

滋神

汤

食尚百味



煲

上海科学技术文献出版社

武 创等 主编

100样

100样营养滋补汤煲佳肴大集合！

吃出健康 吃出美味

上海科学技术文献出版社

食尚百味



滋补汤煲

武创等 主编

100样



上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

滋补汤煲 100 样 / 武创等主编 — 上海: 上海科学技术文献出版社, 2007.4

ISBN 978-7-5439-3173-2

I. 滋… II. 武… III. 保健 — 汤菜 — 菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 028839 号

责任编辑: 于学松

特约编审: 徐智明

装帧设计: 文化

滋补汤煲 100 样

武 创等 主编

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码: 200031)

全国新华书店经销

北京朝阳新艺印刷有限公司印刷

*

开本 880 × 1230 1/32 印张 3.5

2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1-5 000

ISBN 978-7-5439-3173-2/T · 863

定价: 12.80 元

<http://www.sstlp.com>

总序



食尚百味

泱泱大中华，上下五千年，在奔流的历史长河中积淀出了绚丽独特的饮食文化，且不说饕餮的满汉全席、传承至今的八大菜系，都凭借其精益求精的配料、无与伦比的刀功技艺和千变万化的烹制方式誉满全球，单是贴近寻常百姓的各类家常美味、普通人家的乡村野味和流传民间的风味小吃，就已经让人徜徉其间，流连忘返了。

不必再向往“美味常招云外客，酒香能引月中仙”的酒楼珍馐，且拿起锅铲，走近我们为您倾心打造的“食尚百味”丛书，把平凡化作神奇，让素菜的清幽淡雅，驱散尘世的烦恼；让肉食的肥而不腻，好好地犒劳一下胃口；让川菜的火辣麻香燃烧热情；为孩子炒一盘益智健脑的小菜；为老人煲一锅延年益寿的靓汤；为自己来一套营养均衡的主食；用美味的卤菜慰藉离别太久的亲人；用自制的精美面点招待多年的朋友；用异域风情的西餐款待海外的来客……其实，我们已是食尚的领头人。

本套“食尚百味”丛书秉承合理膳食、均衡营养的原则，以通俗易懂的语言、生动形象的图片，为您提供简单易学、美味营养的各类菜谱，让您轻轻松松尽享“食尚百味”。

本套丛书共有20册，每册中收录100道经典菜肴食谱，故名“食尚百味”。每一册图书主要分成两部分，第一小部分主要介绍各种烹饪常识；第二大部分为精选的百样菜肴，为使条理清

晰，每一例菜肴特从选料、制作、特色、支招4方面介绍，分为精心配料、大显身手、特点、技高一筹4部分，其间又点缀各类温馨小提示，为您提供各类小知识、小窍门。

愿本丛书能令您的厨艺“如虎添翼”，能让您的餐桌“锦上添花”，能为您的身体“增福添寿”，能使您在烹饪过程中“增添欢乐”。

编者

2007年1月



Contents 目录

汤煲厨艺之旅

煲汤的辅料/1

煲汤的要领/4

汤煲的色泽/6



蔬菜类

白菜汤/7

小白菜豆腐汤/8

萝卜丝汤/9

银杏南瓜煲/10

酸辣豆腐汤/11

金瓜疙瘩汤/12

金针酸辣汤/13

青瓜竹荪汤/14

西红柿浓汤/15

鸡汁冬瓜汤/16

上汤丸子煲/17

嫩豆腐汤/18



畜肉类

榨菜肉丝汤/19

酸菜氽白肉汤/20

粉丝白肉汤/21

排骨莲藕汤/22

白果肚条汤/23

玉米排骨煲/24

豆芽排骨煲/25

萝卜排骨煲/26

农家排骨煲/27

小芋头排骨煲/28

红葱头排骨煲/29

黄豆猪蹄汤/30

黄豆猪手煲/31

大豆煲猪尾/32

牛骨煲/33

当归牛尾煲/34

西湖牛肉羹/35

西红柿牛肉汤/36

鲜菌红枣牛骨煲/37

萝卜牛腩煲/38

当归牛鞭煲/39

咖喱牛腩煲/40

茶菇牛鞭煲/41

牛蹄萝卜煲/42

羊杂汤/43

羊肉冬瓜汤/44

羊肉萝卜汤/45

红糟羊肉煲/46

当归羊肉煲/47

鱼羊煲/48

红枣枸杞羊肉煲/49

胡萝卜煲羊排/50

京葱鹿筋煲/51



禽蛋类

- 冬笋鸡块煲/52
- 雪菜粉丝鸡块汤/53
- 蘑菇煨鸡煲/54
- 莼菜鸡丝汤/55
- 竹笋白果仔鸡煲/56
- 人参煲老鸡/57
- 鸡米茄子煲/58
- 清炖乌鸡煲/59
- 当归乌鸡汤/60
- 滋补山菌煲乌鸡/61
- 人参金瓜乌鸡煲/62
- 参茸鸡腰滋补汤/63
- 鸡腰鞭花煲/64
- 双参鸭子汤/65
- 笋丝老鸭汤/66
- 嫩笋老鸭煲/67
- 酸萝卜老鸭煲/68
- 青蒜鸭血豆腐煲/69
- 滋补乳鸽汤/70
- 芦荟乳鸽汤/71



- 紫菜蛋花汤/72
- 苦瓜蛋清汤/73
- 酸辣开胃蛋汤/74
- 莼菜蛋花汤/75
- 木耳蛋花汤/76

- 仔姜鱼头煲/90
- 养生甲鱼煲/91
- 清溪甲鱼汤/92
- 甲鱼山菌汤/93
- 鸡汁蟹肉白菜汤/94
- 番茄豆腐鱼肉煲/95
- 烩乌鱼蛋汤/96
- 鲜美馄饨汤/97

水产类

- 萝卜鲫鱼汤/77
- 蛤蜊鲫鱼豆腐汤/78
- 木瓜豆腐鲫鱼汤/79
- 党参鲫鱼煲/80
- 海米冬瓜汤/81
- 青瓜海米汤/82
- 银鱼萝卜丝盅/83
- 小银鱼榨菜蛋花汤/84
- 莼菜银鱼汤/85
- 金汤鱼唇/86
- 浓汤鱼肚煲/87
- 鱼排豆腐汤/88
- 鱼头豆腐汤/89

菌菇类

- 鲜莲银耳汤/98
- 银耳鸽蛋汤/99
- 滑菇木耳蛋汤/100
- 极品菌王煲/101
- 鲜椒山菌汤/102
- 酸辣菌丝汤/103
- 鸡汁花菇汤/104
- 肉片蘑菇汤/105
- 香菇豆腐煲/106



汤煲 厨艺之旅



汤即是古时的羹，经过长时间的发展，一款款或荤或素、或浓或淡的汤早已深入生活，深入人心。据说广州人吃饭上三个菜就上一道汤，可谓“无汤不成席”。好汤、鲜汤不见得都需要用山珍海味、保健药材来慢火熬制，用家常菜做原料也能做出补血、养颜、排毒、瘦身的营养“靓”汤。好汤虽令人回味无穷，但做好还须下真功夫，其中充满奥妙和玄机。

煲汤的辅料

煲汤不仅需要主料，而且还需要辅料。辅料虽少，但作用却大，正是辅料的巧妙使用，才使得汤鲜美醇厚。下面将介绍在煲汤时常用的几种辅料及其功效。



人参 人参为五加科，属多年生宿性根双子叶植物，素有“关东三宝”之称，是驰名中外的名贵药材。中医认为人参性味甘、微苦，入脾、肺、心经，具有大补元气、补脾益肺、生津止渴、安神增智等功效，适用于脾气虚、肺气虚及各种虚脱等症。此外，人参还有抗衰老和延年益寿的作用，因此几千年来，人参被列为中药中的“上品”。



党参 党参含有多糖、葡萄糖、果糖、菊糖、蔗糖、磷酸盐和 17 种氨基酸，还含有皂苷、挥发油、脂肪和钾、钠、镁、锌、铜、铁等 14 种元素。党参具有补中益气、生津养血的功效，适宜于脾胃虚寒及溃疡、心肺功能低下（心悸气喘）、血压偏高、低血糖、工作于辐射及高温环境、气血不

足、疲劳、免疫力低下、亚健康等人群，其功效与人参相近，只是补虚之力不及人参。



当归 当归为伞形科植物，多年生草本，有特异香气。中医认为，当归味甘、辛，性温，有活血、调经止痛、润肠通便的功效。当归常与黄芪同用，尤其对血虚引起的头昏、眼花、心慌、疲倦、面少血色、脉细无力等症效果更为明显。当归尾有破血作用，孕妇千万不要食用。



枸杞 枸杞为中药常用的滋补药物，性平和、味甘甜，有滋补肝肾、强壮筋骨、养血明目之功效。老年人服用，可起到延年益寿的效果。除此之外，枸杞富含的多糖成分还具有增强人体免疫力、抵制癌细胞生长、预防艾滋病等独特功效。枸杞既可煲汤，又可做菜。



葱 葱又称菜伯、和事草，属百合科葱属，为多年生宿根草本植物，主要以叶鞘组成的假茎和嫩叶供食用。葱的营养价值较高，每100克鲜品约含水分92~95克，碳水化合物4.1~7克，蛋白质0.9~1.6克，还含有维生素C、胡萝卜素、磷和硫化丙烯。中医认为葱味辛、性温，能发表和里、通阴活血、驱虫解毒，对感冒、风寒、头痛、阴寒腹痛、虫积内阻、痢疾等有较好的治疗作用。

葱具有特殊的辛香辣味，是重要的解腥调味品，最适宜烹调贝类食品。它不仅能缓解贝类的寒性，还能避免吃了贝类引起的咳嗽、腹痛等过敏症状。



生姜 生姜又称鲜姜、黄姜，不仅是一种常用的调味品，也是一味重要的中药。在炖肉、煲汤、煎鱼、炒菜时加入少许生姜，可以使菜肴鲜美可口、味道清香。中医认为，姜性温、味辛，能入胃、脾、肺三经，有温胃、止吐、散寒、发汗、解毒、驱风等功效，民间更是有“上床萝卜下床姜，不劳医生开药方”的谚语。据现代药理学研究，生姜还有延缓衰老、保护心脏、预防胆结石等多种奇效。

姜适合烹调鱼类。鱼类不仅腥味重，而且性寒，生姜则性温，既可缓解鱼的寒性，又可解腥，增加鱼的鲜味。



大蒜 大蒜别名胡蒜、独蒜、蒜、大蒜头，有软化血管、杀菌消炎的功效，每顿饭吃两瓣生蒜，可以保护脑血管、治疗牙周炎。大蒜不仅在我国食用和治病的历史悠久，在国外也同样如此，有“地里生长的青霉素”之称。古印度人认为经常吃大蒜可以增进智力，使人的声音保持洪亮。



料酒 料酒顾名思义，就是专门用于烹饪调味的酒。料酒在我国的应用已有上千年的历史，日本、美国、欧洲的很多国家也有使用料酒的习惯。从理论上讲，啤酒、白酒、黄酒、葡萄酒、威士忌都能作为料酒，但不同的料酒所烹饪出来的菜肴风味是有区别的。料酒在烹饪中的主要功效为祛腥膻、解油腻，在烹调时加入，促使腥膻味的物质溶解于热酒精中，并随之挥发而被带走，不仅如此，料酒还能渗透到肉、禽、蛋等食物的组织内部，溶解微量的有机物质，从而令菜肴质地松嫩。



红枣 红枣又叫大枣、刺枣、美枣、良枣等，为我国特产之一。红枣可生吃，也可熟食，还能用以烹调，用它炖肉、煲汤等都别具风味、甘美滋补。人常说“一日食三枣，百岁不显老”。红枣不但是美味果品，还是滋补良药，有强筋壮骨、补血行气、滋润养颜之功效。中医将红枣归于补气药类，称其性味甘平，有润心肺、止咳、补五脏、治虚损的功效。现代研究发现，红枣含有大量的糖以及丰富的蛋白质、脂肪和多种维生素，尤其所含的维生素C量，几乎居众水果之首，为此，红枣又被称为天然维生素丸。



黑木耳 黑木耳属真菌门、担子菌纲、银耳木、黑木耳科，是我国重要的食用菌之一。其脆嫩可口，风味独特，营养价值很高，富含蛋白质、脂肪、糖类及多种维生素，具滋养益胃、活血润燥的功效。木耳润肺涤肠的功效，使其成为纺织工人和矿山工人的重要保健食品。



金针菇 金针菇又称冬菇、朴菇等，因其菌柄和色泽极似金针菜，故名为金针菇，属真菌门、担子菌纲、伞菌目、白蘑科、金钱菌属。金针菇味道鲜美、营养丰富，含有大量的维生素、粗蛋白质、粗脂肪、粗纤维、胡萝卜素以及铁、钙、钠、镁、磷、钾等多种矿物质。现代医学发现，金针菇中含有分子量为24000的碱性蛋白质—火菇菌素，有抗癌作用。

煲汤的要领

无论是中餐还是西餐，无论是品佳肴，还是吃便饭，汤都是餐桌上的宠物。嗜汤、品汤已是时尚，可谓“无汤不成席”。民以食为天，而食以饮为先，要想汤更具营养，就需要在其煲制和饮用时讲究科学。

配料要合理

配料是煲制好汤的关键。用于煲汤的原料，一般以动物性原料为主，如鸡、鸭、鱼、禽骨、猪瘦肉、猪肘子、火腿等，此类食品含有丰富的蛋白质、琥珀酸、氨基酸、核苷酸等，特别是家禽肉食中含有能溶解于水的含氮浸出物，包括肌凝蛋白质、肌酸、尿素和氨基酸等非蛋白质含氮物质，它们是汤鲜的主要来源，但在煲汤时要选择鲜味足、异味小、血污小的原料。

选料要新鲜

新鲜并不是历来所讲究的“肉吃鲜杀鱼吃跳”的“时鲜”，而是指在鱼、畜禽被杀死后的3~5小时内进行烹制，这段时间内鱼或禽肉的各种酶使蛋白质、脂肪等分解为氨基酸、脂肪酸等人体易于吸收的物质，此时用于煲汤不但营养最丰富，味道也最好。

炊具要选择

煲制鲜汤用陈年瓦罐的效果最佳。瓦罐是由不易传热的石英、长石、黏土等原料组合成的陶土再经过高温烧制而成的，其通气性佳、

吸附性好，具有传热均匀、散热缓慢等特点。煲制时，瓦罐能均衡而持久地把外界热量传递给其中的原料，相对平衡的温度环境，有利于水分子与食物相互渗透，这种相互渗透的时间维持得越长，鲜香成分溢出得越多，煲制出的汤就越鲜、味就越醇。

火候要适当

煲汤的要诀是：旺火烧沸，小火慢煲，这样可以使所煲食物的蛋白质浸出物尽可能多地溶解到汤中，从而达到鲜醇味美的目的。

搭配要适宜

许多食物之间已有固定的搭配模式，使营养元素起到互补的作用，即餐桌上的“黄金搭档”。例如，海带炖肉汤，碱性食品海带与酸性食品肉起“组合效应”，这是日本长寿区的“长寿食品”。但需注意，一般不把多种动物性食物同煲，以免使汤失去纯正的口味。

注水要讲究

水既是鲜香食物的溶解剂，又是它的传热介质。水温的变化、用量的多少，对汤的味道有着直接的影响。煲汤的用水量一般是主料重量的3倍，而且冷水要一次加足，千万不可中途注水。

操作要准确

在煲汤过程中辅料的投放是有顺序的，特别是精盐，由于其具有渗透作用，会使原料中的水分排出、蛋白质凝固，并且在60~80℃的温度范围内还易引起部分维生素分解，而煲汤时的温度需长时间维持在85~100℃，因此不宜先放盐，汤中加入的蔬菜也应随放随吃，以减少维生素的损失。汤中的调味品应酌量添加，以免影响汤的原味。

喝汤时间要选择

常言道，“饭前喝汤，苗条健康”，“饭后喝汤，越喝越胖”，这有一定的科学道理。吃饭前先喝汤，等于给消化道加了“润滑剂”，使食物顺利下咽；中途喝汤有助食物的稀释和搅拌，更益于胃肠道对食物的吸收和消化。换句话说，饭前喝汤，能让胃部充盈，减少主食的纳入，从而避免摄入过多热量；而饭后喝汤，更易使营养过剩，造成肥胖。

汤煲的色泽

在生活中,由于每个人的习惯和爱好不同,因此对汤的色泽要求也不同。有人喜欢喝鲜汤,有人喜欢喝淡汤,有人喜欢喝清汤,有人喜欢喝浓汤。如何才能煲出自己喜欢的汤呢?下面简单介绍一下。

汤变鲜

煲汤最好用冷水。若一开始就向锅里注入热水,肉的表面由于突然受到高温,外层蛋白质就会马上凝固,使得里层蛋白质不能充分地溶解到汤中;另外,精盐、酱油不宜早加,葱、姜、料酒等调料也不宜多放,否则会影响汤汁本身的鲜味。

汤变清

要想汤清、不浑浊,必须用小火烧,使汤只开锅、不沸腾。因为旺火煮沸,会使汤里的蛋白质分子凝结成许多白色颗粒,汤汁自然就浑浊不清了。

汤变浓

在没有鲜汤的情况下,要使汤汁变浓,一是在汤汁中勾上薄芡,使汤汁增加稠厚感;二是加油,使油与汤汁混合成乳浊液。其方法是先将油烧热,注入汤汁,盖严锅盖用旺火烧,不一会儿,汤就变浓了。

汤变淡

只要把面粉或大米缝在一个小布袋里,放入汤中一起煮,盐分就会被其吸收,汤自然就变淡了;也可放入一只洗净的生土豆,煮约5分钟,汤也能变淡。

汤变爽

有些油脂过多的原料烧出的汤特别油腻,遇到这种情况,可将少量紫菜置于火上烤一下,然后撒入汤内,就可降低油腻。





蔬菜类

白菜汤



精心配料

- ① 白菜芯 200 克择洗干净，鲜虾仁 15 克洗净，青红椒 5 克洗净切块，精盐 2 克，料酒 5 克。
- ② 清鸡汤 400 克，精盐、鸡精各 2 克，胡椒粉 1 克。



特点

清香爽口，
色泽澄白。

技高一筹

白菜芯蒸制的时间不可过长，
以免影响口感。



大显身手

1. 白菜芯洗净码顺放入盆中，加入鲜虾仁、精盐、料酒，上笼用旺火蒸约 8 分钟出笼，放入汤碗中，撒上青红椒块。
2. 净锅置旺火上，加入料②烧沸，然后注入白菜汤碗中即成。

温馨提示

白菜具有味鲜甜、纤维少、营养丰富等优点，因此号称“蔬菜之王”。但白菜要现做现吃，不要食用隔夜的熟白菜；腌的白菜要腌透，洗净炒熟再吃。

小白菜豆腐汤



精心配料

- ① 小白菜 100 克，豆腐 150 克，粉丝 30 克，海米 10 克。
- ② 精盐 3 克，鸡精 2 克。

特点

营养丰富，
清淡可口。

技高一筹

煮豆腐和粉丝时，火不要过大，豆腐煮透、粉丝煮软即可。



大显身手

1. 豆腐洗净切块；小白菜择洗干净待用。
2. 粉丝用温水浸泡 20 分钟左右，捞出沥干待用。
3. 锅中注入适量清水烧开后，加入豆腐块和粉丝煮大约 10 分钟，放入小白菜、海米及精盐煮 1~2 分钟，出锅时调入鸡精即成。

温馨提示

豆腐营养丰富，含有铁、钙、磷、镁等人体必需的多种微量元素，还含有糖类、植物油和丰富的优质蛋白，素有“植物肉”之美称。



萝卜丝汤



精心配料

- ① 白萝卜 100 克，红萝卜 50 克，熟猪油 15 克。
- ② 葱花 5 克，料酒 4 克，鸡精 1 克，精盐 3 克，高汤 500 克，芝麻油 2 克。



特点

红白相间，清新爽口。

技高一筹

选用新鲜的白萝卜和红萝卜营养会更佳。



大显身手

1. 白萝卜、红萝卜洗净去皮切细丝备用。
2. 炒锅内倒熟猪油烧至六成热，下葱花爆香，烹入料酒，注入高汤，放入白萝卜丝和红萝卜丝，用旺火烧至萝卜丝成熟，然后加入鸡精、精盐调味，撇去浮沫，淋上芝麻油即成。

温馨提示

萝卜又名莱菔，表皮有红、白、紫、绿之分，外形呈圆球、长柱状。萝卜具有通气行气、宽胸舒膈、健胃消食、止咳化痰、清热利尿、解毒散瘀等功能。



银杏南瓜煲



精心配料

- ① 银杏 8 克，嫩南瓜 150 克，葱段 15 克，无油高汤 300 克。
- ② 精盐 3 克。

特点

此菜有滋肝补肾、安神明目、补中益气、消炎止痛、润肺化痰之功效。

技高一筹

在高汤中倒入牛奶，拌匀再煮，味道和营养将会更好。



大显身手

1. 银杏洗净；南瓜洗净去皮，切菱形块待用。
2. 汤锅中注入高汤，放入南瓜、银杏和精盐，大火烧沸后改为小火煲制约 45 分钟，放入葱段稍煮片刻即成。

温馨提示

南瓜性温、味甘，具有补中益气、强肝、助肾、降压、消炎止痛、解毒杀虫之功效。南瓜的保健作用主要有：防癌抗肿瘤、调节血脂、辅助治疗糖尿病、解毒等。