

养生滋补汤、美味养生粥、好吃易做的面条，花样繁多、应有尽有

最可口的 汤粥面

186道家常靓汤 + 213道美味养生粥 + 105道
美味面条 + 504个营养小贴士 + 680组相宜相克



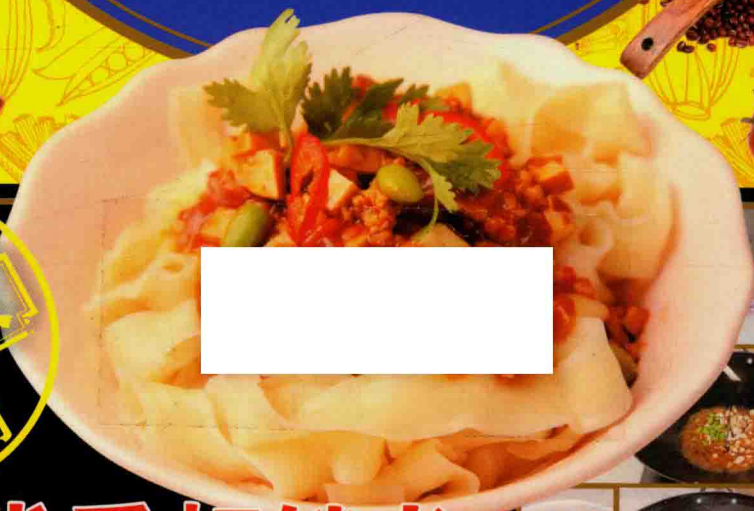
扫一扫，马上看
传统炸酱面烹饪视频

1688

甘智荣◎主编



全国优秀畅销书



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

最可口的 汤粥面 1688

甘智荣◎主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

最可口的汤粥面1688/甘智荣主编. --哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2015. 6

ISBN 978-7-5388-8345-9

I. ①最… II. ①甘… III. ①汤菜—菜谱②粥—食谱
③面食—食谱 IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第145281号

最可口的汤粥面1688

ZUI KEKOU DE TANG ZHOU MIAN 1688

主 编 甘智荣

责任编辑 梁祥崇

策划编辑 黄 佳

封面设计 伍 丽

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 723 mm×1020 mm 1/16

印 张 34

字 数 530千字

版 次 2015年10月第1版 2015年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8345-9/TS·591

定 价 39.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

PREFACE 序言

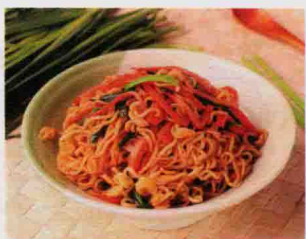


本书分为滋补养生靓汤、鲜香美味营养粥、百吃不厌健康面三大部分，包含了素菜汤、肉禽蛋汤、蔬果粥、肉禽蛋粥、营养汤面、美味拌面等，将各具特色与营养的汤粥面一一呈现在你面前。除了具体做法的介绍，各篇还讲解了一些烹饪的基本知识，如煲汤、煲粥、煮面更营养的要诀和妙招等，以帮助你在完全不懂烹饪“潜规则”的情况下，也能迅速进入角色，提升煲煮汤粥面的成功率。

中国的汤海纳百川、享誉国内外，集中体现了中华美食的烹饪智慧，是集养生文化之大成者。从选材，到食材的处理，再到慢慢熬，然后到呈上餐桌，浓缩了各种食物的精华。喝汤可以润滑口腔和肠胃、补充水分，促使汤中的营养成分被人体充分吸收。第一部分我们介绍了各种经典素汤、荤汤、海鲜汤的做法，选材多为生活中最常见易得且价格亲民的食材，无论是蔬菜、畜肉、禽蛋还是水产，经过一双巧手和厨具的碰撞，都会成为家人餐桌上的宠儿。

“世人个个学长年，不悟长年在目前。我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”这是陆游74岁时写的一首《食粥》，所谓“食粥致神仙”，是说粥有补脾和胃、清肺强身、疗疾之功。经常有选择地食粥，能使人像神话传说中的人物，可以超脱尘世，长生不老。本书的第二部分就为你介绍各式各样的粥，除了满足口腹之欲，兼得养生、食疗的功效，用一锅好粥轻松滋补全家人。

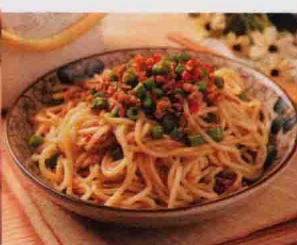
面是我们百吃不厌的最佳主食之一，几乎世界各地都有不同的面，用料口味大不相同。有的适合大快朵颐，吃起来痛快，有的适合细品慢尝，吃得讲



究。冬季一碗热乎乎的汤面能使人倍感温暖，夏季胃口不好时只有那一盘清爽的凉面让人身心舒畅。第三部分就介绍关于煮面、炒面的常识。各式各样的面条，搭配丰富多样的食材和调料，呈现出多道或鲜香精致或清淡美味的面。

本书为你精选的500多道营养又美味的汤、粥、面，每道菜均配有精美成品图和详细的做法、步骤图，还附有一个二维码，能跟着视频学做菜肴，做法一目了然。从食材的选择，到详尽的步骤指导和贴心的烹饪技巧提示，针对所用食材，提出相宜相克及营养、烹饪小贴士，每一个细节都为你考虑，让即便是厨房新手的你也能轻松驾驭各种汤、粥、面美食，让全家人都能吃得开心、吃得健康，让你的生活再滋润一点。

CONTENTS 目录



PART 1 养生滋补靓汤

制作靓汤的关键.....	002	金针菇蔬菜汤.....	032
制作靓汤的小窍门.....	007	红豆红薯汤.....	033
对症喝汤更健康.....	009	桂花红薯板栗甜汤.....	034
白菜冬瓜汤.....	010	香菇魔芋汤.....	035
包菜菠菜汤.....	011	菌菇豆腐汤.....	036
胡萝卜西红柿汤.....	012	姜葱淡豆豉豆腐汤.....	037
萝卜瘦身汤.....	013	丝瓜豆腐汤.....	038
土豆疙瘩汤.....	014	猪血韭菜豆腐汤.....	039
花生莲藕绿豆汤.....	015	山楂黑豆瘦肉汤.....	040
莲藕海带汤.....	016	猴头菇山楂瘦肉汤.....	041
莲藕海藻红豆汤.....	017	红豆猪瘦肉汤.....	042
猕猴桃鲜藕汤.....	018	蚕豆瘦肉汤.....	043
慈姑蔬菜汤.....	019	芥菜瘦肉豆腐汤.....	044
慈姑花菜汤.....	020	葛根猪骨汤.....	045
西蓝花浓汤.....	021	雪莲果猪骨汤.....	046
南瓜绿豆汤.....	022	腰豆莲藕猪骨汤.....	047
苦瓜豆腐汤.....	023	枸杞黑豆煲猪骨.....	048
山药冬瓜汤.....	024	萝卜排骨汤.....	049
香菇丝瓜汤.....	025	西红柿苦瓜排骨汤.....	050
节瓜西红柿汤.....	026	红枣果肉排骨汤.....	051
红枣芋头汤.....	027	胡椒猪肚芸豆汤.....	052
马蹄银耳汤.....	028	腐竹板栗猪肚汤.....	053
竹荪银耳甜汤.....	029	酸菜炖猪肚.....	054
银耳山药甜汤.....	030	淮山胡椒猪肚汤.....	055
香菇白菜黄豆汤.....	031	红枣白萝卜猪蹄汤.....	056

CONTENTS 目录



川味蹄花汤	057	四宝炖乳鸽	084
淮山板栗猪蹄汤	058	茶树菇莲子炖乳鸽	085
花生眉豆煲猪蹄	059	胡萝卜鹌鹑汤	086
丝瓜虾皮猪肝汤	060	白萝卜炖鹌鹑	087
滋补明目汤	061	苋菜豆腐鹌鹑蛋汤	088
红枣猪肝香菇汤	062	鹌鹑蛋鸡肝汤	089
清炖猪腰汤	063	木瓜银耳炖鹌鹑蛋	090
清炖羊肉汤	064	马齿苋蒜头皮蛋汤	091
南瓜豌豆牛肉汤	065	黄花菜鸡蛋汤	092
牛肉蔬菜汤	066	豌豆苗鸡蛋汤	093
芸豆平菇牛肉汤	067	蚕豆西葫芦鸡蛋汤	094
胡萝卜牛肉汤	068	马齿苋鸡蛋汤	095
红烧牛肉汤	069	紫菜萝卜蛋汤	096
猴头菇煲鸡汤	070	豆腐紫菜鲫鱼汤	097
黑豆莲藕鸡汤	071	黄花菜鲫鱼汤	098
青橄榄鸡汤	072	牛奶鲫鱼汤	099
胡萝卜红枣枸杞鸡汤	073	鲫鱼银丝汤	100
黑豆乌鸡汤	074	姜丝鲢鱼豆腐汤	101
仙人掌乌鸡汤	075	马蹄带鱼汤	102
滑子菇乌鸡汤	076	茶树菇草鱼汤	103
枸杞木耳乌鸡汤	077	木瓜鲤鱼汤	104
酸萝卜老鸭汤	078	莲藕葛根赤小豆鲤鱼汤	105
黄豆马蹄鸭肉汤	079	鲤鱼烧豆腐	106
红豆鸭汤	080	红豆鲤鱼汤	107
佛手瓜薏米鸭汤	081	薏米鳝鱼汤	108
菌菇冬笋鹅肉汤	082	西红柿生鱼豆腐汤	109
菌菇鸽子汤	083	山药甲鱼汤	110



红衫鱼西红柿汤	111	夏枯草鸡肉汤	138
三文鱼豆腐汤	112	夏枯草瘦肉汤	139
明虾海鲜汤	113	夏枯草海带瘦肉汤	140
黄豆蛤蜊豆腐汤	114	夏枯草猪肺汤	141
蛤蜊苦瓜汤	115	党参猪肚汤	142
白玉菇花蛤汤	116	党参麦冬瘦肉汤	143
蛤蜊冬瓜丸子汤	117	红枣党参煲凤爪	144
枸杞胡萝卜蚝肉汤	118	党参莲子汤	145
生蚝豆腐汤	119	土茯苓核桃瘦肉汤	146
玉米须生蚝汤	120	茯苓胡萝卜鸡汤	147
生蚝口蘑紫菜汤	121	干贝茯神麦冬煲瘦肉	148
杏鲍菇黄豆芽蛭子汤	122	薏米茯苓鸡骨草鸭肉汤	149
淡菜海带冬瓜汤	123	西洋参瘦肉汤	150
淡菜冬瓜汤	124	西洋参麦冬鲜鸡汤	151
淡菜萝卜豆腐汤	125	西洋参竹荪鸡汤	152
干贝花蟹白菜汤	126	干贝西洋参冬菇鸡汤	153
黄芪飘香猪骨汤	127	莲子五味子鲫鱼汤	154
黄芪猴头菇鸡汤	128	杜仲花生排骨汤	155
黄芪鸡汤	129	杜仲黑豆排骨汤	156
黄芪鲤鱼汤	130	鹌鹑淮山杜仲汤	157
无花果茶树菇鸭汤	131	杜仲核桃炖猪腰	158
无花果牛肉汤	132	天麻黄豆猪骨汤	159
雪梨无花果鹌鹑汤	133	巴戟天猴头菇瘦肉汤	160
海底椰无花果猪骨汤	134	当归鳗鱼汤	161
玉竹虫草花鹌鹑汤	135	当归猪皮汤	162
虫草花鸽子汤	136	当归山药排骨汤	163
枇杷虫草花老鸭汤	137	当归玫瑰土鸡汤	164

CONTENTS 目录



丹参猪肝汤	165	黄连阿胶鸡蛋黄汤	181
牛肚枳实砂仁汤	166	阿胶淮杞炖甲鱼	182
砂仁黄芪猪肚汤	167	白芍山药鸡汤	183
荔枝砂仁瘦肉汤	168	佛手瓜白芍瘦肉汤	184
柏子仁猪心汤	169	白芍枸杞炖鸽子	185
虫草沙参鸽子汤	170	白芍甘草瘦肉汤	186
虫草香菇排骨汤	171	灵芝炖猪心	187
虫草山药排骨汤	172	山楂灵芝香菇汤	188
枸杞虫草猪肝汤	173	灵芝核桃乳鸽汤	189
菟丝子萝卜羊肉汤	174	灵芝红枣瘦肉汤	190
滋补人参鸡汤	175	天冬益母草老鸭汤	191
人参猪蹄汤	176	黑豆益母草瘦肉汤	192
人参核桃甲鱼汤	177	益母草鸡蛋汤	193
人参玉竹莲子鸡汤	178	三七板栗排骨汤	194
阿胶牛肉汤	179	三七花生参芪煲鸡	195
阿胶乌鸡汤	180	二参三七猪腰汤	196

PART 2 鲜香美味营养粥

喝粥的好处	198	黑米红豆粥	209
煮粥的工具与方法	200	黑米桂花粥	210
煮粥的小窍门	202	红米绿豆粥	211
巧用油煮好粥	204	花生红米粥	212
巧用调料煮好粥	205	花豆红米粥	213
红糖小米粥	206	腊八粥	214
红枣桂圆小米粥	207	美白薏米粥	215
百合黑米粥	208	糯米薏米红枣粥	216

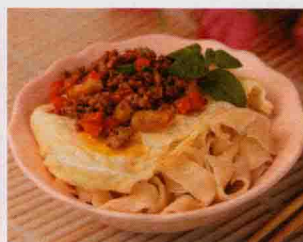


- | | | | |
|---------------|-----|----------------|-----|
| 红薯燕麦粥 | 217 | 黑芝麻蜂蜜润肠粥 | 244 |
| 红米小麦红薯粥 | 218 | 生姜红枣粥 | 245 |
| 红枣薏米大麦粥 | 219 | 红枣桂圆麦粥 | 246 |
| 薄荷糙米粥 | 220 | 红枣小麦粥 | 247 |
| 补血养生粥 | 221 | 无花果红薯黑米粥 | 248 |
| 糙米绿豆红薯粥 | 222 | 安神补脑粥 | 249 |
| 赤豆红枣粥 | 223 | 翠衣粥 | 250 |
| 大麦红豆粥 | 224 | 焦米南瓜苹果粥 | 251 |
| 大麦红糖粥 | 225 | 花菜菠萝稀粥 | 252 |
| 大麦杂粮粥 | 226 | 橘子上海青稀粥 | 253 |
| 蚕豆枸杞粥 | 227 | 橘子稀粥 | 254 |
| 黑豆糯米粥 | 228 | 猕猴桃薏米粥 | 255 |
| 黑豆小麦粥 | 229 | 藕丁西瓜粥 | 256 |
| 红豆南瓜粥 | 230 | 枇杷二米粥 | 257 |
| 花豆黑米粥 | 231 | 苹果胡萝卜麦片粥 | 258 |
| 牛奶薏米红豆粥 | 232 | 苹果梨香蕉粥 | 259 |
| 红糖绿豆粥 | 233 | 葡萄干苹果粥 | 260 |
| 绿豆奶粥 | 234 | 桂圆糙米舒眠粥 | 261 |
| 黑米绿豆粥 | 235 | 荔枝红枣糙米粥 | 262 |
| 绿豆糯米奶粥 | 236 | 桂圆麦片粥 | 263 |
| 豇豆粥 | 237 | 哈密瓜南瓜稀粥 | 264 |
| 板栗粥 | 238 | 果味麦片粥 | 265 |
| 百合糙米粥 | 239 | 果蔬粥 | 266 |
| 板栗冰糖粥 | 240 | 果仁粥 | 267 |
| 板栗桂圆粥 | 241 | 锅巴莲子粥 | 268 |
| 韩式南瓜粥 | 242 | 瓜子仁南瓜粥 | 269 |
| 黑芝麻牛奶粥 | 243 | 红枣杏仁小米粥 | 270 |

CONTENTS 目录

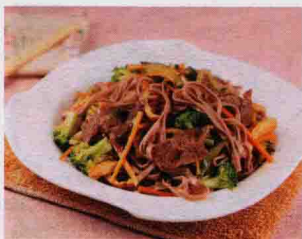


核桃百合玉米粥	271	菠菜银耳粥	298
核桃枸杞粥	272	海带绿豆粥	299
核桃木耳粥	273	海带薏米粥	300
莲子葡萄干粥	274	海藻绿豆粥	301
莲子燕窝香薯粥	275	猴头菇香菇粥	302
木耳红枣莲子粥	276	花菜香菇粥	303
柠檬花生黑米粥	277	口蘑香菇粥	304
包菜萝卜粥	278	奶酪蘑菇粥	305
菠菜芹菜粥	279	菱角莲藕粥	306
黄瓜粥	280	芦荟雪梨粥	307
冬瓜绿豆粥	281	芦荟花生粥	308
空心菜粥	282	枸杞蛋花粥	309
芥菜黄豆粥	283	鸡蛋大米粥	310
苦瓜胡萝卜粥	284	鸡蛋木耳粥	311
豆腐菠菜玉米粥	285	鸡蛋西红柿粥	312
核桃蔬菜粥	286	牛奶蛋黄粥	313
花生菠菜粥	287	大麦花生鸡肉粥	314
红薯莲子粥	288	鸡茸香菇蔬菜粥	315
奶油南瓜粥	289	鸡肉木耳粥	316
木瓜杂粮粥	290	鸡丝干贝小米粥	317
南瓜糯米燕麦粥	291	鸡汤二米粥	318
南瓜山药杂粮粥	292	白果莲子乌鸡粥	319
胡萝卜白米香糊	293	鸡肝粥	320
胡萝卜菠菜碎米粥	294	红枣乳鸽粥	321
胡萝卜南瓜粥	295	腊鸭山药粥	322
红枣苦瓜粥	296	百合猪心粥	323
黑糖黑木耳燕麦粥	297	陈皮瘦肉粥	324



生菜猪小排大米粥.....	325	生蚝粥.....	352
丝瓜排骨粥.....	326	芦笋虾仁粥.....	353
香菇瘦肉粥.....	327	鲈鱼嫩豆腐粥.....	354
胡萝卜瘦肉粥.....	328	鲈鱼西蓝花粥.....	355
胡萝卜猪血豆腐粥.....	329	芡实海参粥.....	356
板栗牛肉粥.....	330	软粥.....	357
火腿玉米粥.....	331	砂锅鱼片粥.....	358
鸡蛋瘦肉粥.....	332	黄芪灵芝粥.....	359
马齿苋生姜肉片粥.....	333	红枣灵芝粥.....	360
木耳山楂排骨粥.....	334	核桃灵芝粥.....	361
牛肚菜心粥.....	335	灵芝大蒜粥.....	362
牛肉萝卜粥.....	336	灵芝麦片粥.....	363
牛肉南瓜粥.....	337	灵芝莲子百合粥.....	364
粳米鱼片粥.....	338	灵芝党参枸杞粥.....	365
竹荚鱼拌菇粥.....	339	灵芝小麦糯米粥.....	366
鲫鱼薏米粥.....	340	鹿茸二米粥.....	367
白果干贝大米粥.....	341	枸杞虫草粥.....	368
草鱼干贝粥.....	342	花生灵芝红枣粥.....	369
潮汕砂锅粥.....	343	枸杞紫苏粥.....	370
淡菜粥.....	344	阿胶枸杞小米粥.....	371
枸杞叶蛤蜊粥.....	345	桂圆阿胶红枣粥.....	372
海参粥.....	346	白参甜粥.....	373
海鲜粥.....	347	补气益血药膳粥.....	374
海虾干贝粥.....	348	鹿角胶粥.....	375
金枪鱼南瓜粥.....	349	参芪桂圆粥.....	376
金枪鱼蔬菜二米粥.....	350	参芪大米粥.....	377
金枪鱼杂粮粥.....	351	党参红枣小米粥.....	378

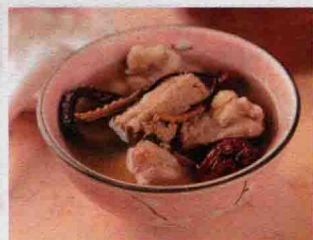
CONTENTS 目录



归脾麦片粥.....	379	荷叶郁金粥.....	399
陈皮姜汁玉米粥.....	380	鸡内金红豆粥.....	400
当归红花补血粥.....	381	款冬花粥.....	401
当归党参马蹄粥.....	382	玫瑰薏米粥.....	402
当归黄芪红花粥.....	383	白术猪肚粥.....	403
健脾益气粥.....	384	罗汉果红米粥.....	404
金樱子大米粥.....	385	姜黄蒜片粥.....	405
金樱子糯米粥.....	386	参冬粥.....	406
金樱子芡实粥.....	387	百合玉竹粥.....	407
桂圆百合茯苓粥.....	388	灯芯草鲫鱼粥.....	408
麦芽粥.....	389	茯苓绿豆薏米粥.....	409
丹参枸杞蒜片粥.....	390	荷叶藿香薏米粥.....	410
丹参山楂大米粥.....	391	木棉花猪骨粥.....	411
杭白芍桃仁粥.....	392	车前子玉米粥.....	412
茯苓枸杞山药粥.....	393	藿香荷叶粥.....	413
核桃白果粥.....	394	金钱草粥.....	414
合欢花小米粥.....	395	菊花枸杞瘦肉粥.....	415
佛手柑粥.....	396	菊花核桃粥.....	416
木瓜陈皮粥.....	397	菊花粥.....	417
陈皮红豆粥.....	398	芦根粥.....	418

PART 3 百吃不厌健康面

吃面条有学问.....	420	蔬菜骨汤面片.....	426
煮面条有窍门.....	421	五彩蔬菜烩面片.....	427
如何炒好面.....	422	海带丝山药荞麦面.....	428
各式各样的面.....	423	日式海苔凉面.....	429



四季豆荞麦面.....	430	孜然炒面	456
肉臊面	431	豆芽韭菜炒面.....	457
麻辣臊子面	432	韭菜炒黄面	458
红烧牛肉面	433	韭菜肉丝炒面.....	459
西红柿牛肉面.....	434	蚝油茄汁素炒面	460
枸杞竹荪牛肉面	435	素三丝炒面	461
沙茶牛肉面	436	三鲜炒面.....	462
炸洋葱丝牛肉面	437	油菜素炒面	463
豆角焖面	438	豆角炒面.....	464
牛肉菠菜碎面.....	439	炒乌冬面.....	465
薏米西红柿瘦肉面.....	440	西红柿鸡蛋炒面	466
云吞面	441	鸡蛋炒面.....	467
砂锅鸭肉面	442	金针菇炒面	468
咖喱乌冬面	443	家常炒面.....	469
鲍鱼鲜蔬乌冬面	444	客家炒面.....	470
银鱼豆腐面	445	腊肠炒面.....	471
沙茶墨鱼面	446	火腿炒面.....	472
鳝鱼羹面.....	447	快手炒面.....	473
鲜虾云吞面	448	青椒肉丝炒面.....	474
陈醋炒面.....	449	白菜肉丝蒜薹炒面	475
蔬菜炒面.....	450	肉丝小炒面	476
营养炒面.....	451	葱油肉片炒面.....	477
四季豆炒面	452	蒜薹肉丝炒面.....	478
蚝油菇蔬炒面.....	453	香辣炒面.....	479
三丝炒面.....	454	南炒面	480
豉油三丝炒面	455	包菜肉丝炒面.....	481

CONTENTS 目录



豆角肉丝炒面.....	482	西红柿鸡蛋打卤面.....	507
鱼香肉丝炒面.....	483	泡菜肉末拌面.....	508
空心菜肉丝炒荞麦面.....	484	酸菜肉末打卤面.....	509
丝瓜肉末炒刀削面.....	485	腊肉土豆豆角焖面.....	510
黑椒牛柳炒面.....	486	鸡丝凉面.....	511
洋葱腊味炒面.....	487	日式墨鱼鲜虾乌冬面.....	512
烧鸡腿炒面.....	488	土鸡高汤面.....	513
双丝肉片蛋炒面.....	489	蛋黄银丝面.....	514
羊肉胡萝卜白菜炒面.....	490	金针菇面.....	515
牛肉炒面.....	491	鸡蓉玉米面.....	516
川味炒面.....	492	肉末碎面条.....	517
日式咖喱炒面.....	493	肉末面条.....	518
海鲜炒乌冬面.....	494	菠菜肉末面.....	519
蒜蓉鲜虾炒面.....	495	乌冬面糊.....	520
虾仁炒面.....	496	生菜鸡蛋面.....	521
虾仁胡萝卜炒面.....	497	排骨黄金面.....	522
海味炒泡面.....	498	鱼丸挂面.....	523
鲜虾里脊肉炒面.....	499	肉末西红柿煮面片.....	524
荞麦凉面.....	500	海鲜面.....	525
麻酱拌面.....	501	排骨汤面.....	526
香椿芝麻酱拌面.....	502	鸡肝面条.....	527
花生酱拌荞麦面.....	503	芽菜肉丝面.....	528
传统炸酱面.....	504	菠菜小银鱼面.....	529
豆角拌面.....	505	豆芽荞麦面.....	530
煎蛋炸酱面.....	506		

PART

1

养生滋补靓汤

俗话说，民以食为天，而在千万种的饮食当中，靓汤一直高调地演绎着不可或缺的角色。在古今中外，上至王公贵族，下至黎民百姓，无论老少妇孺，都有自己中意的靓汤。喝汤已经成为一种习惯和文化，对于每个家庭来说，每天饭桌上准备一道靓汤，不仅营养美味，还能维持全家健康。





制作靓汤的关键

老火靓汤很有名，所以很多人认为做出正宗的老火靓汤很难。其实老火靓汤的制作没有想象中难，巧妙搭配的食材、恰到好处的厨具，加上煲汤之人细腻的心思、温暖的爱心，就能成就一碗香浓味美的靓汤，一份安宁美丽的心情。美美的靓汤入口，我们的舌头都在跳舞；美美的靓汤入胃，温暖人心。

• 家庭煲汤的器具 •

古语有云：工欲善其事，必先利其器。我们想要煲出美味的汤，就要先了解煲汤的器具，煲汤都要准备哪些器具呢？

煲汤就是将含蛋白质与脂肪丰富的原料放在水锅中长时间煮沸，使原料中的蛋白质与脂肪溶解于水，制成鲜美的汤，以供烹调或食用。汤是烹制菜肴必不可少的调味品，汤的质量好坏对菜肴的影响很大，特别是鱼翅、海参、燕窝等珍贵而本身又没有鲜味的原料，全靠精制的汤提鲜增味。因此，煲汤是一项很重要的工作。以下介绍几种煲汤常用器具：

①汤锅：汤锅有不锈钢、陶瓷等不同材质。若要使用汤锅长时间煲汤，一定要盖上锅盖慢慢炖，这样可以避免过度散热。

②漏勺：漏勺可用于食材的余水处理。煲汤时可用漏勺取出余水的肉类食材，方便快捷。

③滤网：滤网是制作高汤时必须用到的器具之一。滤网可以将细小的杂质滤出，让汤品美味又美观。还可在煲汤完成后用滤网滤去表面的油沫和汤底残渣。

④汤勺：汤勺有不锈钢、塑料、陶瓷、木质等多种材质。煲汤时可选用不锈钢材质的汤勺，耐用、易保存。塑料遇热可能产生有毒化学物质，不建议长期使用。