

# 跟星级大厨学做 营养汤

跟星级大厨学烹饪

色香味俱全的星级大厨私房汤全集

13种功效的实用营养汤  
适合7大人群的营养汤  
适应四季的养生汤

221道

星级大厨 私房汤

营养、美味100%



甘智荣 ◎ 主编



扫一扫二维码  
跟视频做美食

新疆人民出版社  
新疆人民卫生出版社

跟星级大厨学做

# 营养汤

甘智荣 ◎ 主编



新疆人民出版社  
新疆人民卫生出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

跟星级大厨学做营养汤 / 甘智荣主编. — 乌鲁木齐 :  
新疆人民卫生出版社, 2016.8  
ISBN 978-7-5372-6648-2

I. ①跟… II. ①甘… III. ①保健—汤菜—菜谱  
IV. ①TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 150453 号

## 跟星级大厨学做营养汤

GEN XINGJI DACHU XUEZUO YINGYANGTANG

出版发行 新疆人民出版社  
新疆人民卫生出版社

责任编辑 左丽皮亚

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

地址 新疆乌鲁木齐市龙泉街 196 号

电话 0991-2824446

邮编 830004

网址 <http://www.xjpsp.com>

印刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经销 全国新华书店

开本 195 毫米 × 285 毫米 大度 16 开

印张 13

字数 220 千字

版次 2016 年 8 月第 1 版

印次 2016 年 8 月第 1 次印刷

定价 39.80 元

【版权所有，请勿翻印、转载】



# PART 1

## 教你如何做出营养汤

- 010 煲汤的器具选择
- 012 9款常见汤底的制作方法
- 017 怎么喝营养汤，有讲究
- 018 做营养汤常用这些原料
- 020 做营养汤用这些调料、香料搭配
- 024 营养汤烹调技巧全披露



# PART 2

## 看功效喝营养汤，很贴切

- |     |              |     |              |
|-----|--------------|-----|--------------|
| 028 | <b>健脑益智汤</b> | 044 | <b>保肝护眼汤</b> |
| 028 | 核桃花生双豆汤      | 044 | 养生菌王汤        |
| 029 | 核桃花生木瓜排骨汤    | 045 | 什锦杂蔬汤        |
| 030 | 黑豆核桃乌鸡汤      | 046 | 养血红枣猪肝汤      |
| 031 | 杏仁虫草鹌鹑汤      | 047 | 参归猪肝汤        |
| 031 | 蚕豆鸡蛋汤        | 047 | 黑枣枸杞炖鸡       |
| 032 | 花生瘦肉泥鳅汤      | 048 | 板栗鸡爪排骨汤      |
| 033 | 平菇鱼丸汤        | 048 | 决明子鸡肝苋菜汤     |
| 034 | 核桃虾仁汤        | 049 | 鲜蔬腊鸭汤        |
| 034 | 芥菜胡椒淡菜汤      |     |              |
| 035 | 健脑安神汤        | 050 | <b>健脾养胃汤</b> |
| 036 | <b>养心安神汤</b> | 050 | 红枣芋头汤        |
| 036 | 黄豆香菜汤        | 051 | 金针白玉汤        |
| 037 | 牛奶莲子汤        | 052 | 桂花酸梅汤        |
| 038 | 白果腐竹汤        | 053 | 清润八宝汤        |
| 039 | 木瓜莲子炖银耳      | 054 | 红枣山药排骨汤      |
| 040 | 南瓜花生红枣汤      | 055 | 健脾利水排骨汤      |
| 041 | 莲子红枣煲香芋      | 056 | 芥菜胡椒猪肚汤      |
| 041 | 莲子银耳煲鸡       | 057 | 养肝健脾神仙汤      |
| 042 | 枣仁补心血乌鸡汤     | 057 | 芹菜鲫鱼汤        |
| 042 | 莲藕猪心煲莲子      |     |              |
| 043 | 参芪陈皮煲猪心      |     |              |



- 058 **润肺止咳汤**
- 058 百合木瓜汤
- 059 百合雪梨养肺汤
- 060 红薯莲子银耳汤
- 061 牛蒡双雪汤
- 061 芡实百合香芋煲
- 062 苹果银耳莲子汤
- 063 甘草麦枣瘦肉汤
- 064 麦冬甘草白萝卜汤
- 065 夏枯草猪肺汤
- 065 沙参玉竹心肺汤
- 066 **补肾固精汤**
- 066 萝卜排骨浓汤
- 067 淡菜筒骨汤
- 068 当归红枣猪蹄汤
- 068 家常羊腰汤
- 069 芸豆羊肉汤
- 070 白萝卜羊脊骨汤
- 070 杜仲牛尾补肾汤
- 071 芡实炖牛鞭
- 072 **强筋壮骨汤**
- 072 双莲扇骨汤
- 073 大麦排骨汤
- 074 淮山板栗猪蹄汤
- 075 山楂麦芽猪腱汤
- 075 简易牛腱罗宋汤
- 076 牛蹄筋牛蒡汤
- 077 鸡肉蔬菜香菇汤
- 077 桑葚乌鸡汤
- 078 **美容养颜汤**
- 078 木瓜银耳汤
- 079 红枣竹荪养颜汤
- 080 绿豆薏米祛痘汤
- 081 花生眉豆煲猪蹄
- 082 白果猪皮美肤汤
- 082 清炖牛腩汤
- 083 雪蛤油木瓜甜汤
- 084 **消脂瘦身汤**
- 084 青菜香菇魔芋汤
- 085 节瓜西红柿汤
- 086 南瓜圣女果排毒汤
- 086 海带紫菜冬瓜汤
- 087 蘑菇竹笋汤
- 088 鳝鱼竹笋汤
- 089 萝卜丝煲鲫鱼
- 090 **降压降脂汤**
- 090 绿豆冬瓜海带汤
- 091 红枣银耳汤
- 092 西蓝花玉米浓汤
- 093 五色杂豆汤
- 094 豆芽蟹肉棒杏鲍菇汤
- 095 牛蒡萝卜排骨汤
- 095 虫草香菇排骨汤
- 096 莴笋筒骨汤
- 097 筒子骨土豆汤
- 097 蛤蜊豆腐海鲜汤
- 098 **滋阴润燥汤**
- 098 鸡毛菜肉末汤
- 099 腊肉萝卜汤
- 100 黑豆玉米须瘦肉汤
- 101 藕片猪肉汤
- 101 墨旱莲枸杞煲瘦肉
- 102 猴头菇荷叶冬瓜鸡汤
- 103 鸡腿药膳汤
- 104 鱼头豆腐汤
- 104 鲫鱼莲藕汤
- 105 莲藕雪蛤汤
- 106 **利水除湿汤**
- 106 腐竹花生马蹄汤
- 107 肉丸冬瓜汤
- 108 凉薯胡萝卜鲫鱼汤
- 109 干贝冬瓜芡实汤
- 110 冬瓜花菇瘦肉汤
- 110 芦笋银鱼汤
- 111 葛根赤小豆黄鱼汤



- 112 **补血补虚汤**
- 112 桂圆红枣红豆汤
- 113 调经补血汤
- 114 三色补血汤
- 114 黑米补血甜汤
- 115 韭菜鸭血汤

- 116 茶树菇排骨鸡汤
- 116 砂锅鲫鱼蚕豆汤
- 117 橘皮鱼片豆腐汤
- 118 黄花菜螺片汤
- 119 海参养血汤
- 119 人参橘皮汤

## PART 3

### 按人群选营养汤，很快捷



- 122 **儿童**
- 122 木瓜甜橙汤
- 123 卷心菜豆腐蛋汤
- 123 双瓜黄豆汤
- 124 花生健齿汤
- 125 黄油南瓜浓汤
- 125 肉丝黄豆汤
- 126 排骨玉米莲藕汤
- 127 板栗龙骨汤
- 128 鸡肉马铃薯汤
- 129 鲜虾丸子清汤
- 129 紫菜笋干豆腐煲
  
- 130 **青少年**
- 130 西红柿蔬菜汤
- 131 芦笋萝卜冬菇汤
- 132 莲藕核桃排骨汤
- 133 胡萝卜牛尾汤
- 134 鸡肉玉米汤
- 134 苹果鸡腿汤
- 135 香菇豆腐鲫鱼汤
- 136 花蛤冬瓜汤
- 137 海苔鲜贝汤
  
- 138 **上班族**
- 138 冬菇玉米须汤
- 139 豌豆苗豆腐榨菜汤
- 140 肉丸子上海青粉丝汤
- 141 皮蛋肉饼汤

- 141 莲藕葛根排骨汤
- 142 猴头菇木瓜排骨汤
- 143 口蘑嫩鸭汤
- 144 简易鸭血粉丝汤
- 145 菌菇蟹汤
  
- 146 **孕产妇**
- 146 丝瓜豆腐汤
- 147 黄瓜腐竹汤
- 148 莲藕核桃板栗汤
- 149 玉竹菱角排骨汤
- 149 核桃花生猪骨汤
- 150 鸡肉卷心菜圣女果汤
- 151 鲈鱼老姜苦瓜汤
- 152 苹果红枣鲫鱼汤
- 153 奶香雪蛤汤
- 153 桂圆养血汤
  
- 154 **男性**
- 154 豌豆草菇蛋花汤
- 155 黄蘑鲜汤
- 156 玉米排骨汤
- 157 薏米茶树菇排骨汤
- 157 清味黄瓜鸡汤
- 158 薄荷鸭汤
- 159 明虾蔬菜汤
- 159 红腰豆鲫鱼汤
- 160 人参螺片汤
- 161 木耳鱿鱼汤



- 162 **女性**  
 162 松子鲜玉米甜汤  
 163 玉米须冬葵子赤豆汤  
 164 白果红枣肚条汤  
 165 补血养颜汤  
 166 红枣冰糖雪蛤汤  
 167 苦瓜黄豆鸡脚汤  
 168 什锦海鲜冬瓜汤  
 168 虾米丝瓜汤  
 169 莲子百合甜汤

- 170 **老年人**  
 170 西红柿洋芹汤  
 171 核桃栗子瘦肉汤  
 172 冬菇玉米排骨汤  
 173 酸辣肚丝汤  
 174 山药鸡肉煲汤  
 175 鸡肉西红柿汤  
 176 清炖鱼汤  
 177 海带苹果汤  
 177 冬瓜蛤蜊汤

## PART 4

### 按四季选营养汤，很方便

- 180 **春季汤**  
 180 白果猪皮汤  
 181 老冬瓜木棉荷叶汤  
 182 牛肉蔬菜汤  
 182 无花果煲羊肚  
 183 干贝菌菇鸡汤  
 184 麦冬黑枣土鸡汤  
 185 红豆鸭汤  
 185 海底椰螺片汤  
 186 海蜇肉丝鲜汤  
 186 干贝胡萝卜芥菜汤  
 187 虫草红枣炖甲鱼

- 188 **夏季汤**  
 188 鲜奶白菜汤  
 189 金针菇蔬菜汤  
 190 荷叶扁豆绿豆汤  
 190 陈皮绿豆汤  
 191 椰奶花生汤  
 192 健脾山药汤  
 192 扁豆薏米排骨汤  
 193 莲藕菱角排骨汤  
 194 莲子鲫鱼汤  
 195 小墨鱼豆腐汤

- 196 **秋季汤**  
 196 佛手胡萝卜马蹄汤  
 197 莲子百合安眠汤  
 198 红枣白果绿豆汤  
 199 白扁豆瘦肉汤  
 199 天冬川贝瘦肉汤  
 200 枸杞木耳乌鸡汤  
 201 玉竹党参鲫鱼汤  
 201 苦瓜牛蛙汤  
 202 红参淮杞甲鱼汤  
 203 冬瓜虾仁汤  
 203 枸杞海参汤

- 204 **冬季汤**  
 204 薏米南瓜汤  
 205 莲子百合排骨汤  
 205 牛肉莲子红枣汤  
 206 电饭锅炖鸡汤  
 207 芡实苹果鸡爪汤  
 207 西洋参银耳生鱼汤  
 208 百合红枣乌龟汤



跟星级大厨学做

# 营养汤

甘智荣 ◎ 主编



新疆人民出版社  
新疆人民卫生出版社



## 图书在版编目 (CIP) 数据

跟星级大厨学做营养汤 / 甘智荣主编. — 乌鲁木齐 :  
新疆人民卫生出版社, 2016. 8  
ISBN 978-7-5372-6648-2

I. ①跟… II. ①甘… III. ①保健—汤菜—菜谱  
IV. ①TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 150453 号

## 跟星级大厨学做营养汤

GEN XINGJI DACHU XUEZUO YINGYANGTANG

出版发行 新疆人民出版社  
新疆人民卫生出版社

责任编辑 左丽皮亚

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街 196 号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 <http://www.xjpsp.com>

---

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 195 毫米 × 285 毫米 大度 16 开

印 张 13

字 数 220 千字

版 次 2016 年 8 月第 1 版

印 次 2016 年 8 月第 1 次印刷

定 价 39.80 元

【版权所有，请勿翻印、转载】

俗语有云：“宁可食无馐，不可饭无汤”“无汤不上席，无汤不成宴”，这足以看出汤在人们餐桌上的重要性。汤作为餐桌上的第一佳肴，以它丰富全面的营养、鲜美可口的滋味、极易消化吸收等优点，被越来越多的人所喜爱。不论男女老少，每日离不开的是那美味可口的汤；不论春夏秋冬，餐桌上必不可少的是一碗热气腾腾的汤。汤神奇的地方在于内容的丰富、营养的充足，无论餐桌上的菜多么丰富，汤永远会令人眼前一亮。

汤，就是把食物炖煮后所得的汁液，主要是吃原料的汤汁。食物中的营养成分在炖汤的过程中充分渗出，包括蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等各种人体必需的营养物质。所以，汤中的营养充足，能够温和调理身体。

汤作为饮食的重要组成部分，具有非常重要的作用：饭前喝汤，能够湿润口腔和食道，刺激胃口以增进食欲；饭后喝汤，可爽口润喉，有助于消化。中医认为汤能温中散寒、健脾开胃、补益强身、利咽润喉。

本书共分为四章，从营养着手，介绍了日常生活中常见材料所煲的营养汤，包括选材、做法、功效分析等内容，全面而实用。

第一章主要介绍煲汤的基本知识，包括煲汤的器具选择，常见汤底的制作方法，怎么喝营养汤，常用原料、调料、香料，烹调技巧，通过这些内容可以让您以最快的速度了解营养汤的制作。

第二章根据功效介绍相应的营养汤，有健脑益智汤、养心安神汤、保肝护眼汤、健脾养胃汤、润肺止咳汤等功效。每种功效都精心为您准备了7~11种营养汤，您可以根据不同的需求选择不同功效的营养汤。

第三章则根据不同人群的需求，分别介绍适合每种人群特点的营养汤。比如儿童生理机能旺盛，但是脾气不足，且正在生长发育的阶段，所以宜食用营养丰富、健脾益胃的营养汤；青少年精力旺盛，消耗能量较多，且处于青春期，宜注意营养均衡、能量充足……因此，不同的人群有不同的生理需求，要用不同的食材进行滋补。

第四章根据四季的特点，介绍适合在不同季节饮用的营养汤。四季养生有其自身规律——春生夏长，秋收冬藏。在恰当的季节喝对汤，对养生是至关重要的。春天是“复苏”的季节，最适合来一碗养生补气汤；夏天煲汤、喝汤主要是以清补、祛湿、健脾、消暑为主要原则；秋天宜多食温食，少食寒凉之物，以保护胃气，选用的煲汤材料最好是滋润之品；冬季进补能够增强人的免疫力，调节体内的新陈代谢。

本书还有一个显著的亮点，就是利用现如今最流行的二维码，将营养汤的制作与视频紧密结合，分解每一步营养汤的制作方法，让煲汤变得更容易。希望这本《跟星级大厨学做营养汤》能为您及您的家人带来健康和快乐。



# PART 1

## 教你如何做出营养汤

- 010 煲汤的器具选择
- 012 9款常见汤底的制作方法
- 017 怎么喝营养汤，有讲究
- 018 做营养汤常用这些原料
- 020 做营养汤用这些调料、香料搭配
- 024 营养汤烹调技巧全披露



# PART 2

## 看功效喝营养汤，很贴切

- 028 **健脑益智汤**
- 028 核桃花生双豆汤
- 029 核桃花生木瓜排骨汤
- 030 黑豆核桃乌鸡汤
- 031 杏仁虫草鹌鹑汤
- 031 蚕豆鸡蛋汤
- 032 花生瘦肉泥鳅汤
- 033 平菇鱼丸汤
- 034 核桃虾仁汤
- 034 芥菜胡椒淡菜汤
- 035 健脑安神汤
  
- 036 **养心安神汤**
- 036 黄豆香菜汤
- 037 牛奶莲子汤
- 038 白果腐竹汤
- 039 木瓜莲子炖银耳
- 040 南瓜花生红枣汤
- 041 莲子红枣煲香芋
- 041 莲子银耳煲鸡
- 042 枣仁补心血乌鸡汤
- 042 莲藕猪心煲莲子
- 043 参芪陈皮煲猪心
  
- 044 **保肝护眼汤**
- 044 养生菌王汤
- 045 什锦杂蔬汤
- 046 养血红枣猪肝汤
- 047 参归猪肝汤
- 047 黑枣枸杞炖鸡
- 048 板栗鸡爪排骨汤
- 048 决明子鸡肝苋菜汤
- 049 鲜蔬腊鸭汤
  
- 050 **健脾养胃汤**
- 050 红枣芋头汤
- 051 金针白玉汤
- 052 桂花酸梅汤
- 053 清润八宝汤
- 054 红枣山药排骨汤
- 055 健脾利水排骨汤
- 056 芥菜胡椒猪肚汤
- 057 养肝健脾神仙汤
- 057 芹菜鲫鱼汤



**058 润肺止咳汤**

058 百合木瓜汤

059 百合雪梨养肺汤

060 红薯莲子银耳汤

061 牛蒡双雪汤

061 芡实百合香芋煲

062 苹果银耳莲子汤

063 甘草麦枣瘦肉汤

064 麦冬甘草白萝卜汤

065 夏枯草猪肺汤

065 沙参玉竹心肺汤

**066 补肾固精汤**

066 萝卜排骨浓汤

067 淡菜筒骨汤

068 当归红枣猪蹄汤

068 家常羊腰汤

069 芸豆羊肉汤

070 白萝卜羊脊骨汤

070 杜仲牛尾补肾汤

071 芡实炖牛鞭

**072 强筋壮骨汤**

072 双莲扇骨汤

073 大麦排骨汤

074 淮山板栗猪蹄汤

075 山楂麦芽猪腱汤

075 简易牛腱罗宋汤

076 牛蹄筋牛蒡汤

077 鸡肉蔬菜香菇汤

077 桑葚乌鸡汤

**078 美容养颜汤**

078 木瓜银耳汤

079 红枣竹荪养颜汤

080 绿豆薏米祛痘汤

081 花生眉豆煲猪蹄

082 白果猪皮美肤汤

082 清炖牛腩汤

083 雪蛤油木瓜甜汤

**084 消脂瘦身汤**

084 青菜香菇魔芋汤

085 节瓜西红柿汤

086 南瓜圣女果排毒汤

086 海带紫菜冬瓜汤

087 蘑菇竹笋汤

088 鳝鱼竹笋汤

089 萝卜丝煲鲫鱼

**090 降压降脂汤**

090 绿豆冬瓜海带汤

091 红枣银耳汤

092 西蓝花玉米浓汤

093 五色杂豆汤

094 豆芽蟹肉棒杏鲍菇汤

095 牛蒡萝卜排骨汤

095 虫草香菇排骨汤

096 莴笋筒骨汤

097 筒子骨土豆汤

097 蛤蜊豆腐海鲜汤

**098 滋阴润燥汤**

098 鸡毛菜肉末汤

099 腊肉萝卜汤

100 黑豆玉米须瘦肉汤

101 藕片猪肉汤

101 墨旱莲枸杞煲瘦肉

102 猴头菇荷叶冬瓜鸡汤

103 鸡腿药膳汤

104 鱼头豆腐汤

104 鲫鱼莲藕汤

105 莲藕雪蛤汤

**106 利水除湿汤**

106 腐竹花生马蹄汤

107 肉丸冬瓜汤

108 凉薯胡萝卜鲫鱼汤

109 干贝冬瓜芡实汤

110 冬瓜花菇瘦肉汤

110 芦笋银鱼汤

111 葛根赤小豆黄鱼汤



- 112 **补血补虚汤**
- 112 桂圆红枣红豆汤
- 113 调经补血汤
- 114 三色补血汤
- 114 黑米补血甜汤
- 115 韭菜鸭血汤

- 116 茶树菇排骨鸡汤
- 116 砂锅鲫鱼蚕豆汤
- 117 橘皮鱼片豆腐汤
- 118 黄花菜螺片汤
- 119 海参养血汤
- 119 人参橘皮汤

## PART 3

### 按人群选营养汤，很快捷



- 122 **儿童**
- 122 木瓜甜橙汤
- 123 卷心菜豆腐蛋汤
- 123 双瓜黄豆汤
- 124 花生健齿汤
- 125 黄油南瓜浓汤
- 125 肉丝黄豆汤
- 126 排骨玉米莲藕汤
- 127 板栗龙骨汤
- 128 鸡肉马铃薯汤
- 129 鲜虾丸子清汤
- 129 紫菜笋干豆腐煲

- 130 **青少年**
- 130 西红柿蔬菜汤
- 131 芦笋萝卜冬菇汤
- 132 莲藕核桃排骨汤
- 133 胡萝卜牛尾汤
- 134 鸡肉玉米汤
- 134 苹果鸡腿汤
- 135 香菇豆腐鲫鱼汤
- 136 花蛤冬瓜汤
- 137 海苔鲜贝汤

- 138 **上班族**
- 138 冬菇玉米须汤
- 139 豌豆苗豆腐榨菜汤
- 140 肉丸子上海青粉丝汤
- 141 皮蛋肉饼汤

- 141 莲藕葛根排骨汤
- 142 猴头菇木瓜排骨汤
- 143 口蘑嫩鸭汤
- 144 简易鸭血粉丝汤
- 145 菌菇蟹汤
- 146 **孕产妇**
- 146 丝瓜豆腐汤
- 147 黄瓜腐竹汤
- 148 莲藕核桃板栗汤
- 149 玉竹菱角排骨汤
- 149 核桃花生猪骨汤
- 150 鸡肉卷心菜圣女果汤
- 151 鲈鱼老姜苦瓜汤
- 152 苹果红枣鲫鱼汤
- 153 奶香雪蛤汤
- 153 桂圆养血汤

- 154 **男性**
- 154 豌豆草菇蛋花汤
- 155 黄蘑鲜汤
- 156 玉米排骨汤
- 157 薏米茶树菇排骨汤
- 157 清味黄瓜鸡汤
- 158 薄荷鸭汤
- 159 明虾蔬菜汤
- 159 红腰豆鲫鱼汤
- 160 人参螺片汤
- 161 木耳鱿鱼汤



## 162 女性

- 162 松子鲜玉米甜汤
- 163 玉米须冬葵子赤豆汤
- 164 白果红枣肚条汤
- 165 补血养颜汤
- 166 红枣冰糖雪蛤汤
- 167 苦瓜黄豆鸡脚汤
- 168 什锦海鲜冬瓜汤
- 168 虾米丝瓜汤
- 169 莲子百合甜汤

## 170 老年人

- 170 西红柿洋芹汤
- 171 核桃栗子瘦肉汤
- 172 冬菇玉米排骨汤
- 173 酸辣肚丝汤
- 174 山药鸡肉煲汤
- 175 鸡肉西红柿汤
- 176 清炖鱼汤
- 177 海带苹果汤
- 177 冬瓜蛤蜊汤

## PART 4

## 按四季选营养汤，很方便

## 180 春季汤

- 180 白果猪皮汤
- 181 老冬瓜木棉荷叶汤
- 182 牛肉蔬菜汤
- 182 无花果煲羊肚
- 183 干贝菌菇鸡汤
- 184 麦冬黑枣土鸡汤
- 185 红豆鸭汤
- 185 海底椰螺片汤
- 186 海蜇肉丝鲜汤
- 186 干贝胡萝卜芥菜汤
- 187 虫草红枣炖甲鱼

## 188 夏季汤

- 188 鲜奶白菜汤
- 189 金针菇蔬菜汤
- 190 荷叶扁豆绿豆汤
- 190 陈皮绿豆汤
- 191 椰奶花生汤
- 192 健脾山药汤
- 192 扁豆薏米排骨汤
- 193 莲藕菱角排骨汤
- 194 莲子鲫鱼汤
- 195 小墨鱼豆腐汤

## 196 秋季汤

- 196 佛手胡萝卜马蹄汤
- 197 莲子百合安眠汤
- 198 红枣白果绿豆汤
- 199 白扁豆瘦肉汤
- 199 天冬川贝瘦肉汤
- 200 枸杞木耳乌鸡汤
- 201 玉竹党参鲫鱼汤
- 201 苦瓜牛蛙汤
- 202 红参淮杞甲鱼汤
- 203 冬瓜虾仁汤
- 203 枸杞海参汤

## 204 冬季汤

- 204 薏米南瓜汤
- 205 莲子百合排骨汤
- 205 牛肉莲子红枣汤
- 206 电饭锅炖鸡汤
- 207 芡实苹果鸡爪汤
- 207 西洋参银耳生鱼汤
- 208 百合红枣乌龟汤







Ying yang tang

煲汤的器具选择

P010-011

9款常见汤底的制  
作方法

P012-016

怎么喝营养汤，  
有讲究

P017

做营养汤常用这些  
原料

P018-019

做营养汤用这些调  
料、香料搭配

P020-023

营养汤烹调技巧全  
披露

P024-025



# PART 1

---

## 教你如何做出 营养汤

一碗营养美味的汤带给人的不仅是健康，  
还有温暖与一整天的好心情。  
本章主要介绍了怎样煲出营养汤，  
包括煲汤的器具选择，汤底制作方法，  
该怎样喝，常用原料、调料、香料，煲汤技巧。





## 煲汤的器具选择

工欲善其事，必先利其器，煲一锅营养好汤，必先有一口好锅。煲汤的锅种类繁多，煲什么样的营养汤适合用什么器具也是有讲究的。本节介绍一些常见的煲汤器具，并介绍其特点和使用注意事项，让你在煲汤的时候能够选择合适的汤锅。

### ❖ 陶锅

陶锅渗入水分后容易发霉，所以每次使用后都要立即清洗干净，可选用质地较细的海绵或一般的清洗剂清洗，再用抹布彻底擦干，放于通风处风干。长时间没用的，1年要拿出来通风2次。



### ❖ 砂锅

传统砂锅是由不易传热的石英、长石、粘土等原料配合而成的陶瓷制品，经过高温烧制而成，具有通气性好、吸附性强、传热均匀、散热慢等特点。传统砂锅不耐温差变化，容易炸裂，不能干烧。



### ❖ 铝汤锅

铝汤锅在旧时厨房中很常见，其特点是轻便、耐用、加热快、导热均匀、不生锈。许多人喜欢用钢丝球把铝汤锅的锅底擦得发亮，擦掉浅黄色的锈。但其实那些浅黄色锈是具保护作用的氧化膜，不宜去除，这样对锅本身的损害很大，更不利于之后的使用。

