

分步详解家常菜谱

细火慢炖 家常汤煲



瑞雅 编著

美味家常

滋补养生调理

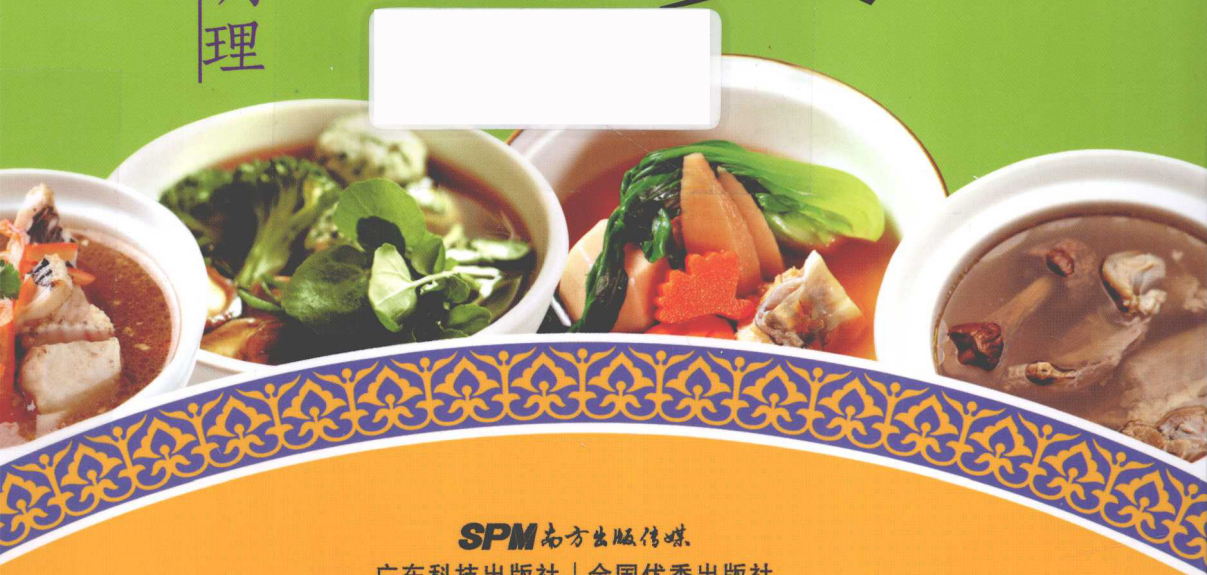
用最简单的食材

煲出让你元气满满的好汤

各类食材搭配合理

美味汤煲营养全家

幸福在餐桌上 一盏灯 一桌食 享致一生一世的吃情蜜意



SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

分步详解家常菜

细火慢炖

家常汤煲

瑞雅
编著

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

细火慢炖家常汤煲 / 瑞雅编著. —广州: 广东科技出版社, 2015. 6

(分步详解家常菜)

ISBN 978-7-5359-6120-4

I. ①细… II. ①瑞… III. ①汤菜—菜谱

IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第092876号

细火慢炖家常汤煲

Xihuo Mandun Jiachangtangbao

责任编辑: 刘俊平

责任校对: 黄慧怡 蒋鸣亚 梁小帆

责任印制: 罗华之

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

http: //www.gdstp.com.cn

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 北京鑫富华彩色印刷有限公司

(北京市朝阳区黑庄户乡定辛庄西村西区甲23号院 邮政编码: 100121)

电话: 010-62967135)

规 格: 787mm × 1092mm 1/16 印张16 字数300千

版 次: 2015年6月第1版

2015年6月第1次印刷

定 价: 29.80元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

目录



contents

第一章

喝对汤煲，营养全家

- 2 煲汤之道
- 3 汤煲种类大汇总
- 4 煲汤调料大扫描
- 5 煲汤器具大盘点
- 6 煲汤方法大揭秘
- 7 煲汤法则大讲堂
- 8 择季喝汤有智慧
- 9 正确喝汤注意事项
- 10 煲汤常用的中药材

第二章

巧选食材，煲出美味

- 14 蔬菜菌菇
- 14 **山药**
 - 14 山药奶油浓汤
 - 15 山药豌豆汤
 - 15 山药排骨汤
 - 16 山药杏鲍菇汤
- 17 **土豆**
 - 17 土豆里脊汤
 - 18 土豆菠菜浓汤
 - 18 海带土豆汤
 - 19 土豆洋葱汤
- 20 **黄瓜**
 - 20 简易黄瓜汤



- 21 **冬瓜**
21 高汤浸冬瓜
22 冬瓜香菇汤
22 香橙冬瓜汤
22 冬瓜红豆薏米汤
- 23 **胡萝卜**
23 胡萝卜土豆汤
24 胡萝卜芹菜汤
24 胡萝卜煲羊肉
25 胡萝卜土豆泥汤
26 胡萝卜菜汤
26 五色蔬菜汤
26 猪腰萝卜双花汤
- 27 **白萝卜**
27 腐竹萝卜汤
28 白萝卜牛腩汤
28 萝卜豆芽汤
- 29 **西红柿**
29 西红柿豆腐汤
30 西红柿芹菜冷汤
30 海带西红柿汤
31 西红柿排骨汤
31 生菜西红柿汤
31 西红柿土豆汤
- 32 **大白菜**
32 大白菜冬笋汤
33 奶油大白菜汤
- 34 **菠菜**
34 菠菜鸡蛋汤
35 菠菜土豆鸡丝汤
36 菠菜绿汤

- 36 菠菜萝卜汤
- 37 山药菠菜汤
- 37 菠菜猪血汤
- 37 菠菜蟹味汤
- 38 **圆白菜**
- 38 圆白菜萝卜汤
- 39 培根圆白菜汤
- 40 **韭菜**
- 40 韭菜蘑菇蛋汤
- 41 韭菜山药汤
- 41 鸡蛋香菇韭菜汤
- 42 **南瓜**
- 42 南瓜萝卜蔬菜汤
- 43 南瓜松仁奶汤
- 44 南瓜蛤蜊汤
- 44 南瓜咖喱汤
- 45 肉片南瓜汤
- 45 红豆煲南瓜
- 45 南瓜海带猪肉汤
- 46 **黄豆芽**
- 46 海带豆芽汤
- 47 豆芽绿豆汤
- 47 豆芽西红柿菜汤
- 48 胡萝卜干豆芽汤
- 48 黄豆芽肉丝汤
- 49 椒豆虾汤
- 49 豆腐豆芽汤
- 49 豆芽猪蹄汤
- 50 **香菇**
- 50 鸡翅香菇汤
- 51 香菇萝卜汤
- 51 香菇瘦肉汤
- 52 **金针菇**
- 52 金针菇榨菜肉汤
- 53 **木耳**
- 53 腐竹木耳汤
- 54 **禽畜肉蛋**
- 54 **猪肉**
- 54 猪里脊丸子汤
- 55 木耳瘦肉养生煲
- 55 海参瘦肉煲
- 56 藕香猪肉汤
- 56 参枣猪腿肉汤
- 57 南北杏猪肉煲
- 57 花生大枣瘦肉汤
- 57 黄花菜肉丝汤
- 58 **羊肉**
- 58 养胃羊肉汤
- 59 白萝卜羊肉煲
- 59 木瓜羊肉汤
- 59 当归萝卜羊肉汤
- 60 **牛肉**
- 60 牛肉西红柿汤
- 61 养生牛肉煲
- 62 红豆牛肉汤
- 62 海带牛肉汤
- 63 牛肉黑豆汤
- 63 牛肉芥菜汤
- 63 牛肉土豆汤
- 64 **鸡肉**
- 64 栗香土鸡煲
- 65 椰香鸡汤
- 66 **鸭肉**
- 66 大枣莲子鸭肉煲

- 67 美味鸭杂煲
67 金针菇白鸭汤
68 老姜鸭煲
68 鸭肉当归汤
68 鸭肉榨菜汤
69 **鸡蛋**
69 大枣枸杞鸡蛋汤
70 **五谷杂粮**
70 **玉米**
70 富贵玉米汤
71 玉米浓汤
72 玉米奶汤
72 玉米青菜浓汤
73 玉米老鸭煲
73 牛奶玉米汤
73 玉米排骨汤
74 **薏米**
74 薏米藕香汤
75 冬瓜薏米肉片汤
75 薏米西红柿汤
76 **燕麦**
76 果香燕麦奶汤
77 **绿豆**
77 老鸭绿豆汤
78 枸杞菊花绿豆汤
78 南瓜绿豆汤
79 **红豆**
79 红豆乌鸡煲
80 **大豆**
80 大豆牛腱汤
81 大豆海带汤
81 大豆猪脚汤

- 81 大豆白玉猪肚煲
82 **水产**
82 **鲫鱼**
82 冬瓜鲫鱼汤
83 黄芪鲫鱼汤
84 鲫鱼清汤
84 鲫鱼豆腐汤
85 **鲈鱼**
85 鲈鱼汤
86 木瓜鱼煲
87 **蛤蜊**
87 西红柿蛤蜊汤
88 萝卜丝蛤蜊汤
89 蛤蜊蛋汤
89 川芎蛤蜊汤
90 **海带**
90 萝卜海带营养汤
91 莲藕海带汤
91 海带西红柿汤
92 **紫菜**
92 紫菜鱼丸汤

第三章

熬对汤煲，滋补全家

- 94 **益气补血**
94 大枣芹菜汤
95 猪蹄补气汤
96 当归黄芪排骨汤
96 大枣陈皮羊肉煲
97 苦瓜红豆排骨汤
97 银耳桂花汤

- 97 滋补莲子鸡汤
- 98 养心安神**
- 98 莲子银耳菠菜汤
- 99 柏子仁猪心汤
- 100 银耳猪肝汤
- 100 玫瑰南瓜汤
- 101 蚕豆苦瓜鸡蛋汤
- 101 菠萝苦瓜汤
- 102 健脾益胃**
- 102 胡萝卜山楂煲
- 103 山药芹菜汤
- 104 羊肉枸杞豆腐汤
- 104 山药苦瓜汤
- 105 胡萝卜豆腐汤
- 105 四色豆腐汤
- 106 滋阴润肺**
- 106 萝卜荸荠汤
- 107 白萝卜玉米菜汤
- 108 丝瓜莲藕鱼头汤
- 108 美味五果汤羹
- 109 雪梨银耳百合汤
- 109 银耳绿豆汤
- 109 百合蜂蜜汤
- 110 补肾壮阳**
- 110 木耳鲫鱼煲
- 111 韭菜萝卜鸡蛋汤
- 111 豆腐虾仁菜汤
- 112 荸荠紫菜汤
- 112 牛蒡腰果汤
- 113 枸杞黑豆羊骨汤
- 113 黑豆鸡爪补肾汤

- 114 清火润燥**
- 114 山药绿豆汤
- 115 苦瓜鸡翅汤
- 116 雪耳水晶绿豆汤
- 116 什锦雪梨汤
- 117 苦瓜山药枸杞汤
- 117 苹果鲜蔬汤
- 118 补脑益智**
- 118 核桃仁山楂汤
- 119 洋葱香菇汤
- 119 鲫鱼奶汤
- 120 洋葱核桃汤
- 120 桂圆鹌鹑蛋汤
- 121 木瓜黄鱼汤
- 121 猪腰核桃汤
- 122 排毒清肠**
- 122 猕猴桃苹果奶汤
- 123 土豆玉米浓汤
- 124 西红柿玉米汤
- 124 玉米杏仁汤
- 125 玉米笋蔬菜汤



125 苹果杏仁银耳汤

125 菜花枸杞肉皮汤

126 祛斑养颜

126 鲜菇丝瓜汤

127 银耳桂圆牛肉煲

128 菌香丝瓜汤

128 芦笋浓汤

129 腐皮大枣汤

129 莲子银耳山药汤

129 木瓜墨鱼大枣汤

130 乌发美发

130 腰片木耳黄瓜汤

131 海带牛肉汤

131 大枣黑豆鱼尾汤

132 黑豆鸡腿汤

132 菌菇木耳汤

133 木耳鲳鱼汤

133 瘦肉海带木耳汤

133 牛肉黑豆汤

134 丰胸塑胸

134 木瓜牛奶汤

135 木瓜鸡翅煲

135 牛肉口蘑豆腐汤

136 莲藕猪蹄汤

136 西红柿玉米汤

137 凤爪排骨栗子汤

137 猪肝豌豆滋补汤

138 强健骨骼

138 萝卜虾皮粉丝汤

139 茄香鳝鱼汤

139 猪肉茄子汤

140 虾皮海带汤

140 牛蒡萝卜汤

141 香菇大枣汤



141 豆腐海鲜汤

142 增强免疫力

142 洋葱面包汤

143 清香羊肉煲

144 猪肝大枣养生汤

144 木耳冬笋汤

第四章

四季养生，喝对汤煲

146 春季：清淡平和

146 菠菜肉末汤

147 什锦蔬菜汤

148 萝卜羊骨汤

148 蔬菜杂汤

149 芹菜大枣汤

149 芹菜薏米汤

149 菠菜猪肝汤

150 夏季：健脾化湿

150 洋葱胡萝卜汤

151 玉米什锦汤

151 黄瓜蛋汤

152 蔬菜安神汤

152 黄瓜鲜汤

153 健脾瘦肉汤

153 绿豆杏仁汤

153 鸭肉绿豆汤

154 秋季：清热润肺

154 雪梨汤

155 香菇胡萝卜猪肺汤

156 金银花山楂汤

156 银耳菠菜汤

157 润肺雪梨汤

157 雪梨莲藕汤

157 南瓜大枣汤

158 冬季：温热暖身

158 青菜豆腐汤

159 枣香萝卜羊肉煲

160 虾米白菜汤

160 羊肉枸杞汤

161 姜汁牛肉汤

161 兔肉山药汤

162 蜜枣羊肉汤

162 火腿白菜汤

162 苦瓜胡萝卜汤

第五章

因人补益，滋养活力

164 脑力劳动者

164 金钩豆腐煲

165 菜花奶酪浓汤

166 西红柿丸子汤

166 木耳香菜汤

167 蒜香菜花汤

167 核桃银耳汤

167 桂圆山药汤

168 体力劳动者

168 苦瓜牛柳汤

169 萝卜红豆牛肉煲

170 火腿鸡蛋奶汤

170 萝卜牛腩煲

171 牡蛎苦瓜汤

171 牛奶山药汤

171 牛肉阿胶姜汤

172 电脑族

172 菠菜海带汤

173 美味牛肉汤

173 冬瓜平菇汤

174 奶香紫薯汤

174 花生牛腱肉块汤

174 鸡肉芋头汤

175 雪里蕻豆腐汤

175 鸡肉莲子汤

175 大豆牛肉汤

176 老年人

176 菇笋豆腐汤

177 清汤羊排

178 枸杞木耳莴笋汤

178 长寿乌鸡汤

178 山药大豆排骨汤

179 粉丝冻豆腐汤

179 猪血豆芽汤

180 孕妇

180 海带莴笋汤

181 清新莲藕汤

181 百合瘦肉汤

181 香甜蜜橘银耳汤

182 黑豆杜仲鸡汤

182 芋头鸡汤

183 养生乌鸡汤

183 鲜栗鸡肉汤

184 产妇

184 枸杞子乌鸡汤

185 花生莲子乌鸡汤

186 牛奶木瓜汤



186 土鸡瘦肉营养汤

187 鲫鱼紫菜汤

187 猪血豆腐煲

188 更年期女性

188 薏米老鸭汤

189 黑豆莲子百合汤

190 萝卜西红柿汤

190 水晶莲子羹

191 儿童

191 白萝卜鲫鱼汤

192 木耳虾仁竹笋汤

192 火腿鸡蛋汤

第六章

防病祛病，健康轻松

194 感冒

194 鸭血油菜汤

195 虾仁萝卜汤

195 豆腐草鱼汤

196 胡萝卜面包汤

197 绿豆藕汤

197 煎蛋虾仁汤

197 白菜牛百叶汤

198 咳嗽

198 苋菜竹笋汤

199 苹果芦荟汤

199 百合银耳汤

199 竹笋虾仁酸辣汤

200 竹笋双菇汤

200 鲜蔬肉汤

201 莲藕菌菇汤

201 山药百合木瓜汤

202 哮喘

202 芹菜肉蛋汤

203 三丝豆苗汤

203 苦瓜西红柿汤

203 南瓜猪蹄汤

204 芹菜猪肝煲

204 鸡丝豌豆汤

205 花式芦笋汤

205 猪肝西红柿汤

206 食欲不振

206 豆腐肉片汤

207 丝瓜豆腐开胃汤

207 西蓝花玉米汤

207 山楂大枣瘦肉汤

208 火腿山药汤

208 山药小排鲜汤

209 玉米蔬菜汤

209 豆腐雪里蕻汤

210 便秘

210 菠菜洋葱牛肉汤

211 健胃蔬菜汤

211 绿豆百合汤

211 甘薯香瓜汤

212 苦瓜瘦肉汤

212 菠萝苦瓜鸡汤

212 绿豆鸡汤

213 冬瓜菠菜汤

213 山药枸杞羊肉汤

214 高血压

214 草莓降压甜汤

215 胡萝卜浓汤

216 紫菜黄瓜汤

216 营养紫菜汤

217 四味降压汤

217 洋葱白菜土豆汤

218 高脂血症

218 牡蛎鸡蛋萝卜汤

219 枸杞绿豆汤

219 菊花蛋饼汤

219 薏米海带蛋片汤



- 220 豆苗鱼片汤
- 220 西红柿豆腐汤
- 221 大枣南瓜排骨汤
- 221 猴头菇炖鸡汤
- 222 冠心病**
- 222 西式芦笋汤
- 223 冬笋香菇苦瓜汤
- 223 苦瓜鱿鱼汤
- 224 高汤炖西兰花
- 224 芦笋瘦肉鱿鱼汤
- 224 冬瓜红豆汤
- 225 大豆银耳鲫鱼汤
- 225 大豆木瓜汤
- 225 黄瓜鸡汤
- 226 糖尿病**
- 226 咸香苦瓜汤
- 227 豆腐平菇汤
- 227 莲藕黑鱼汤
- 227 健康蔬菜汤
- 228 豆腐雪里蕻汤
- 228 豆腐鱼头煲
- 229 海鲜冬瓜汤
- 229 冬瓜虾干汤
- 230 胆囊炎**
- 230 咸香茄子汤
- 231 蛤蜊冬瓜汤
- 231 香菇西红柿汤
- 231 荸荠胡萝卜汤
- 232 仔鸡香菇煲
- 232 火腿香菇汤
- 233 竹笋豆腐丝瓜汤
- 233 腰花丝瓜汤
- 234 骨质疏松**
- 234 花生奶露
- 235 花生甜奶汤
- 235 雪梨鲜奶白果汤
- 235 瘦肉海带木耳汤
- 236 紫菜蛋花汤
- 236 紫菜虾皮蛋花汤
- 237 丸子冻豆腐汤
- 237 鲜香紫菜汤
- 238 贫血**
- 238 党参猪肝汤
- 239 当归桂圆煲羊肉
- 240 椒蛋油菜汤
- 240 枸杞鲫鱼菠菜汤
- 240 莲子桂圆汤
- 241 口蘑油菜汤
- 241 猪肝菠菜汤
- 241 香菇木耳淡菜汤
- 242 湿疹**
- 242 香菇茭白汤
- 243 山药牛肚汤
- 243 山药当归牡蛎煲
- 244 枸杞百合莲花汤
- 244 枸杞冬瓜汤
- 244 木瓜双耳汤

喝对汤煲， 营养全家，

世界卫生组织指出：21世纪对人类健康

最大的威胁是不良的饮食习惯和生活方式。

如今，已经有越来越多的人关注汤煲饮食，

其实，只要 we 根据个人的身体状况，选择

合适的食材，掌握煲汤秘诀，就可以煲出

营养又美味的汤煲！



煲汤之道

相传在18世纪中叶，巴黎有一位名叫布朗乐的美食爱好者，其对煲汤、喝汤情有独钟，经他煮出来的汤，都很受人们欢迎。于是，在朋友的鼓励下，他开了一家专门经营汤水的小饭馆，并取名为“休养生息”，言下之意是告诉劳累了一天的人们，可以到他这里犒劳一下疲惫的身体和饥饿的肠胃，通过喝汤为身体上一份健康保险。

法国名厨路易·贝高易在他的《汤谱》中说：“饭前一碗清汤如同一束使人心旷神怡的鲜花，这是对生活的一种安慰，也是消除紧张、疲惫、忧愁的一剂良药。”

中国有这样一句俗话：“饭前喝碗汤，老了不受伤。”很多身体虚弱或患有疾病的人，他们的家人通常会煲汤给他们调养；产妇大多以喝汤的方式滋补、催乳；还有一些人平常就喜欢喝些滋补汤，以达到防病强身的目的。

但是，并不是人人都知道如何通过汤品达到养生保健的目的，喝汤也有一些讲究。若饭前喝汤可将口腔、食管润滑一下，防止干硬食物刺激消化道黏膜，促进消化吸收，易增强饱腹感，从而降低人的食欲。而饭后喝汤，就会影响食物的消化吸收，起不到养生保健的作用了。为此，我们有必要了解一些做汤、喝汤的原则，怎样做、什么时候喝、怎样喝都有一定的讲究。总而言之：会做汤，会喝汤，才健康。



汤煲种类 大汇总

高汤

高汤是烹饪中常用到的一种辅助原料，选用的材料主要有猪骨、鸡骨和鱼骨等。有了好的高汤，再加入其他食材，做出来的汤会更加鲜美，如兰州牛肉拉面所用的汤就是牛骨熬制的高汤。制作高汤所用的材料各有优劣，只有掌握正确的熬制方法，扬长避短，才能熬出物美价廉的高汤。



浓汤

浓汤的味道比较醇厚。它是以高汤做汤底，添加各种材料后一起煮，再以一定量的淀粉勾芡做成的，汤汁呈浓稠状，常见的如玉米浓汤。



清淡汤

这里所说的“清淡”，指的是汤的味道比较清淡。清淡汤大多熬制时间较短，口感比较滑嫩，所以汤汁清澈、食材新鲜就成了清淡汤最突出的特色。这类汤非常适合喜好清淡口味的人群饮用。常见的清淡汤有青菜豆腐汤、蛋花汤等。



甜汤

甜汤的味道甜美、材料选择多样，常见的食材有红豆、绿豆、花生、黑糯米、芝麻、核桃等。广东人称甜汤为糖水，其做法多种多样。甜汤对食材、火候、制作时间的要求很高，大多具有养颜美容、滋补润肺的作用。每天坚持喝一碗这样的汤，可由内而外地调理身心，使精神愉悦。



煲汤调料

大扫描

◎**香油**。香油是由白芝麻提炼而成。汤品煲好后，滴入几滴香油，可增加香味。

◎**鸡精**。其主要材料为鸡肉，经过加工配制而成，成品中具有鸡肉的鲜香味，在汤品即将出锅前加入。

◎**料酒**。料酒是一种常见的调味品，几乎每家每户的厨房中都有。在煲汤过程中，料酒能起到去腥味的作用，还可以达到保鲜的功效。在煲鱼、贝类、肉类汤的过程中，加点料酒，不但可以溶解一部分油脂，而且还可以使汤品散发出鲜香味。

◎**姜汁**。姜汁是以姜为原料压榨而成的，常与葱、蒜搭配使用，口味微辣，能起到去腥提香的作用。

◎**十三香**。顾名思义，十三香是由13种调料配制而成的。不过，有些商家为了推出自己的特色，常辅以少许其他香料。由于配方不同，味道也有一定的差异，将其应用在汤煲中，能提高汤品鲜味。

◎**蚝油**。蚝油是以牡蛎为原料加工制造而成的，是一种不可多得的调味品。其口感咸鲜微甜，具有牡蛎特有的鲜美滋味。根据含盐量的多少，可将蚝油分为淡味蚝油和咸味蚝油。一般在汤品煲好后滴入，可起到增鲜、提味的作用。当然，也可与其他调味品配合使用。

◎**椰浆**。椰浆是由鲜椰汁制造而成的，在汤品中，加入适量的椰浆，可为汤品增色，增进食欲。长期食用，还可以美白滋润肌肤。

