

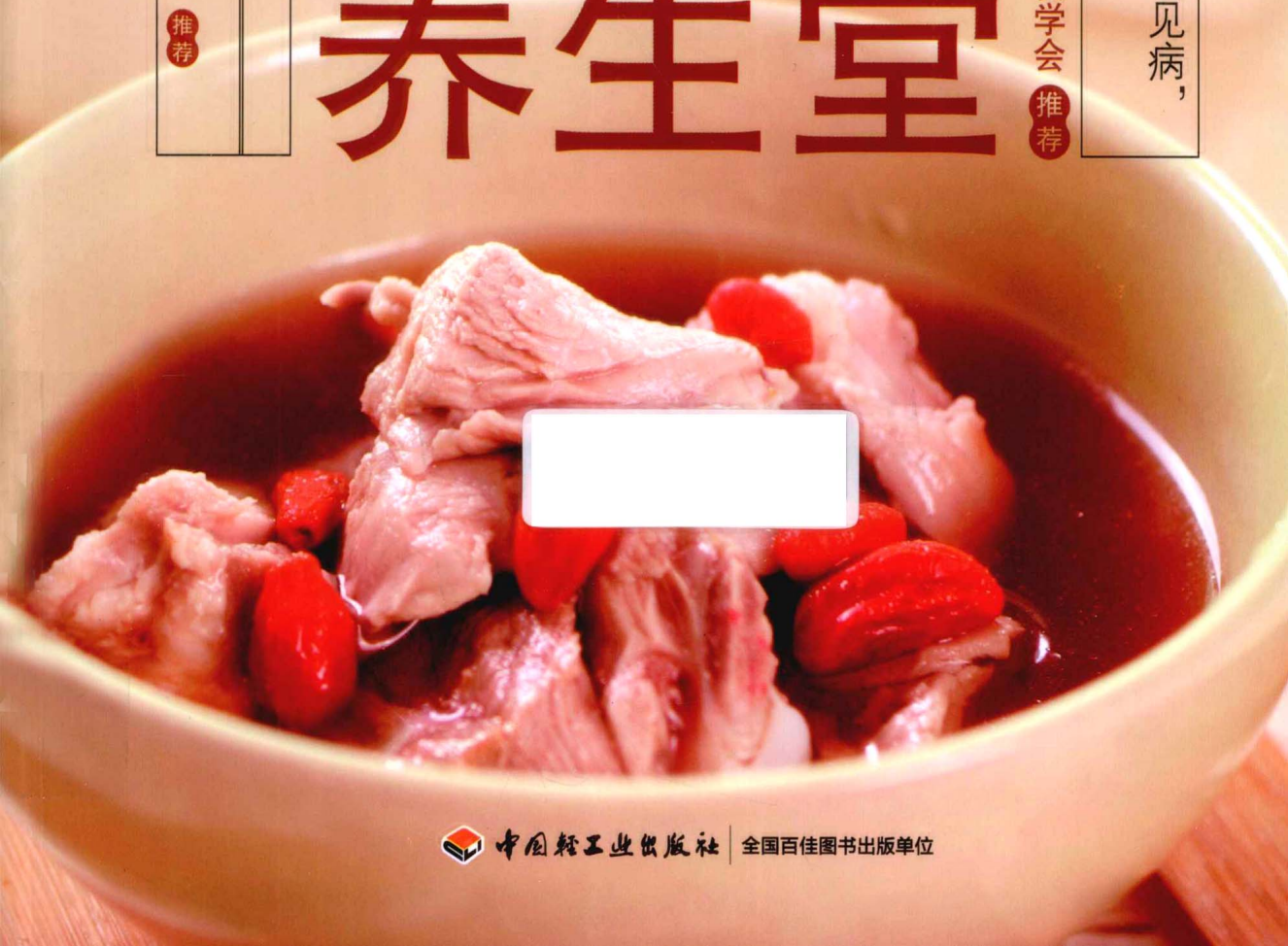
改善亚健康，调理常见病，
尽享滋补好汤粥。

首都保健营养美食学会 推荐

汤粥 养生堂

【采薇】编著

中国中医研究院北京广安门医院
综合科主任【徐贵成】特别审订 推荐



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位



汤粥 养生堂

▶【采薇】编著

中国中医研究院北京广安门医院

综合科主任【徐贵成】特别审订

推荐

图书在版编目 (C I P) 数据

汤粥养生堂 / 采薇编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2013. 2

ISBN 978-7-5019-9108-2

I. ①汤… II. ①采… III. ①保健—汤菜—菜谱 ②保健—粥—食谱 IV. ①TS972. 122 ②TS972. 137

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第304230号

责任编辑: 付 佳 王芙洁

策划编辑: 翟 燕 责任终审: 张乃柬

装帧设计: 采薇图书 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2013 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 889×1194 1/24 印张: 10

字 数: 400千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9108-2 定价: 29.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

110010S1X101ZBW

序



汤和粥是中国人日常饮食中最常见的品种，也是传统药膳中最为重要的部分之一。

汤粥的包容性和补益性很强，但也有一定的选择性和适应性。在应用汤粥来补益身体、防治疾病时，应在中医养生理论的指导下，“根据每个人的体质、症状、年龄、性别、季节、地理位置、工作性质等综合因素加以考量，做到“四因”（因证、因时、因地、因人），才能选出适合自己的汤品和粥品，达到越吃越健康的目的。

许多食方都是自古流传下来的，经前人千百年的验证，效果已有定论。本书在选择汤粥方时，以“适口合宜、兼具药效、适合日常食用”为基本原则，希望通过日常饮食的调养，起到养生保健、防病治病的作用。

另一方面，现代社会引进了许多全新的食材和烹饪工具，使汤粥的配方和做法都发生了一定变化，与古人总结的食方相比，更加丰富而完整了。“方有定而治无定”，读者在选择食方时，可以根据自己的身体状况和口味喜好适当做些食材的加减，使之更有效、更适口。希望本书能为现代家庭饮食养生提供有益参考。

感谢以下人员参与本书编写

图文统筹：陈思燕

图片提供：张胜利 刘志刚

参编人员：

车 嫒 朱伟娜 向运琼 韩瑞峰
邵建飞 郭渝培 陈小军 邵经超
何秀琴 王 丽 李永敏 刘 敏
余荔裳 王 婷 张晓霞 牛 俊
陈金青 邵先军 张振旺 辜素贞
李 凯 王爱军 李战齐 赵宝国
芦媛媛 甘初义 邵经先 王佳怡
许 霞 朱二兵 刘洪君 王志芬
陈小琴 郑建红 邵先功 郝广丽
邵经富 李朋娟 韩元凤 赵小红
任雪梅 邵世界 王 波



目录

汤粥养生堂

壹 滋补靠好汤

- 12 汤是养生法宝
- 13 汤膳滋补有学问
- 14 如何煲出一锅好汤
- 16 高汤是怎样熬成的
- 18 喝汤宜忌早知道

贰 粥膳最养人

- 20 粥的养生功效
- 21 谷类的营养价值
- 22 煮好粥，有讲究
- 25 无所不包的粥
- 26 食粥宜与忌

叁

体质养生汤粥

- 28 九大体质对号入座
- 30 阳虚体质
 - 30 怕冷易倦的阳虚人
 - 31 阳虚体质的饮食宜忌
 - 32 黄芪粥 / 韭菜虾仁粥
 - 33 枸杞山药羊肉汤 / 杜仲牛筋汤
- 34 阴虚体质
 - 34 缺水、上火阴虚多
 - 35 阴虚体质的饮食宜忌
 - 36 黄精粥 / 酸奶银耳羹
 - 37 鸭肉粥 / 清炖甲鱼汤
- 38 气虚体质
 - 38 元气不足是气虚
 - 39 气虚体质的饮食宜忌
 - 40 杞枣兔肉汤 / 山药黄芪粥
 - 41 白扁豆粥 / 粳米糯米粥
- 42 痰湿体质
 - 42 身重厚腻说痰湿
 - 43 痰湿体质的饮食宜忌
 - 44 甘草莲心汤 / 冬瓜薏米汤
 - 45 茯苓芡实粥 / 萝卜鲤鱼粥

46 湿热体质

- 46 油浊长痘源于湿热
- 47 湿热体质的饮食宜忌
- 48 苦瓜肉丝汤 / 丝瓜冬笋汤
- 49 绿豆海带汤 / 茵陈桃花粥

50 气郁体质

- 50 忧郁苦闷多气郁
- 51 气郁体质的饮食宜忌
- 52 陈皮桂圆粥 / 金针豆腐羹
- 53 萝卜香菜粥 / 荞麦粥

54 瘀血体质

- 54 斑点难消的瘀血质
- 55 瘀血体质的饮食宜忌
- 56 川芎海参汤 / 桃仁粥
- 57 山楂红糖汤 / 牛膝粥

58 特禀体质

- 58 娇宠一族特禀质
- 59 特禀体质的饮食宜忌
- 60 芦笋口蘑汤 / 灵芝粥
- 61 归芪鸭肉汤 / 香菇鸡蓉粥

62 平和体质

- 62 阴阳平衡最平和
- 62 平和体质的饮食宜忌
- 63 玉米燕麦粥 / 豆腐胡萝卜羹
- 64 莲藕排骨汤 / 草莓银耳羹

- 66 养生因时而变
- 67 食药材的寒热温凉

68 春季汤粥

- 68 春季宜补肝
- 69 海带肉丝汤 / 菠菜猪肝粥
- 70 马齿苋粥 / 荠菜豆腐羹
- 71 芹菜豆腐粥 / 荸荠芹菜红枣汤

72 夏季汤粥

- 72 夏季宜调心
- 73 冬瓜丸子汤 / 菠萝西瓜羹
- 74 绿豆薏米粥 / 番茄黄瓜汤
- 75 菊花粥 / 苦瓜粥

76 秋季汤粥

- 76 秋季宜润肺
- 77 枇杷叶粥 / 花生紫米粥
- 78 冰糖银耳羹 / 百合润肺粥
- 79 杏仁桂花羹 / 冬笋鸭汤

80 冬季汤粥

- 80 冬季宜养肾
- 81 山药枸杞粥 / 枸杞甲鱼汤
- 82 人参鸡汤 / 胡萝卜羊肉汤
- 82 海参笋丝汤 / 核桃牛奶粥
- 84 牛肉粥 / 虾仁粥

伍 南北家常汤粥

- 86 南北有别 因地制宜
- 87 北方汤粥
- 87 北方宜温补滋润
- 88 羊肉羊肾粥 / 羊杂汤
- 89 双耳粥 / 松仁南瓜羹
- 90 海参豆腐汤 / 鲜虾蛤蜊汤
- 91 小麦红枣粥 / 腊八粥
- 92 南方汤粥
- 92 南方宜清热利湿
- 93 冬瓜蛤蜊汤 / 葛根鱼头汤
- 94 鱼片青菜粥 / 红豆粳米粥
- 95 丝瓜鲤鱼汤 / 薏米茯苓粥
- 96 莲藕绿豆汤 / 玉米须菊花粥



陆 喝出健康美丽

—— 女性汤粥

- 98 汤汤水水——喝出女人一生的美丽
- 99 女人三期的调养
- 100 美容养颜汤粥
- 100 养颜汤粥的常用材料
- 101 玫瑰粥 / 桃花粥
- 102 黑豆猪腰粥 / 杏仁白芷粥
- 103 猪蹄粥 / 玉竹鸡汤
- 104 瘦身美体汤粥
- 104 吃出窈窕曲线
- 105 木瓜粥 / 荷叶萝卜粥
- 106 山楂苹果粥 / 茯苓红豆粥
- 107 海带豆腐汤 / 芹菜蛋花汤
- 108 女性经期汤粥
- 108 月月相伴多安心
- 109 阿胶粥 / 当归红枣粥
- 110 山药桂圆粥 / 鸡肝菠菜粥
- 111 双菇乌鸡汤 / 红豆排骨汤



——小儿汤粥

112 孕产哺乳期汤粥

- 112 孕期饮食宜忌
- 113 产后饮食宜忌
- 113 哺乳期饮食宜忌
- 114 鲤鱼粥 / 山药排骨汤
- 115 桂圆鸡肉粥 / 鸡蛋小米粥
- 116 黄芪鲫鱼汤 / 洋参鸡肉汤
- 117 花生猪蹄汤 / 通草排骨汤

118 更年期汤粥

- 118 平稳度过更年期
- 119 参枣安神粥 / 柏子仁粥
- 120 莲枣黑豆猪心汤 / 牡蛎紫菜汤
- 121 熟地莲藕骨头汤 / 酸枣仁粥

122 女性常见病汤粥

- 122 月经不调
- 123 桂圆红枣汤
- 124 红糖小米粥 / 木耳蘑菇汤
- 125 月季龙眼粥 / 芹菜益母汤
- 126 痛经：艾叶生姜粥
- 127 闭经：当归肝肾汤
- 128 带下：山药薏米粥
- 129 崩漏：木耳红枣紫米粥
- 130 乳腺增生：萝卜蒲公英汤

- 132 小儿饮食三原则

- 133 小儿饮食宜忌

134 补气健脾汤粥

- 134 养足后天之本：南瓜玉米羹
- 135 红枣小米粥 / 山药栗子粥
- 136 莲子猪肚粥 / 什锦疙瘩汤

137 促进生长汤粥

- 137 齿更发长全靠肾：蛤蚧鸡蛋羹
- 138 花生排骨粥 / 香菇鸡肉汤
- 139 鸡血鱼肉粥 / 虾丸汤

140 提高智力汤粥

- 140 会吃更聪明：黑芝麻糊
- 141 核桃花生粥 / 鳕鱼豆腐汤

142 小儿常见病汤粥

- 142 发热：冰糖葛粉汤
- 143 芥菜粥 / 绿豆粥
- 144 厌食：珠玉二宝粥
- 145 鸡内金猪肚粥 / 山楂红枣汤
- 146 遗尿：红枣猪腰汤
- 147 芡实鸡片小米粥 / 核桃鸡肝粥
- 148 肠道寄生虫：南瓜子粥

益寿又延年

——老年汤粥

- 150 饮食与天年
- 151 老年饮食宜忌
- 152 抗衰老汤粥
 - 152 抗衰老先补肾：桑葚粥
 - 153 莲藕栗子粥 / 黑豆核桃粥
 - 154 杜仲羊肉汤 / 果仁黑芝麻羹
 - 155 海参木耳汤 / 参须莲子汤
- 156 补气血汤粥
 - 156 补血重在肝：葡萄干粥
 - 157 牡蛎粥 / 胡萝卜松子粥
 - 158 枸杞猪肝汤 / 首乌粥
 - 159 芹菜桑葚汤 / 墨鱼粥
- 160 健脾胃汤粥
 - 160 脾虚致病多：茯苓红枣小米粥
 - 161 白术南瓜粥 / 芡实鸡肉粥
 - 162 沙参鹌鹑汤 / 茯苓核桃粥
 - 163 山药兔肉汤 / 饭豆鲢鱼粥



- 164 防癌抗癌汤粥
 - 164 食疗有助抗癌：红薯粥
 - 165 鸡肉平菇汤 / 抗癌免疫汤
 - 166 大蒜茄子煲 / 灵芝黄芪粥
- 167 老年常见病汤粥
 - 167 眩晕：天麻鱼头汤
 - 168 中风：黑豆首乌粥
 - 169 胸痹：肉桂粥
 - 170 耳鸣耳聋：枸杞猪腰汤

玖 防治亚健康

——上班族汤粥



172 最大的成功是健康

173 身体警讯不可不知

174 慢性疲劳

174 抗劳去百病：坚果紫米粥

175 茉莉薄荷粥 / 参芪鸡肉粥

176 八珍豆腐煲 / 番茄洋葱汤

177 牛丸蹄筋汤 / 牛奶西蓝花汤

178 精神抑郁

178 吃掉郁闷：金针芹菜汤

179 百合小麦粥 / 莲子百合粥

180 萝卜排骨汤 / 葡萄干麦奶糊

181 猪心竹笋汤 / 玫瑰豆腐汤

182 脱发白发

182 乌发护发：首乌蜂蜜汤

183 党参红枣粥 / 鳝鱼粥

184 八宝粥 / 黑豆腰花豆皮汤

185 桑葚红枣粥 / 熟地粥

186 食欲不振

186 脾健胃口好：菠萝粥

187 葱姜鸡蓉羹 / 鲫鱼粥

188 豆蔻肚条汤 / 五香羊肉汤

189 猪肚白菜煲 / 陈皮笋丝汤

190 视力衰退

190 补血明目：鸡肝粥

191 决明羊肝粥 / 枸杞菊花牛奶羹

192 桑葚桑叶粥 / 菊花鱼肉羹

193 芥菜鸡蛋羹 / 菠菜胡萝卜汤

194 咽喉肿痛

194 清咽利喉：蒲公英菊花粥

195 西瓜酸奶羹 / 杏仁苹果粥

196 银耳莲子羹 / 梨丝葱白汤

197 甘草薄荷粥 / 罗汉果猪肺汤

198 体胖三高

198 减肥防三高：燕麦奶糊

199 海带绿豆粥 / 五谷杂粮粥

200 山楂荷叶粥 / 降脂蔬菜汤

202 感冒

202 葱白粥

203 姜糖苏叶汤 / 葱根豆腐蚕豆汤

204 桑叶菊花粥 / 冬瓜扁豆荷叶汤

205 咳嗽

205 冰糖秋梨汤

206 海蜇荸荠汤 / 荸荠银耳羹

207 香菜萝卜汤 / 核桃杏仁粥

208 哮喘

208 虫草核桃炖鸡汤

209 白果小米粥 / 干姜杏仁粥

210 便秘

210 山楂核桃粥

211 麻仁粥 / 大白菜粥

212 腹泻

212 砂仁粥

213 香椿粥 / 山药小麦粥

214 胃痛

214 饴糖姜枣汤

214 茴香子粥 / 姜陈羊肉汤

216 呕吐

216 刀豆粥

217 丁香鸡汤 / 紫苏橘皮粥

218 失眠

218 甘麦红枣汤

219 阿胶蛋黄汤 / 猪心枣仁汤

220 水肿

220 红豆鲤鱼汤

221 冬瓜鲫鱼汤 / 薏米苡菜汤

222 淋证

222 水芹虾仁汤

223 茯苓山药粥 / 慈姑薏米汤

224 痹症

224 五加皮粥

225 桑葚羊肉粥 / 辣椒鳝鱼汤

226 遗精

226 山药枸杞丝瓜汤

227 棒骨豆干汤 / 虫草海参汤

228 心悸

228 人参粥

229 枣仁肉丝汤 / 玉竹猪心汤

230 高血压

230 天麻鱼头粥

231 紫菜笋菇汤 / 芹菜海参汤

232 糖尿病

232 冬瓜山药汤

233 玉须猪胰汤 / 枸杞兔肉汤

234 高脂血症

234 陈皮海带粥

235 菌菇降脂汤 / 木耳豆腐汤

236

附录

家庭常用食材功效速查表

壹

滋补靠好汤



汤是养生法宝

汤膳是我国传统的养生饮食法，它包括羹、汤、饮、汁，都是通过水为溶剂来煎煮药食材料，取汁饮服或药食同吃的方法。汤不仅美味可口，是每餐的必备之物，还有防病治病、增强体质、延年益寿的养生功效，备受青睐，是公认的养生法宝。

汤具有增进食欲、帮助消化的作用。它色香味俱全，刺激食欲，材料软烂适口，食后易于消化。汤中含有从食材中溶出的各种营养物质，即使是消化功能较弱的老人、孩子、病人都能完全消化吸收。

汤能增强体质，提高人体免疫力，防病治病。汤适合添加各种食材和药材，长时间熬煮能使其有效成分充分溶出，并通过调味使其容易被人接受。因此，除了鸡

肉、羊肉、鸭肉、红枣、桂圆等滋补食材外，人参、黄芪、当归、阿胶等难以直接入口的药材也能登上餐桌，通过滋养脏腑、补充气血、调和阴阳平衡来补虚泻实，调整人体身体状态，增强体质，提高免疫功能，起到预防疾病的作用。经常处于亚健康状态的现代人不妨多多喝汤。对于已经患病的病人来讲，通过喝汤来调理比服药更容易接受，而且汤有不伤胃、不滞肠、无毒、无副作用的特点，使患者在享受美味佳肴的同时又收到治疗效果，变“良药苦口”为“良药可口”，对于病后恢复、年老体弱者及儿童、孕妇都是一大福音。

汤的配方没有一定之规，在制作过程中可以根据自身情况（如病情、体质、季节等）灵活加减。如身体虚寒者，要想吃寒凉的食物，可在寒凉食物的烹制过程中加入一些葱、姜、蒜等升浮温热的调味品。又如，做蟹汤时加入些生姜，可改变其咸寒性味。反之，如想改变温热食物的性质，可在烹制过程中加些沉降寒凉的食物，如辣椒中加入苦瓜，可使辣椒的热性大减。

汤的选料多样，几乎无所不包，取材容易，烹制也简单快捷，而且经济实惠，口味多变，是养生与美味兼得的好选择。



汤膳滋补 有学问

喝汤滋补要因人而异、因地制宜、因时而异。汤的制作是如此自由灵活，所以，认清自己的体质、适应不同的季节变化、了解自己的身体状况、选择适合自己的汤品非常重要。

汤有温补、凉补、平补、热补的不同补益功效。从一般规律来讲，男子多宜滋补肝肾，女子常宜补气血。体强者宜平补，体弱者宜峻补。青少年不宜热补，中老年应平补久服。阳虚者宜温补，阴虚者宜清补。寒证忌冷食，热证忌辛燥。

汤的温补

含义

以温性食材制作的汤，具有促进气血循环、温暖身体、振奋精神的效果，还能改善四肢冰冷的症状

常用食材

鸡肉、羊肉、栗子、人参、红枣等

适合季节

春、冬

适用对象

寒性体质者

汤的凉补

含义

以凉性食材制作的汤，具有清热泻火、凉血消炎、调整热性体质的作用，还可改善失眠、肿胀、发炎等症状

常用食材

苦瓜、冬瓜、海带、白菜、豆腐、莲子、牛蒡、丝瓜等

适合季节

夏季

适用对象

热性体质者，火气较大的人

汤的平补

含义

平补食材气平味淡，作用缓和，具有稳定的性质，适用人群非常广泛

常用食材

茭白、南瓜、黑豆、猪肉、莲藕等

适合季节

秋季

适用对象

一般人

汤的热补

含义

热性食材入汤，可起到活络气血、温暖五脏的作用，还能改善虚寒体质。由于汤的热性较强，即使是寒冷的冬天也不宜常补，尤其是高血压和体质燥热者更为不宜

常用食材

生姜、桂皮等

适合季节

冬季

适用对象

虚寒体质者，体力衰弱者



俗话说：“唱戏的腔，厨师的汤。”可见，汤在烹饪中是美味的关键步骤。如何在保证营养的基础上，让汤更加鲜美诱人，真的是一门学问！我国各地在制作汤的方法上技艺迥异，各有千秋。让我们来分享一下家常煲汤的秘诀吧。

如何煲出一锅好汤

适用的工具

砂锅使用陶土和沙土烧制而成，能禁得起长时间炖煮，是做汤的最佳选择。它的保温效果好，能充分释放食材的美味，使汤汁更加浓郁、鲜美可口。砂锅用完后不要马上清洗，放置约15分钟后再清洗，否则会因温差太大而破裂。

如果没有砂锅，不锈钢或铝合金材质的锅也可以代替，选择时要挑选锅底厚实、锅身沉重的，这样长时间炖煮也不易烧焦、糊底或变形。

选料和预处理

俗话说：“食材好，食才好。”在汤的选料上要注重选择品质上乘的食材。蔬菜类要新鲜，洗净再用。禽肉类一般先用水浸泡，待洗去血水后再用。一些需久煮的材料宜切较大块，肉类食材也应先放入锅中煮熟。叶类蔬菜、水果等易熟易烂的材料可在起锅前加入，以保持其鲜脆的口感。煮汤前最好将肉食的肥肉部分或鸡

皮、鸭皮尽量切除，以免汤汁过于油腻或产生大量浮油。

调味是关键

调味是决定汤汁口味的关键。汤味的浓郁鲜香大部分是来自食材本身，应通过适当的烹调方法使其中的香味物质充分溶出释放。此外，调味料的功劳也不可小视，虽然用量不多，但只要使用得当，它就会成为汤的点睛之笔。通过调味，可以除去原料的不良滋味，使之更加味美可口，搭配得当，能使单一味道变成浓郁复合的味道，满足不同口味的需要。调味有以下三个阶段：

①下锅前的调味（基本调味）：一般用于肉类、水产等荤腥材料的去腥、腌制，如加料酒、葱、姜等。

②下锅后的调味：奠定汤的底味，使汤更鲜美可口，如加盐、酱油、醋等。

③出锅后的调味（辅助调味）：使汤增加香气，口味更多样丰富，如加香油、胡椒粉等。

调味时尽量少加味精、鸡精、一滴鲜等复合调味品，这些人工合成的化学制剂食用过多，会给人的身体造成不必要的伤害。此外，还应注意：不宜先在汤内放盐，不宜多放葱、姜、料酒，不宜早加酱油，更不宜多加，否则，都会影响汤的色泽和香味。

火候的控制

一般煮汤是先以大火煮沸，再用中火或小火慢慢煮熟，使食材融合，汤汁入味。大火煮沸时不要急火猛煮，使汤汁大滚大沸，否则容

易造成汤汁混浊、浮沫过多。转小火时的火候可根据不同的汤品灵活掌握。

掌握好时间

煲汤需要长时间用慢火熬煮，所使用的食材体积较大，所以煲汤时间大多要1小时以上。具体时间依食材种类而异。如鸡汤、肉骨汤等肉类宜煲2~3小时，海鲜、鱼类可煲1~2小时，水果和叶类蔬菜一般煮滚余熟即可，以免营养物质被破坏，口感也变差。煲汤过程中勿开盖，以免汤中的鲜香气味随着水蒸气流失。

加多少水合适

由于煲炖的时间较长，所以加水量宜多不宜少，一定要盖过全部材料。加水量一般为食材重量的2~3倍比较合适。也可以根据喝汤的人数来估算，即加水量为每人喝汤分量的2倍。如果一人喝2碗汤，即要4碗水，若是3人要喝汤，至少要放12碗水，才不至于水量不足。

加水应一次加足，煲汤中途再加水，会破坏汤的香气和原味。若不得已要加水，也要加开水，切勿加冷水，否则正在加热的肉类遇冷收缩，蛋白质不易溶解出来，会使汤汁不够鲜美浓郁。



高汤是怎样熬成的

高汤是调制一切汤品的基础底汤，在各种高汤的基础上再做不同风格的调味就容易多了。平时不妨在冰箱中准备一些熬煮好的高汤（一般可保存1周左右，每次使用前应煮沸），每餐做汤时可以用部分高汤加不同食材炖煮，或用于煮面条、煮粥，不仅方便快捷，口味还特别鲜美诱人。

1

肉骨汤

肉骨汤是最常用的高汤之一，可作各式汤品的底汤，荤素皆宜，特别鲜香浓郁。除了营养丰富的肉类外，还可把无法食用的骨头充分再利用，补血壮骨的效果更佳。煮汤时，滴少许醋，可以使骨头中的更多钙质溶入汤汁中，增加人体对钙的吸收。常用的材料有：猪排骨、猪腔骨、羊骨、猪瘦肉、牛肉、鸡肉、牛腱肉等。



①猪骨汤做法：将猪棒骨、脊骨洗净斩块，入滚水余烫去血污，捞出后放入加有开水的汤锅中，加葱段、姜块小火煲煮3~4小时。同法也适用于牛骨、羊骨高汤。



②牛肉汤做法：将牛腱肉或牛杂洗净，余烫去血污，入开水锅，加陈皮、姜片熬煮4~5小时，撇去浮沫，成汤浓肉烂的牛肉清汤。



③鸡架汤做法：将鸡架子洗净，余烫后放入锅内，加适量清水煮沸，小火熬煮2小时，放入几块姜片提味去腥，续煮至汤浓味香时，撇去浮油关火即可。鸭汤做法相同。