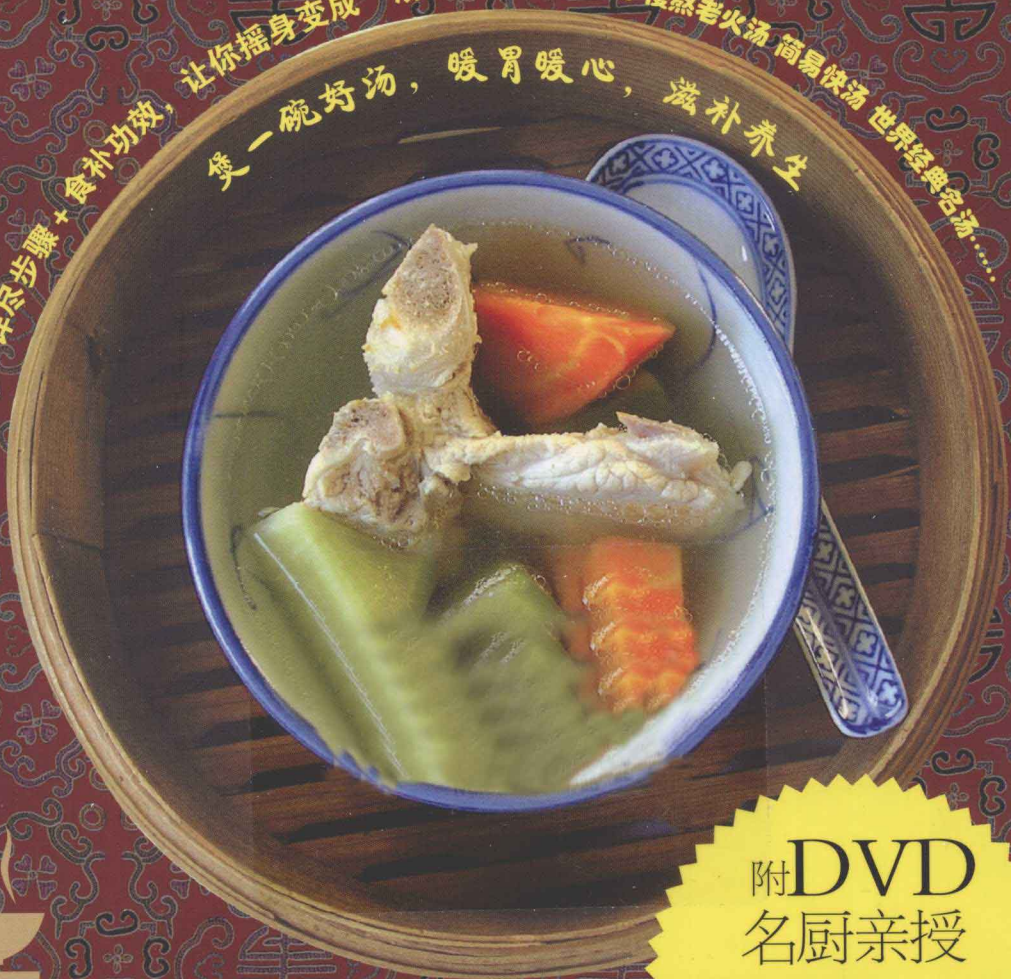


靓汤王



详尽步骤+食补功效，让你摇身变成“汤王”
煲一碗好汤，暖胃暖心，滋补养生
细炖原盅汤 慢熬老火汤 简易快汤 世界经典名汤……



附DVD
名厨亲授
数款靓汤制作过程
| 详尽易学 |

360多道滋补好汤
美汤高汤，老火靓汤

梁新编著
四川出版集团·四川科学技术出版社

靓汤王



梁新 编著

四川出版集团 · 四川科学技术出版社

· 成都 ·

图书在版编目(CIP)数据

靓汤王 / 梁新编著. -- 成都: 四川科学技术出版社, 2013. 4

ISBN 978-7-5364-7568-7

I. ①靓… II. ①梁… III. ①汤菜—菜谱 IV.

①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第004462号

靓汤王

- | | |
|---------|---|
| 编 著 者 | 梁 新 |
| 责 任 编 辑 | 王 丁 翁宜民 |
| 封 面 设 计 | 中映良品 (0755) 26740502 |
| 责 任 出 版 | 周红君 |
| 出 版 发 行 | 四川出版集团·四川科学技术出版社
地址: 四川省成都市三洞桥路12号 邮政编码: 610031
网址: www.sckjs.com 传真: 028-87734039 |
| 规 格 | 787mm×1092mm 1/16 |
| 印 张 | 14 |
| 字 数 | 380千字 |
| 印 刷 | 深圳市华信图文印务有限公司 |
| 版次/印次 | 2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷 |
| 定 价 | 32.80元 |

ISBN 978-7-5364-7568-7

版权所有 翻印必究

本社发行部邮购组地址: 四川省成都市三洞桥路12号
电话: 028-87734035 邮政编码: 610031

煲得好汤，养身暖心

中华美食文化中，汤是不可或缺的重要组成部分。汤以其营养丰富、味道可口、制作简便而深受人们喜爱，一桌丰盛的菜肴中，如果没有滋味鲜美的汤会失色不少。一碗好汤，不仅能饱暖肠胃，更兼具多种养生滋补功效，是居家和待客必备之佳肴。

汤的历史极为久远，人们很早就掌握了汤的种种烹饪技巧。据考证，中国很早就有记载汤的食谱，其中有一道汤一直沿用至今，那就是“鸽蛋汤”，食谱中把它称为“银海挂金月”。早在两千多年前的《吕氏春秋》中，就曾道出煲汤的真谛：“凡味之本，水最为始，五味三材，九沸九变，则成至味。”在漫长的历史长河中，上至达官贵族，下至平民百姓，汤一直都是人们饭桌上的主角之一。唐代大诗人王建留下了“三日入厨下，洗手作羹汤”的名句。清代大文人李渔在《闲情偶

记》中称：“汤即羹之别名……有饭即应有羹，无羹则饭不

能下。”帝王家的食谱中更是集汤之大成，据说慈禧太后有八名专门的御厨为她做汤，而她最喜欢喝的汤是“鸡茸鸭舌汤”，其中的食材有鸡、鸭舌、火腿丝、鲍鱼、干贝等。

汤，是人们所吃的各种食物中最富营养、最易消化的品种之一。汤是对各种烹饪原料经过煮、熬、炖、余、蒸等加工工艺烹调而成，不仅味道鲜美可口，且营养成分多半已溶于水，极易吸收。中医认为，汤有健脾开胃、利咽润喉、温中散寒、补益强身等多重功效，是日常养生保健、防病治病、美容美肤等方面的最佳菜式之一。不仅如此，一碗好汤，更能暖胃暖心，让人体会到家庭的温暖和睦。俗话说：“要想拴住男人的心，先要拴住他的胃。”而汤就是这其中最重要的诀窍之一。

中国历史悠久，地大物博，各地的汤都极具特色，也各有不同的养生营养价值。这本书不仅传授煲汤的种种基本技能，比如工具、火候、食材、加水时机等，而且还有各种煲汤技巧，多达数百种的靓汤食谱更是让人不忍释卷。本书还附赠光碟，名厨亲自教授各种靓汤制作，直观易学，是爱汤人士的最佳选择。



目录

Contents



第一章 餐餐一碗汤，幸福又健康

一、汤，中国饮食文化中的精彩一笔	02
二、汤汤水水护一生	02
三、广东靓汤——中华饮食的奇葩	05
四、从零开始学做汤	06
1. 汤的种类	2. 好锅才能煮好汤
3. 煮汤技法多样化	4. 煲汤常用食材齐点名
5. 煲汤先认识火候	6. 做汤不败有秘籍
7. 煲汤拯救法	

第二章 超人气、最经典美味靓汤制作坊

一、浓缩原味，妙手烹制美味高汤	22
大骨高汤	鸡高汤
牛骨高汤	鱼高汤
素高汤	干贝高汤
二、香浓味醇，细炖慢熬老火靓汤	26

煲

畜肉类

客家猪肉汤	27
干贝双仁汤	28
萝卜煲瘦肉	28
金针菇煲瘦肉	29
夏枯草煲猪肉	29

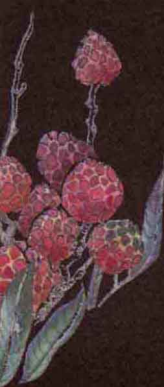
银耳煲猪腱	30
红枣芡实淮山煲猪肉	30
甘蔗杏仁煲猪腱	31
润燥健脾汤	31
紫苏生姜煲瘦肉	32
崩大碗煲瘦肉汤	32
火腿蛤蚧冬瓜汤	33

木耳田七煲鱼肚瘦肉	33
苦笋汤煲	34
黄豆土豆煲排骨	34
葛花苦瓜排骨汤	35
玉米排骨汤	35
佛手瓜南杏仁排骨汤	36
生地煲排骨汤	36
苦瓜排骨汤煲	37
海带龙骨汤	37
鲜淮山筒骨汤煲	38
花生煲猪尾汤	38
鲮鱼腩红枣煲猪脚	39
红薯芥菜煲筒骨	39
花生眉豆煲猪尾	40
芥菜肉丸汤	40
大芥菜肉丸煲	41
白果煲猪肚	41
客家咸菜胡椒猪肚汤	42
四神猪肚汤	42
客家豌豆粉肠煲	43
润燥补肾猪肝汤	43
核桃黑豆煲猪腰	44
淮山牛腩煲白萝卜	44
蚝豉煲猪胰	45
菜干猪肺汤	45
西红柿红薯牛肉汤	46
胡萝卜煲牛肉汤	46
白萝卜香菜牛腩汤煲	47
牛排骨汤	47
玉米牛尾汤	48
当归红枣牛尾汤煲	48
杜仲北芪煲牛蹄	49
葱香牛蹄筋汤煲	49
茅根甘蔗煲草羊	50
沙参玉竹煲羊肉	50

当归羊肉汤煲	51
潮式羊肉汤煲	51
石斛熟地煲羊肉	52
枸杞黑枣煲羊腩	52
当归煲羊骨髓	53
羊肾红枣汤	53
羊杂汤	54
黄芪南枣煲鹿肉	54
淮山灵芝煲鹿尾	55

禽肉菜

四物鸡汤	56
人参枸杞鸡汤	56
三黄鸡汤	57
银耳煲老鸡汤	57
烧酒老姜土鸡汤	58
红枣枸杞土鸡汤	58
滑子菇鸡汤	59
清补凉竹丝鸡汤	59
沙参麦冬煲鸡	60
干贝鲜笋鸡汤	60
蛤蜊冬瓜鸡汤	61
虫草西洋参鸡汤	61
莲子薏仁鸡汤	62
香菇芥菜煲乌鸡	62
花生香菇煲鸡爪	63
香菇煲鸡爪	63
板栗排骨煲鸡爪	64
花胶花菇煲鹅掌	64
润肺强身汤	65
姜蒜煲鸽子	65
粉葛绿豆茨菰煲乳鸽	66
老鸽煲双花	66
虫草辽参煲乳鸽	67
玉竹沙参煲鹌鹑	67



水产类

- 黑豆红枣煲黑鱼.....68
木瓜鲤鱼煲.....68
鲜汤江团.....69
青红椒紫苏江团.....69
青木瓜老姜煲鲢鱼尾.....70
黑豆花生煲白鳊.....70
大芥菜浸鱼球.....71
石九公沙白香菜汤.....71
芡实蜜枣煲山斑鱼.....72
鲜虾芡实煲.....72
灵芝煲老龟.....73
珍珠煲草龟.....73
淮山北芪煲双蚝.....74
富贵五珍锅.....74
鹿茸牛膝煲甲鱼.....75
枸杞黑芝麻煲甲鱼.....75

素菜类

- 甘蔗马蹄茅根炖蝎子.....76
野山菌汤.....76
丝瓜竹荪汤.....77
安神润燥汤.....77
什菌煲.....78
三鲜菇煲.....78
腐竹咸菜凉瓜煲.....79
棒菜煲.....79
海带结煲莲子.....80
青木瓜鱼腩汤煲.....80
冬瓜白果煲莲子.....81
黄芪红枣煲人参.....81



畜肉类

- 橄榄木耳炖猪肉.....82

- 当归九孔排骨锅.....83
西洋参双雪瘦肉汤.....83
红参肉丸汤.....84
瘦肉木瓜盅.....84
石斛肉丸汤.....85
天麻猪脑汤.....85
青豆炖排骨.....86
黄豆猪蹄炖汤.....86
茅根粟米炖猪肚.....87
冬菇干贝炖猪腱.....87
麦芪瘦肉炖生蚝.....88
墨鱼黄花菜炖五花肉.....88
无花果炖瘦肉.....89
五指毛桃根炖龙骨.....89
牛鞭汤.....90
阿胶炖牛腩.....90
牛肉莲子红枣汤.....91
清炖牛肉.....91
归芪生姜羊肉汤.....92
天麻炖羊头.....92
老母鸡炖羊胎盘.....93
炖羊胎盘.....93
党参炖羊鞭.....94
熟地淮山炖驴肉.....94
阿胶炖鹿肉.....95
巴戟天肉苁蓉炖鹿鞭.....95
乌鸡炖鹿鞭.....96
红枣鸡肉巴戟天炖鹿尾.....96
枸杞炖鹿蹄.....97
牛大力炖鹿蹄.....97
红枣炖兔肉.....98
麦冬阿胶炖兔肉.....98
党参淮山兔肉汤.....99
滋补当归兔肉汤.....99

禽肉类

木瓜雪蛤炖老鸡	100
海底椰炖雪蛤	100
子母会	101
人参炖鸡	101
虫草花灵芝炖鸡	102
红参海马炖鸡	102
金霍斛蝎子炖老鸡	103
椰子炖鸡汤	103
丹参田七花旗参炖鸡	104
干贝花胶炖老鸡	104
参苓大枣鸡汤	105
黄芪当归炖鸡	105
田七花旗参炖老鸡	106
海马牛大力鹿筋炖老鸡	106
松茸猴头菇炖乌鸡	107
干贝花胶炖乌鸡	107
人参炖乌鸡	108
椰子花旗参炖竹丝鸡	108
鸡蛋红枣炖鸡肠	109
响螺沙虫炖鸡脚	109
香菇土鸡汤	110
橄榄鸽汤	110
田七竹丝鸡炖蛇	111
冬菇枸杞鸡脚汤	111
红枣枸杞乌鸡汤	112
虫草炖鸭汤	112
花胶水鸭汤	113
酸萝卜老鸭汤	113
虫草炖水鸭	114
虫草海马响螺炖水鸭	114
虫草花炖水鸭	115
花旗参炖老鸭	115

地胆草炖老鸭	116
虫草花炖鸡	116
金霍斛虫草花炖鸽子	117
鸽吞燕	117
人参甲鱼炖老鸽	118
北芪枸杞乳鸽汤	118
莲子淮山鸽子汤	119
冰糖燕窝炖鸽肉	119
鲜茯苓茅根炖乳鸽	120
西洋参炖乳鸽	120
沙参玉竹炖乳鸽	121
鲜人参炖鹌鹑乳鸽	121
罗汉果川贝炖鹌鹑	122
菊花北芪炖鹌鹑	122
川贝雪梨炖鹌鹑	123
党参北芪红枣炖鹌鹑	123
川芎白芷天麻炖鹌鹑	124
鹌鹑罗汉果炖八珍	124
芡实麻雀枸杞汤	125

水产类

万寿果蜜枣鸡爪炖生鱼	125
桂圆肉猪腱炖明目鱼	126
枸杞首乌鸡脚炖塘虱	126
红枣生姜炖鱼头	127
川芎白芷炖鱼头	127
老姜红枣炖鲫鱼	128
苹果猪腱炖黑鱼	128
党参北芪炖白鳢	129
蚌肉大虾炖冬菇	129
鳗鱼枸杞汤	130
土茯苓炖草龟	130
黑豆枸杞炖塘虱	131
参须枸杞炖白鳢	131



橄榄炖海螺头·····	132
杜仲炖乌龟·····	132
清宫炖甲鱼·····	133
虫草鸡肉炖老龟·····	133
菜胆鸡炖鲍翅·····	134
金霍斛炖龟·····	134
灵芝土茯苓炖龙龟·····	135
灵芝炖老龟·····	135
火腿芦笋炖鱼翅·····	136
红枣冰糖炖海参·····	136
灵芝炖响螺·····	137
鱼翅螺头虫草汤·····	137
海龙海马炖海狗·····	138
黄豆蛇汤·····	138

素菜类

花菇炖竹荪·····	139
高汤四宝蔬·····	139
海带炖豆腐·····	140
罗汉果冰糖龙眼炖冬瓜·····	140
金银花炖枇杷·····	141
银耳炖木瓜·····	141



畜肉类

菌菇瘦肉汤·····	142
莲子百合瘦肉汤·····	143
排骨藕汤·····	143
杂菌肉丸汤·····	144
薏米猪腱汤·····	144
肉苁蓉黄精鼈汤·····	145
排骨千张汤·····	145
排骨菜胆汤·····	146
四神猪肚汤·····	146

参芪枸杞猪肝汤·····	147
桂参大枣猪心汤·····	147
鸡汤煮蹄筋·····	148
银耳猪脑羹·····	148
猪杂汤·····	149
肉丸大杂烩·····	149
西红柿土豆牛肉汤·····	150
西湖牛肉羹·····	150
牛腩花菜汤·····	151
白萝卜西红柿羊肉汤·····	151
红糟羊肉汤·····	152
香妃羊肉汤·····	152
羊排砂锅汤·····	153
开胃羊肉汤·····	153
原味羊肚汤·····	154
酸菜全羊汤·····	154
鱼羊汤·····	155
羊腰滋补汤·····	155
丹参豆腐羊肉汤·····	156

禽肉类

猪肚鸡汤·····	157
猪红焖鸡杂汤·····	157
银耳老鸡汤·····	158
锅仔木耳鸡汤·····	158
鸡汤荷包蛋·····	159
花雕党参煮鸽子·····	159
银杏煮鸭·····	160
锅仔黄酒浸双宝·····	160

水产类

枸杞煮鱼汤·····	161
湘潭活鱼汤·····	161
豆腐煮黄颡鱼·····	162
白萝卜丝煮鲫鱼·····	162

麦冬赤鯪汤	163
消热消肿美肌汤	163
香菜鱼片皮蛋汤	164
砂锅鱼头煮鱼丸	164
双宝海参汤	165
当归鱼头汤	165
潮汕鱼丸汤	166
粉丝煮桂花鱼	166
凉瓜煮手打鱼丸	167
鱼头豆腐汤	167
鱼丸海鲜汤	168
雪蛤海鲜羹	168
干贝海鲜羹	169
鲜中鲜锅仔	169
天下第一鲜	170
西红柿鲍鱼汤	171
白萝卜丝煮膏蟹	171
生蚝牛蒡汤	172
蛤蜊冬瓜盅	172
蛤蜊煮豆腐	173
上汤节瓜花甲王	173
冬笋文蛤煮豆腐	174
莲子田鸡汤	174

素菜类

什锦素菜汤	175
香菇萝卜豆皮汤	175
南瓜杏仁汤	176
生姜大枣汤	176

甜莲子汤	177
翡翠羹	177
芋头煮豆苗	178
金针生地鲜藕汤	178
冰糖炖香蕉	179
高汤煮腐皮	180
鸡汁木耳菜心	180
鸡汤珍菌	181
煮干丝	181
淮山红薯芋仔汤	182
燕麦莲藕汤	182



畜肉类

苦瓜排骨汤	183
菜胆肉丸杏仁汤	184

禽肉类

椰子鸡汤	185
五圆整鸡汤	185

水产类

枸杞蒸河鳗	186
当归枸杞蒸蟹	186

素菜类

冬瓜酿莲子	187
开水白菜	187

三、清爽鲜美，武火快烹——简易快汤

醇香肉汤

冬瓜羊肉汤	189
咸肉奶白菜汤	189

菌王肉丸汤	190
韭菜猪血汤	190
玫瑰香附顺肝汤	191

鲜香水产

大盆荷包蛋煮黄颡鱼·····	191
白萝卜干贝枸杞汤·····	192

浓香蛋汤

蛋饺煲·····	192
皮蛋大白菜汤·····	193
西红柿蛋汤·····	193
紫菜蛋汤·····	194
蛋黄奶白菜·····	194

爽香素汤

西湖莼菜羹·····	195
上汤大白菜·····	195
上汤苋菜·····	196
上汤芥菜·····	196

上汤豆苗·····	197
豆腐脑素三鲜·····	197
青菜豆腐羹·····	198
白菜煮豆腐·····	198
三鲜豆腐汤·····	199
上海青芋儿汤·····	199
护国菜·····	200
丝瓜香菇汤·····	200
鸡汤黑木耳·····	201
百合参竹润肺汤·····	202
枸杞银耳汤·····	202
松茸黄茸汤·····	203
莲子菠菜银耳汤·····	203
清肝芦荟汤·····	204
淮山木耳汤·····	204

四、世界经典名汤

罗宋汤·····	206
法式焗烤洋葱汤·····	206
普罗旺斯海鲜汤·····	207
意式牛肚汤·····	207

英式牛尾汤·····	208
苏格兰羊肉汤·····	208
希腊鸡汤·····	209
意大利蔬菜汤·····	209

附录

常用煲汤药物禁忌



Chapter One
第一章

A Bowl of Soup A Day, Keeps A Doctor Away

餐餐一碗汤， 幸福又健康



老婆的一碗汤，暖暖的都是甜
蜜；母亲的一碗汤，满满的都是爱；儿女的一碗汤，盛满的都是幸福……一碗靓汤，暖暖的都是情。

想对家人展现自己的爱意，选一款汤，加半公斤爱心，细细煲来。那碗汤绝不仅仅只是一碗汤，里面更是慢工中熬制出的对家人的满满的浓浓的爱意。



一、汤，中国饮食文化中的精彩一笔

Soup, Shining Part of Chinese Food Culture

“宁可食无肉，不可食无汤”，由此可见，“汤”已成为中华饮食文化中的一个重要组成部分。

汤一般是指以水为传热介质，对各种烹饪原料经过煮、熬、炖、氽、蒸等加工工艺烹调而成的有滋有味的饮品。汤是人们所吃的各种食物中最富营养、最易消化的品种之一。我国最早的医书《黄帝内经·灵枢》邪客篇中就有治疗目不瞑的半夏汤。晋代皇甫谧撰写的《针灸甲乙经》自序中“伊尹……撰用神农本草，以为汤液”的记载，说明我国早在商周时代已开始应用汤液。汉代张仲景所著的《伤寒论》一书中113个方，就有95个方是汤液，可见汤液在汉代就很盛行了。

汤属流质，能很快被胃肠吸收和利用，使血液稀释、血管扩张，进而促进血液循环，改善心、肝、胆、胰和肾脏功能，刺激内分泌。不同的汤，具有不同的养生保健功能。明代戏剧理论家李渔认为，靠汤下饭，咽菜还在其次，重要的是养生。

“养生之法，食贵能消；饭得羹而即消，其理易见，故善养生者，吃饭不可无羹”。

一般看来，一种食物的养分经过煨炖，大都能溶于汤中，这跟煎熬草药如出一辙，因此显得珍贵。宋人黄庭坚、苏轼爱喝“养生长松汤”，说是“一饮须教百年千岁”。大学者朱熹则爱喝“罗汉汤”，称“从遣山僧煮罗汉，未妨分我一杯汤”。还有一种“仙茅汤”，被道士们视为喝之成仙的灵物，连范成大在江西玉虚观喝过后也说：“白云堆里仙茅飞，香味芳辛胜五芝。”在我国还流传着这样一句谚语：“一天一碗汤，神仙都不当。”人们对汤的钟爱可见一斑！



二、汤汤水水护一生

Soup, Cares for Your Health Life Long

有关喝汤的好处，几乎每个民族都有丰富的经验。许多民族认为“汤”是最便宜的，并验证是有效的健康方法。日本人相信“海藻汤”有很好的医疗作用，直到现在，日本妇女还有产后喝这种汤的习惯，日本的相扑运动员每天在运动后要吃一大碗有牛、羊肉之类的“什锦汤”，并说他们“发力”的诀窍在于喝汤；地中海沿岸及北非国家的人们服用大蒜汤来防治疾病；在朝鲜，喝蛇汤被认为能提高性功能，并能延年益寿，治疗神经病；苏格兰人则认为治疗感冒最好的方法是喝“洋葱麻雀汤”；越南人看重燕窝汤。

美国许多家庭也坚信汤能健身和防治疾病，而其中以鸡汤为最好。因为鸡汤营养丰富，美味爽口。鸡汤内所含的营养物质是从鸡油、鸡肉和鸡骨内溶解出的少量水溶性的小分子蛋白质、脂肪和无机盐等。汤中所含的蛋白质为鸡肉的7%左右，而汤里的鸡油大都属于饱和脂肪酸，因此美国的许多康复医院和疗养所都以鸡汤作为治病的偏方之一。传说意大利作曲家威廉弟曾说自己的创作灵感就来源于喝鸡汤。

我国民间流传各种“食疗汤”。如鲫鱼汤通乳水；墨鱼汤补血；鸽肉汤利于伤口的收敛；红糖生姜汤可驱寒发表；绿豆汤解暑；萝卜汤消食通气；黑木耳汤明目；银耳汤补阴；生鱼汤可促进手术后伤口愈合；参芪母鸡汤可治体虚之症；黄花鲫鱼汤可治产后乳汁不足；猪肉排骨汤可治疗老年骨质疏松症；米汤可治疗婴儿脱水；黄瓜汤可减肥、美容；芦笋汤可抗癌、降压；虾皮豆腐汤可壮骨，促进儿童生长发育等。

在日常的饮食生活中，许多人都有自己喜爱的汤。周恩来总理就十分喜欢喝他家乡的干菜汤，每次南行，只要有机会，都要喝上一碗。著名的爱国民主人士马叙伦先生，不仅喜欢喝汤，还亲自创制了“马先生汤”。

汤除有助于人体健康和治疗一般疾病之外，还可以使某些恶性病的发病率减少。据日本国立癌症中心的专家调查，经常喝汤的人，患骨癌、肝硬化、心脏病而死亡的比率极低。因此不难看出，汤是人类“廉价的健康品”。

温补：以温补食材制作的汤品，具有促进气血循环、治疗手脚冰凉、振奋精神的效果。中医认为性温食材，如鸡肉、栗子、海参、芥菜、杏仁等，都可增加汤水的温补性质。

凉补：以凉补食材制作的汤品，具有清热降火、凉血及镇静、消炎的作用。凉补食材如丝瓜、苦瓜、番茄、冬瓜、莲子、海带、大白菜等，适合热性体质或体内燥热上火时食用。

热补：热补的汤品具有舒筋活血、促进新陈代谢、温暖五脏、改善虚弱体质等作用，如麻油鸡、姜母鸭、羊肉炉、十全大补汤等。这类汤品通常会搭配热性的药材来增强补性，吃多了容易上火。对于体质较燥热和高血压者，宜经常食用。

平补：平补的食材大多性质温和，不易引起相克或过敏。制成汤品具有补气补血、恢复疲劳、安定神经等一般性的保健作用。如红枣、枸杞、香菇、莲藕、猪肉、黑豆、桂圆等等。



各种汤的保健功效

●鸡汤：对抗感冒

外国学者认为，热汤可加快咽喉及支气管黏膜的血液循环，及时清除进入呼吸道的病毒，并化解充血的状况，还可以杀死促成感冒产生的细菌。各类汤品中又以鸡汤对抗感冒的功效最为显著。在蒸煮过程中，鸡汤中的水和脂肪可以保存鸡肉及蔬菜的各种维生素与矿物质，不但能快速排出呼吸器官中的细菌，还能适时补充患者最需要的各种营养。而年纪较大的长者，身体虚弱或是病患，也适合多喝鸡汤。

●大骨汤：防止老化

由骨头熬的高汤中，含有容易吸收的钙离子、胶原蛋白、丰富的蛋白质、脂肪及无机盐等，可疏通人体微循环，使骨髓生长细胞的能力增强，能改善老化症状，达到延缓衰老的作用。对中年人来说，多喝大骨汤，能改善饮食中的钙质吸收率不理想状况，增加钙质的利用，预防步入老年后产生的骨质疏松的症状。

●蔬菜汤：排毒消脂

新鲜蔬菜中含有大量碱性成分，因此喝蔬菜汤能快速摄取蔬菜中的营养素，使体内血液呈正常的弱碱性状态，防止血液酸化。同时，沉积在细胞中的有毒物质也能被溶解、并随着尿液排出体外，可说是净化、排毒的最佳代表。喝蔬菜汤还能吸收到大量食物纤维，是防止便秘既简单又有效的方法。有研究证实，纤维质还能稳定血液中的脂肪及胆固醇的比例，因此蔬菜汤十分适合中老年人多饮用。





三、广东靓汤——中华饮食的奇葩

Guang Dong Soup, Miracle of Chinese Food Culture

“汤是广东饮食文化的精髓，更是广东省男女老少们日常生活的幸福源泉。”

汤在广东已有很长的一段历史，一直以来，汤都被广东人视为一种食疗养生的仙汁琼浆。可以说广东人将能否做出美味的老火靓汤作为衡量是否贤妻良母的标准之一。所谓妈子靓汤，是指能做出美味又有益的靓汤，便是一个爱丈夫爱孩子的好太太。而广东人在煲汤上付出的时间和耐心，也是其他地方的人无法比拟的。

古时，南粤是一个瘴气极重的地区，这里地气湿热，长久居住热毒、湿气侵身在所难免，稍有不慎就会身体不适。饱受长期喝中药之苦，聪明的粤人就潜心钻研中药，结合中医药理的食补良方，终于慢慢地研制出各种美味的老火靓汤了。

每个广东人总能说出几样最爱的汤，或者是自己喝过的，或者是自己煲过的。如果当年造字的是广东人，“家”如今可能是屋顶下的“汤”。煲汤与喝汤是爱与被爱的绝对象征。母亲的青红萝卜煲猪骨，太太的金银菜南北杏煲猪肺，姨婆的花生煲鸡脚……都是记忆里的老照片。老火汤可以是煲出来的，也可以是炖出来的。汤煲直接坐在明火上，受热较多，加上汤煲不密封，所以煲汤的过程中水分会减少。如果有多脂成员，如猪骨或油煎过的鱼头在内，火候到时，汤会变成浓醇的白色。明火煲汤也能将干菜、海味、火腿中的味道尽量地逼出来，鲜美浓郁。炖汤是把所有材料加到双重盖的瓷罐（炖盅）里，绵纸密封，排进大蒸笼隔水煨炖。热力虽减，却均匀绵长，使汤清如水。细嫩的原料，为不使其在上下翻滚中煲烂到不可收拾，也采取“炖”法。

老火汤的原料，离不开鸡鸭鱼肉，干鲜蔬笋。其味之清、淡、厚、浓组合，不能计数。鸡取其鲜；瘦肉取其甘；火腿、腊鸭胗取其浓香；西洋菜、冬瓜干取其清肥；蜜枣和南、北杏仁是煲汤生手的救星，润肺的材料总不会出错；沙参玉竹一定跟鱼同进退；天麻可以医头痛，因此跟鱼头、猪脑等一起煨，锦上添花……人们讲究的不仅是味道，还有疗效。虔心一片，一碗汤下肚，自然觉得祛了湿，滋了阴。

在广东，询问任何一个四十岁以上男女关于老火汤的医经，他都能滔滔不绝地说上一大篇。广东人煲汤的医药知识，来自阿妈阿爸、隔壁王婆、海味铺的陈叔、菜场卖牛肉的坚仔……来源之杂，不下于维基百科全书。





四、从零开始学做汤

Start Learning to Make Soup from the very Beginning

想煮一锅好汤并没有想象中的那么难，很多汤都是将食材和调味料准备好，接下来只要注意火候和时间就可以了。主要懂得熬煮的技巧，就可以煮出令人味蕾惊艳的汤品。

1. 汤的种类

汤水在我们日常的饮食生活中占有举足轻重的地位。简单来说，只要是材料与多量的水煮合，再经调味就成了汤。从汤的成品外观来分，有浓汤、清汤、羹汤、高汤、甜汤等各式各样的汤，现在一起来品尝一下吧。

高汤

用来佐味的汤底，选用的材料主要分为猪骨、鸡骨和鱼骨三种。猪骨较油腻、体积较大；鸡骨汤汁清爽，但需要较多的量才能熬出好味道；鱼骨鲜美，但取得不易，且处理不好会有腥味。高汤材料的制作选择各有利弊，主要是针对不同的特性，取其优点，如此方能熬出物美价廉的基本高汤。有了好高汤，再加入其他食材烹煮，释放出的鲜美滋味，令人一试就戒不了口，如日本拉面的汤头。

清汤

清汤加热时间短，所以能保持食物口感的滑嫩。汤汁清淡不混浊，是清汤的特色。因材料加热的时间不长，所以材料的鲜味无法完全释放在清汤内，因此此类短短几分钟就能起锅的汤必须靠添加物来提鲜汤头的美味，或用高汤佐汤头，如紫菜蛋汤、西红柿蛋汤等。

但是有些清汤不用高汤，直接以本身材料的原味来提鲜，这类清汤有两项特质：一是材料体积较厚实，如牛肉、猪肉、排骨；二是文火熬煮，武火直接烧材料煮不烂，也会使汤汁快速挥发，更会造成混浊。此外，入锅前的汆烫去血也是很重要的，此步骤若不彻底，让汤汁浑浊或是残留泡沫都是清汤的败笔。

浓汤

同样以高汤做汤底，添加各种材料煮合，再以大量的面粉料勾芡，让汤汁呈现浓稠状，此汤一般称为浓汤，如玉米浓汤。

羹汤

虽然亦是粉料勾芡，但和浓汤不同之处在于，羹汤所用粉料以太白粉或玉米粉为主。且用在羹汤中的材料，在刀工上必须切细或切小，若形状或体积稍大时，必