

贝太厨房

幸福煲汤

50 款最经典的心水靓汤
让你享受幸福之味

《贝太厨房》工作室 编著



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

贝太厨房

幸福煲汤

50 款最经典的心水靓汤
让你享受幸福之味

《贝太厨房》工作室 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

幸福煲汤 / 《贝太厨房》工作室编著. — 北京 :
中国人口出版社, 2014.11

ISBN 978-7-5101-2992-6

I. ①幸… II. ①贝… III. ①汤菜—菜谱 IV.

①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第271813号

幸福煲汤

《贝太厨房》工作室 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京尚唐印刷包装有限公司
开 本	787毫米×1092毫米 1/16
印 张	8.5
字 数	160千字
版 次	2014年11月第1版
印 次	2015年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-2992-6
定 价	24.80元

社 长	张晓林
网 址	www.rkcs.net
电子信箱	rkcs@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

上善若水

我们总是在说汤汤水水，一碗靓汤其实就是一碗好水。点水成汤，一碗原本清淡无味的水，在包容了万物之味、润泽了千种营养之后，便成了令人们欣然的一碗靓汤，而水本身从未改变过——说起来，真的很奇妙。

提起煲汤，人们总是联想到这样一幅画面：慈祥的老妈妈站在灶前，一手拿着汤锅盖，一手拿着汤勺伸入锅中，而她面前的汤锅中各种原料挤在一起，沉浸在热气腾腾的汤中……当我们舀起一勺汤送入口中，鲜香滋味缓缓地袭上舌尖，从一点点令人感动的味道，在唇舌之间逐渐扩大，到达令人陶醉回味的境界——煲汤、品汤对于人们来说，实在是一个很温馨很享受的过程。

许多人觉得紧闭的汤锅盖下面很神秘，其实，煲汤并不是一个复杂的过程。汤的原料置办齐备之后，经过一番简单的加工，倒入清水，剩下的工作就可以全部交给锅、火、水了，你只要满怀期待地静静等候，不久就可以大功告成啦。首先，原料的制备不需要复杂的刀工，许多汤料都是洗净之后直接放入锅中的；其次，中间过程几乎完全不用你插手，只需要耐心等待；最后的调味也是简简单单，有时候甚至可以省略。再者，等候的过程虽然需要时间，但话说回来，你也会因为煲汤，有更多的时间来享受生活，聊天、音乐、杂志，甚至小睡，在这个时间全都属于你。

的确，煲汤需要时间，需要原料，更需要细腻的情感注入其中，然而并不意味着只有运用昂贵的原料才能叫煲汤。汤，和水一样博大，汤不是用“豪华”来定义的。大到燕窝鱼翅羹的高贵，小到馄饨汤的简单，都涵藏在汤的范畴当中。而且汤并不是许多人的印象当中那样，只属于女人，男女老少都可以煲汤，适宜品汤。在男人需要舒缓压力的时候，女人需要调理的时候，老人需要滋养的时候……汤任何时候都可以融入每个人的生活——这就是汤汤水水的力量。

老子的《道德经》中有云：“上善若水，水善利万物而不争，此乃谦下之德也……”意思就是说最善的品德就应该如同水一般，水之德就在于它可以滋养万物、造福万物、成就万物，而最终到头来，水仍然是水，与世无争，这是至谦的品德。一碗靓汤也是水所成就出的，也许人们把目光更多地投在了煲汤的原料上，其实，最大的功臣是水。所有的滋味和营养全都融在了水中，包括情感，也在汤中升华，每一滴都是精华的浓缩。

现在，你能感受到这小小一碗汤中的博大了吗？

贝太图书工作室

garfield@ringierasia.com

2014年12月

目录

温情 调养 柔汤

- 2 享受宁静 山药排骨汤
- 5 美丽三重唱 美白轻体汤
- 6 魅惑红与黑 黑木耳大枣汤
- 9 点亮生活 南瓜奶油汤
- 10 温柔陷阱 香菇豆腐汤
- 13 心动感觉 木瓜猪骨花生汤
- 14 融到心中的汤 银耳杏仁雪梨汤
- 17 天生绝配 板栗玉米排骨汤
- 18 回归自然的纯鲜 玉米冬瓜土鸡汤
- 21 田园果香 苹果雪梨排骨汤

可口 家常 妙汤

- 24 紫气东来 紫菜蛋花虾皮汤
- 27 江湖一品鲜 香菇鲫鱼汤
- 28 游动的鲜美 鱼头豆腐汤
- 31 简约亦上品 黄瓜肉片汤
- 32 一喝就上瘾 榨菜蛋花汤
- 35 酸辣诱惑 酸辣汤
- 36 色彩扮靓生活 味噌汤
- 39 唇舌的狂欢 大酱汤
- 40 令人迷醉的挑逗 奶油蘑菇汤
- 43 俄式风情假日 罗宋汤

暮年 怡养 补汤

- 46 流过舌尖的甘泉 莲子百合红豆沙汤
- 49 粒粒聚百香 薏米羊肉汤
- 50 静谧深邃 黑豆桂圆红枣汤
- 53 金色羽翼 凤凰粟米羹
- 54 沉淀出的精髓 栗子煲老鸭汤
- 57 喷香一碗汤 牛百叶萝卜汤
- 58 清凉滋补 薏米百合瘦肉汤
- 61 有“骨气”的 大骨什锦汤
- 62 回归本色 茯苓豆腐汤

阳刚 滋补 好汤

- 66 鲜极好汤 木瓜海带乌鸡汤
- 69 雪山精灵 山药枸杞汤
- 70 八“鲜”过海 海蛤墨鱼汤
- 73 柔滑的勾引 番茄鲑鱼汤
- 74 非凡的滋补靓汤 虫草菌乌鸡汤
- 77 鲜味的节拍 栗子核桃猪腰汤
- 78 清静素雅 什锦素汤
- 81 颇有几分姿色 参枣猪肝汤
- 82 藏起来的美味 羊肉海参汤

温馨 丽人 靓汤

- 86 鲜鲜玉“手” 黄豆花生猪手汤
- 89 山野的气息 香菇土鸡汤
- 90 馋你没商量 蛋奶鲫鱼汤
- 93 金玉满“汤” 金针蛤蜊汤
- 94 生活也是清清的甜 薏仁蜂蜜水
- 97 温馨荡漾 红枣百合银耳汤
- 98 品出情调 银耳枸杞鸡肉汤
- 101 益气补血 番茄百合猪肝汤
- 102 有果香的 银耳瘦肉汤
- 105 苹果的靓汤表演 木瓜瘦肉苹果汤
- 106 在舌尖流动的香甜 银耳莲子木瓜汤
- 109 鲜中点点红 枸杞排骨汤

滴水 点汤 汤水秘籍

- 112 锅具宝典
- 115 火候法则
- 116 水量要术与飞水大法
- 117 调味之章
- 118 汤料列阵
- 126 煲汤之实用宝典



温情调养 柔汤

喝汤，永远是一件很惬意的事情。
准备好舒朗的心情，准备好柔和的音乐。
那用爱心煲好的汤，喝到口中，
令你感动的是汤的美味，
令身体感动的是汤中的营养。
随着那能感染所有细胞的鲜美，
随着柔美的音符，调理你的身体和心情。
喝完之后，好像一切琐碎的烦恼，
都在这碗靓汤中消融了……

享受宁静 山药排骨汤

准备时间
20分钟

烹饪时间
100分钟

满口的香糯鲜美，带来的不仅是无与伦比的味觉享受，喝下去更是给身体的一份体贴。杂乱的思绪不再扰于心间，心情就像一杯香浓的奶茶一般，宁静、温馨。

用料

小排	500g
山药	300g
枸杞	10g
胡萝卜	100g
生姜	3片
料酒	1茶匙(5ml)
白醋	1/2茶匙(3ml)
盐	适量

做法

- 1 放一锅清水，放入洗净的小排，用大火烧开，此时汤面会出现一层泡沫，这就是被煮出来的小排里的血水，把小排捞出洗净，并将锅里的水倒掉。
- 2 山药洗净，削去外皮，切成滚刀块备用；胡萝卜同样切成滚刀块。
- 3 锅洗净后，再放六成满的水烧开，把小排和姜、料酒一起放入，用大火烧开后，转小火。
- 4 这时加入白醋，不仅可以让排骨中的钙溶入汤汁中，还能使汤味更加鲜美。醋不要加多了，否则排骨就该变味了。
- 5 汤锅小火煮1小时后，如筷子已可以轻松插进小排的肉中，再放入山药、胡萝卜和枸杞。
- 6 小火再煮半小时，放盐调味即可。

美味秘诀

- 1 新鲜的山药表皮光滑，呈白色或者黄色。笔直、粗壮、拿到手中有分量的就算是好山药了。如果里面的肉呈白色，而且有许多颗粒状，煮的时间越长，口感就会越面、越好吃。
- 2 削山药之前先放入热水中烫几分钟后再削皮，可以防止黏液滑手，山药的黏液会让人皮肤发痒，处理时戴上一次性手套就好多了。如果黏液不小心沾到皮肤上，用明火烤两下即可。

靓汤营养谱

山药能补益脾胃，清热止渴，与猪排同煮，可以补气补血。





美丽三重唱 美白轻体汤

准备时间
30分钟

烹饪时间
105分钟

红豆能利水消肿、解毒排脓、清热祛湿、通利血脉；绿豆能清热解毒、利尿消肿、去面斑；百合可以养肤、美肤。其中，绿豆和百合均含有能使黑色素还原的物质。

用料

绿豆	50g
红豆	50g
百合	50g
冰糖	20g

做法

- 1 将绿豆、红豆、百合洗净，放在一个清洁容器中，用适量清水浸泡30分钟以上，时间充裕的话，两小时更好。
- 2 锅中注入八成满的水，放入泡好的绿豆、红豆，用大火煮开，再改小火煮1小时，煮到豆子熟烂。
- 3 豆子煮熟后再放入百合，继续用小火煮20分钟，然后加入冰糖再煮5~10分钟即可。

美味秘诀

- 1 豆类在煮制之前都要泡一段时间，这样才更容易煮熟。
- 2 在夏天，此汤凉凉后再吃会更清爽可口，加些蜂蜜味道也很不错，但要注意，高温会破坏蜂蜜的营养，所以放蜂蜜的时候，汤的温度不能过高。

靓汤营养谱

绿豆性凉味甘，有清热解毒、消暑止渴、滋润皮肤的功效。

魅惑红与黑 黑木耳大枣汤

准备时间
20分钟

烹饪时间
30分钟

面前这红与黑的诱惑，褐色的汤汁中透出几分神秘的优雅。然而喝上一口才知道，这汤和其中的每一味原料，入口之后给人的感觉都是那么亲切，让人深深地爱上这碗汤的深邃表情。

用料

猪里脊肉	100g
黑木耳	30g
红枣	8个
花椒	1茶匙(5g)
料酒	1茶匙(5ml)
盐	1茶匙(5g)

做法

- 1 先把猪里脊肉洗净切成小块，切记要顺着肉的纹理切，这样口感才会比较好。
- 2 将黑木耳放在盛满足量清水的大碗里，泡发之后择去根部，洗净备用；枣洗净，划开小口，或切成两半去掉枣核。
- 3 锅中注入五成满清水，把猪肉、黑木耳、红枣一同放入，加料酒、花椒，用大火烧开，再转小火煮20分钟。
- 4 先用勺撇去汤表面的浮沫，然后加盐调味即可。

美味秘诀

- 1 花椒和料酒依口味添加，不喜欢的话也可以不加。
- 2 如果不放肉，只用黑木耳和大枣煮，就要用红糖来调味，具有补血的功效。

靓汤营养谱

黑木耳有益气补血的功效，红枣可以补血、养心安神。常饮此汤不但能补血，还能美容。





点亮生活

南瓜奶油汤

准备时间
40分钟

烹饪时间
20分钟

南瓜的香中带着甘醇的甜美，这甜美又被奶油渲染得浓厚而华美。无论色彩还是营养，都堪称汤中的上品。品味着这道南瓜奶油汤，生活也被它染成了暖亮的颜色。

用料

南瓜	500g
鲜奶油	50g
西芹	100g
盐	1/2 茶匙 (3g)
鸡精	1/2 茶匙 (3g)
胡椒粉	1/2 茶匙 (3g)

做法

- 1 将南瓜洗净，去皮去籽，切块备用，块切得越小，越容易蒸熟；然后把南瓜块上锅蒸 30 分钟，取出放在碗里，捣成南瓜泥。
- 2 西芹洗净，榨成菜汁，留少许菜叶切碎备用；把南瓜泥放入锅中，加入新榨的芹菜汁、鲜奶油、适量水，搅拌均匀。
- 3 把锅放在火上，边煮边搅约 5 分钟，加上盐、胡椒粉、鸡精，即可出锅。
- 4 最后在南瓜奶油汤上撒些芹菜叶碎末，就可以喝了。

美味秘诀

- 1 芹菜生吃会感觉有咸味，所以用芹菜做菜肴时，要注意尽量不放或者少放盐。
- 2 芹菜叶中所含的营养比芹菜茎还要多，千万不要丢弃浪费掉。

靓汤营养谱

芹菜具有降血压的功效，南瓜是一种高纤维、低热量的食品。此汤不仅低脂，而且富含粗纤维，可以清脂、养颜，健康又美味。

温柔陷阱 香菇豆腐汤

准备时间
20分钟

烹饪时间
20分钟

在品这道汤之前，要做好被它的浓香深深迷住的心理准备，浓郁的香味盘旋在你的唇舌和汤之间，自己一不小心就会掉进这个温柔的陷阱当中……

用料

新鲜香菇	250g
北豆腐	500g
瘦猪肉	300g
黄豆芽	50g
生姜	3片
盐	1茶匙(5g)

做法

- 1 猪肉洗净切片，放入沸水中焯烫1分钟后取出，洗净血沫；将北豆腐切成和猪肉一样大小的片；黄豆芽洗净；鲜香菇洗净切开备用。
- 2 锅中放五成满的水，放入猪肉片、豆腐片、鲜香菇、黄豆芽、姜片，大火煮10分钟，再转中火煮10分钟，直到猪肉熟透，最后加盐调味即可。

美味秘诀

- 1 豆腐分为南豆腐和北豆腐，南豆腐比较滑嫩，不适宜长时间煮制；北豆腐则不怕久煮，所以煲汤一般都用北豆腐。
- 2 用干香菇也可以，不过要提前泡软，而且泡香菇的水一定不要倒掉，可以用来煮汤，不仅味道好，营养也不流失。

靓汤营养谱

香菇和豆腐都是低脂肪的食物，有润肺补阴的功效。在夏天喝此汤，更能让人神清气爽。



