

爱上一碗汤

幸福是生活中的细熬慢炖!

杨桃美食编辑部 主编

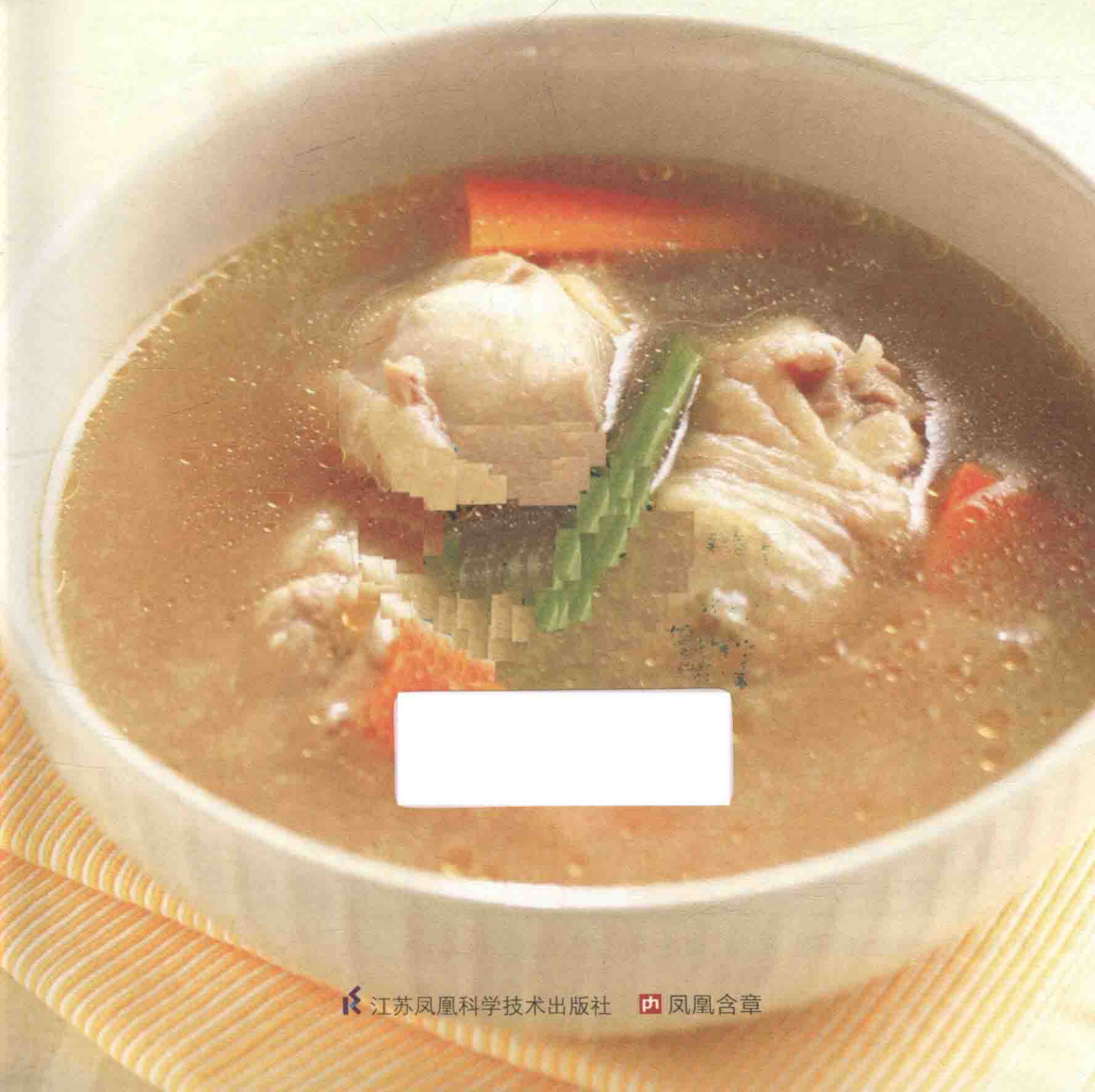
I 厨房

每天一碗汤，
健康乐分享!



爱上一碗汤

杨桃美食编辑部 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

爱上一碗汤 / 杨桃美食编辑部主编. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.10

(含章·I 厨房系列)

ISBN 978-7-5537-7073-4

I. ①爱… II. ①杨… III. ①汤菜—菜谱 IV.

① TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 188220 号

爱上一碗汤

主 编 杨桃美食编辑部
责任编辑 张远文
责任编辑 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/16
印 张 14
字 数 250 000
版 次 2016年10月第1版
印 次 2016年10月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-7073-4
定 价 39.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



蘑菇聚会：
什锦鲜菇养生汤



简单但不普通：
蒜香菜花汤

- 12 芽抽冒余湿，掩冉烟中缕：根茎类蔬菜的选购与保存
- 13 人间“仙草”是菇菌：菇菌类蔬菜的选购
- 14 无竹令人俗，无肉使人瘦：常见肉类的选购
- 16 寻坡转涧求荆芥，迈岭登山拜茯苓：药膳汤品中药材的选购和保存

第一章

元气蔬菜汤

- 20 “珍珠”“翡翠”一锅儿烩
- 22 五色五味巧妙搭：五行蔬菜汤
- 25 爱憎分明：红白萝卜草菇汤
- 26 蘑菇聚会：什锦鲜菇养生汤
- 28 美容佳品：丝瓜汤
- 29 最简单的美味：菠菜蛋花汤
- 30 浓妆淡抹总相宜：玉米蔬菜汤
- 33 美味榜首：什锦蔬菜汤
- 34 爱美人士的最爱：西红柿蔬菜汤
- 37 重庆风味美食：西红柿什锦汤
- 38 汤中麻辣烫：麻辣蔬菜汤
- 41 唇齿满留香：白菜百叶豆腐汤
- 42 甜咸人生事：红薯香菇汤
- 44 养生名贵菌汤：姬松茸汤
- 45 快食美味：芥菜咸蛋汤
- 46 最温润的养生：山药丝瓜养生汤
- 49 不可一日无豆：时蔬芸豆汤
- 50 “鲜”漂四海：鲜菇汤
- 53 养身养神两不误：蔬食豆腐养神汤
- 54 值得繁琐：什锦蔬菜味噌汤
- 57 五味尽在其中：韩风辣味汤
- 58 温润醇厚的香辣：韩式土豆汤
- 61 怡红快绿：意式西红柿蔬菜汤
- 62 四季四时皆是景：意式田园汤
- 63 简单但不普通：蒜香菜花汤
- 65 西天飘来一缕奇香：咖喱土豆浓汤
- 66 优雅迷人法式汤：洋葱汤
- 69 一潭碧波：菠菜奶油浓汤
- 70 美味四海遍及：咖喱什锦蔬菜汤
- 73 人见人爱的西餐：蘑菇浓汤
- 74 重口味和小清新：咖喱蔬菜汤



食补药膳汤：
枸杞子鳗鱼汤



一场奇幻美妙：
上海水煮鱼汤

第二章

肉类滋补汤

- 78 鱼与熊掌兼得
- 80 滋补珍品：蒜瓣乌鸡汤
- 83 鲜润美容减肥汤：蛤蜊冬瓜鸡汤
- 84 广东传统风味：香水椰子鸡汤
- 87 姿色甜美惹人怜：鸡茸玉米浓汤
- 88 相宜相融可相惜：秋葵鸡丁汤
- 89 时令特色：菱角鸡汤
- 90 秋食莫过于鸭：酸菜鸭汤
- 91 “废物利用”出佳肴：芥菜鸭架汤
- 92 强强联合：草鱼头豆腐汤
- 95 食补药膳汤：枸杞子鳗鱼汤
- 96 相思情味：芋香鱼头汤
- 99 一场奇幻美妙：上海水煮鱼汤
- 100 一抹东南亚风情：越式鱼汤
- 103 内外兼修最迷人：南瓜牛肉汤
- 104 最平民的西湖仙子：西湖牛肉羹
- 107 泽肌悦面喝出来：牛尾汤
- 108 家乡思冬：红烧羊肉汤
- 110 荤香人参：姜丝羊肉汤
- 111 纯正鲜美最宜人：清炖羊肉汤
- 112 暖胃祛寒食补药：四宝猪肚汤
- 115 忆苦思甜的爱：菠萝苦瓜排骨汤
- 116 消暑的清爽：冬瓜排骨汤
- 119 浓情大团圆：蔬菜排骨汤
- 120 白玉养生露：白萝卜排骨酥汤
- 123 来自暹罗的季风：酸辣排骨汤
- 124 想念海洋公园：海鲜豆腐羹
- 126 百味之冠：姜丝蛤蜊汤
- 127 潮汕美味：酸菜牡蛎汤
- 128 珍珠翡翠落玉盘：翡翠海鲜羹
- 130 囫囵一口吞：苋菜银鱼羹
- 131 贵在精小：空心菜丁香鱼汤
- 132 泰国著名美食：泰式海鲜酸辣汤



美容丰胸百汤王：
木瓜排骨汤



滋阴调经的温暖关爱：
牛蒡当归鸡汤

第三章

药膳食疗汤

- 136 “四性五味”的学问
- 138 妈妈的养心食谱：莲子瘦肉汤
- 139 家喻户晓的“无敌”好汤：四神汤
- 140 寂静山寺一缕香：罗汉果排骨汤
- 141 美容丰胸百汤王：木瓜排骨汤
- 142 养颜补血上上品：桂圆煲乌鸡
- 145 滋阴调经的温暖关爱：牛蒡当归鸡汤
- 146 暖身的关爱：人参鸡汤
- 148 男性福利：百合芡实鸡汤
- 149 消暑解毒养生汤：绿豆茯苓炖鸡汤
- 150 强身健体抗压力：陈皮灵芝鸭汤
- 153 养阴补虚清火气：玉竹沙参煲鸭汤
- 154 清新消暑又解热：荷叶薏米煲鸭汤
- 157 清热疏风不二良品：金银花陈皮鸭汤
- 158 大补珍品：当归生姜牛骨汤
- 161 风寒感冒头痛良药：川芎白芷鱼头汤



古田草根汤：
竹荪干贝鸡汤



爱人的呵护：
芥菜干贝鸡汤

第四章

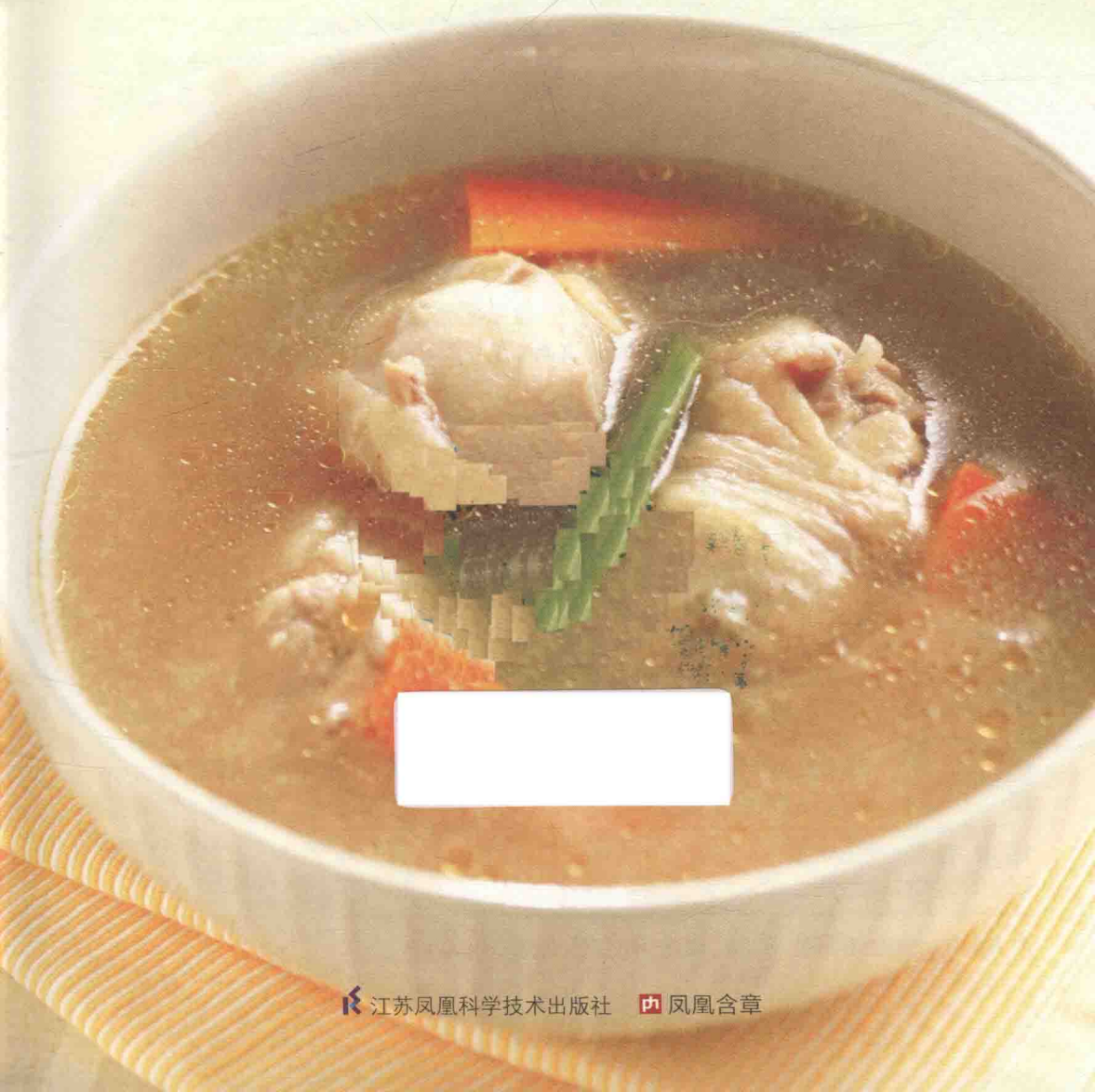
便捷电锅汤

- 164 科技改变生活
- 166 陶罐里的情愫：杏仁蜜枣瘦肉汤
- 169 “煲”出爱你的心：四宝汤
- 170 营养美味1+1：蛤蜊鸡汤
- 173 古田草根汤：竹荪干贝鸡汤
- 174 爱人的呵护：芥菜干贝鸡汤
- 177 滋补暖身佳品：姜母鸭汤
- 178 地道海派西餐：罗宋汤
- 181 江上往来人，但爱鲈鱼美：萝卜丝鲈鱼汤
- 182 “文人”傲骨：山药枸杞鲈鱼汤
- 183 筋骨舒活一碗汤：当归杜仲鲈鱼汤
- 185 淮扬名品：火腿冬瓜夹汤
- 186 来自淮南的传说：红烧牛肉汤
- 189 十全大补汤：药膳羊排汤
- 190 香软黄金汤：南瓜排骨汤
- 193 天使魔鬼都爱它：澳门大骨煲
- 194 排毒养颜佳品：莲藕排骨汤
- 197 平民人参汤：红白萝卜排骨汤
- 198 爱是合家欢乐：草菇排骨汤
- 199 贵族的菌王宴：松茸排骨汤
- 201 养颜益寿宝：白果腐竹排骨汤
- 202 女性守护神汤：花生米豆排骨汤
- 205 五谷为养：糙米黑豆排骨汤
- 206 海中牛奶羹：苦瓜牡蛎干排骨汤
- 209 清热、解毒、明目佳品：苦瓜黄豆排骨汤
- 210 王牌女人汤：雪莲花排骨汤
- 211 农家风情：排骨玉米汤
- 213 滋阴补气美容菜：山药薏米炖排骨
- 214 营养壮骨汤：玉米鱼干排骨汤
- 217 最是奇香一缕：大头菜排骨汤
- 218 天然丰胸药：青木瓜排骨汤
- 221 提神兴奋剂：芥菜排骨汤
- 222 古韵客家风：干豆角排骨汤
- 223 菜之君子有道：苦瓜排骨汤



爱上一碗汤

杨桃美食编辑部 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

爱上一碗汤 / 杨桃美食编辑部主编. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.10

(含章·I 厨房系列)

ISBN 978-7-5537-7073-4

I. ①爱… II. ①杨… III. ①汤菜—菜谱 IV.

① TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 188220 号

爱上一碗汤

主 编 杨桃美食编辑部
责任编辑 张远文
责任编辑 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/16
印 张 14
字 数 250 000
版 次 2016年10月第1版
印 次 2016年10月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-7073-4
定 价 39.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

汤羹美味， 增色正好

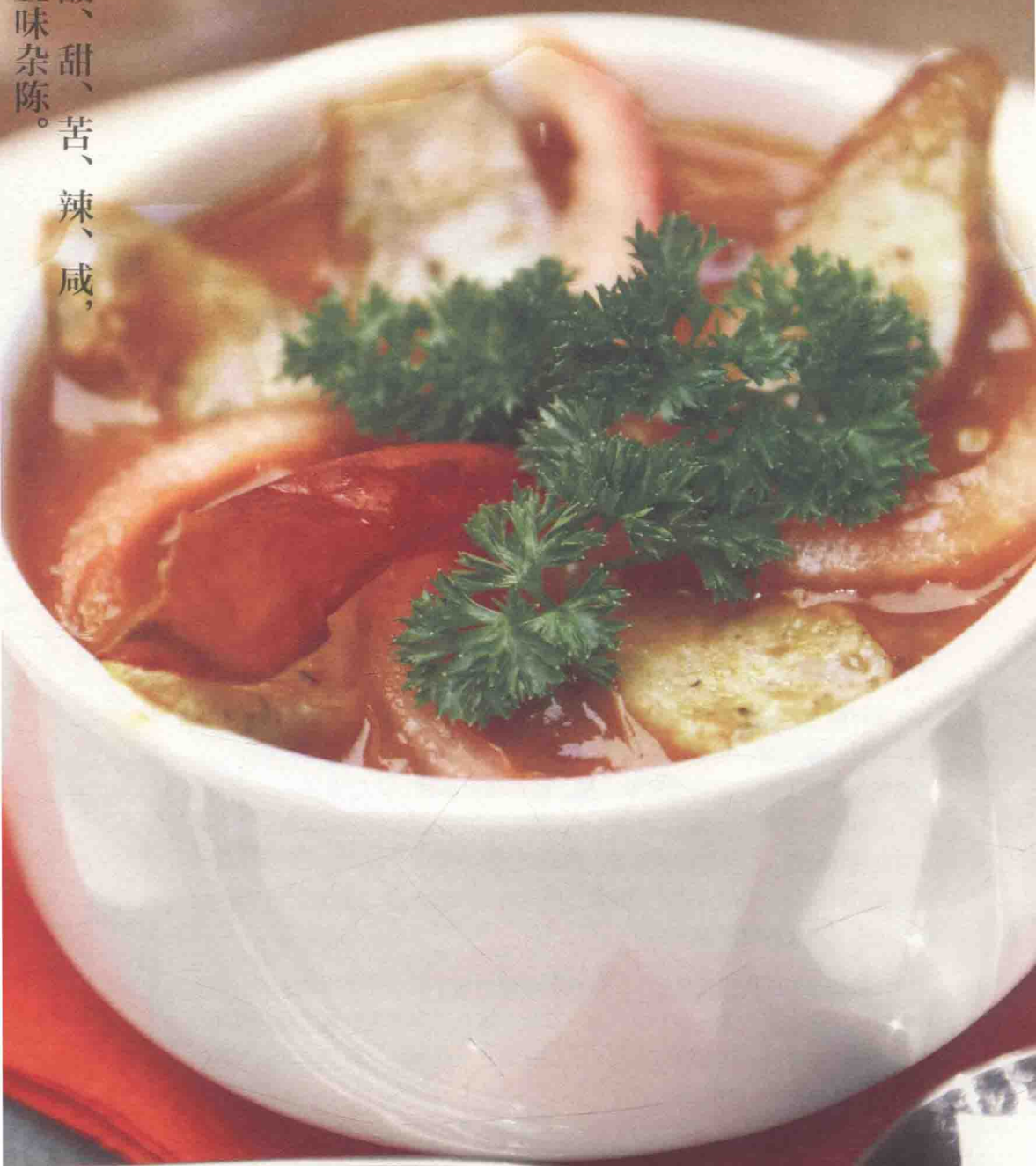
老话儿说得好：“唱戏的腔，厨子的汤。”考验厨艺从来不在于珍馐大菜，只要洗洗切切、煲熬炖煮，一碗热气腾腾的鲜汤上桌，水平高低便自见分晓。汤不仅是在厨艺场上斗智斗勇的利剑，亦是餐桌上风争云斗的一方霸主，更是食客五脏庙里常烧常旺的一把香火。食有百味，汤有千种，各色口感功效，应有尽有，纵是再挑剔的胃口，也绝对有钟情的二三。

南方人爱喝汤，几乎顿顿不离。广东的“老火靚汤”极具代表性，以陶锅煲制，时间要加倍的长；食材繁多，比例种类均巧妙搭配；其功效，最讲究阴阳调和、滋养补益，将汤味、药味、火候融于一炉，赚得街头老少欢喜。江西和湖北人喜欢煨汤，将新鲜蔬菜、肉类加水放入瓦罐中密封，再用木炭或煤炭以小火细细煨之，经过安静漫长的等待之后，诸种食材变得软烂细嫩，汤汁馥郁醇和，揭盖便有浓香扑鼻而来。云贵高原上的汤品向来清艳高冷，如以清水煮活鱼，捞去浮沫，再加入姜丝、葱段和盐巴调味，保留食材最自然纯真的本性，简单朴素，却鲜美异常。

北方酷寒，人们喝汤以开胃、暖身为目的。如京菜中的酸辣汤，将竹笋、猪肚、嫩豆腐、香菇、猪里脊肉均用大刀切成细丝，一同溜入锅中，“刺啦”翻炒上色，加鸡汤熬煮成羹，酸中略带辛辣，入口滑腻，一碗下肚，周身暖气洋洋，自是胃口大开。东北地区，冬季更是悠长，家家户户都以大缸腌制酸菜，以此制出的酸菜牛肉汤频频亮相餐桌，既叫座又叫好。酸菜清爽可解油腻，牛肉大补能益脾胃、养气血，满满一碗，强身健体，喝一碗再出门，再大的风雪也不怕。

汤羹和吃客的胃口息息相关，一碗美味汤品对了胃口便是得了人心。不论是以小火煲、煨，还是用大锅炖煮，虽然五花八门，但其鲜香美味却是殊途同归。人生在世，吃喝皆有定额，从口到胃，从身到心，吃得欢欢喜喜就是正途。汤羹美味，增色正好。

浓汤一碗，
犹如人生，
酸、甜、苦、辣、咸，
五味杂陈。





浓缩的全是精华，
人生何尝不是如此……

人生总有不如意，
何不来一碗爽口清汤，
安贫乐道也好。





说了那么多，
还是亲自为伴侣做上一碗爱心好汤吧！



蘑菇聚会：
什锦鲜菇养生汤



简单但不普通：
蒜香菜花汤

- 12 芽抽冒余湿，掩由烟中缕：根茎类蔬菜的选购与保存
- 13 人间“仙草”是菇菌：菇菌类蔬菜的选购
- 14 无竹令人俗，无肉使人瘦：常见肉类的选购
- 16 寻坡转涧求荆芥，迈岭登山拜茯苓：药膳汤品中药材的选购和保存

第一章

元气蔬菜汤

- 20 “珍珠”“翡翠”一锅儿烩
- 22 五色五味巧妙搭：五行蔬菜汤
- 25 爱憎分明：红白萝卜草菇汤
- 26 蘑菇聚会：什锦鲜菇养生汤
- 28 美容佳品：丝瓜汤
- 29 最简单的美味：菠菜蛋花汤
- 30 浓妆淡抹总相宜：玉米蔬菜汤
- 33 美味榜首：什锦蔬菜汤
- 34 爱美人士的最爱：西红柿蔬菜汤
- 37 重庆风味美食：西红柿什锦汤
- 38 汤中麻辣烫：麻辣蔬菜汤
- 41 唇齿满留香：白菜百叶豆腐汤
- 42 甜咸人生事：红薯香菇汤
- 44 养生名贵菌汤：姬松茸汤
- 45 快食美味：芥菜咸蛋汤
- 46 最温润的养生：山药丝瓜养生汤
- 49 不可一日无豆：时蔬芸豆汤
- 50 “鲜”漂四海：鲜菇汤
- 53 养身养神两不误：蔬食豆腐养神汤
- 54 值得繁琐：什锦蔬菜味噌汤
- 57 五味尽在其中：韩风辣味汤
- 58 温润醇厚的香辣：韩式土豆汤
- 61 怡红快绿：意式西红柿蔬菜汤
- 62 四季四时皆是景：意式田园汤
- 63 简单但不普通：蒜香菜花汤
- 65 西天飘来一缕奇香：咖喱土豆浓汤
- 66 优雅迷人法式汤：洋葱汤
- 69 一潭碧波：菠菜奶油浓汤
- 70 美味四海遍及：咖喱什锦蔬菜汤
- 73 人见人爱的西餐：蘑菇浓汤
- 74 重口味和小清新：咖喱蔬菜汤



食补药膳汤：
枸杞子鳗鱼汤



一场奇幻美妙：
上海水煮鱼汤

第二章

肉类滋补汤

- 78 鱼与熊掌兼得
- 80 滋补珍品：蒜瓣乌鸡汤
- 83 鲜润美容减肥汤：蛤蜊冬瓜鸡汤
- 84 广东传统风味：香水椰子鸡汤
- 87 姿色甜美惹人怜：鸡茸玉米浓汤
- 88 相宜相融可相惜：秋葵鸡丁汤
- 89 秋令特色：菱角鸡汤
- 90 秋食莫过于鸭：酸菜鸭汤
- 91 “废物利用”出佳肴：芥菜鸭架汤
- 92 强强联合：草鱼头豆腐汤
- 95 食补药膳汤：枸杞子鳗鱼汤
- 96 相思情味：芋香鱼头汤
- 99 一场奇幻美妙：上海水煮鱼汤
- 100 一抹东南亚风情：越式鱼汤
- 103 内外兼修最迷人：南瓜牛肉汤
- 104 最平民的西湖仙子：西湖牛肉羹
- 107 泽肌悦面喝出来：牛尾汤
- 108 家乡思冬：红烧羊肉汤
- 110 荤香人参：姜丝羊肉汤
- 111 纯正鲜美最宜人：清炖羊肉汤
- 112 暖胃祛寒食补药：四宝猪肚汤
- 115 忆苦思甜的爱：菠萝苦瓜排骨汤
- 116 消夏的清爽：冬瓜排骨汤
- 119 浓情大团圆：蔬菜排骨汤
- 120 白玉养生露：白萝卜排骨酥汤
- 123 来自暹罗的季风：酸辣排骨汤
- 124 想念海洋公园：海鲜豆腐羹
- 126 百味之冠：姜丝蛤蜊汤
- 127 潮汕美味：酸菜牡蛎汤
- 128 珍珠翡翠落玉盘：翡翠海鲜羹
- 130 囫囵一口吞：苋菜银鱼羹
- 131 贵在精小：空心菜丁香鱼汤
- 132 泰国著名美食：泰式海鲜酸辣汤



美容丰胸百汤王：
木瓜排骨汤



滋阴调经的温暖关爱：
牛蒡当归鸡汤

第三章

药膳食疗汤

- 136 “四性五味”的学问
- 138 妈妈的养心食谱：莲子瘦肉汤
- 139 家喻户晓的“无敌”好汤：四神汤
- 140 寂静山寺一缕香：罗汉果排骨汤
- 141 美容丰胸百汤王：木瓜排骨汤
- 142 养颜补血上上品：桂圆煲乌鸡
- 145 滋阴调经的温暖关爱：牛蒡当归鸡汤
- 146 暖身的关爱：人参鸡汤
- 148 男性福利：百合芡实鸡汤
- 149 消暑解毒养生汤：绿豆茯苓炖鸡汤
- 150 强身健体抗压力：陈皮灵芝鸭汤
- 153 养阴补虚清火气：玉竹沙参煲鸭汤
- 154 清新消暑又解热：荷叶薏米煲鸭汤
- 157 清热疏风不二良品：金银花陈皮鸭汤
- 158 大补珍品：当归生姜牛骨汤
- 161 风寒感冒头痛良药：川芎白芷鱼头汤