

吉林科学技术出版社

特惠价
24.80元

家常

养生滋补特惠版

滋补粥

主编 / 张奔腾 夏金龙



滋补粥

健康与生活



养生滋补特惠版

家常滋补汤粥

JIACHANGZIBUTANGZHOU

主编：张奔腾 夏金龙

责任编辑：李 梁

图片摄影：王大龙 许京鹭 杨跃祥

书籍装帧：名晓设计

吉林科学技术出版社出版、发行

社 址：长春市人民大街 4646 号

发行部电话 / 传真：0431-85677817 85635177

85651759 85651628

编辑部电话：0431-85635175

邮 编：130021

电子信箱：ll_010307@sina.com

网 址：www.jlstp.com

实 名：吉林科学技术出版社



长春市创意广告图文制作有限责任公司制版

长春新华印刷厂印刷

如有印装质量问题，可寄出版社调换

710×1000 16开 16.5印张

2007年2月第1版

2007年2月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-3441-5

定价：24.80元



养生滋补特惠版

家常滋补汤粥

J I A C H A N G Z I B U T A N G Z H O U



主编◎张奔腾 夏金龙

吉林科学技术出版社



序 言 XUYAN



热爱生活的人，事业一定成功。烹调中的人生哲学自古有之：“治大国，若烹小鲜”的伊尹之道；彭祖的智慧厨艺；厨师福星詹王的“饿”之哲理；“民以食为天”的古训，尤以“宁可食无肉，不可食无汤。”这句话，都佐证了人们追求美好生活的真谛。

本书是目前全国最完整、最权威的实用类家常汤粥菜谱，收入了700余款家庭实用的汤菜例。并将煲汤按功效分为：“瘦身降脂”“美肤养颜”“益气理血”“滋阴润燥”“润肺清热”“强身润脏”“补肾壮阳”“补心安神”八大类供您按需选择。

本书图文并茂，力求简单实用、易学易懂，既适合家庭操作，又美味可口、省时省力，又能实现其各种实用功效。书中汤粥品所用的材料、调味料均标明投料用量及比例，做法可举一反三，发挥创意。

粥是中华民族传统的美食，明代的《煮粥诗》以“莫谈淡薄少滋味，淡薄之中滋味长”来形容粥清淡素雅的滋味。

粥在人们的日常饮食中扮演着温馨的角色，特别是以各种不同配料煮成的营养粥更是倍受欢迎。当食欲不振时，来碗清爽甘美的粥，可以让脾胃大开；寒冷的季节里，一碗热腾腾的粥，可缓和我们的身心；甚至身体微恙时，只要喝碗粥，马上就能滋补我们的体力。可见，粥实在是既经济又实惠的美味小品。

本书以养生滋补为目的，向您介绍“健脾益胃粥”，“滋阴润燥粥”，“补心安神粥”，“强身润脏粥”，“益气理血粥”，“润肺清热粥”，“补肾壮阳粥”等七类营养滋补粥300余款，将美味、保健、养生融为一体，图文并茂，简便易学。

“医食同源”是中国烹饪的哲理。养生之道贵在坚持，愿此书能对您的健康生活有所帮助，祝您在快乐中享受每一天。

中国烹饪大师

张序腾 张序腾

2007年1月



家常滋补汤·粥

Contents

目录

煲好汤的技巧 13

做汤的一些

基本工具 13

熬煮汤品美味的

不败秘诀 15

汤与调味品的

基底调和 17

汤品调料味型速配 18

美味汤底大公开 19

煮好粥的技巧 22

煮粥妙法 22

煮粥必需的调味品 24

家庭煮粥小常识 25

肉类食材食疗方案 27



荷兰豆肉片汤	029
苦瓜猪肚汤	030
墨鱼仔烧肉汤	030

乌骨鸡莼菜汤	030	牛筋炖双萝	037
雪菜牛肉汤	030	南瓜肉丸汤	037
板栗花生汤	031	南瓜蚬尖汤	037
鸽肉萝卜汤	031	玫瑰墨鱼汤	037
泥鳅虾肉汤	031	板栗菜心煲虎掌	038
白果肚汤	031	小鱼莲藕兰花汤	038
南瓜牛肉汤	032	香菇青笋鱼肚汤	038
肉末小土豆汤	032	牛腩四宝	038
卤肉年糕汤	032	五色鱼汤	039
辣味牛肉土豆汤	032	花芸豆山药羹	039
兔肉香芋汤	033	当归红花鸡汤	039
鸡汤煮芸丝	033	十香大煮干丝	039
桔梗牛杂汤	033	空菜竹荪豆腐汤	040
牛肉萝卜汤	033	椒麻茄子汤	040
羊肉山药青豆汤	034	冰糖萝卜汤	040
豆豆汤	034	八爪鱼蒜仔土豆汤	040
蝶瓜鸡肉汤	034	上汤飞蟹	041
番茄翅根汤	034	淮山板栗乌鸡汤	041
鱼肉萝卜汤	035	甘草白术鱼汤	041
鲫鱼豆腐汤	035	红糟猪肉汤	041
萝卜豆酱汤	035	虾干粉丝葫芦汤	042
天麻川芎鱼头煲	035	白菜香菇蹄花汤	042
咖喱猪肉汤丸	036	牛肉粒土豆汤	042
鳕鱼薯块洋葱汤	036	莲蓬豆腐汤	042
香芹藕片八爪鱼汤	036	川椒豆苗鱼骨汤	043
墨鱼油菜汤	036	红枣杞子乌鸡汤	043


三宝糯米粥	093
郁李仁蜂蜜粥	093
野鸭扁豆粥	093
百合玉竹粥	093
蔗浆粥	094
菠菜芹菜粥	094
火麻仁海带粥	094
芡实粉粥	094
薏苡杏仁粥	095
豆腐浆粥	095
仿真燕窝粥	095
银耳樱桃粥	095
皮蛋瘦肉粥	096
何首乌粥	096
椒酱肉粒粥	096
菠菜粥	096



牛蛙山药汤	097
毛豆莲藕汤	098
白玉猪小肚汤	098
白菜牛百叶汤	098
白瓜咸蛋汤	098
归圆鸡肉汤	099
冬瓜芦笋鸽蛋汤	099
奶油蜜瓜汤	099
芹菜清汤	099
绿豆老鸭汤	100
罗汉笋汤	100
芦笋鱿鱼汤	100
苦瓜猪瘦肉汤	100
冬瓜猪肋汤	101

地瓜干荷兰豆汤	101
蟹味冬瓜银耳汤	101
芥菜牛肉汤	101
雪梨胡萝卜汤	102
皮蛋兰花汤	102
西兰花瘦肉汤	102
鲤鱼苦瓜汤	102
番茄草菇汤	103
番茄蜜汁雪梨汤	103
银耳杏仁苹果汤	103
西瓜排骨汤	103
西梅番茄甜汤	104
银耳豆腐汤	104
葛菜解暑汤	104
丝瓜猪瘦肉汤	104
甘草莲心水果饮	105
冬瓜莲豆煲鲫鱼汤	105
银杏芋头鱼肚汤	105
海带清热汤	105
清肠胃热汤	106
丁香鱼片杞子汤	106
红萝卜马蹄猪舌汤	106
银芽香芒青瓜汤	106
三莲鸡肉汤	107
无花果羊杂山药汤	107
沙参牛肉萝卜百合汤	107
腐皮白果甘蔗汤	107
酥肉烩全蘑	108
咸鱼头豆腐汤	108
羊肉雪耳藕片汤	108
西湖莼菜汤	108
冬瓜粒杂锦汤	109
莲藕马蹄猪腱汤	109

白果腐竹猪肚汤	109
冬瓜荷叶瘦肉汤	109
土豆三丝清汤	110
鸡肉西兰花汤	110
金针鸡丝汤	110
胜瓜豆腐鱼头汤	110
银鳕鱼木瓜汤	111
白菜地瓜豆皮汤	111
银耳银杏乌鸡汤	111
降压清热海带汤	111
丝瓜及第汤	112
豆角菜花汤	112
北极蔬菜汤	112
鲩鱼冬瓜汤	112
凤爪枸杞鱼水汤	113
杞子百合莲花汤	113
双豆海带猪腿肉汤	113
小豆木瓜凤爪汤	113
蜜枣菜干乌鸡汤	114
番茄薯仔凤爪汤	114
兰花蛭肉汤	114
冬瓜海带排骨汤	114



木耳大枣粥	115
猪肺粥	116
绿豆粥	116
甜浆粥	116
黑豆粥	116
冬瓜粳米粥	117
石膏粥	117
五色豆子粥	117

珍珠母粥	117	大黄黄豆粥	126	花蛤清汤	134
马齿苋粥	118	郁李仁罗汉果粥	126	香芋芡实薏米汤	134
竹沥粥	118	芦荟粥	126	百合扇贝蘑菇汤	134
山楂银耳粥	118	葱白粥	126	清汤一品鲜	135
赤小豆内金粥	118	珠玉二宝粥	127	牛肉番茄汤	135
葛根粉粥	119	桔梗贝母粥	127	杞子南瓜汤	135
核桃木耳粥	119	牛蒡粥	127	海参鹅蛋菌汤	135
芦荟黄瓜粥	119	瓜萎杏仁粥	127	金针菇豆角汤	136
郁李仁苦瓜粥	119	杏仁梨糖粥	128	牛肉什蔬汤	136
松子粥	120	郁李仁紫菜粥	128	辣味鸡汤莴笋	136
银花莲子粥	120	丝瓜粥	128	油菜香菇汤	136
紫菜粥	120	芦荟马铃薯粥	128	山药胡萝卜鸡汤	137
生芦根粥	120			粽叶梭鱼汤	137
二瓜粥	121			银杏蔬菜汤	137
枸杞核桃粥	121			牛筋腊肉汤	137
薄荷绿豆粥	121			猪肉末茄条汤	138
冬瓜粳米粥	121			三色蔬菜奶汤	138
松花苦苣粥	122			鱼汤氽北极贝	138
冬瓜蚕豆壳粥	122			贡菜草菇棒鱼汤	138
菊花茶粥	122			巧克力什锦水果球	139
消暑绿豆粥	122			山药百烩	139
白果冬瓜粥	123			大豆芽沙丁鱼汤	139
薄荷粥	123			蜗牛野菜汤	139
川贝雪梨粥	123			天麻老鸡汤	140
蒲公英粥	123			苏泊牛肉	140
花生杏仁粥	124			家鸡香芋豆腐	140
加味绿豆粥	124			银芽白菜蛎黄汤	140
冬瓜鲤鱼头粥	124			鸡腿菇煲鹿肉	141
玫瑰花粥	124			果老醉仙汤	141
芹菜粥	125			鱼乡家常炖	141
燕窝粥	125			姬菇豆苗蛋花	141
杏仁粥	125			海红西葫芦汤	142
郁李仁薤菜粥	125			芋泥马哈鱼羹	142



榆耳煲鹿鞭	167	栗子玉竹龙眼粥	175	牛腰粥	183
滋补灵芝壮阳汤	167	生姜莲子粥	175	肉苁蓉羊腰粥	184
老干妈一品香	167	海马鲜虾粥	176	海狗肾杞子粥	184
虾尾梅干菜鱼汤	168	乞马粥	176	膈肭脐粥	184
明虾白菜蘑菇汤	168	猪肾粥	176	虾仁蜜豆粥	184
肉丸白菜粉丝汤	168	山药菟丝粥	176		
干贝油菜汤	168	海参粥	177		
白灵菇煲飞蟹	169	萝卜青果粥	177	丹参龙眼猪心汤	185
鱼肚鲜虾苦瓜汤	169	白茅根猪肾粥	177	花旗参瘦肉汤	186
北芪党参煲鸡肾	169	翠衣粥	177	红枣桂圆山药汤	186
滋补鞭汤	169	阿胶羊腰粥	178	首乌鸡汤	186
一品竹荪蛋	170	三米粥	178	枣杞鸡汤	186
青苹果鲜虾汤	170	赤小豆荸荠粥	178	花生鱼头汤	187
大鹅肉烩什蔬	170	荸荠粥	178	参芪肉丸萝卜汤	187
海胆蛋黄汤	170	回阳固脱粥	179	猪肝肚领汤	187
鹌鹑莲藕汤	171	韭菜鲜虾粥	179	香芒黄花汤	187
田七杜仲猪腰汤	171	枸杞桑椹粥	179	枸杞叶猪肝汤	188
番茄汤丸	171	羊脊粥	179	苦瓜番茄汤	188
丁香牛蛋汤	171	茅根粥	180	银花山楂汤	188
鲜带子蔬菜汤	172	清火粥	180	甘麦大枣汤	188
小龙虾汤	172	黄狗鞭粥	180	木耳汤	189
奶汤鲜虾土豆	172	鹿茸猪肾粥	180	花生大蒜排骨汤	189
韭菜面汤	172	狗肉粥	181	茶树菇猪心汤	189
		栗子猪肾粥	181	杞龟汤	189
		杨梅瘦肉粥	181	人参枣仁汤	190
黄花菜粥	173	猪腰薏米粥	181	乌豆腐竹汤	190
冬瓜红枣粥	174	人参雪蛤粥	182	蚝汁滚鱼汤	190
韭菜粥	174	龙皇海鲜粥	182	乌梅红枣汤	190
金樱子粥	174	鸡肝粥	182	葱枣汤	191
藕节煮粥	174	鸭粥	182	罗汉果翅根鸡蛋汤	191
鹿茸粥	175	乌鸡胡桃粥	183	银鱼茼蒿汤	191
海参龙眼粥	175	破故纸韭菜子粥	183	葱白大蒜汤	191
		鲤鱼五味粥	183		

蜜枣麦芽瘦肉汤	216	莲子黄瓜猪脰汤	225	红花山药玉米粉粥	233
凤爪排骨栗子汤	217	冬菇津白肉丝汤	225	白茯苓粥	233
菠菜板栗鸡汤	217	菠菜猪肝汤	225	牵牛粥	234
竹荪甜角乌鸡汤	217	莼菜鸡丝汤	226	三米桂圆粥	234
银耳炖白鸽	217	豆腐山斑肉片汤	226	红花山药粥	234
一品菌王汤	218	冰糖蒜汤	226	羊奶红枣粥	234
黄芪鲫鱼汤	218	当归补血汤	226	山楂乌梅粥	235
香菇木耳淡菜汤	218			山药红花白萝卜粥	235
生姜酸菜墨鱼汤	218			山楂紫苏粳米粥	235
瘦肉番茄粉丝汤	219	二草粥	227	白扁豆粥	235
珧柱海带煲蚝豉汤	219	香菇粥	228	莲子红枣粥	236
清汤蟹味菇	219	萝卜火腿粥	228	荸荠粥	236
赤豆蜜枣粉葛汤	219	鸡丝莼菜粥	228	生姜山楂粥	236
金针木耳瘦肉汤	220	桂圆姜汁粥	228	栗子鸡丝粥	236
干贝冬瓜汤	220	猪肚粥	229	槟榔粥	237
圆肉莲子蛤肉汤	220	生姜炒米粥	229	丹参山药葛根粥	237
大白菜素汤	220	蟹柳豆腐粥	229	红花山药豆浆粥	237
鲜菇肉片汤	221	鲫鱼灯心粥	229	麦门冬粥	237
山楂决明红枣汤	221	豌豆素鸡粥	230	白术鸡内金粥	238
雪梨响螺百合汤	221	冰糖五色粥	230	砂仁猪肚粥	238
冬瓜红枣汤	221	油条蔬菜粥	230	生姜红花生芽粥	238
咸蛋芥菜肉片汤	222	玉米瘦肉粥	230	紫河车糯米粥	238
冬瓜苡米墨鱼汤	222	蜜饯胡萝卜粥	231	党参黑米粥	239
南瓜蒜茸汤	222	椰汁黑糯米粥	231	鲜香黑芝麻粥	239
紫菜冬菇肉丝汤	222	雪菜肉末粥	231	山药红花胡萝卜粥	239
金针鸡丝汤	223	胡椒粥	231	砂仁黄芪粥	239
荸荠豆腐紫菜汤	223	豆蔻粥	232	苦苣菜大蒜粥	240
珧柱冬瓜玉米汤	223	薏米粥	232	猕猴桃根粥	240
首乌黑豆煲鸡脚	223	红薯粥	232	苹果粥	240
红绿豆珧柱瘦肉汤	224	糯米小麦粥	232	四果粥	240
豆腐鸭架汤	224	赤小豆粥	233	生姜红花葱白粥	241
花生牛肉汤	224	山楂赤小豆南瓜粥	233	薤白粥	241
芝麻黑豆泥鳅汤	224			鲫鱼蚕豆粥	241

山楂菜菔子粥	241	鱿鱼山药汤	250	玉子豆腐鱼汤	258
五味芡实粥	242	鱼羊鲜汤	250	玉兰肝尖汤	258
山药山楂竹笋粥	242	五色蔬菜汤	250	海鲜烩菌	258
鲜藕粥	242	康乐猪手汤	250	兰豆蚬子汤	259
山楂猪肚粥	242	苹果洋葱汤	251	牛肉莲藕黄豆汤	259
生姜羊肉粥	243	土豆泥酸奶猪肚汤	251	萝卜牛蛙丝瓜汤	259
鲫鱼藕粉粥	243	极品珍菌佛跳墙	251	鲜虾萝卜丝汤	259
鲫鱼生姜枣粥	243	雪梨猪蹄汤	251	人参田七炖鸡肉	260
红花山药百合粥	243	松茸青笋烩鱼肚	252	香橙冬瓜汤	260
砂仁鸡肉粥	244	蔬菜球鱿鱼汤	252	虫草肉肉炖龟肉	260
乌龙茶粥	244	草菇海鲜汤	252	芹菜豆腐蛤蜊汤	260
生姜菜菔子粥	244	猪蹄花生汤	252	鱼丸甘蓝菠菜汤	261
豌豆粥	244	番茄鱼汤	253	刀鱼煮南瓜	261
		田七木瓜仔鸡汤	253	羊肉洋葱汤	261
		鹿肉卷心菜烩土豆	253	杞子天麻炖鱼头	261
		三色虾球汤	253	川芎葱白鱼头汤	262
		蟹棒玉米汤	254	党参玉竹牡蛎汤	262
		芥菜山药汤	254	杂烩蔬菜汤	262
		杂果冰汤	254	什锦杂果田鸡油	262
		土豆鲜蘑玉米汤	254	茼蒿淡菜蛋清汤	263
		首乌羊排汤	255	党参麦冬瘦肉汤	263
		西葫芦鸡片汤	255	菠萝银耳羹	263
		四季豆心管汤	255	海鲜杏鲍菇菜汤	263
		白术茯苓鸡汤	255		
		奶汤藕块	256		
		滑菇蚬子汤	256		
		牛肝玉丝汤	256		
		归参炖母鸡	256		
		营养菠菜汁	257		
		排骨洋葱南瓜汤	257		
		牡蛎白菜年糕汤	257		
		花生猪手汤	257		
		什锦蔬菜汤	258		





煲好汤的技巧

BAOHAOTANGDEJIQIAO

做汤的一些基本工具

煎锅：用于原料汤前食材煎制、定型准备工作。

标准量杯：用于汤品的加水计量。

量匙：用于调料计量。

榨汁机：用于果蔬榨汁搅泥，可分为手动、电动两种。

压蒜器：用于大蒜压泥。



瓦锅 WAGUO

瓦锅煲汤味道极佳，耐酸碱腐蚀，是煲汤比较理想的锅具。它是由全陶泥经过高温烧制而成，耐高温，具有通气性、吸附性强、传热均匀、散热缓慢等特性。有利于食物与水分子的相互渗透，熬出的汤滋味鲜醇。用瓦锅煲汤，先旺火烧沸，再小火煲煮，火候掌握在汤面沸腾即可。亦切忌干烧过长。锅体沾污时，勿用洗洁精水浸洗，以免渗入锅体，污染汤品。用少量去污粉擦洗即可。

陶沙锅 TAOSHAGUO

陶沙锅是由陶泥和细沙混和烧制而成，表面有一层釉彩。外形光滑。有良好的保温性能，且耐酸碱耐久煮，适宜小火慢炖。煲出的汤香美浓郁，与金属炊餐具相比，能更好地保存食物中的原汁原味。它的弱点是散热性差，锅体遇热后不易散开，汤品煲时切忌加热后冷水入锅，免得因冷热骤变而破裂。新买的陶沙锅应先煮点米汤、面条之类，或是涂些生油在外表，再加入少量清水，慢火烘烧，用以堵塞沙锅的微细缝隙，可避免渗漏。陶沙锅瓷釉中含有少量铅，煮酸性食物时容易溶解出来，最好使用内壁白色的沙锅。新陶沙锅可先用4%的食醋水浸泡煮沸，这样可去掉有害物质。

紫砂汤煲

ZISHATANGBAO

紫砂汤煲是新兴的一种锅具。由一种纯天然无釉陶土烧制而成。耐酸碱，锅体气孔透气且不渗水。在高温下不会与食物发生任何化学反应，煲煮的汤蕴藏原味，保留了食物原有的营养成分。据报道，用紫砂炊具煮食可以提高食物的pH值，有利于人体碱性健康体质的形成。又由于紫砂汤锅之紫砂富含铁质，因而能够分解食物中的脂肪，降低胆固醇。用紫砂煲煲的汤，无油腻。长期使用紫砂炊具，对于减肥美容和防止心脑血管疾病都有奇特的功效。因广东紫砂有不串味的特点，制作紫砂汤锅的紫砂也大都来自喜爱煲汤的广东。

不锈钢汤锅

BUXIUGANGTANGGUO

现在市面不锈钢汤锅多是复合锅底，煲煮时，导热均匀，容量大。使用时加热迅速，蒸气量大，热效率高，耐腐蚀、耐煮。受高温和酸碱作用时，也不易使原料变色和破坏营养素。需较长时间煲煮的鸡汤、猪骨汤等均可使用不锈钢汤锅。但不宜煲煮一些加了中药材的汤品，因为中药含有多种生物碱，加热过程中与不锈钢发生化学反应，影响汤品的药用效果。

焖烧锅

MENSHAOGUO

煲汤时，一些纤维较多的猪肉、牛肉、鸡肉类，或是豆类、糙米等坚硬谷类，在煲煮时不易熟软。若想缩短时间，断热烹调的焖烧锅值得推荐。取焖烧锅内锅置火上，将原料和调料放入内锅煮沸后，依食物的易熟度不同，熄火或继续加热数分钟后，将其放入焖烧外锅内，静置1~2小时，使原料渐行熟透，再行火上小火煲煮，既可以节省煤气，又可以保留营养和自然美味。

不粘锅

BUZHANGUO

不粘锅锅体受热均匀，导热快，散热快。适宜做一些讲究汤头美味，需要先爆锅的快汤、滚汤类、炖煮类汤品。可以以少油的调理方法来烹调，兼顾了汤品的美味和健康的原则，在炖煮时，食材也不易粘锅底。选购时，应选用质感好且有重量感的为宜，因表面有一层不粘涂层，不宜用铁丝类洁布刷洗。

容积换算表

1 升 = 1000mL	1 量杯 = 约 240mL
1 大匙 = 3 小匙 = 15mL	1 小匙 = 5mL
1/2 小匙 = 2.5mL	1/4 小匙 = 1.25mL

熬煮汤品美味的不败秘诀

熬煮鱼汤可加入几滴牛奶或放点啤酒，不仅可以去除鱼的腥味，还可使鱼肉更加白嫩，味道更加鲜美。

做肉骨汤时，滴入少许醋，可以使更多钙质从骨髓、骨头中游离出来，增加钙质。

煎鱼时，先将锅烧热，将生姜拍松在锅内擦拭（姜汁有利于保持鱼皮和锅面的分离），再倒入油煎制，不但可以去除鱼腥味，还可使鱼皮色金黄，不粘锅。



怎样洗去蔬菜残留农药

许多蔬菜都残留着农药，如洗不净，食用后会危害身体健康。一般先是用流水冲掉表面污物，再用清水，并滴入数滴果蔬洗剂浸泡，使蔬菜表面农药溶出，再用流水冲洗2~3遍。还可以先将蔬菜冲洗干净后，浸泡在小苏打溶液中5~10分钟，再用流水多次冲洗干净即可，因为蔬菜多使用的是有机磷农药，有机磷农药在碱性环境下能迅速分解。



火候控制要适当

等鲜香物质才能尽可能地溶解出来，使熬出的汤色清澈，鲜醇味美。火候以汤面沸腾程度为准，切忌大火急煮，让汤汁大滚大沸，以免肉中的蛋白质分子运动激烈使汤汁浑浊。其他一些以滚煮方式调理的汤羹依食材的易熟程度以大火滚沸，再以中火或小火煮熟，使调料和汤汁味融即可。



时间掌握要恰当

煲汤一般鸡汤、肉骨汤2~3小时左右，鱼汤、海鲜在1小时左右即可。因为汤中的营养物质主要是来自氨基酸类，加热时间过长，会产生新的物质，营养反而被破坏；水果和一些叶类蔬菜一般以滚煮余煮的调理方法以沸腾即可，以免由于长时间加热，营养素遭到破坏；破坏汤的色相，影响口感。



原料切配和适时投放

长时间炖煮的汤品，一些耐煮的根茎类蔬菜如红薯、莴笋、冬瓜、胡萝卜、芦笋等和肉、鱼肉类同时放入时，宜切大块；需加入一些嫩叶类蔬菜时，可在起锅前加入，以保持汤品原料成熟程度一致。