



厨之道 1001 例系列丛书

营养美味的 1001 例 家常靓汤

甘智荣◎主编

滋补养生◎补血养颜◎强身健体 营养膳食 汤水先行
提神健脑◎保肝护肾◎养心润肺 煲出健康 品味生活
材料◎调料◎做法◎营养功效 集结大厨烹饪之精华



一码一菜一视频
随时随地掌上看
精湛厨艺巧掌握



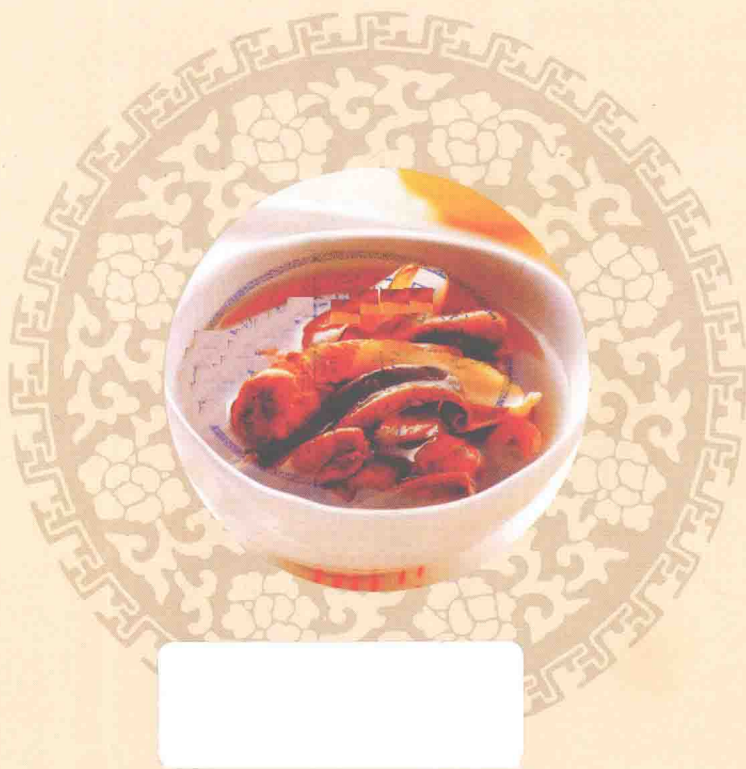
扫一扫二维码，跟着视频
学做“玉米番茄杂蔬汤”



厨之道 1001 例系列丛书

营养美味的 1001 例 家常靓汤

甘智荣 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

营养美味的1001例家常靓汤/甘智荣主编. —
重庆:重庆出版社,2014.12
ISBN 978-7-229-09171-2

I. ①营… II. ①甘… III. ①汤菜—菜谱
IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第304035号

营养美味的1001例家常靓汤

YINGYANG MEIWEI DE 1001 LI JIACHANG LIANGTANG

甘智荣 主编

出版人:罗小卫

责任编辑:吴向阳 谢雨洁

特约编辑:朱小芳

责任校对:张晶

装帧设计:金版文化·宋丽



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆市南岸区南滨路162号1幢 邮政编码:400061 <http://www.cqph.com>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话:023-61520646

全国新华书店经销

开本:720mm×1016mm 1/16 印张:16 字数:200千

2015年3月第1版 2015年3月第1次印刷

ISBN 978-7-229-09171-2

定价:29.80元

如有印装质量问题,请向本集团图书发行有限公司调换:023-61520678

版权所有 侵权必究



总序

Foreword

随着生活节奏日益加快、生活水平大幅提高，工作和娱乐占据了人们更多的时间，快捷的方便食品正在悄然入侵，甚至取代了家庭厨房，成为相伴人们的一日三餐。即使逢年过节、家庭聚会或亲友团聚，人们也是懒得下厨，或因厨艺不精羞于献丑而习惯于在大雅之堂设筵庆祝，菜品搭配过于追求丰盛，因而造成营养过剩、危及健康，且浪费之大，让人感慨不已。

据世界卫生组织调查发现，由于不健康的生活习惯滋生的“富贵病”（因长期营养过剩导致的肥胖症、“三高”、脂肪肝等）正逐渐成为人类健康的致命“杀手”；长此以往，不仅会有损身心，还使亲人、朋友之间逐渐疏远，影响家庭幸福和社会和谐。众多营养师也在不同场合建议，应远离方便食品，日常饮食应力求新鲜、荤素合理搭配、营养均衡，才能永葆身心健康。

鉴于以上种种，我们策划了这套“厨之道1001例”系列丛书。套书的宗旨在于：打造家庭大厨，提高烹饪手艺，体验为家人、朋友精心调制佳肴的乐趣，让忙碌的现代人以更健康的身心去享受美好的生活。

这套丛书包括《营养蔬果汁1001例》《营养美味的1001例家常靓汤》《大厨不外传的1001例烹饪秘籍》《大众宴客菜1001例》《日常饮食相宜相克1001例速查全书》五个分册。集食材选取、烹调技巧、营养搭配、日常饮食中宜忌常识、庆典宴客妙招于一炉，内容详实、图片精美，更有中华烹饪大师、营养师甘智荣和我国著名保健医师胡维勤教授提供的大厨锦囊和营养建议，



让喜爱厨艺的人们成为进得厅堂、入得厨房的家庭掌厨兼“美食达人”。

此外，系列丛书还配有近千道菜或知识点的二维码，直接链接大厨烹饪高清视频，只需打开手机扫一扫，就能立即欣赏大厨的精湛厨艺全过程，方便快捷。我们有理由相信，这套集现代技术与传统烹饪秘籍、营养秘方于一体的图书，将为你开启家庭厨房新时代。

最后，祝愿每一位热爱美味、关心健康的朋友，能有幸读到这套“厨之道1001例”丛书，让自己或亲友在大厨和营养师的指点下，提高烹饪技巧，掌握更多的养生常识。在工作之余，为亲友张罗一桌热气腾腾的营养大餐，这不仅能让你在人际交往中获得更多的加分点赞；而且在物价居高不下的当下，还可以节省开支，减少不必要的浪费，传承“吃好不浪费”的优良美德。



前言

Preface

汤品作为中国菜肴的重要组成部分，一直以来在餐桌文化中扮演着重要角色。汤有一种神奇的魔力，无论一餐饭多么丰富，汤永远会是最精彩的一道菜，总会十分突出地给人留下印象。

法国厨师路易·P·贝高易在他的《汤谱》一书中说：“饭前的一碗汤如同一束使人心醉的鲜花，是对生活的一种安慰，能消除人们由于紧张或不愉快带来的疲劳和忧愁。”由此可见，汤对于人们生活的影响已经远远超出裹腹的范畴，人们喝汤除了使肠胃感到满足以外，同时也是对生活另一层面的品味。

中医认为，汤能健脾开胃、利咽润喉、温中散寒、补益强身，此外，汤还在养生、保健、治疗、美容等诸多方面对人体的健康起着重要的作用。

本书对不同汤品的不同功效进行分类，主要包括：滋补养生汤、补血养颜汤、强身健体汤、提神健脑汤、保肝护肾汤、养心润肺汤，能满足不同人群的不同需要。本书开篇部分详细介绍了煲汤常用食材以及不同汤品的常见煲制方法，有助于读者朋友煲汤技艺的精进。

如果你是家常煲汤的初学者，也不必担心，本书完整、细致的介绍与讲解，让你不会错过煲汤的每一个步骤。书中部分菜例附有二维码，手机扫一扫，随处方便看视频，再复杂的汤品都可以轻松搞定。

通过以上介绍，相信你已经对汤有了基本的了解，想煲出一碗美味营养的靓汤，就翻开书页，继续了解更多吧！

CONTENTS 目录

PART 1

家常靓汤
常识介绍

家庭煲汤的器具介绍 / 002

家常煲汤常用食材介绍 / 003

巧煲美味鲜汤的秘诀 / 008

高汤的制作 / 010

老汤的制作与保存 / 012

汤的常见煲制方法 / 013

煲汤水量和原材料分量的计算 / 014

煲汤调味料和时间的控制 / 015

煲汤常用小窍门 / 016

汤的营养成分与功效 / 019

汤煲中的各种香料 / 020

喝汤应分季节 / 022



PART 2

滋补养生汤

生地党参瘦肉汤 / 024

参杞香菇瘦肉汤 / 024

上海青肉末汤 / 025

芥菜连锅瘦肉汤 / 025

山药薏米瘦肉汤 / 026

干贝瘦肉汤 / 026

沙葛花生猪骨汤 / 027

双菇脊骨汤 / 027

雪梨猪腱汤 / 027

山楂麦芽猪腱汤 / 028

猪蹄炖牛膝 / 028

人参猪蹄汤 / 028

海带黄豆猪蹄汤 / 029

无花果蘑菇猪蹄汤 / 029

猪蹄灵芝汤 / 030

黑木耳猪尾汤 / 030

砂锅一品汤 / 030

胡椒老鸡猪肚汤 / 031

党参山药猪肚汤 / 031

银耳猪肚汤 / 032

肉桂猪肚汤 / 032

莲子枸杞猪肠汤 / 033

玉米桂圆猪胰汤 / 033

党参山药猪胰汤 / 033

蝉花熟地猪肝汤 / 034

金银花蜜枣煲猪肺 / 034

杏仁白菜猪肺汤 / 035

佛手瓜银耳猪腰汤 / 035

冬瓜薏米猪腰汤 / 036

枸杞牛肉汤 / 036

什锦牛丸汤 / 037

黄芪牛肉汤 / 037

五加皮牛肉汤 / 038

山药人参羊肉汤 / 038

- 胡萝卜竹笋羊肉汤 / 039
羊排红枣山药滋补煲 / 039
红枣马蹄兔肉汤 / 039
人参糯米鸡汤 / 040
鹿茸黄芪鸡汤 / 040
平菇木耳鸡丝汤 / 041
西洋菜鸡汤 / 041
黄精山药鸡汤 / 042
节瓜鸡肉汤 / 042
黑枣党参鸡肉汤 / 042
人参滋补汤 / 043
鲜人参鸡汤 / 043
银耳山药莲子鸡汤 / 044
十全大补乌鸡汤 / 044
鹿茸乌鸡汤 / 044
红豆乌鸡汤 / 045
人参麦冬黑枣乌鸡汤 / 045
田七木耳乌鸡汤 / 046
花胶冬菇鸡脚汤 / 046
胡萝卜马蹄鸡腰汤 / 046
五子鸡杂汤 / 047
节瓜山药莲子老鸭汤 / 047
青萝卜陈皮鸭肉汤 / 048
山药枸杞老鸭汤 / 048
桂圆干老鸭汤 / 049
佛手瓜老鸭汤 / 049
生地山药老鸭汤 / 050
莲子百合老鸭汤 / 050
花胶枸杞老鸭汤 / 050
北芪党参水鸭汤 / 051
沙参老鸭煲 / 051
北杏党参老鸭汤 / 052
金银花水鸭汤 / 052
枸杞白萝卜老鸭汤 / 053
芡实扁豆老鸭汤 / 053
鸭子炖黄豆 / 054
银耳鹌鹑汤 / 054
黄芪绿豆煲鹌鹑 / 055
菊花北芪煲鹌鹑 / 055
白菜干鹌鹑汤 / 055
灵芝炖鹌鹑 / 056
椰子鹌鹑汤 / 056
洋参山药乳鸽汤 / 056
灵芝核桃乳鸽汤 / 057
鲜人参煲乳鸽 / 057
桑葚薏米炖乳鸽 / 058
清补凉乳鸽汤 / 058
猴头菇干贝乳鸽汤 / 059
四宝煲老鸽 / 059
人参红枣鸽子汤 / 059
党参黑鱼汤 / 060
冬瓜黑鱼汤 / 060
海底椰无花果黑鱼汤 / 061
黄芪红枣鳝鱼汤 / 061
党参北芪泥鳅汤 / 062
沙参泥鳅汤 / 062



萝卜竹笋煲河虾 / 063
 西洋参无花果甲鱼汤 / 063
 五指毛桃根甲鱼汤 / 064
 灵芝石斛甲鱼汤 / 064
 玉米须生蚝汤 / 065
 灵芝土茯苓炖乌龟 / 065

白术牛蛙汤 / 066
 绿豆莲子牛蛙汤 / 066
 决明子海带汤 / 067
 党参花甲汤 / 067
 冬瓜薏米车前汤 / 068
 太子参百合甜汤 / 068

PART 3

补血养颜汤

香菇白菜瘦肉汤 / 070
 包菜果香肉汤 / 070
 养颜茯苓核桃瘦肉汤 / 071
 海参淡菜猪肉汤 / 071
 西洋参瘦肉汤 / 072
 太子参瘦肉汤 / 072
 益母草红枣瘦肉汤 / 073
 紫河车党参瘦肉汤 / 073
 番茄棒骨汤 / 074
 银杏骨头汤 / 074
 猴头菇棒骨汤 / 075
 木瓜杏仁排骨汤 / 075
 莲藕红枣排骨汤 / 075
 木瓜花生排骨汤 / 076
 丝瓜排骨汤 / 076
 木瓜排骨汤 / 076
 党参排骨汤 / 077
 冬瓜薏米排骨汤 / 077
 莲藕排骨汤 / 078
 甲鱼排骨汤 / 078

莲藕猪腱汤 / 079
 红枣白萝卜猪蹄汤 / 079
 墨鱼干节瓜猪蹄汤 / 079
 枸杞红枣猪蹄汤 / 080
 猪蹄凤爪冬瓜汤 / 080
 胡萝卜薏米猪蹄汤 / 081
 百合猪蹄汤 / 081
 丰胸猪蹄煲 / 082
 百合西芹猪蹄汤 / 082
 黄芪猪蹄汤 / 083
 章鱼花生猪蹄汤 / 083
 佛手瓜猪蹄汤 / 084
 莴笋猪蹄汤 / 084
 当归猪蹄汤 / 085
 花生猪蹄汤 / 085
 肉苁蓉黄精猪尾汤 / 086
 章鱼猪尾煲红豆 / 086
 猪皮枸杞红枣汤 / 087
 腐竹猪肚汤 / 087
 肥肠枸杞核桃汤 / 087

- 苋菜头肥肠汤 / 088
桂圆当归猪腰汤 / 088
理气牛肉汤 / 089
当归红枣牛肉汤 / 089
苹果雪梨牛腱汤 / 090
红酒烩牛尾 / 090
当归枸杞羊肉汤 / 090
椰子杏仁鸡汤 / 091
柠檬鸡汤 / 091
黑豆莲藕鸡汤 / 092
党参鸡汤 / 092
客家糯米酒鸡汤 / 093
板栗红枣鸡汤 / 093
姜汁鸡汤 / 093
板栗土鸡汤 / 094
参归枣鸡汤 / 094
扁豆莲子鸡汤 / 095
党参茯苓鸡汤 / 095
丹参三七乌鸡汤 / 096
橙子当归鸡汤 / 096
党参黑枣乌鸡汤 / 097
田七炖乌鸡 / 097
四物乌鸡汤 / 098
花旗参乌鸡汤 / 098
花生碎骨凤爪汤 / 099
花生香菇凤爪汤 / 099
板栗枸杞凤爪汤 / 099
大蒜花生凤爪汤 / 100
银耳枸杞鸡肝汤 / 100
菊花鸡肝汤 / 101
老鸭莴笋枸杞煲 / 101
青萝卜玉米老鸭煲 / 101
银耳枸杞乳鸽汤 / 102
柠檬乳鸽汤 / 102
黄精海参乳鸽汤 / 103
山药枸杞乳鸽汤 / 103
西洋参乳鸽汤 / 104
当归山楂乳鸽汤 / 104
桑寄生红枣鸡蛋汤 / 105
金针香菜鱼片汤 / 105
木瓜鲈鱼汤 / 106
番茄淡奶鲫鱼汤 / 106
丝瓜鱼头豆腐汤 / 107
节瓜红豆黑鱼汤 / 107
冬菇鱼肚汤 / 108
豆腐红枣泥鳅汤 / 108
虫草红枣炖甲鱼 / 108
木瓜炖雪蛤 / 109
木瓜粉丝牛蛙汤 / 109
珍珠百合银耳汤 / 110
红毛丹银耳汤 / 110
木瓜莲藕板栗甜汤 / 111
北沙参莲子桂圆汤 / 111
甘蔗木瓜银耳汤 / 112
板栗蜜枣汤 / 112

- 枸杞瘦肉汤 / 114
 草菇瘦肉汤 / 114
 花旗参苹果雪梨瘦肉汤 / 115
 三豆冬瓜瘦肉汤 / 115
 扁豆瘦肉汤 / 116
 海带海藻瘦肉汤 / 116
 蚝豉瘦肉汤 / 116
 冬瓜皮瘦肉汤 / / 117
 天山雪莲瘦肉汤 / 117
 鸡骨草瘦肉汤 / 118
 膨鱼鳃炖瘦肉 / 118
 茯苓菊花瘦肉汤 / 118
 蚕豆瘦肉汤 / 119
 苦瓜菊花瘦肉汤 / 119
 玉米须瘦肉汤 / 120
 生地木棉花瘦肉汤 / 120
 马齿苋杏仁瘦肉汤 / 121
 苦瓜败酱草瘦肉汤 / 121
 番茄红薯排骨汤 / 121
 橄榄排骨汤 / 122
 青豆党参排骨汤 / 122
 黄瓜扁豆排骨汤 / 123
 香菇排骨汤 / 123
 黄豆芽排骨汤 / 124
 排骨黄豆丹参汤 / 124
 粉葛薏米脊骨汤 / 125
 白萝卜猪展汤 / 125
 南瓜猪展汤 / 126
 茅根马蹄猪展汤 / 126
 五指毛桃根猪蹄汤 / 126
 薏米猪蹄汤 / 127
 黑木耳猪蹄汤 / 127
 老鸭猪肚汤 / 128
 酸菜腐竹猪肚汤 / 128
 猪肚煲米豆 / 129
 香菇猪肚汤 / 129
 猪肚黄芪枸杞汤 / 130
 鲜车前草猪肚汤 / 130
 胡椒猪肚汤 / 130
 番茄猪肚汤 / 131
 酸菜滚猪血汤 / 131
 苍术冬瓜猪胰汤 / 132
 山药枸杞猪胰汤 / 132
 清炖猪腰汤 / 133
 南瓜猪肝汤 / 133
 苦瓜余肉丸 / 134
 莲子芡实牛肚汤 / 134
 清炖枸杞牛鞭汤 / 135
 柴胡枸杞羊肉汤 / 135
 山药白术羊肚汤 / 136
 薏米兔肉煲 / 136
 田七薤白鸡汤 / 136
 牛蒡山药鸡汤 / 137
 鲍鱼鸡汤 / 137
 黄芪桂圆鸡汤 / 138
 香菇鸡汤 / 138
 人参鸡汤 / 138
 黄芪板栗乌鸡汤 / 139
 白果糯米乌鸡汤 / 139

马蹄冬菇凤爪汤 / 140

山药麦芽鸡肫汤 / 140

大白菜老鸭汤 / 141

冬菇马蹄鸭肉汤 / 141

玉竹沙参炖鹌鹑 / 142

银杏炖鹌鹑 / 142

苦瓜黑鱼汤 / 143

太子参泥鳅汤 / 143

火腿冬笋鳝鱼汤 / 144

芡实甲鱼汤 / 144

枸杞青蒿甲鱼汤 / 145

虾米白菜豆腐汤 / 145

酸菜生蚝汤 / 146

山药薏米枸杞汤 / 146

茯苓核桃瘦肉汤 / 148

苹果瘦肉汤 / 148

哈密瓜苹果瘦肉汤 / 149

玉米萝卜煲猪脊骨 / 149

哈密瓜鱼尾猪骨汤 / 150

玉米胡萝卜脊骨汤 / 150

千张筒骨煲 / 151

夏枯草黄豆脊骨汤 / 151

花生大蒜排骨汤 / 151

黄豆排骨汤 / 152

核桃排骨何首乌汤 / 152

百合红枣排骨汤 / 153

玉米节瓜排骨汤 / 153

黄豆猪蹄汤 / 154

金针菇黄豆猪蹄汤 / 154

香菇白菜猪蹄汤 / 155

玉米胡萝卜猪尾汤 / 155

苹果凤爪炖猪胰 / 156

核桃猪腰汤 / 156

天麻瘦肉猪脑汤 / 157

山药核桃羊肉汤 / 157

杜仲核桃兔肉汤 / 158

柏子仁党参鸡汤 / 158

黄豆猪肚排骨凤爪汤 / 158

核桃煲鸭子 / 159

萝卜马蹄老鸭汤 / 159

红枣薏米鸭胸汤 / 160

玉米煲老鸭 / 160

裙带菜鸭血汤 / 161

核桃芝麻乳鸽汤 / 161

茼蒿鲫鱼汤 / 162

玉米须鲫鱼煲 / 162

黄芪瘦肉鲫鱼汤 / 163

黄花鱼汤 / 163

马蹄带鱼汤 / 164

清汤黄花鱼 / 164

当归鳗鱼汤 / 165

西洋菜黑鱼汤 / 165

枸杞党参鱼头汤 / 166

金针菇金枪鱼汤 / 166

鱼头蒜子豆腐汤 / 167

天麻鱼头汤 / 167



天麻枸杞鱼头汤 / 168

山药鱼头汤 / 168

香菜豆腐鱼头汤 / 169

天麻党参鱼头汤 / 169

酸菜豆腐鱼块煲 / 169

枸杞黄芪鱼块汤 / 170

皮蛋豆腐鱼尾汤 / 170

冬笋海味汤 / 171

莴笋蛤蜊煲 / 171

原汁海蛭汤 / 171

芙蓉竹荪汤 / 172

海鲜豆腐汤 / 172

黄花菜健脑汤 / 173

金针白玉汤 / 173

白玉金银汤 / 174

黄花菜鸡蛋汤 / 174

莲藕红豆瘦肉汤 / 176

虫草花党参猪肉汤 / 176

牛膝西芹瘦肉汤 / 177

干贝冬笋瘦肉羹 / 177

节瓜蚝豉瘦肉汤 / 178

淡菜瘦肉汤 / 178

海藻海带瘦肉汤 / 179

灵芝红枣瘦肉汤 / 179

芹菜苦瓜瘦肉汤 / 180

泽泻薏米瘦肉汤 / 180

四果瘦肉汤 / 181

花豆煲龙骨 / 181

姜蒜龙骨汤 / 182

海马龙骨汤 / 182

番茄土豆脊骨汤 / 182

二冬生地猪骨汤 / 183

百合芡实排骨汤 / 183

杜仲花生排骨汤 / 184

鸡骨草排骨汤 / 184

凉瓜赤小豆排骨汤 / 185

洋葱排骨汤 / 185

竹荪排骨汤 / 186

黑豆排骨汤 / 186

海马排骨汤 / 187

干贝腱肉汤 / 187

莲藕黑豆猪蹄汤 / 187

大豆猪蹄汤 / 188

白果猪肚汤 / 188

春砂仁北芪猪肚汤 / 189

芡实猪肚汤 / 189

白果覆盆子猪肚汤 / 190

山药猪肚汤 / 190

杜仲巴戟猪尾汤 / 190

灵芝猪尾汤 / 191

莲子芡实猪尾汤 / 191

莲子芡实猪胰汤 / 192

党参枸杞猪肝汤 / 192

五味子猪肝汤 / 193

莲子补骨脂猪腰汤 / 193

山药猪腰汤 / 194

- 二参猪腰汤 / 194
 党参马蹄猪腰汤 / 194
 人参猪腰汤 / 195
 翡翠人参猪腰汤 / 195
 板栗猪腰汤 / 196
 木瓜车前草猪腰汤 / 196
 党参黄芪牛肉汤 / 197
 桑葚牛骨汤 / 197
 马蹄红枣牛骨汤 / 197
 耙齿萝卜牛腩汤 / 198
 玉竹沙参牛筋汤 / 198
 萝卜牛腱汤 / 199
 麦芽山药牛肚汤 / 199
 胡萝卜山药羊肉煲 / 199
 黑豆牛蒡鸡汤 / 200
 杜仲桑寄生鸡汤 / 200
 灵芝山药杜仲鸡汤 / 201
 巴戟天黑豆汤 / 201
 桑螵蛸红枣鸡汤 / 202
 巴戟天淫羊藿鸡汤 / 202
 海马虾仁童子鸡汤 / 202
 六味地黄鸡汤 / / 203
 玉米海底椰鸡汤 / 203
 板栗冬菇鲜鸡汤 / 204
 板栗蜜枣鸡汤 / 204
 花豆杜仲鸡汤 / 204
 冬瓜鲜菇鸡汤 / / 205
 海马土鸡汤 / 205
 山药枸杞乌鸡汤 / 206
 枸杞花螺乌鸡汤 / 206
 板栗猴头菇乌鸡汤 / 206
 狗脊熟地乌鸡汤 / 207
 何首乌黑豆凤爪汤 / 207
 桑寄生连翘凤爪汤 / 208
 板栗凤爪汤 / 208
 板栗花生凤爪汤 / 209
 竹笋鸭肠玉米汤 / 209
 鹿茸枸杞鹌鹑汤 / 210
 海底椰川贝杏仁鹌鹑汤 / 210
 杜仲鹌鹑汤 / 211
 菟丝子红枣鹌鹑汤 / 211
 鹌鹑笋菇汤 / 211
 山药芡实乳鸽汤 / 212
 淡菜枸杞乳鸽汤 / 212
 天麻黄精乳鸽汤 / 212
 四宝炖乳鸽 / 213
 肉桂茴香炖雀肉 / 213
 党参鳝鱼汤 / 214
 苦瓜枸杞鳝鱼汤 / 214
 黄芪鳝鱼汤 / 215
 土茯苓鳝鱼汤 / 215
 海马凤爪炖甲鱼 / 216
 枸杞炖甲鱼 / 216
 灵芝茯苓炖乌龟 / 216
 当归乌鸡墨鱼汤 / 217
 胡萝卜鱿鱼煲 / 217
 水蛇瘦肉汤 / 218
 枸杞水蛇汤 / 218

- 党参麦冬瘦肉汤 / 220
- 双杏瘦肉汤 / 220
- 无花果瘦肉汤 / 221
- 甘麦红枣瘦肉汤 / 221
- 百合桂圆瘦肉汤 / 222
- 番茄莲子瘦肉汤 / 222
- 苹果雪梨瘦肉汤 / 222
- 西洋菜北杏瘦肉汤 / 223
- 莲子百合瘦肉汤 / 223
- 生地煲龙骨 / 224
- 萝卜大骨汤 / 224
- 银耳猪骨汤 / 225
- 小麦甘草排骨汤 / 225
- 南北杏无花果排骨汤 / 226
- 胡萝卜排骨汤 / 226
- 玉米排骨汤 / 227
- 无花果杏仁排骨汤 / 227
- 西洋参芡实排骨汤 / 227
- 甘蔗胡萝卜排骨汤 / 228
- 霸王花排骨汤 / 228
- 甘蔗排骨汤 / 229
- 罗汉果猪蹄汤 / 229
- 冬瓜柿饼猪蹄汤 / 230
- 黑豆莲藕猪蹄汤 / 230
- 柏子仁猪心汤 / 231
- 莲子猪心汤 / 231
- 浮小麦猪心汤 / 232
- 霸王花猪肺汤 / 232
- 霸王花蜜枣猪肺汤 / 233
- 猪肺炖白萝卜 / 233
- 芥菜南北杏猪肺汤 / 233
- 白菜杏仁猪肺汤 / 234
- 南杏白萝卜炖猪肺 / 234
- 猪肺冬瓜汤 / 235
- 白果猪肺汤 / 235
- 黄芪羊肉汤 / 236
- 玉竹红枣鸡汤 / 236
- 板栗南杏鸡汤 / 236
- 西兰花鸡片汤 / 237
- 百合鸡心汤 / 237
- 冬瓜薏米煲水鸭 / 238
- 冬瓜干贝老鸭汤 / 238
- 枸杞鹌鹑鸡肝汤 / 239
- 虫草杏仁鹌鹑汤 / 239
- 川贝鹌鹑汤 / 239
- 百合白果鸽子煲 / 240
- 椰子肉银耳乳鸽汤 / 240
- 海藻鲜虾蛋汤 / 241
- 红豆花生乳鸽汤 / 241
- 枸杞叶福寿鱼汤 / 242
- 核桃沙参姜汤 / 242



家常靓汤常识介绍

PART 1



说到汤，这绝对是百姓餐桌上必不可少的一道菜肴。不管是精心炖制的补汤，还是甜淡美味的清汤，都能让味蕾在一餐饭的时光里，享受到美妙滋味！本章将为大家介绍家常煲汤的秘诀，让您轻松掌握煲汤技巧，用爱做好汤、用心烹佳肴！

家常煲汤的器具介绍

正确选用煲汤器具，能在煲制一道滋味鲜美的靓汤过程中，发挥妙用。



① 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，可避免过度散热。

② 滤网

滤网是煲制高汤时必须用到的器具之一。煲制高汤时，常有一些油沫和残渣，滤网可将这些细小的杂质滤出，让汤品美味又美观。可在煲汤完成后用滤网滤去汤品表面油沫和汤底残渣。

③ 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，耐用且易保存。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，不建议长期使用。

④ 漏勺

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

⑤ 瓦罐

地道的老火靓汤煲制时多选用质地细腻的砂锅瓦罐。其保温功能强，但不耐温差变化，常用于小火慢熬。新买的瓦罐第一次煲汤前应先用米煮粥或是在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更长。