



Health Book
健康大讲堂系列

中国烹饪协会美食营养专业委员会推荐

01
THE WAY OF HEALTH
Health Book

烹饪大师王瑞秋亲传汤饮秘籍

一碗好汤 保健康

ONE RICH SOUP ONE HEALTHY BODY

王瑞秋 主编

中式烹饪高级技师、中国烹饪协会资深讲师



LOOK
快速提升健康指数
品质生活
专家指导 全面解答



Health Book
健康大讲堂系列

ONE RICH SOUP
ONE HEALTHY BODY

一碗好汤保健康

王瑞秋 主编

中式烹饪高级技师、中国烹饪协会资深讲师

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

一碗好汤保健康 / 王瑞秋 主编. — 重庆 : 重庆出版社,

2009.3

(健康大讲堂系列)

ISBN 978-7-229-00479-8

I. 一… II. 王… III. 保健—汤菜—菜谱 IV. TS.972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 026056 号



Health 健康大讲堂 | 01

一碗好汤保健康

出版人：罗小卫

责任编辑：陈建军

装帧设计：韩少杰 夏 鹏



重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

廊坊市兰新雅彩印有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话：010-85869375/76/77转810

E-mail: sales@alphabooks.com

全国新华书店经销

开本：787mm×1092mm 1/16 印张：14 字数：200千字

版印次：2009年5月第1版 2009年5月第1次印刷

定价：29.80元

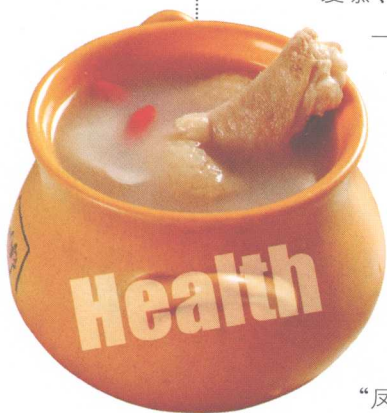
如有印装质量问题，请致电023-68706683

版权所有，侵权必究

序

>> 刚柔相济、阴阳相调的汤饮养生

中国人用汤同西方人的最大区别，在于中国人向来不会仅限于正餐食用汤品，两餐之间的汤品更受关注。但凡身体不适、体弱或疾病缠身者，常会在上午加餐或下午茶时间食用汤品，以满足特殊时期的营养需求。非正餐食用的汤羹，往往蕴涵着烹制者对食用者或爱慕、或敬仰的感情，是含蓄的中国人表达感情、联络情感的一种方式。唐代诗人王建的《新嫁娘词》言：“三日入厨下，洗手作羹汤。未谙姑食性，先遣小姑尝。”诗中过门三日的新娘要为婆家人做一碗羹汤，但不知婆家人的口味，便先让小姑品尝。



古人大都以汤滋补身体，比如春秋时期的“鹑鸽汤”、“豺肉汤”可强身健体；唐代的“兔肝汤”可明目；宋代的“灵药蜜羹”能健脾润肺、滋养肌肤，“枸杞汤”能养肝明目；元代的“羊脏羹”能治肾虚劳损；明代的“凤髓汤”能润肺；清代的“金玉羹”可丰润肌肤，“燕窝羹”可润肌肤、轻颜色……诸如此类，不胜枚举。

一碗好汤，从食材搭配、洗切、口味调制，到选择煲汤器具、控制火候、盛装，每一道工序都与汤的品质直接相关。汤品可荤、可素，可荤料素做，亦可素料荤做，这是食材刚柔相济的搭配。同样的汤品，会出现百人烹百味的现象，就连同一锅汤，也会因不同的盛装器具而给食客留下不同口味的错觉，良好的器具能提升汤品的品质，这也是刚柔相济的体现。身体阳气旺盛则需寒性食物入汤，阴虚阳气不足则需温热食物入汤，这便是刚柔相济、阴阳相调的要求，也是古人留给我们的养生智慧。

王瑞秋

中式烹调高级技师
中国烹饪协会资深讲师

Contents 目录



Part 1

1

饮食养生汤为先

- 汤饮养生自古有之 (8)
- 好汤会喝才健康 (9)

Part 2

2

煮汤工具有门道

- 厨房常用的几种锅形 (12)
- 根据质地，善用汤锅 (13)

Part 3

3

煮汤调味有诀窍

- 调味的作用 (16)
- 不同调料，不同味道 (17)
- 煮汤去异味的窍门 (19)
- 特别原料要特别调味 (20)
- 制汤用水有讲究 (21)

Part 4

4

大厨亲传煮汤绝招

- 煮汤时间不宜过长 (22)
- 适时、适当调味 (22)
- 焯煮原料巧安排 (23)
- 脂溶性维生素原料巧利用 (23)
- 绿叶类蔬菜不用刀 (23)

- 汤品要现制现用 (23)
- 巧用基本汤 (24)
- 利用蒸锅巧制汤 (24)
- 豆子冷冻煮得快 (24)
- 鱼头先煎汤品香 (24)
- 鲜鱼汤的制作技巧 (25)
- 腌咸柠檬煲汤味道佳 (25)
- 巧煮鲜香什锦素汤 (25)

Part 5

5

选对食材煮好汤

- 认识五味煮好汤 (26)
- 把握四性煮好汤 (27)
- 煮汤材料大比拼 (30)
- 入汤药材巧安排 (48)

■ 蔬果汤——营养丰富花样多

- 番茄鸡蛋汤 (50)
- 西蓝花浓汤/栗子白菜汤 (51)
- 粉丝萝卜汤/酸辣汤 (52)
- 丝瓜鸡蛋汤/百合芦笋汤 (53)
- 二冬汤/青木瓜黄豆汤 (54)
- 芹菜鸡蛋汤/冬瓜芥菜汤 (55)
- 芙蓉玉米羹/素罗宋汤 (56)
- 圆白菜汤/韭菜银芽汤 (57)
- 娃娃菜火腿汤/海米冬瓜汤 (58)
- 菠菜虾皮粉丝汤/冬笋木耳汤 (59)
- 草菇丝瓜汤/蚕蓉菜花汤 (60)

川贝鸭梨汤/桂圆松仁汤 (61)

■ 畜肉汤——滋补保健强体魄

莲藕排骨汤 (62)

榨菜肉丝汤/苦瓜黄豆猪骨汤 (63)

莲藕猪脊骨汤/猪腰山药汤 (64)

丁香煲排骨汤/番茄猪肝瘦肉汤 (65)

猪小时黄豆汤/菠菜猪血汤 (66)

排骨芋头汤/雪耳香菇猪肘汤 (67)

猪蹄薏米煲/银耳木瓜排骨汤 (68)

黄花菜猪心汤/猪尾汤 (69)

紫菜肉片汤/猪腰豆腐汤 (70)

腐竹白果猪肚汤/番茄萝卜牛腩汤 (71)

营养牛骨汤/清炖牛筋汤 (72)

牛百叶萝卜汤/牛肉蔬菜汤 (73)

酸辣牛肚汤/牛百叶白菜汤 (74)

清炖牛尾汤/薏米莲子牛肉汤 (75)

红酒牛腱汤/滋补羊肉汤 (76)

胡辣全羊汤/羊肉益智汤 (77)

冬笋羊肉煲/羊肉暖身汤 (78)

萝卜羊肉汤/菊花地黄羊腰汤 (79)

党参羊肉汤/羊肝枸杞汤 (80)

红枣木耳羊肉汤/三丝汤 (81)

■ 禽蛋汤——食材小 功效大

香菇鸡汤 (82)

鸡蓉玉米羹/双耳鸡翅煲 (83)

草菇鸡蛋汤/山药胡萝卜鸡汤 (84)

乌鸡玉兰补汤/银杞鸡肝汤 (85)

香菇鸡翅汤/香菇西芹鸡丝汤 (86)

白果鹌鹑汤/枸杞乳鸽汤 (87)

芪归炖鸡汤/清炖双冬鸡腿 (88)

人参鸡块汤/姜母老鸭汤 (89)

虫草全鸭汤/青萝卜老鸭汤 (90)

鸭血木耳汤/紫菜鸡蛋汤 (91)

紫菜鸡丝汤/酸菜鸭肉汤 (92)

菠菜鸽子汤 (93)

柠檬乳鸽汤/米酒银耳炖鸽汤 (94)

首乌鸡蛋汤/银耳鸽蛋汤 (95)

■ 水产汤——壮骨强身精力旺

皮蛋鱼片汤 (96)

黄芪鲫鱼汤/酸菜鱼头汤 (97)

腐竹海鲜汤/冬瓜鲫鱼汤 (98)

鲈鱼浓汤/菊花鱼片汤 (99)

鱼头豆腐汤/五彩鱼丝汤 (100)

薏米莲子鲫鱼汤/草鱼萝卜汤 (101)

三鲜鱼丸汤/三丝银鱼羹 (102)

家常鲜蟹汤/甲鱼滋肾汤 (103)

红豆鲤鱼汤/酸辣鱿鱼汤 (104)

虾球银耳汤/大虾萝卜汤 (105)

三丝虾仁汤/虾丸荸荠汤 (106)

干贝小白菜汤/河蟹蓝花汤 (107)

鲤鱼滚雪梨汤/豆芽海带汤 (108)

三鲜鱿鱼汤/奶汤海参 (109)

文蛤豆腐汤/蒜香牡蛎汤 (110)

生蚝清汤/姜汁蚌肉汤 (111)

田螺汤/香菇栗子海蜇汤 (112)

鳊鱼鸡丝汤/酸菜泥鳅汤 (113)

■ 菌豆汤——增强免疫保健康

菌菇豆腐汤 (114)

蚕豆雪菜汤/黄花菜豆腐汤 (115)

豆腐丝韭菜汤/蘑菇瘦肉汤 (116)

黄豆排骨蔬菜汤/黄豆芽紫菜汤 (117)

香菇冬瓜汤/双耳萝卜汤 (118)

奶油蘑菇浓汤 (119)

红豆桂花汤/黑豆凤爪汤 (120)

银耳冬菇汤/什锦鲜菇汤 (121)



应季喝汤最养生

- 春季汤饮——升补阳气 (122)
 - 竹荪排骨汤/白菜豆腐汤 (123)
 - 杏仁山药汤/木耳肉丝蛋汤 (124)
 - 春笋冬菇萝卜汤 (125)
 - 鸡丝蛋皮韭菜汤/菌子韭黄汤 (126)
 - 鸭血豆腐汤/鸡毛菜土豆汤 (127)
- 夏季汤饮——生津固表 (128)
 - 番茄金针菇蛋汤/清凉瓜块鱼丸汤 (129)
 - 苦瓜瘦肉汤/莲子豆腐汤 (130)
 - 排骨莲藕汤/丝瓜面筋汤 (131)
- 秋季汤饮——滋阴润燥 (132)
 - 排骨萝卜顺气汤/参麦黑枣乌鸡汤 (133)
 - 木瓜鲤鱼汤/香浓玉米汤 (134)
 - 螃蟹瘦肉汤/香芋鸡汤 (135)
- 冬季汤饮——滋补暖身 (136)
 - 海带猪肉汤/当归黄芪乌鸡汤 (137)
 - 羊肉清汤/咖喱牛肉汤 (138)
 - 芋头排骨汤/八宝滋补鸡汤 (139)



认清体质喝对汤

- 热性体质——汤品宜以清淡鲜香为主 (140)
 - 绿豆莲藕汤/冬瓜薏米瘦肉汤 (141)
 - 姜丝鲈鱼汤/鱼丸清汤 (142)
 - 三鲜豆腐汤/荸荠海蜇汤 (143)
- 寒性体质——汤品宜以温热原料为主 (144)
 - 萝卜羊排骨汤 (144)
 - 黄精猪肘煲/胡椒猪肚汤 (145)
 - 白萝卜煲牛肉/山药乌鸡汤 (146)

花生红枣鸡爪汤/黄芪羊肉煲 (147)

- 实性体质——汤品宜以平性、温性原料为主 (148)
 - 培根白菜汤 (148)
 - 干贝冬瓜汤/牡蛎白菜汤 (149)
 - 冬瓜瘦肉煲/胡萝卜海带汤 (150)
 - 苦瓜鱼片汤/白菜紫菜汤 (151)
- 虚性体质——宜选用补气血的温性食物入汤 (152)
 - 排骨栗子汤/飘香羊肉白萝卜汤 (153)
 - 肉片茭白汤/芦笋玉米番茄汤 (154)
 - 五色蔬菜汤/南瓜牛肉汤 (155)
- 燥性体质——汤品宜以清淡原料为主 (156)
 - 荸荠玉米煲老鸭汤 (156)
 - 肉片冬瓜汤/番茄枸杞玉米羹 (157)
 - 莴笋凤尾菇汤/毛豆丝瓜汤 (158)
 - 白萝卜海带汤/百梨生津汤 (159)
- 湿性体质——汤品宜以祛湿原料为主 (160)
 - 荸荠玉米煲老鸭汤 (160)
 - 香芋芡实薏米汤/苦瓜山药干贝汤 (161)
 - 莲藕山药汤/百合红豆汤 (162)
 - 牛肉芹菜鸡蛋汤/红豆鲫鱼汤 (163)

特殊人群的汤饮养生

- 汤能弥补孕妇妊娠反应时期的营养不足 (164)
 - 羊肉冬瓜汤/金针菇油菜猪心汤 (165)
- 汤品为宝宝成长保驾护航 (166)
 - 胡萝卜玉米浓汤 (166)
 - 翡翠蛋羹/虾仁豆花羹 (167)
- 汤品能保持中青年的活力 (168)
 - 黑木耳猪肝汤 (168)
 - 黄豆排骨汤/山药羊肉汤 (169)
 - 豆腐三鲜汤/南瓜牛肉汤 (170)
 - 苋菜笋丝汤/莲藕黑豆汤 (171)
- 汤品可帮助老年人合理膳食 (172)

苹果瘦肉汤····· (172)

滑鸡片丝瓜汤/青菜豆腐茄片汤
····· (173)

双耳萝卜汤/番茄皮蛋汤·· (174)

鸭肉紫菜汤····· (175)

● 脑力劳动者——多以健脑食物入汤
····· (176)

芝麻桃仁薏米汤····· (176)

鲢鱼头煲花生汤/海带紫菜瓜片汤·· (177)

木瓜红枣莲子煲/黑木耳豆腐汤····· (178)

黄豆豆腐煲/西洋参鸡片汤····· (179)

● 体力劳动者——选择增加热能的汤品·· (180)

红薯栗子排骨汤····· (180)

莲藕红枣猪骨髓汤/牛肉蔬菜浓汤·· (181)

山药百合兔肉汤/菠菜丸子汤····· (182)

鲢鱼冻豆腐煲/双色老鸡汤····· (183)

● 贫血症——汤品宜增加优质蛋白原料·· (184)

百味牛腩汤····· (184)

菠菜猪肝汤/当归生姜羊肉汤····· (185)

银耳香菇猪肘汤/猪肝番茄玉米煲·· (186)

菠菜鸡煲/花生桂圆红枣汤····· (187)

● 高血压——汤品宜清淡低盐····· (188)

百合鸭肉汤····· (188)

芹菜叶汤/泡菜鳊鱼汤····· (189)

鱼骨豆腐尖椒汤/上汤蟹煲····· (190)

海带时蔬汤/白果冬瓜汤····· (191)

● 高脂血症——汤品宜清淡、营养均衡·· (192)

鲜蘑丝瓜汤····· (192)

南瓜海带减脂汤/酸萝卜老鸭汤····· (193)

鸽肉萝卜汤/腰花木耳汤····· (194)

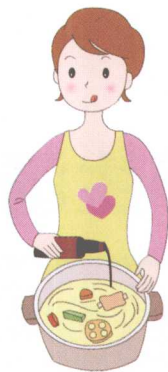
豆苗蛋汤/蹄筋花生汤····· (195)

● 糖尿病——宜多选用高纤维食物入汤·· (196)

苦瓜豆腐汤····· (196)

紫菜南瓜汤/牛肉杂菜汤····· (197)

银耳南瓜汤/鲜虾莴笋汤····· (198)



羊肉丸子萝卜汤/兔肉南瓜汤····· (199)

● 肥胖病——少用高能量的食物入汤····· (200)

木瓜芡实枸杞汤····· (200)

黑米人参鲤鱼汤/丝瓜鱼汤····· (201)

黄豆芽肉丝汤/生地莲藕汤····· (202)

白菜萝卜豆腐汤/西施豆腐汤····· (203)

● 便秘——宜选用水分大、油脂少的汤品 (204)

番茄洋葱鸡蛋汤····· (204)

丝瓜火腿片汤/油菜红枣瘦肉汤····· (205)

豆腐番茄汤/玉米蔬菜汤····· (206)

香菇炖菜汤/白菜汤····· (207)

● 皮肤病——宜选用清热利湿食物入汤·· (208)

芹菜黄瓜素肉汤····· (208)

丝瓜草菇肉丸汤/竹荪木耳汤····· (209)

● 肝病——汤品宜清淡····· (210)

豆芽鸡丝汤····· (210)

蹄筋花生汤/香菇鱼片汤····· (211)

● 肾病——宜选用利尿的食物入汤····· (212)

三丝豆腐汤····· (212)

黄花香瓜汤/牛蒡海带汤····· (213)

● 冠心病——汤品宜清淡并且原料丰富·· (214)

玉米冬瓜汤····· (214)

金针黄豆排骨汤/三黄鸡薏米汤····· (215)

● 癌症——入汤食物要多样化····· (216)

西蓝花鸡汤····· (216)

火腿洋葱汤/菠萝苦瓜鸡汤····· (217)

Part

9

菜品烹调好，汤是宝中宝 认识烹调基础汤

● 何谓基础汤····· (218)

● 烹调基础汤的做法····· (219)

● 基础汤中禽类原料的加工方法····· (221)

● 基础素汤的种类及制法····· (222)

● “唱戏的腔、厨师的汤”····· (223)

饮食养生汤为先

Message

- ◆汤饮养生自古有之
- ◆汤能容纳百味营养精华
- ◆好汤会喝才健康

中餐通常是“几菜一汤”，西餐用餐前必有“开胃汤”，从古至今，汤品的地位从未改变过。早在中国古代，汤品就和养生、药膳紧密地联系在一起。我们曾经忽略过，曾经对汤不以为意，而现代人又逐渐恢复了每餐必饮汤的良好习惯。

●汤饮养生自古有之

01 大厨说汤

古人称汤为“羹”，称开水为“汤”。比如，中国名菜北京烤鸭制作时，依然将烤制前鸭肚里灌开水的这道工序称为灌汤，这是自古以来留下的称谓。早在人类学会使用火，但尚没有任何盛水容器之前，原始人就将烧热的石头投入小的水坑中，使水变热，这就是最早的汤了。北宋诗人陆游有诗曰：“嫩汤茶乳白，软火地炉红”，其中“嫩汤”指的就是刚刚烧开水。现代人习惯把较稀的称为汤，较浓的称为羹，一般合称为汤羹或羹汤。

煮制是制作汤羹的主要方法。汤羹因有着丰富的营养、精细严谨的选料、宜浓宜淡的滋味而被人们所喜爱。

天天一碗汤
神仙也不当



汤羹

汤



主要以水为传热介质，将烹饪原料加工烹制成汁水较多的汤。

羹



指五味调和的浓汤，亦泛指煮成浓液的食物。(见《辞海》)

关于汤的传说

雉羹

传说距今四千多年以前，尧帝患病久治不愈，大臣捉了三只雉（野鸡），加入稷米，熬羹予尧帝食用，尧帝不久痊愈。这便是文字记载最早的羹——“雉羹”。

伊尹汤液

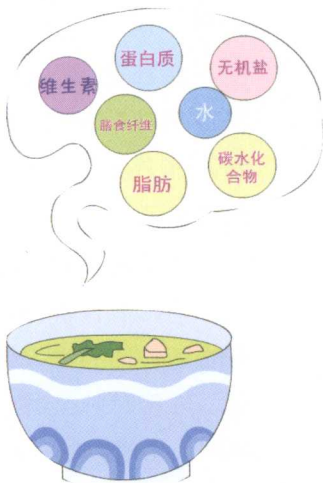
相传在公元前15世纪商汤时期，一位名叫伊尹的大臣，精于烹调，最擅羹汤，后人为了纪念他流传着“伊尹汤液”的说法。

02 汤能容纳百味营养精华

制汤是最适合与药膳原料融合的，几乎所有的药膳原料都可以用煮制的方法来发挥它的功效。清水煮汤是保证原料营养成分不过多流失的最佳方案。从中医学的角度来讲，世上所有可食用的物质都有药性，并且都能以煮汤的方法发挥其最大功用。

制汤可以用煮、氽、炖、熬、蒸等多种烹调方法来烹制。其中煮是早期的制汤方法之一。人类自有了陶器以来，就有煮的烹调方法。在早期人类的食物中，除了用火烤制就是煮了。原始人在食物匮乏时期，汤、粥、菜、饭是不分的。不知从何时开始，羹汤成了体力虚弱者的养生方式。

中医学主张，要拿饭当药吃，不要拿药当饭吃。就是说适当的饮食，不仅能提供人体每日所需的营养与能量，还能保证身体健康。中国诸多养生著作中均论述了合理膳食、以膳食养生的功用。如《黄帝内经》曰：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”而汤正是容纳百味营养精华的最好形式。



●好汤会喝才健康

01 喝汤还要吃肉

有时我们只喝汤而不吃汤料，尤其是各种动物性原料制作的汤品。

From  厨师

∴法国著名厨师路易·皮切高说：“汤如一束使人心醉的鲜花，是对生活的一种安慰，能够消除人们由于紧张或不愉快带来的疲劳和忧愁。”

就鸡汤来讲，经过了一定时间的煮制，原料会析出一些水溶性小分子物质，如：维生素B₁、维生素B₂、维生素C等。但是，鸡肉中的油脂、嘌呤等对人体无益的物质同样会融入汤里。鸡肉中很大一部分营养物质还会保留在原料中，从客观上来说，只喝汤、不吃肉会浪费仍然保留在肉中的营养素。

汤虽营养丰富，也不可一次饮用过多，再好的汤也是一碗足矣，并且随即把汤中主料吃掉。

02 饭前喝汤保健康

卫生部首席健康教育专家洪绍光教授健康观点中有一个是：“饭前喝汤，苗条健康；饭后喝汤，越喝越胖。”实际上，在我国自古以来就是先饮汤后用饭的，诸多的膳食古籍均把汤羹列在首位，进餐先上汤后上菜，是古人的生活方式。《黄帝内经》曰：“邪气留于上焦，上焦闭而不通，已食若饮汤，卫气留久于阴而不行，故卒然多卧焉。”意思是说：邪气停留在上焦，使上焦闭阻，气行不畅通，若在吃饱后，又饮汤水，使卫气在阴分停留时间较长，而不能外达于阳分，人就会突然嗜睡了。

关于汤的记载

曹雪芹的《红楼梦》曾被现代人戏言为一本养生菜谱，因其大量地记载了与吃有关的菜点、习俗等。其中第四十五回，薛宝钗劝林黛玉：“每日早起，拿上燕窝一两，冰糖五钱，用银吊子熬出粥来，要吃惯了，比药还强，最是滋阴补气的。”薛宝钗所提的粥实际上是指有一定黏稠度的汤羹。

◆【先喝汤的理由之一】人体在饥饿的状态下，持续进食一定时间，不论进食多少，到了适当的时间，大脑会反应已经吃饱了。先饮汤品的话，汤品进入胃肠后，大脑食欲中枢神经便会自然默认已经开始进食，进餐时就会减少食量，避免热量摄入过多而发胖。而动物性原料汤品中大量的脂肪，已提供了人体必需的热量。

◆【先喝汤的理由之二】在炎热的夏季或其他食欲不佳的状态下，适当饮汤，能起到开胃的作用。在寒冷的冬日，适当饮汤则能起到暖身的作用。

◆【先喝汤的理由之三】饭前喝点汤，可以滋润口腔、咽喉、食道，有助于吃饭时食物顺利下咽，防止干硬食物刺激消化道黏膜。

在普通的中式筵席中，汤羹是后上的，紧接着就是餐后水果了。然而精品中式筵席与西餐上菜顺序是一样的，除了茶水、茶点外，首先上的就是汤羹。一般每人一盅，适可而止，就是根据养生的需要安排的。



03 喝汤喝门道

由于制汤主要还是为了喝汤，汤品是不宜过咸的。同时，单从营养角度讲，喝汤还要吃肉。

喝汤对健康有益，并不是喝得多就好，要因人而异。同时，也要掌握进汤时间，一般中、晚餐前以半碗汤为宜，早餐前可适当多些，因一夜睡眠之后，人体水分损失较多。进汤时间以饭前20分钟左右为好，吃饭时也可以少量进汤。总之，喝汤以胃部舒适为度，饭前饭后切忌“狂饮”。

推荐一种好的吃法：根据自己的喜好，选择花椒盐、姜醋汁、生抽蒜汁等调味汁，喝完汤后将主料蘸食，别有一番滋味。

特别提示

“原汤化原食”的科学依据

面条汤、饺子汤、米汤同样是汤，它含有了米、面中丰富的水溶性维生素B₁。维生素B₁在体内能抑制胆碱酯酶的活性，这种酶有分解乙酰胆碱的作用，而乙酰胆碱与神经传导有关，能促进胃肠蠕动和消化液的分泌，增加食欲。当人体缺乏维生素B₁时，体内的胆碱酯酶活性会增强，乙酰胆碱的水解加速，使神经传导受到影响，造成胃肠蠕动缓慢、消化液分泌减少，食欲不振，进而出现消化不良的症状。此外，还会引起易怒、疲劳、心跳过速、脚气等，孕妇缺乏会引起新生儿消化系统异常、嗜睡以及先天性脚气等症状或疾病。因此，百姓常说的“原汤化原食”，是有其科学依据的。此类汤倒是可以餐后饮用，用来促进消化。煮面条时，在汤中添加青菜、少量食盐，一来可以使面条不会发生粘连，二来增加了原汤的食用性。

TIPS

煮汤工具有门道

Message

- ◆ 厨房常用的几类锅形
- ◆ 根据质地，善用汤锅

“工欲善其事，必先利其器。”清代袁枚的《随园食单》中记载：“古人云：‘美食不如美器。’斯语也。大抵物贵者器宜大，物贱者器宜小。煎炒宜盘，汤羹宜碗；煎炒宜铁铜，煨煮宜砂罐。”煮汤器具无论是古代精美的还是现代简洁的，不管是贵重的还是廉价的，适合原料特点、符合烹饪手段的就是最好的。

● 厨房常用的几类锅形

烹饪器具从器形上分为炒锅、汤锅、蒸锅、火锅等。传统厨房煮汤用具包括：汤镬（gǔ）子、汤桶、汤锅。一般地讲，除了西餐的煎盘或中餐的铛（又名饼锅、煎铛、平锅等），都可以用做煮汤工具，甚至电饭煲、微波炉以及玻璃器皿等。但是，厨房用具最好专器专用，避免互相交叉。多功能锅在使用前及使用后均要彻底清洁。

01 炒锅

一般有铁锅、铜锅、复合金属锅、无烟锅等。炒锅适用于大多数烹调方法。有单边带柄（把）的、单边带耳的、双耳的、柄耳合一的等。

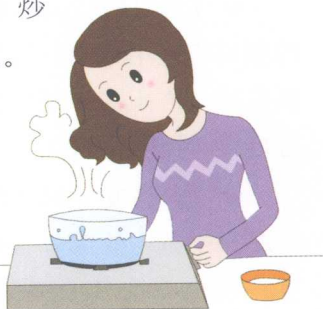
不论炒锅的底深还是浅，除了无烟锅特殊的双层底外，一般的炒锅都有双层底和单层底之分。单层底炒锅质地相对较薄，加之圆底，传热较快，是制作汤羹菜品最佳



的工具。用炒锅煮汤，适宜少量或余类的汤羹。炒锅口较大、底相对较小，原料入水，不易粘连。如：余脊髓汤。

02 汤锅

主要是以煮制多样原料或制品的大中型烹饪锅。与中餐汤锅类似的西餐烹饪器具是汤桶和少司锅。其中汤桶是筒形、平底、双耳、不锈钢矮锅，主要用于制汤；少司锅是圆形、平底、有长柄和盖。一般深7~15厘米，主要用于制作少司。汤锅是煮较大原料的好器具。



03 蒸锅

用于蒸制面食和各种菜品的专用锅，主要包括带箅式、架笼式和连体式。带箅式蒸锅为高腰锅，内有1~2个笼箅，除掉笼箅与汤锅近似，也可以煮制较大的原料。架笼式蒸锅，一般家用常见的是2~3层，底层平底、上两层自带蒸箅，每层均有双耳。用其底层煮汤，最大的好处是受热面积大，开锅较快，适宜炖煮小型原料。

04 火锅

家用电火锅是煮汤较为环保的一种器具，适用于各类汤品的制作。

●根据质地，善用汤锅

煮汤用的容器按质地分有铁锅、不锈钢锅、沙锅、铝锅、铜锅等，还有一些特别的，如石锅、纸锅等。因为不同的食材所含营养素不同，在烹制器具上也需要加以选择，以便更多地保持食材的营养素和汤品色泽。

01 铁锅

如今人们提倡用铁锅烹制菜品，但不是所有的原料都适合选用铁锅烹制。因为铁锅会与某些原料发生反应，生成对人体不利的有害物质。新铁锅使用前要先炙锅，就是将锅清洗干净后用油涮一次，最后再重新注油烧1~2次，使油浸锅，以除去铁器的异味，防止使用的过程中生锈。铁锅烧干时不宜浇凉水，防止炸裂。

◆【含果酸较高的制汤原料不宜用铁锅】山楂、海棠等含果酸较高的原料不宜用铁锅，这是因为原料中的果酸遇铁后会发生化学反应，将铁溶解，产生一种低铁化合物，食用过多会引起中毒。人低铁化合物中毒后1小时左右，会出现恶心、呕吐、舌苔及牙龈变色等症。

◆【容易发生褐变反应的原料不宜用铁锅】比如藕切开或去皮后，暴露在空气中的部分容易发生褐变现象，易发生褐变的制汤原料还有土豆、茄子、桃、梨、苹果等，烹制这些原料前，要先用不锈钢刀切原料，后用清水或淡盐水浸泡，使其与空气隔绝，可防止褐变。褐变虽不会对健康造成多大的影响，但是严重地影响汤羹的色泽。所以，制作此类汤品时用沙锅为宜。

02 沙锅

沙锅分为白沙锅、黑沙锅和紫沙锅。白沙锅有两种，一种是传统的白沙锅，一种是新型耐高温的沙锅。形态有盆形、高桩形、矮墩形等几种。新型耐高温的白沙锅比起传统沙锅，拥有质地细、结实、耐热、不宜破碎等优点。**这里的耐高温是相对的，再好的沙锅，其主要制锅原料均属陶土，皆不可干烧。**

由于沙锅的特殊质地，它有着吸附嘌呤的能力，可以减少嘌呤对身体的损害，也因此，沙锅成为了专一的制汤工具，同时也是应用最早的烹饪器具之一。绝大多数原料都可以用沙锅来制作汤羹。沙锅虽然传热慢，但是它却可以在一定时间内保持汤羹的温度。

使用沙锅应注意

- 01 新沙锅先要将锅用淘米水煮一下，或用盐水浸泡，以延长沙锅的使用寿命。
- 02 使用沙锅制作汤羹前，要擦干锅外的水分。要注意不可使汤羹溢出，更不可使其干烧。
- 03 使用沙锅的火候与其他锅不同。要先用小火让锅均匀受热，锅盖也要同时受热。再用大火烧开锅中汤或水，入料后再改用中小火炖煮。
- 04 沙锅上桌后，要有木质或棉质的锅垫，禁止将热锅放置在冰冷的人造石、石英石、不锈钢、玻璃等材质的台面上。
- 05 防止沙锅冷热交替，曾入冰箱冷藏的沙锅，使用前要用温水浸泡。动物性原料、豆类、蘑菇等最宜用沙锅制汤，如：沙锅鸡、白菜豆腐等。

03 铜质

青铜器是我国早期的烹饪工具。如鼎、簋(guǐ)、甗(yǎn)、簠(fǔ)等都是商周时期家庭常用的烹饪器具或食器。其中簠自西周晚期出现,一直沿用到战国时期。著名的“司母戊方鼎”主要作用就是商王祭祀其母所用的器具。目前在一些寺庙里,还保存着巨大的铜锅。但是随着时代的发展,人们开始意识到铜器的局限性。明代李时珍的《本草纲目·兽部·羊》中曰:“铜器煮之,男子损阳、女子暴下,物性之异如此,不可不知。”由此可见,铜器不可烹制羊肉,但目前,尚不知铜火锅涮羊肉是否有害。铜质锅因其保养麻烦、造价高等缺点已经逐渐退出历史的舞台。



04 铝质

铝锅的优点是传热快、不易生锈、易清洗。但是长期使用铝锅,对人体极为不利,容易引起老年痴呆等症。

05 玻璃

绝大多数玻璃器皿均为平底,因其通透的特点,最适合煮制汤羹。色泽鲜艳的果蔬是玻璃锅的最佳拍档。玻璃锅按其制作工艺不同,其锅的耐热程度也不同,从120 ~ 400℃不等,或许更高。简单地说,越耐热的越安全,最好的甚至可以用来炒菜。普通的玻璃锅只可用于微波炉的加热,好一些的可以在火上加热。使用玻璃锅宜选用电磁炉,因电磁炉的温度可以控制,能够最大限度地保证玻璃锅的安全。

特别提示

嘌呤是一种含氮的有机化合物,无色、无味、结晶状,易溶于水。其衍生物如鸟嘌呤、腺嘌呤是核酸的重要组成部分。生物碱如咖啡碱也是嘌呤物质,某些动物的排泄物如尿酸,也属于嘌呤类化合物。长期大量食用高嘌呤食物,如动物内脏、肉类、蘑菇、扁豆等,会影响尿酸的排泄。严重者易引起尿酸盐沉积,形成尿酸结石,影响肾脏功能。

TIPS

煮汤调味有诀窍

Message

- ◆ 调味的作用
- ◆ 不同调料，不同味道
- ◆ 煮汤去异味的窍门

战国末秦相吕不韦编纂的《吕氏春秋》第十四卷《本味篇》中提出，“调和之事，必以甘、酸、苦、辛、咸，先后多少，其齐甚微，皆有四起”，要做到“甘而不哂，酸而不酷，咸而不减，辛而不烈，淡而不薄，肥而不厚”。汤的调味要承袭这一宗旨，使汤不可过咸、过辣、过甜，要求亦甜、亦咸、亦辣等，不偏不倚、不藏不露。

● 调味的作用

调味有去除异味、保持本味、增加美味、确定口味、调节和丰富菜品色彩、提高营养价值、杀菌、构成并丰富地方风味等作用。将原料按配方比例和工艺程序进行投放

