



Dian Fan Guo
Wei Tang

电饭锅

徐俊◎著

煨汤

赠VCD演示盘

享受煲汤需要大费周折？

享受煲汤需要厨艺精通？

《电饭锅煨汤》

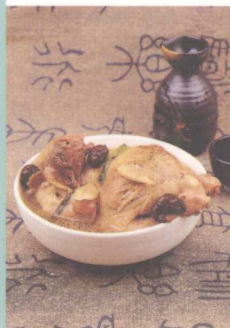
给出最新诠释，

30道省时又省力的煲汤料理

让您天天喝得神采飞扬，

获得五星级的健

72.122
323



农村读物出版社

图书在版编目(CIP)数据

电饭锅煨汤/徐俊著. —北京:农村读物出版社,
2004.9

ISBN 7-5048-4561-2

I. 电... II. 徐... III. 汤菜—菜谱
IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第093748号

作 者: 徐 俊	摄 影: 陈 丽
文字润饰: 刘 婧	美术总监: 王 婧
封面设计: 王 婧	内页设计: 王 婧

出 版 人 傅玉祥

责任编辑 钟海梅

出 版 农村读物出版社(北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 中国农业出版社印刷厂

开 本 889mm×1194mm 1/40

印 张 2

字 数 40千字

版 次 2005年1月第1版 2005年1月北京第1次印刷

印 数 1~15 000册

定 价 12.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



Dian Fan Guo
Wei Tang

电饭锅

徐俊◎著

煨汤

赠VCD演示盘

享受煲汤需要大费周折？

享受煲汤需要厨艺精通？

《电饭锅煨汤》

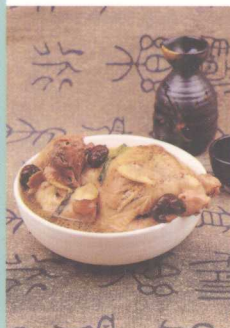
给出最新诠释，

30道省时又省力的煲汤料理

让您天天喝得神采飞扬，

获得五星级的健

72.122
323



农村读物出版社

电饭锅煨汤

步骤最简单，省时不费力

汤色最丰富，春夏秋冬一次精通

新手出击，

煲汤一样数你行！

策划：动静国际

ISBN 7-5048-4561-2



9 787504 845610 >

定价：12.00元



电饭锅煨汤

徐俊◎著



农村读物出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

作者序

每次开启电饭锅的时候，我都感觉有它真好，令做饭不再繁琐，不再难以掌控，没有炊烟的扰人，没有被火烫的担忧，更没有饭生了还是糊了的烦恼。只需插上插头，轻轻一按开关，就可以“高枕无忧”、“坐享其成”了；而且用电饭锅煮出来的饭，饭香浓，美味可口，电饭锅绝对是省时、省力又省心的厨房好帮手。

其实，电“饭”锅的功效远不止此，它的用处可多着呢，比如蒸、煮、炖、煨，电饭锅都可以帮你完成！特别是用来煨汤，汤香汁浓，滋补效果一级棒，而且操作特别简单方便。从开始尝试用电饭锅煨汤到现在，我的技艺已越来越娴熟，一年四季，我不断变更着花样，让家人和亲友尽饱口福。很多朋友尝过汤鲜之后，都嚷着要我传授“锅”里功夫，妙汤秘籍。既然我的电饭锅煨汤大受欢迎，于是我就利用业余时间，编写了这本《电饭锅煨汤》，写给我的亲朋好友，

也写给那些热爱厨房“事业”，钟情美味的享受美食者。

《电饭锅煨汤》将煨汤分为春季养气汤、夏季清暑汤、秋季润燥汤和冬季进补汤四类，共介绍了30种功能不同、风味各异的家常美味电饭锅煨



汤。所选汤料寻常的如黄瓜菠菜、玉米绿豆，贵的如山鸡老鸭、白果参杏，也有稀罕者如冬虫夏草；各汤之营养分析有养胃健脾、理气润肺、排毒清热、消食补虚，不一而足，读者可根据自身需要，选择

相对应的汤式。

现在就启用你的电饭锅吧！让它充分发挥煨汤“才能”，为您制作各式饕餮妙汤。

此书能带给您无穷的烹调愉悦，无尽的美汤享用乐趣，这就是我最大的愿望！

享受煨汤，享受健康

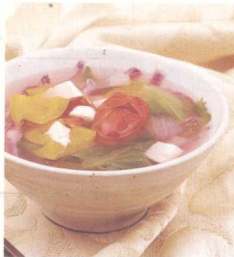
每天8小时，端坐在办公室，对着电脑，永远跟冷冰冰的机器交流，有序的工作，不菲的收入，在旁人眼里我无疑是成

功的，可只有自己清楚，我们这个圈子在透支健康。

生活无序，饮食无律，在公司吃的工作餐，那仅能称之为“果腹之物”，毫无美味可言，等我回到家常常已是繁星点点，筋疲力尽，根本没有时间和精力再去摆弄锅碗瓢盆。有时候仅仅想喝一碗营养汤而已，可是想想还要那么繁琐的烹饪，实在提不起精神，所以每次都只能委屈味蕾和肚子。食之无味自然食之甚少，气色也就越来越不好，工作与健康之间不可调和的矛盾，正如鱼和熊掌不可兼得一样，令我无可奈何。



难得休憩在家，好友一登门就忙不迭地推荐《电饭锅煨汤》，说它会成为



我的膳食法宝。我不忍拂了她的好意，就懒懒散散地粗翻了几页，吸引我的就是它的简单。华灯初上，不如尝试看看，煲一锅高汤慰劳自己，按照书中的介绍，将材料统统放进锅中，然后按START——仅此而已，趁着这个空当，我先泡个澡放松一下，反正有电饭锅，完全不用顾虑汤汁四溢、锅底是否熬糊、油烟是否飘满了整个房间。泡完澡，汤也烧好了，掀开锅，一股浓香扑面而来，再一尝，果然美味，真不敢相信这是电饭锅的功劳！

自从有了《电饭锅煨汤》，生活一年四季都变得充满趣味，身体也在不经意间得到了很好的调理，工作起来就更有干劲了！真心希望所有和我一样忙碌的上班族都能有个好身体、好心情，试试看吧！

程序设计员 艾烨

汤饮—膳食健康的关键一步



汤饮，自古就是饮食文化中不可或缺的部分，无论是餐前，还是饭后，正式的宴席大餐也好，随意的家常便饭也罢，它已经成为一日三餐中必不可少的餐式，地位是不可削减的。

汤的养生营养颇为显著，人需进补，必要喝汤，妇女产后喝鲫鱼汤，体弱多病喝鸡汤，清暑喝绿豆汤，利尿喝冬瓜汤。汤是美味与调补相统一的极致。

然而，煨汤不比烧菜，要有较好的养生效果，就需要科学搭配、合理熬煨。多数人不熟悉食物、药材的属性，无法合理搭配；有甚者更会随性搭配，而破坏了食材的药性，不但起不到调养效果，还会适得其反。所以在这儿推荐给大家这本《电饭锅煨汤》，它针对人们在春夏秋冬不同的身体状态和进补需求，融合中西方的营养理念，合理地设计了4大系共30款煨汤样式。细阅此书，你可以发现，几乎所有的养生需求它都兼顾到了。如您有内热，需清火，书中就有“茅根荸荠汤”、“薏仁薄荷绿豆汤”等等多种汤式供您选择；如果需要滋补调养，就有“黑豆乌枣炖鸡”、“冬菇猪蹄汤”等，美味又营养全面；如果需要益气生津，那么不妨试试“黑麻泥鳅汤”、“山药玉米鸡翅汤”等；如果需要润燥除烦，那么“西洋菜鲢鱼汤”、“芦笋萝卜煲”等就是不错的选择。

《电饭锅煨汤》中所列举的汤式，每一款都十分注意用料的性、味以及搭配后的寒、热、温效果，各汤所具有的养生效果是比较确切、明晰的。由于搭配合理，所以每款汤不但味道甚好，而且非常安全、有效。这的确是一本很实用的营养书，如果能依其道而煨汤，必能有病祛病，无疾强身！

营养分析师：何苇

汤补——给另一半最好的滋补餐

我和老公都属于朝九晚五，辛苦打拼的上班族，每天都踏着月光回家，久而久之，我和老公的健康状况也都不乐观。难得休假在家，我总想着做一些好吃的、有营养、容易消化的东西给老公补身体，但一直苦于自己笨手笨脚而且毫无烹调知识，对煲汤更是心有余而力不足。曾经也买过几本烹饪书做参考，但都因为烧制过程太复杂，根本记不

住步骤，而几次为之便作罢。所以就只能翻来覆去地炒炒雪菜肉丝，烧烧蛋花汤，熬熬粥，最为简单的2菜一汤，日子一久，自然大家都毫无胃口。

一日，正跟同事在诉苦，叹息自己对厨事一窍不通，同事笑着给我《电饭锅煨汤》，说这是最适合没有时间而且又贪图美味的人。看着书我暗想：要补先选汤，这倒是不错，可是

煲汤可是最为繁琐的，没有好的厨艺根本别想，更何况，依靠电饭锅就能煨汤？抱着姑且一试的心态，回家就依样画葫芦，煨了一锅西洋菜鲢鱼汤，



味道居然真的不错，端给老公喝，老公猛夸我厨艺精湛，是上得厅堂进得厨房的典范。我看着老公大口地喝汤，心里简直乐开了花。

以后每次下厨，我都按照书中的说明，将材料倒入锅内，

然后按电饭锅的启动就OK了，特别省事，也吃的特别放心。此书让我有诸多的选择，不会重蹈覆辙！真是汤中有珍，补在食中啊！再次感谢《电饭锅煨汤》这本书，希望大家都能和我一样从中汲取养生保健之经，共渡健康幸福的人生！

时尚采编：flora



目录

作者序

春 · 季 · 养 · 气 · 汤

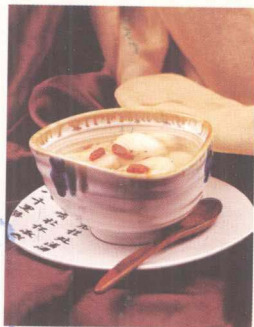
- ◆ 金针豆腐瘦肉汤 ····· 13
- ◆ 黑麻泥鳅汤 ····· 15
- ◆ 山药玉米鸡翅汤 ····· 17
- ◆ 桂圆童子鸡 ····· 19
- ◆ 山楂荸荠瘦肉汤 ····· 21
- ◆ 鱼头菠菜汤 ····· 23
- ◆ 黄瓜煲赤豆 ····· 25
- ◆ 参芪牛肉汤 ····· 27

夏 · 季 · 清 · 暑 · 汤

- ◆ 莲子百合汤 ····· 30
- ◆ 鲜藕鲮鱼汤 ····· 32
- ◆ 枸杞荸荠汤 ····· 34
- ◆ 鲜笋海蜇汤 ····· 36
- ◆ 薏仁薄荷绿豆汤 ····· 38
- ◆ 苦瓜汤 ····· 40
- ◆ 荷叶冬瓜煲老鸭汤 ····· 42



CONTENTS



秋 · 季 · 润 · 燥 · 汤

- ◆鲜蔬上汤 ····· 47
- ◆橘瓣银耳羹 ····· 49
- ◆木瓜竹荪汤 ····· 51
- ◆川贝炖雪梨 ····· 53
- ◆白果腐竹鸡汤 ····· 55
- ◆芦笋萝卜煲 ····· 57
- ◆西洋菜鲢鱼汤 ····· 59
- ◆参地老鸭汤 ····· 61

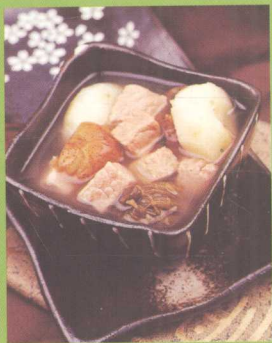
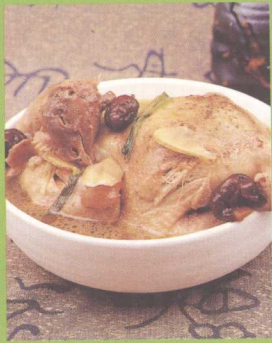
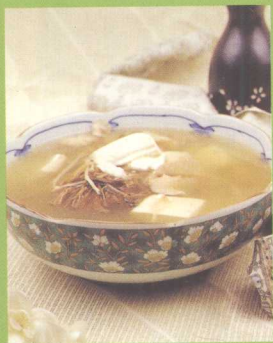
目 录

冬 · 季 · 进 · 补 · 汤

- ◆白萝卜炖猪排 ····· 65
- ◆虫草洋参煲鸭汤 ····· 67
- ◆栗子煲山鸡 ····· 69
- ◆黑豆乌枣炖鸡 ····· 71
- ◆猪肚玉桂汤 ····· 73
- ◆冬菇猪蹄汤 ····· 75
- ◆杜仲淮山牛肉汤 ····· 77



春.季.养.气.汤



春

春季是个阴消阳长、乍暖还寒的季节，邱处机在《摄生消息论》中说：“春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣。以养气之应，养生之道也。”何为“养气”？传统医学认为：“养脾者，养气也，养气者，养生之要也”。

所以春季养气，重在修肝脏、养脾气，肝脾乃气血生化之源。那么春季又如何养肝脾之气呢？《摄生消息论》又说：“肝木味酸，木能胜土，土属脾主甘，当春之时，食味宜减酸益甘，以养脾气。”春季饮食应偏甜忌酸，少食油腻。

所以菌菇、山药、荸荠、菠菜等都是很好的养气食品。春季多风，会引起人干物燥，所以多吃新鲜蔬果，少食油腻也是很有道理的。

下面介绍的8道汤式是为春季饮食设计的，符合春季应养脾助气的进补规则，注重蛋白质、矿物质，特别是糖类和各种维生素的补充，有较好的补脾益气之效，是春季的进补妙方



◆ 金.针.豆.腐.瘦.肉.汤 ◆

JIN ZHEN DOU FU SHOU ROU TANG

> > 材料:

金针菇 ······ 100克
豆腐 ······ 100克
瘦肉 ······ 200克
盐、麻油 ······ 各适量



> > 做法:

1. 豆腐切成块状；金针菇用水浸洗；瘦肉切成块状。
2. 将瘦肉、金针菇放入电饭锅内加清水约1 000毫升煲1小时，再将豆腐放入煮沸5分钟，加盐和麻油调味即可。

> > 营养分析:

金针菇富含蛋白质、粗纤维、铁、钙、镁等多种微量元素和大量的B族维生素，能降低胆固醇，保护肝脏，其丰富的赖氨酸还能活化神经；食用金针豆腐煲瘦肉汤，能收除内热，健脾安神。

>> Tips:

少放调料以保持汤料的原有风味。

13



电饭锅煲汤



黑.麻.泥.鳅.汤

HEI MA NI QIU TANG

> >材料:

黑芝麻 ······ 10克
泥鳅 ······ 200克
黑豆 ······ 10克
陈皮、姜片、盐 ······ 各适量

> >做法:

1. 泥鳅去肠杂，洗净；黑芝麻、黑豆洗净；陈皮泡软。
2. 电饭锅中加入清水约1000毫升，放入泥鳅、黑芝麻、黑豆、陈皮，炖煮约50分钟，加盐调味即可。

> >营养分析:

泥鳅是“水中参”，其蛋白质、脂肪、钙、磷等成分的含量，均在一般鱼类之上。中医认为泥鳅能补中气、祛湿邪；黑芝麻含丰富的钙、镁、铁、磷和维生素，能强健骨骼、润肠排毒；黑豆能利尿、解毒、活血、滋补；陈皮开胃；生姜暖胃。

>>Tips:

活泥鳅可以放在清水里多养一段时间，这样泥鳅的泥腥味就会少一些，口感也更加鲜美。



15



电饭锅煲汤