



从零开始 学煲汤

段晓猛◎编著

CONGLINGKAI SHI XUE BAOTANG

简易 美味 营养 健康 让你“厨”类拔萃 “食”来运转



中国建材工业出版社

从零开始 学煲汤

段晓猛◎编著

CONGLINGKAISHIXUEBAOTANG

简易 美味 营养 健康 让你“厨”类拔萃 “食”来运转



中国建材工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

从零开始学煲汤 / 段晓猛编著. — 北京 : 中国建材工业出版社, 2016. 6

(零系列丛书)

ISBN 978-7-5160-1465-3

I. ①从… II. ①段… III. ①汤菜—菜谱

IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第099308号



从零开始学煲汤

从零开始学煲汤

段晓猛 编著

出版发行: 中国建材工业出版社

地址: 北京市海淀区三里河路1号

邮编: 100044

经销: 全国各地新华书店

印刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开本: 720mm×1000mm 1/16

印张: 10

字数: 158千字

版次: 2016年6月第1版

印次: 2016年6月第1次印刷

定价: 32.80元

本社网址: www.jccbs.com.cn 微信公众号: zgjcgycbs



PREFACE

自古以来，民以食为天，食以汤为先，汤以水为媒，将食材中的营养精华熬制、纳入其中，汤成为人们滋补身体时的最佳选择。

汤，是一个温暖的词语，一份温馨的情怀。一碗好汤，温暖身心，滋养心灵。汤是寻常的，家家户户都有几款拿手靓汤；汤在选材、煲煮、火候、适合的饮汤对象方面都有讲究。

对养生而言，喝汤进补益处多。可汤的世界岂止如此，煲汤作为最有家庭感的暖胃美食，煲出来的不仅是一碗热汤，同时蕴含了人的生活态度，夫妻相处之道，还有亲情的传递。

想要煮一锅好喝的汤其实并不难，只要搭配好食材并控制好时间，就算是利用日常常见的食材，也能轻松熬制出令人叫绝的美味汤品来。

一本让全家人都温暖幸福的煲汤百科全书，透过靓丽的大图和详尽的解读，让您体会到煲汤的幸福，且一定会煲出幸福，煲出健康。





contents

目录



Part 1

浓香畜肉汤

- 002 酸汤肥牛
- 003 白菜丸子粉丝汤
- 004 番茄牛尾汤
- 005 马蹄萝卜羊肉汤
- 005 粉丝羊排汤
- 006 羊杂汤
- 007 猪杂粉丝汤
- 008 萝卜排骨汤
- 008 番茄土豆排骨汤
- 009 排骨冬瓜汤
- 010 红汤鸭掌
- 011 酸汤霸王肘
- 012 杂蔬牛腩浓汤
- 013 开胃牛肉汤
- 013 红枣羊肉汤
- 014 韩式牛尾汤
- 015 罗宋汤

- 016 肉丸冬瓜粉丝汤
- 017 花胶美容汤
- 017 老黄瓜羊肉汤
- 018 酸辣肚丝汤
- 019 木耳肚片汤
- 020 萝卜羊肉汤
- 020 羊肉海带汤
- 021 酸菜肉片汤
- 022 香菇煲瘦肉
- 023 扁尖老鸭汤
- 024 淮杞响螺煲排骨
- 024 肉片海带汤
- 025 金银排骨汤
- 026 小排冬瓜汤
- 027 芋头排骨汤
- 028 虫草花龙骨汤
- 028 莲藕腔骨汤
- 029 龙骨山药玉米汤
- 030 牛肉粉丝汤
- 031 红油伴汤鸡

- 032 红汤肥牛卷
- 033 苹果雪梨瘦肉汤
- 033 黄豆煲猪蹄
- 034 西红柿牛肉汤
- 035 酸汤鸭血
- 036 猪手花生汤
- 037 腐竹煲猪肚
- 038 牛腩炖高汤
- 039 萝卜羊肉汤
- 040 猪肝菠菜汤
- 041 苦瓜瘦肉汤
- 041 猪脊骨玉米汤
- 042 西红柿排骨汤
- 043 菜干猪肺汤





044 猪肝汤

044 清炖羊肉汤

045 土豆牛肉汤

046 排骨海带汤

047 肚条汤

048 萝卜猪骨汤

048 白果猪肚汤

049 韩式牛尾汤

050 猪肝粉汤

051 香葱番茄牛腩汤

052 酸汤猪脚

053 肚肺汤

053 紫菜青豆排骨汤

054 桃仁排骨汤

054 小白菜排骨汤

055 黄芪羊肉汤

056 荠菜肉丝豆腐汤

057 猪手黄豆汤

058 平菇肉片汤



Part 2

鲜香水产汤

060 黄花鱼辣汤

061 雪菜黄鱼汤

062 蟹粉豆腐汤

063 鱼头豆腐汤

064 萝卜鲫鱼汤

065 西红柿鲫鱼汤

066 香菇豆腐汤

067 银鱼汤

068 什锦酸鱼汤

069 鲫鱼黑豆汤

070 鳕鱼汤

071 晋南鱿鱼汤

071 枸杞甲鱼汤

072 蛤蜊菠菜汤

073 紫菜银鱼汤

074 紫菜青瓜汤

075 鱼头汤

075 清炖甲鱼汤



076 蔬菜海鲜汤

077 海鲜汤

078 螃蟹丝瓜汤

079 酸辣乌鱼蛋汤

080 鲫鱼豆腐汤

081 上汤虾米干萝卜

082 虾仁冬瓜汤

083 竹荪虾丸汤

084 菜头河虾汤



Part 3

美味禽蛋汤

- 086 营养参鸡汤
- 087 野菌乌鸡汤
- 088 鸡丝榨菜条汤
- 089 丝瓜蛋汤
- 089 白菜豆腐汤
- 090 鸭血粉丝汤
- 091 酸萝卜老鸭汤
- 092 莲藕排骨汤
- 092 松茸鸽蛋汤
- 093 番茄蛋花汤

- 094 蘑菇鸡蛋汤
- 095 田七乌鸡汤
- 095 紫菜土鸡蛋汤
- 096 乌鸡白凤汤
- 097 太子参柴鸡汤
- 097 人参鸡汤
- 098 酸辣汤
- 099 当归灵芝老鸽汤
- 100 青瓜竹荪鸽蛋汤
- 101 红枣醪糟蛋花汤



- 101 猴头菇炖鸡汤
- 102 天麻乳鸽汤
- 103 山笋野菌鸡汤
- 104 花旗参炖乌鸡
- 104 红枣黄芪鸡汤



Part 4

爽口素菜汤

- 106 山药木耳汤
- 106 奶油蘑菇汤
- 107 忆苦思甜汤
- 108 烂蒜豆条汤
- 108 青菜豆腐丝汤
- 109 上汤娃娃菜
- 110 上汤菠菜
- 111 蛋花紫菜火腿汤

- 111 酸辣粉丝汤
- 112 野菌汤
- 113 上汤豆苗
- 114 白菜煎蛋汤
- 114 红白萝卜汤
- 115 文丝豆腐汤
- 116 竹荪丝瓜汤
- 117 菠菜汤
- 118 菠菜豆腐汤
- 119 上汤西蓝花

- 120 冬瓜木耳汤
- 120 冬瓜枸杞汤
- 121 青菜豆腐汤
- 122 发菜三丝汤
- 123 浓汤娃娃菜
- 123 青菜蘑菇汤
- 124 莼菜汤
- 124 莼菜枸杞汤
- 125 米汤芥菜煲
- 126 黄瓜皮蛋汤

Part 5

养生茶汤

- | | |
|------------|-------------|
| 128 解酒茶 | 131 清湿热茶 |
| 128 胖大海蜜饮 | 132 清火减脂茶 |
| 129 美颜茉莉绿茶 | 132 荷叶山楂茶 |
| 129 决明子明目茶 | 133 消脂消化茶 |
| 130 玫瑰菊花茶 | 133 冰糖灵芝茶 |
| 130 枸杞养生茶 | 134 排毒清脂花草茶 |
| 131 清热消暑茶 | 134 清热润喉茶 |



- | |
|-----------|
| 135 酸梅汤 |
| 136 蜂蜜红枣茶 |



Part 6

保健汤

- | | |
|-------------|-------------|
| 138 红枣银耳汤 | 142 南瓜红枣汤 |
| 139 银耳枸杞汤 | 142 绿豆银耳汤 |
| 139 杏仁木瓜汤 | 143 红枣木耳雪梨汤 |
| 140 红枣菠萝芦荟汤 | 144 银耳南瓜汤 |
| 141 百合菠萝银耳汤 | 145 银耳木瓜汤 |
| | 145 南瓜汤 |
| | 146 银耳莲子汤 |
| | 146 南瓜枸杞汤 |
| | 147 雪梨百合汤 |
| | 148 虫草花萝卜丝汤 |

- | |
|-------------|
| 149 百合绿豆汤 |
| 150 花生薏米枸杞汤 |
| 151 桂花莲子汤 |
| 152 银耳莲子木瓜汤 |





Part 1

浓香畜肉汤



酸汤肥牛

原料

肥牛片250克，金针菇125克，青尖椒1根，红尖椒2根。

调料

海南黄灯笼辣椒酱、蒜、姜片、油、白醋、料酒、花椒、盐、糖、高汤各适量。

制作方法

- 1 肥牛提前解冻，蒜拍破后切碎，青红尖椒切圈，金针菇剪去根部洗净。
- 2 将金针菇放入加了几滴油的开水锅中烫熟，滤干水分放入碗中铺好。
- 3 炒锅内倒入少量油，烧至六成热，放入姜片、蒜碎爆香。
- 4 放入黄灯笼辣椒酱翻炒一分钟，加入高汤、料酒大火煮开。
- 5 用网筛滤掉锅内的料渣丢掉，放入肥牛片，加入盐、糖、花椒煮开，将煮出的浮沫也用网筛滤掉。
- 6 待肥牛煮熟后，淋上白醋，关火，将其倒入铺了金针菇的盘中。
- 7 表面撒上青红椒圈点缀，最后烧少量热油淋在青红椒圈上即可。

小提示

酸汤肥牛

- 此汤具有补脾胃、益气血、强筋骨食疗效果。

 原料

猪肉末250克，小白菜200克，粉丝50克，鸡蛋2个，豆腐50克。

 调料

食盐、红辣椒圈、姜末、蒜末、料酒、油、生抽、香油、淀粉各适量。

 制作方法

- 1 猪肉末制成肉馅，加入料酒、淀粉、香油、盐、姜末、蒜末、鸡蛋拌匀腌制半小时。
- 2 粉丝提前用温水泡发；豆腐切块；小白菜洗净，掰开。
- 3 腌好的肉馅挤成肉丸下油锅炸至表面金黄，捞出备用。
- 4 热油爆香姜末、蒜末。
- 5 加入清水煮开，下入白菜、肉丸子、豆腐。
- 6 再加入少许生抽，加入粉丝，起锅前加入盐和红辣椒圈即可。

小提示**白菜丸子粉丝汤**

● 此汤具有提升钙质吸收的食疗效果。

白菜丸子粉丝汤





番茄牛尾汤

原料

净牛尾300克，番茄100克。

调料

姜、盐、白糖、酱油、葱各适量。

制作方法

- 1 将番茄洗净，切块；葱洗净，切成葱花；姜切片。
- 2 将牛尾洗净斩块，放入开水锅中焯烫，捞出。
- 3 锅中注水烧开，放入姜片、牛尾块煲2小时。
- 4 放入番茄块、葱花慢慢煲滚。
- 5 加入盐、白糖、酱油调味即可。

小提示

番茄牛尾汤

● 此汤具有益血气、补精髓、强体魄、滋容颜的食疗效果。

马蹄萝卜羊肉汤

原料

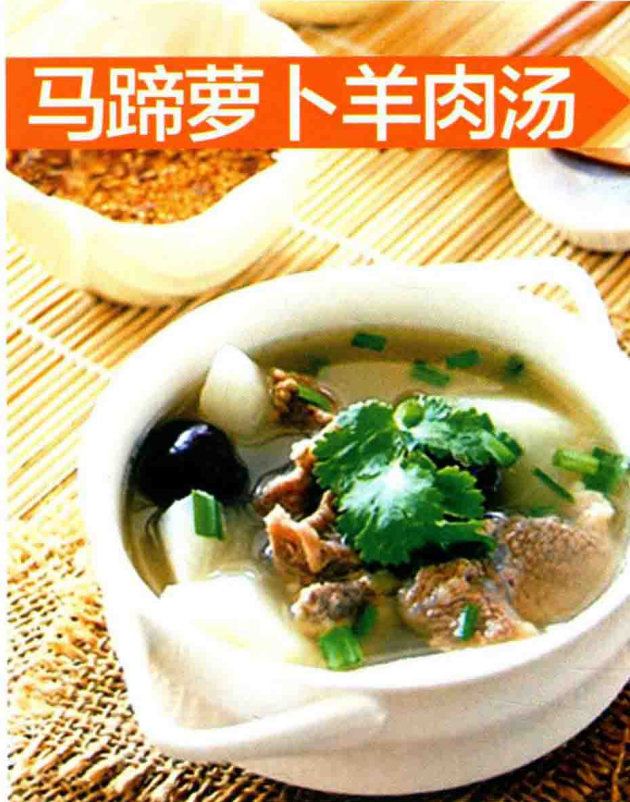
羊肉300克，马蹄、白萝卜各100克。

调料

当归、蒜、海鲜酱、香菜、葱末、蚝酱、柱侯酱、色拉油各适量。

制作方法

- 1 将羊肉洗净，切成块。
- 2 锅中水煮开，放入羊肉块焯烫约20分钟，捞出。
- 3 将马蹄洗净，白萝卜洗净切块，蒜切末。
- 4 锅中注色拉油烧热，下入蒜末爆香。
- 5 加入羊肉块炒香；放入海鲜酱、蚝酱、柱侯酱爆透；加马蹄、白萝卜块、当归。
- 6 添水，焖煮至羊肉块熟烂，撒入香菜、葱末即可。



小提示

马蹄萝卜羊肉汤

● 此汤具有清热化痰、利尿、消食化积的食疗效果。

粉丝羊排汤

● 此汤具有补肾壮阳、补虚温中的食疗效果。

原料

粉丝100克，净羊蹄筋200克。

调料

萝卜、山药、枸杞、桂圆肉、生菜、姜、盐、红辣椒、植物油各适量。

制作方法

- 1 将羊蹄筋洗净切块，放入开水锅中煮1小时，捞出。
- 2 将萝卜、山药去皮，切块；姜洗净，切片。
- 3 将山药块、枸杞、桂圆肉洗净；粉丝入开水中焯烫捞出。
- 4 锅中热油，爆香红辣椒、姜片，加入山药、枸杞、桂圆肉、萝卜，添水，再加入羊蹄筋，小火煲3小时，加入粉丝及生菜煮开后调入盐即可。



粉丝羊排汤



羊杂汤

原料

羊肝、羊血、羊肠、羊肚各100克。

调料

姜片、葱花、香菜末、料酒、盐各适量。

制作方法

- 1 羊肝、羊血、羊肠、羊肚，洗净后过热水煮一下，再用冷水冲洗一下。
- 2 锅内换新水，重新放入羊肝、羊血、羊肠、羊肚大火烧开。
- 3 撇去浮沫。
- 4 加入香菜末、姜片、葱花、料酒、盐，转小火熬一小时即可。

小提示

羊杂汤

● 此汤具有健脾补虚、固表止汗、补充维生素的食疗效果。

 原料

猪杂150克，粉丝200克，小白菜100克。

 调料

料酒、葱、姜、八角、油、咖喱粉、盐、鸡精、胡椒粉各适量。

 制作方法

- 1 猪杂洗净切片，放入锅中，加料酒、葱、姜、八角，加水煮熟软。
- 2 粉丝用温热水泡开。
- 3 小白菜掰开，洗净。
- 4 锅热油，煸炒猪杂，沥去油后加水煮开，放入粉丝，加少许咖喱粉、盐、鸡精、料酒、葱、姜、胡椒粉，最后放入小白菜即可。

小提示

猪杂粉丝汤

● 此汤具有补充膳食纤维、补充蛋白质、预防贫血的食疗效果。



猪杂粉丝汤



萝卜排骨汤



原料

白萝卜300克，排骨250克。

调料

老姜片、葱、盐、料酒各适量。

制作方法

- 1 将排骨洗净，切均匀小段。
- 2 锅中注水烧开，放入排骨段焯烫，捞出沥干。
- 3 将白萝卜洗净，切块，葱洗净，切小段。
- 4 锅中放入排骨段、适量水，大火煮沸。
- 5 加老姜片、料酒，转小火煮30分钟。
- 6 放入萝卜块，煮约90分钟。
- 7 加盐调味，最后撒上葱段即可。

小提示

萝卜排骨汤

此汤具有消积滞、化痰清热、下气宽中的食疗效果。

番茄土豆排骨汤

此汤具有补脾、养血、安神、健美丰肌的食疗效果。

原料

猪排骨200克，土豆150克，番茄100克。

调料

胡椒粉、姜、鸡精、盐、葱花各适量。

制作方法

- 1 猪排骨洗净，焯水备用；番茄洗净，切块；土豆去皮，切块备用。
- 2 在锅中放入水、胡椒粉、姜、鸡精、盐煮开，加入土豆块，水开后下入焯好的排骨。
- 3 待水再次煮开，炖至排骨软烂，放入番茄煮10分钟，加入葱花即可。

番茄土豆排骨汤

