利其器”，煲一锅好汤当然需要一套合适的器具了。下面将为大家介绍煲汤常用的各种器具。

汤锅

汤锅是家中必备的煲汤器具之一，有不锈钢和陶瓷等不同材质，可用于电磁炉。若要使用汤锅长时间煲汤，一定要盖上锅盖慢慢炖煮，这样可以避免过度散热。

汤勺

汤勺可用来舀取汤品，有不锈钢、塑料、陶瓷、木质等多种材质。煲汤时可选用不锈钢材质的汤勺，既耐用，又易保存。塑料汤勺虽然轻巧隔热，但长期用于舀取过热的汤品，可能产生有毒化学物质，因此不建议长期使用。

漏勺

漏勺可用于食材的余水，多为铝制。煲汤时可用漏勺取出余水的肉类食材，方便又快捷。

滤网

滤网是制作高汤时必须用到的器具之一。制作高汤时，有一些油沫和残渣，用滤网便可以将这些杂质滤出，让汤品既美味又美观。也可在煲汤完成后用滤网滤去表面油沫和汤底残渣。

瓦罐

地道的老火靓汤煲制时多选用质地细腻的砂锅瓦罐。其保温能力强，但不耐温差变化，主要用于小火慢熬。新买的瓦罐第一次应先用来煮粥或是锅底抹油放置一天后再洗净煮一次水。经过这道开锅手续的瓦罐使用寿命会更长。



入汤好食材

制作靓汤必须选择新鲜、有营养的食材，而无论是蔬菜还是肉类、海鲜，都有其特别的功效。下面将为大家详细讲解这些常用原料的特殊营养功效，让你轻松做出鲜美营养靓汤。

◎蔬菜

玉米

营养功效：玉米含蛋白质、糖类、钙、磷、铁、硒、镁、胡萝卜素、维生素E等营养元素，具有开胃益智、宁心活血、调理中气等功效。玉米还能降低血脂，对于高血脂、动脉硬化、心脏病的患者有助益，并可延缓人体衰老、预防脑功能退化、增强记忆力。

选购窍门：玉米以整齐、饱满、无缝隙、色泽金黄、表面光亮者为佳。

煲汤技巧：煲汤时加入整根玉米或者将玉米切成小段熬煮即可。

冬瓜

营养功效：冬瓜含有矿物质、维生素等营养成分，具有清热解毒、利尿消肿、减肥美容的功效。

选购窍门：最好选择外形完整、无虫蛀、无外伤的新鲜冬瓜。

煲汤技巧：冬瓜最好切大块，放入锅中和其他原材料慢火煲至熟烂即可。

白萝卜

营养功效：白萝卜含有蛋白质、糖类、B族维生素和大量的维生素C，以及铁、钙、磷、芥子油和淀粉酶等营养成分。白萝卜还含有大量的植物蛋白和叶酸，可洁净血液和皮肤，同时还能降低胆固醇含量，有利于维持血管的弹性。

选购窍门：以白萝卜皮细嫩光滑，比重大，用手指轻弹，声音沉重、结实的为佳，如声音混浊则多为糠心。

煲汤技巧：白萝卜味道鲜甜，用来煲汤可以增加汤的鲜味，因此不可加太多调味料，以免影响汤的味道。

莲藕

营养功效：莲藕含有葡萄糖、天冬碱、蛋白质、蔗糖、葫芦巴碱等，还有丰富的钙、磷、铁及多种维生素。莲藕具有滋阴养血的功效，可以补五脏之虚、强壮筋骨、补血养血。



选购窍门：要选择两端的节很细、藕身圆而笔直、用手轻敲声音厚实、皮颜色为淡茶色、没有伤痕的莲藕。

煲汤技巧：用莲藕煲汤时，最好切成大块，用小火慢煲至莲藕熟透。

◎ 畜肉

猪肉

营养功效：猪肉含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、磷、钙、铁、维生素B₁、维生素B₂、烟酸等成分。猪肉性微寒，味苦，入脾、肾经，有滋养脏腑、滑润肌肤、补中益气、滋阴养胃的功效。

选购窍门：选购猪肉时，要选择肌肉有光泽、红色均匀，不黏手，嗅之气味正常的新鲜猪肉。

煲汤技巧：煲猪肉汤最好用小火慢炖，这样炖出来的猪肉汤原汁原味，更富有营养。

猪骨

营养功效：猪骨含有蛋白质、脂肪、维生素和磷酸钙、骨胶原等营养成分。猪骨具有补脾、润肠胃、生津液、丰机体、补中益气、养血健骨的功效。儿童常喝骨头汤能及时补充生长发育所必需的骨胶原等物质，增强骨髓的造血功能。

选购窍门：应挑选富有弹性、且肉呈红色的新鲜猪骨。

煲汤技巧：煲骨头汤前一定要先将猪骨入沸水锅中氽去血水。煲汤时，如果在汤内放点醋，可促进骨头中的蛋白质及钙、磷、铁等矿物质的溶解。此外，醋还可以防止食物中的维生素被破坏，使汤的营养价值更高，味道更鲜美。

猪蹄

营养功效：猪蹄含有脂肪和碳水化合物，并含有维生素A、维生素D、维生素E、维生素K及钙、磷、铁等营养成分。猪蹄具有补虚弱、填肾精等功效，对延缓衰老和促进儿童生长发育具有特殊作用，对老年人神经衰老等症有良好的改善作用。

选购窍门：要选择肉色红润均匀、洁白有光泽、肉质紧密的新鲜猪蹄。

煲汤技巧：煲猪蹄汤时先用大火烧开，继续用大火烧20分钟，可以使汤色发白。

猪肺

营养功效：猪肺含蛋白质、脂肪、维生素B₁、维生素B₂、钙、磷、铁、烟酸等营养成分，具有补肺、止咳、止血的功效。

选购窍门：要选择颜色稍淡的新鲜猪肺，不要购买红色的，因为用充血的猪肺炖出来的汤



会发黑。

煲汤技巧：先将切块后的猪肺同姜片炒香，再放入汤煲中加水煮沸，再加些蔬菜，如白萝卜、白菜干等同煲至熟即可。

猪肚

营养功效：猪肚含有蛋白质、脂肪、维生素A、维生素E、钙、钾、镁、铁等营养成分，具有补虚损、健脾胃的功效。

选购窍门：要选购黄白色的、手摸劲挺、黏液多、肚内无块和颗粒、弹性足的猪肚。

煲汤技巧：煲猪肚汤时加入适量生姜可以有效地去除腥味。

牛肉

营养功效：牛肉含有蛋白质、脂肪、维生素B₁、维生素B₂、钙、磷、铁等营养成分，还含有多种特殊的成分，如肌醇、黄嘌呤、次黄质、牛磺酸等。牛肉性温平，味甘，有补中益气、滋养脾胃、强健筋骨、化痰息风、止渴止涎的功效。

选购窍门：新鲜牛肉有光泽，肌肉红色均匀，肉的表面微干或湿润，不黏手。

煲汤技巧：炖牛肉时，将一小撮用纱布包好的茶叶放入锅中，与肉同煮，牛肉很快就能炖熟炖烂，并且不会影响牛肉的味道。或者在切好的牛肉块上涂干芥末，放置几小时后用冷水洗净再炖，牛肉也容易熟烂。如果煮时再放一些酒或醋，会更快煮烂。

羊肉

营养功效：羊肉含有丰富的蛋白质、脂肪，还含有维生素B₁、维生素B₂及钙、磷、铁、钾、碘等营养成分。羊肉大热，味苦、甘，入脾、肾经，为益气补虚、温中暖下之品，对虚劳羸瘦、腰膝酸软、产后虚寒腹痛、寒疝等皆有较显著的补益功效。

选购窍门：新鲜羊肉肉色鲜红而均匀，有光泽，肉质细而紧密，有弹性，外表略干，不黏手。

煲汤技巧：炖羊肉时，在锅里放点食用碱，羊肉便很容易煮烂。

羊骨

营养功效：羊骨含有磷酸钙、碳酸钙、骨胶原等成分。其性温，味甘，有补肾、强筋的作用，对再生不良性贫血、筋骨疼痛、腰软乏力、白浊、淋痛、久泻、久痢等病症有补益功效。

选购窍门：选购羊骨时，一定要选择肉色鲜红而且均匀，有光泽，肉细而紧密，有弹性，外表略干，不黏手，气味新鲜，无其他异味的羊骨。

煲汤技巧：羊骨剁块后要先余去血水和血沫，再入锅中用大火炖2小时便可。

◎ 禽蛋

鸡肉

营养功效：鸡肉含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素B₁、维生素B₂、烟酸、钙、磷、铁、钾、钠、氯、硫等营养成分，具有温中益气、补精填髓、益五脏、补虚损的功效。冬季多喝些鸡汤可增强免疫力。

选购窍门：新鲜的鸡肉肉质紧密，颜色呈干净的粉红色且有光泽。

煲汤技巧：鸡肉与药膳同煮，营养更全面。带皮的鸡肉含有较多的脂肪，所以较肥的鸡应该去掉鸡皮再烹制。鸡杀好后放5~6小时，待鸡肉表面产生一层光亮的薄膜再下锅煮，味道更美；先将水烧开，再放鸡肉，炖的汤更鲜；用盐腌渍过的鸡肉，冷水时放进锅炖好些。

乌鸡

营养功效：乌鸡含有人体不可缺少的赖氨酸、蛋氨酸和组氨酸，有相当高的滋补药用价值。乌鸡还富含具有极高滋补药用价值的黑色素，有滋阴、补肾、养血、添精、益肝、退热、补虚的作用，能调节人体免疫功能和抗衰老。

选购窍门：选购乌鸡时，以骨和肉都是黑色的为佳。

煲汤技巧：乌鸡连骨（砸碎）熬汤，滋补的效果最佳。炖煮时最好不用高压锅，使用砂锅小火慢炖最好。

鸭肉

营养功效：鸭肉含有蛋白质、B族维生素、维生素E及铁、铜、锌等营养成分，具有养胃滋阴、清肺解热、大补虚劳、利水消肿等功效。

选购窍门：要选择肌肉新鲜、脂肪有光泽的鸭肉。

煲汤技巧：炖鸭肉的时间须在2小时以上，因为这样汤料的味才能熬出来。此外，炖老鸭时，为了使老鸭熟烂得更快，可将几只螺蛳一同入锅烹煮，这样会炖得更酥烂。

鹌鹑

营养功效：鹌鹑含有蛋白质、卵磷脂、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素P及铁、钙、磷等营养成分，具有补五脏、益精血、温肾助阳等功效。鹌鹑肉中的维生素P有预防高血压及动脉硬化的功效。

选购窍门：好的鹌鹑胸肉肥厚，羽毛齐全而有光。

煲汤技巧：鹌鹑切块后放入热油锅中与姜丝同炒片刻，再倒入汤煲中慢火煲3个小时。



◎水产

鲫鱼

营养功效：鲫鱼含有蛋白质、脂肪、钙、铁、锌、磷及多种维生素，具有补阴血、通血脉、补体虚，以及益气健脾、利水消肿、清热解毒等功效。鲫鱼肉中富含的蛋白质易于被人体吸收，而且氨基酸含量也很高，所以对促进智力发育、降低胆固醇和血液黏稠度、预防心脑血管疾病有明显的作

选购窍门：鲫鱼要买身体扁平、颜色偏白的，肉质会很嫩。新鲜的鲫鱼眼略凸，眼球黑白分明，眼面发亮。

煲汤技巧：鲫鱼处理干净后放入锅中煲至熟，火候要掌握好，而且时间不宜太长，否则鱼肉太烂会影响口感。此外，可在锅内滴入几滴鲜奶，不仅可令汤中鱼肉白嫩，而且汤的滋味更为鲜美。

生鱼

营养功效：生鱼含有不饱和脂肪酸、氨基酸、钙、铁、磷等营养成分，以及能增强人类记忆力的微量元素，具有补气血、健脾胃、强身健体、延缓衰老等功效。

选购窍门：应挑选体表光滑、黏液少的生鱼。

煲汤技巧：煲生鱼汤前，最好先将生鱼两面煎一下，这样可让鱼皮定结，再放入锅中煲就不易碎烂了，而且还不会有腥味。

鱼头

营养功效：鱼头含有蛋白质、碳水化合物、多种维生素、组织蛋白酶A、组织蛋白酶B、组织蛋白酶C、钙、铁、磷、谷氨酸等营养成分，具有提神健脑、增强免疫力的功效。

选购窍门：选购时以新鲜的鲢鱼或草鱼鱼头为佳。

煲汤技巧：煲鱼头汤前，要先将鱼头对半切开，再放入锅中慢火煮至沸腾。

鲤鱼

营养功效：鲤鱼营养价值很高，特别是含有极为丰富的优质蛋白质，而且容易被人体吸收，利用率高达98%，可供人体必需的氨基酸。

选购窍门：鲤鱼体呈纺锤形、青黄色，最好的鱼游在水的下层，呼吸时鳃盖起伏均匀。

煲汤技巧：鲤鱼两边背脊的皮内各有一条似白线的筋，在烹制前要把它抽出，一是因为它的腥味重，二是它属强发性物（俗称“发物”），特别不适于某些病人食用。



大厨献巧技

在制作汤品的过程中，往往会遇到各种意外状况，让汤的口感大打折扣。那么，如何让汤品更美味、更美观呢？下面大厨为你献上几个制汤小技巧，让煲出美味的汤品不再是难事！

汤太咸怎么补救

很多人都有过这样的经历，做汤过程中，一不小心盐放多了，汤变得很咸。硬着头皮喝吧，实在难入口，倒掉又很可惜。怎么办呢？只要用一个小白布袋，里面装进一把面粉或者大米，放在汤中一起煮，咸味很快就会被吸收进去，汤自然就变淡了。也可把一个洗净去皮的生土豆放入汤内煮5分钟，汤也会变淡。

汤太油怎么补救

有些含脂肪多的原料煮出来的汤特别油腻，遇到这种情况，一种办法是使用市面上卖的滤油壶，把汤中过多的油分滤去。如果手上没有滤油壶，可采用第二种办法，将少量紫菜置于火上烤一下，然后撒入汤内，紫菜可吸去过多油腻。

浓汤如何去沫

做猪蹄汤、排骨汤时，汤面常有很多泡沫出现。应先将汤上的泡沫舀去，再加入少许白酒，可分解泡沫，又能改善汤的色、香、味。汤中加入适量的菠菜，同样可达到去沫的效果。此时的菠菜也非常可口，菠菜与酒并加，效果就更佳，可使去沫速度加快。

汤汁如何变浓

在没有鲜汤的情况下，要使汤汁变浓，一是在汤汁中勾上薄芡，使汤汁增加稠厚感；二是加油，令油与汤汁混合成乳浊液，方法是先将油烧热，冲下汤汁，盖严锅盖用旺火烧，不一会儿，汤就变浓了。

排骨汤如何增鲜

排骨汤味道鲜美，煮汤时，如在汤内放点醋，可促进骨头中的蛋白质及钙、磷、铁等矿物质的溶解。此外，醋还可以防止食物中的维生素被破坏，使汤的营养价值更高，味道更鲜美。

如何使鱼汤更鲜美

烹煮鱼汤的时候，可在锅内滴入几滴鲜奶，不仅可令汤中鱼肉白嫩，而且鲜汤滋味更为鲜美。或者将洗净的鲜鱼放入油锅中煎至两面微黄后再煮，可使鱼肉中的蛋白质更容易析出。

