

美味养生 ◇ 调节体质 ◇ 养颜防病 ◇ 老少皆宜

滋补靓汤

养全家

胡永济 石永江 / 编著

宁可食无肉

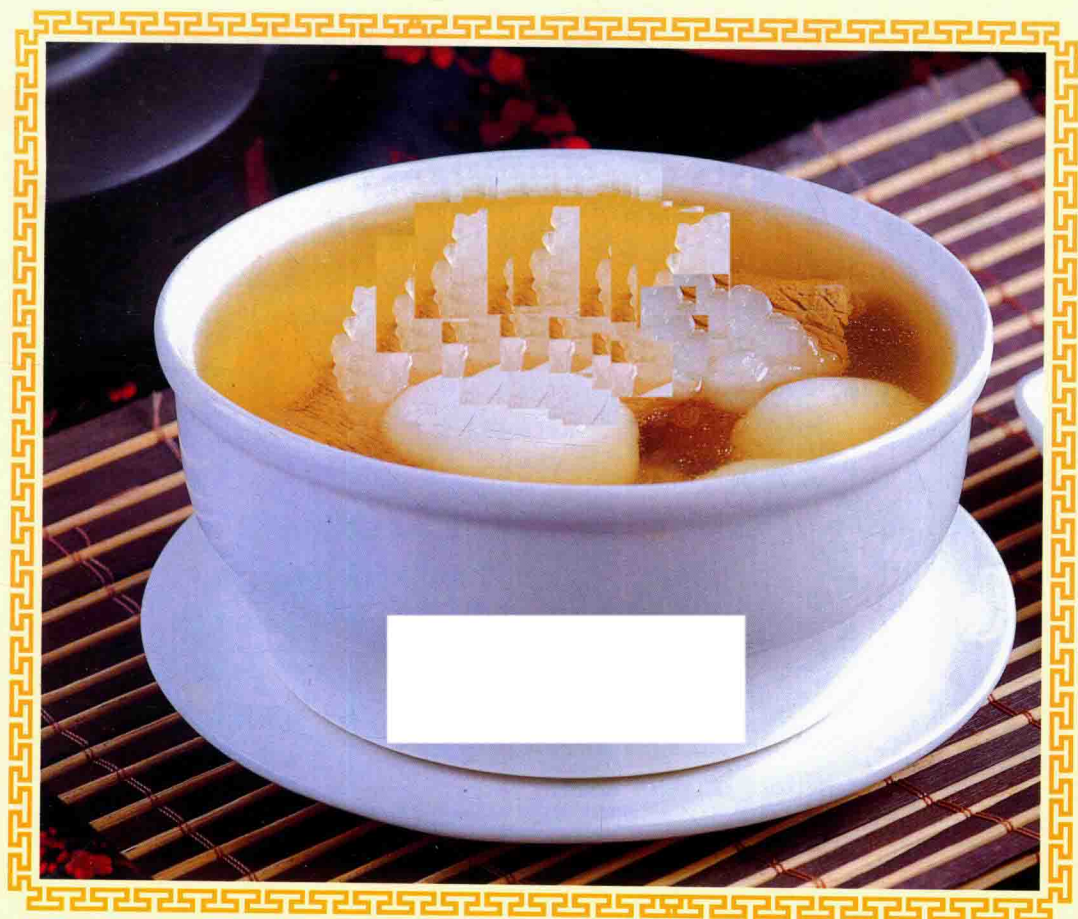
不可饭无汤



滋补靓汤

养全家

胡永济 石永江 / 编著



辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

滋补靓汤养全家 / 胡永济, 石永江编著. ——沈阳: 辽宁科学技术出版社,
2015. 12

ISBN 978-7-5381-9503-3

I. ①滋… II. ①胡… ②石… III. ①保健—汤菜—菜谱 IV.
① TS972. 122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 277473 号

策划制作: 深圳市无极文化传播有限公司 (www.wujiwh.com)

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 深圳舜美彩印有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm×240mm

印 张: 12

字 数: 307 千字

出版时间: 2015 年 12 月第 1 版

印刷时间: 2015 年 12 月第 1 次印刷

责任编辑: 郭 莹 无 极

封面设计: 无极文化·李璐

责任校对: 王玉宝

书 号: ISBN 978-7-5381-9503-3

定 价: 32.80 元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

前言

汤，是一个让人感到温暖的词语，带给人一份温馨的情怀。

汤，是一种最有家庭感的温暖美食。

煲一碗靓汤给自己关心的爱人和亲人，温暖身心，滋养心灵。

煲一碗靓汤，品美食真味，和亲人、朋友一起，享受温暖而单纯的幸福。

汤是寻常的，家家户户都有几款拿手好汤；汤又是讲究的，选材、煲煮、火候、适合的饮汤对象，都有讲究。其实，一碗真正的靓汤并不难实现，只要您付出一点点耐心，花费一点点心思，学习一点点关于汤的知识，就能够煲出一锅美味滋补靓汤。

《滋补靓汤养全家》根据喝汤的不同人群，尤其以家中三代人为主，呈现出 160 道简单易学、养生滋补的煲汤盛宴。无论是快汤、慢汤还是男人汤、女人汤、老人汤、孩子汤，每道汤都会有食材营养和功效的解说。

膳食养生，汤水先行。本书中收录的汤品，道道特色鲜明、功效非凡，既有香润口感，又有明显调养功效。本书操作实用性超强，融汇了正宗地道的煲汤饮食文化精髓，在选料搭配、炖煮方式和时间火候的掌握方面提供明确简单的指导。所以即使是新手的您，在家也可以得心应手地做好属于自己的爱心滋补靓汤啦！有了这本书，您便可以根据季节、体质搭配材料，轻松烹调出原汁原味的靓汤，滋养自己和家人的身心了。

本书中除了汤谱之外，还有对于食材、煲汤工具以及其他相关内容的详尽讲解。本书吸收以往汤类书籍的成功经验，将传统的以食养生的观念融入正宗的煲汤方法当中，让人真正体味从自然的食材、补品甚至小药材当中获取营养精华的温馨感觉。

《滋补靓汤养全家》教您轻松做出美味滋养汤煲，做全家人的营养医生！



目录 Contents

第一章

靓汤，那些事儿

熬汤品知多少·····	8
巧选对汤料，煲出好营养·····	10
选对锅，好汤到·····	17
煲出养生好汤8大要诀·····	18
煲汤问与答·····	20

第二章

入门滋味汤，全家人一起享用

鲜虾海带豆腐汤·····	23
蛤蜊豆腐汤·····	24
萝卜丝鲫鱼汤·····	25
笋干老鸭煲·····	26
烟笋煨鸭煲·····	27
小鸡炖蘑菇·····	28
沙参枸杞老鸡汤·····	29
蔬菜酥肉汤·····	30
香菜肉丸子汤·····	31
龙骨炖萝卜·····	32
虫草花炖鲜肉·····	33
海带炖排骨·····	34
玉米枸杞猪骨汤·····	35
酸菜粉丝汤·····	36
粉皮丝瓜汤·····	37
酸菜胡豆汤·····	38

芥菜豆汤·····	39
养生莼菜汤·····	40
娃娃菜薏仁汤·····	41
三丝竹荪汤·····	42

第三章

健脑益智汤，跟孩子一起变得更聪明

莴笋鸡汤煮白米虾·····	44
酸萝卜老鸭汤·····	45
枸杞煨土鸡·····	46
椰子炖乌鸡·····	47
菌王土鸡汤·····	48
松茸桃仁乳鸽盅·····	49
莲藕玉米炖排骨·····	50
玉米核桃仔排汤·····	51
海鲜钙骨汤·····	52
龙骨海带汤·····	53
胡萝卜炖牛腩·····	54
干贝炖羊肉·····	55
鲜鱼炖羊肉·····	56
菌菇虾丸汤·····	57
豆苗虾丸汤·····	58
鱼头豆腐汤·····	59
酸汤银鳕鱼·····	60
鸡汤煮岩鲤·····	61
丝瓜炖蛤蜊·····	62

鸽蛋炖西洋菜·····	63
首乌黑豆炖兔肉·····	64

第四章

女性保养汤，将美丽进行到底

银耳莲子羹·····	67
银耳炖木瓜·····	68
木瓜雪蛤羹·····	69
红枣桂圆炖山药·····	70
海底椰炖雪蛤·····	71
黄豆猪蹄汤·····	72
花生炖猪蹄·····	73
鲜人参鸡爪猪蹄汤·····	74
排骨海带焖黄豆·····	75
黄豆鸭掌炖猪肚·····	76
红枣肚条汤·····	77
大骨炖牛蹄·····	78
天山黄菇炖黄牛肉·····	79
胡萝卜炖羊肉·····	80
红枣桂圆乌鸡汤·····	81
红枣炖乌鸡盅·····	82
乌鸡炖小南瓜·····	83
薏仁白果炖土鸡·····	84
海底椰炖鸡汤·····	85
冬瓜薏仁煲老鸭·····	86
无花果蜜枣炖老鸽·····	87
木瓜乳鸽汤·····	88
猴头菇炖鹌鹑·····	89
首乌鲤鱼汤·····	90
蟹黄鱼肚汤·····	91
羊肚菌炖鱼肚·····	92
虫草花鸡爪海参汤·····	93

第五章

男人滋补汤，用一碗汤强健身体

石斛猪豚炖鲜鲍·····	95
海参海菜汤·····	96
白果煨鱼肚·····	97
海底椰炖雪梨·····	98
滋补甲鱼汤·····	99
泥鳅炖豆腐·····	100
虫草花石斛炖螺头·····	101
白果炖鸡腰·····	103
霸王花煲老鸭·····	104
墨鱼炖土鸡·····	105
灵芝炖水鸭·····	106
石斛沙参煲水鸭·····	107
天麻炖乳鸽·····	109
海带丝炖蹄花鹅·····	110
茶树菇炖猪展·····	111
无花果雪梨煲排骨·····	112
南北杏菜干猪骨汤·····	113
橄榄炖猪肺·····	114
豆沙肥肠汤·····	115
滋补壮阳汤·····	116
男士养生汤·····	117
牛蒡炖牛尾·····	118
羊骨炖萝卜·····	119
枸杞天麻炖羊脑·····	120
羊脖保健汤·····	121

第六章

老人养生汤，延年益寿汤帮忙

虫草花炖鹅肉·····	123
-------------	-----

五仙炖水鸭·····	124
沙参玉竹煲野鸭·····	125
白果炖土鸡·····	126
松茸煲土鸡·····	127
天麻石斛炖乳鸽·····	128
野山菌炖乳鸽·····	129
番茄牛尾汤·····	130
山药炖羊排·····	131
杂粮羊肉羹·····	132
竹荪炖元贝·····	133
粗粮煨排骨·····	134
养生排骨汤·····	135
马蹄菌菇炖大骨·····	136
苦瓜黄豆炖龙骨·····	137
虫草碎肉汤·····	138
菜干罗汉果润肺汤·····	139
老黄瓜虾仁汤·····	140
山珍菌王汤·····	141
羊肚菌炖娃娃菜·····	142
桂圆炖山药·····	143

第七章

日常食疗汤，好汤胜良药

四季养生，根据季节喝对汤

鸡骨草炖龙骨·····	145
天山雪莲子炖乳鸽·····	146
五叶神炖水鸭·····	147
天麻炖甲鱼·····	148

不同体质，对应汤品

龙骨芥菜汤·····	149
地黄炖竹丝鸡·····	150
黄芪炖猴头菇·····	151

芡实南瓜汤·····	152
冬瓜蛤蜊汤·····	153
当归鱼头汤·····	154
胡萝卜玉米煲龙骨·····	155

日常不适，一碗汤解决

无花果炖瘦肉·····	156
豆腐炖羊脑·····	158
红枣银耳烩雪梨·····	159
天麻沙参乌鸡汤·····	160
天麻炖土鸡·····	162
莲子炖猪蹄·····	163
陈皮煨老鸭·····	164
海底椰炖海螺汤·····	165
西洋菜炖陈肾·····	167
咸骨炖萝卜·····	168
山楂荷叶炖水鸭·····	169
银耳南瓜汤·····	170
橄榄炖角螺·····	171
花旗参雪梨炖猪展·····	173
黄骨鱼炖豆腐·····	174
夏枯草炖家鸡·····	175
怀牛膝炖土鸡·····	176

常见慢性病，好汤化好药

排骨炖木耳·····	178
野木耳炖牛仔骨·····	179
竹荪老鸭盅·····	180
绿豆南瓜汤·····	181
钙骨煲青菜·····	182
青橄榄炖鲍鱼·····	183
五指毛桃炖生鱼·····	184

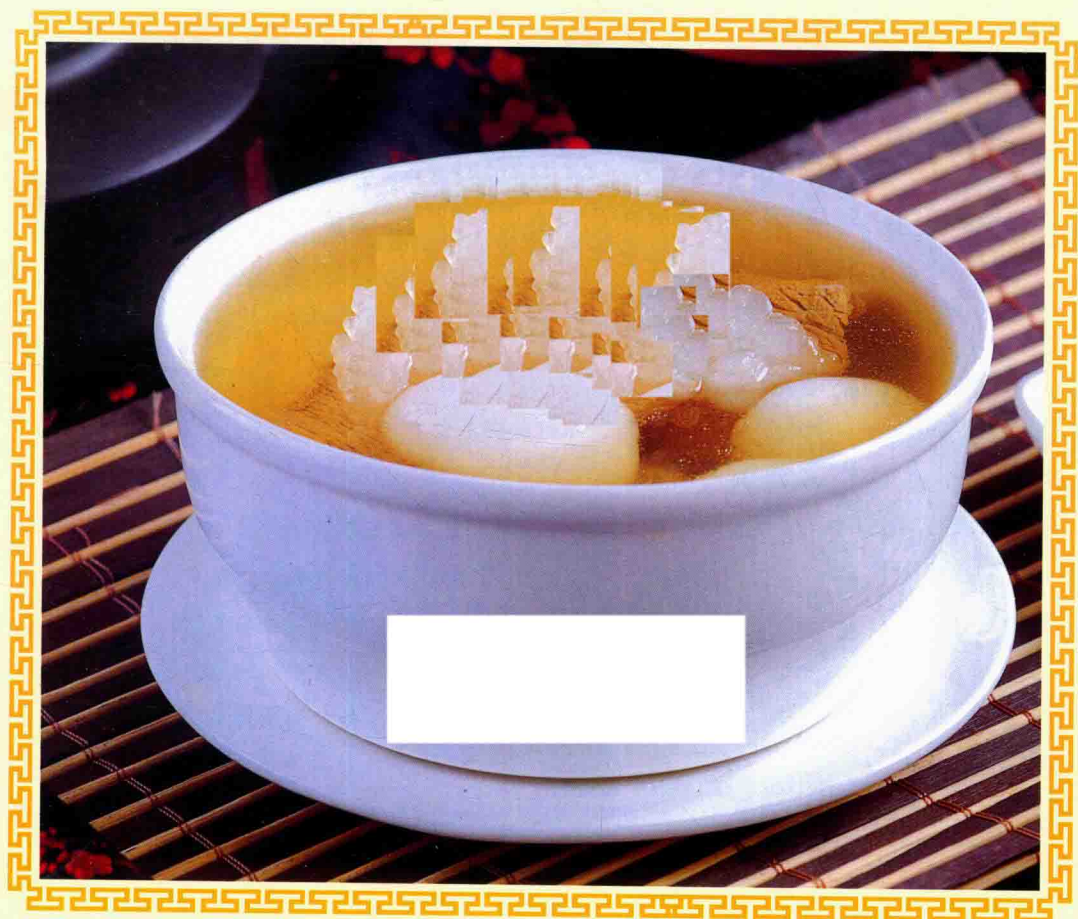
附录

常见煲汤食材与营养解析·····	185
------------------	-----

滋补靓汤

养全家

胡永济 石永江 / 编著



辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

滋补靓汤养全家 / 胡永济, 石永江编著. ——沈阳: 辽宁科学技术出版社,
2015. 12

ISBN 978-7-5381-9503-3

I. ①滋… II. ①胡… ②石… III. ①保健—汤菜—菜谱 IV.
① TS972. 122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 277473 号

策划制作: 深圳市无极文化传播有限公司 (www.wujiwh.com)

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 深圳舜美彩印有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm×240mm

印 张: 12

字 数: 307 千字

出版时间: 2015 年 12 月第 1 版

印刷时间: 2015 年 12 月第 1 次印刷

责任编辑: 郭 莹 无 极

封面设计: 无极文化·李璐

责任校对: 王玉宝

书 号: ISBN 978-7-5381-9503-3

定 价: 32.80 元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

前言

汤，是一个让人感到温暖的词语，带给人一份温馨的情怀。

汤，是一种最有家庭感的温暖美食。

煲一碗靓汤给自己关心的爱人和亲人，温暖身心，滋养心灵。

煲一碗靓汤，品美食真味，和亲人、朋友一起，享受温暖而单纯的幸福。

汤是寻常的，家家户户都有几款拿手好汤；汤又是讲究的，选材、煲煮、火候、适合的饮汤对象，都有讲究。其实，一碗真正的靓汤并不难实现，只要您付出一点点耐心，花费一点点心思，学习一点点关于汤的知识，就能够煲出一锅美味滋补靓汤。

《滋补靓汤养全家》根据喝汤的不同人群，尤其以家中三代人为主，呈现出 160 道简单易学、养生滋补的煲汤盛宴。无论是快汤、慢汤还是男人汤、女人汤、老人汤、孩子汤，每道汤都会有食材营养和功效的解说。

膳食养生，汤水先行。本书中收录的汤品，道道特色鲜明、功效非凡，既有香润口感，又有明显调养功效。本书操作实用性超强，融汇了正宗地道的煲汤饮食文化精髓，在选料搭配、炖煮方式和时间火候的掌握方面提供明确简单的指导。所以即使是新手的您，在家也可以得心应手地做好属于自己的爱心滋补靓汤啦！有了这本书，您便可以根据季节、体质搭配材料，轻松烹调出原汁原味的靓汤，滋养自己和家人的身心了。

本书中除了汤谱之外，还有对于食材、煲汤工具以及其他相关内容的详尽讲解。本书吸收以往汤类书籍的成功经验，将传统的以食养生的观念融入正宗的煲汤方法当中，让人真正体味从自然的食材、补品甚至小药材当中获取营养精华的温馨感觉。

《滋补靓汤养全家》教您轻松做出美味滋养汤煲，做全家人的营养医生！



目录

Contents

第一章

靓汤，那些事儿

熬汤品知多少·····	8
巧选对汤料，煲出好营养·····	10
选对锅，好汤到·····	17
煲出养生好汤8大要诀·····	18
煲汤问与答·····	20

第二章

入门滋味汤，全家人一起享用

鲜虾海带豆腐汤·····	23
蛤蜊豆腐汤·····	24
萝卜丝鲫鱼汤·····	25
笋干老鸭煲·····	26
烟笋煨鸭煲·····	27
小鸡炖蘑菇·····	28
沙参枸杞老鸡汤·····	29
蔬菜酥肉汤·····	30
香菜肉丸子汤·····	31
龙骨炖萝卜·····	32
虫草花炖鲜肉·····	33
海带炖排骨·····	34
玉米枸杞猪骨汤·····	35
酸菜粉丝汤·····	36
粉皮丝瓜汤·····	37
酸菜胡豆汤·····	38

芥菜豆汤·····	39
养生莼菜汤·····	40
娃娃菜薏仁汤·····	41
三丝竹荪汤·····	42

第三章

健脑益智汤，跟孩子一起变得更聪明

莴笋鸡汤煮白米虾·····	44
酸萝卜老鸭汤·····	45
枸杞煨土鸡·····	46
椰子炖乌鸡·····	47
菌王土鸡汤·····	48
松茸桃仁乳鸽盅·····	49
莲藕玉米炖排骨·····	50
玉米核桃仔排汤·····	51
海鲜钙骨汤·····	52
龙骨海带汤·····	53
胡萝卜炖牛腩·····	54
干贝炖羊肉·····	55
鲜鱼炖羊肉·····	56
菌菇虾丸汤·····	57
豆苗虾丸汤·····	58
鱼头豆腐汤·····	59
酸汤银鳕鱼·····	60
鸡汤煮岩鲤·····	61
丝瓜炖蛤蜊·····	62

鸽蛋炖西洋菜·····	63
首乌黑豆炖兔肉·····	64

第四章

女性保养汤，将美丽进行到底

银耳莲子羹·····	67
银耳炖木瓜·····	68
木瓜雪蛤羹·····	69
红枣桂圆炖山药·····	70
海底椰炖雪蛤·····	71
黄豆猪蹄汤·····	72
花生炖猪蹄·····	73
鲜人参鸡爪猪蹄汤·····	74
排骨海带焖黄豆·····	75
黄豆鸭掌炖猪肚·····	76
红枣肚条汤·····	77
大骨炖牛蹄·····	78
天山黄菇炖黄牛肉·····	79
胡萝卜炖羊肉·····	80
红枣桂圆乌鸡汤·····	81
红枣炖乌鸡盅·····	82
乌鸡炖小南瓜·····	83
薏仁白果炖土鸡·····	84
海底椰炖鸡汤·····	85
冬瓜薏仁煲老鸭·····	86
无花果蜜枣炖老鸽·····	87
木瓜乳鸽汤·····	88
猴头菇炖鹌鹑·····	89
首乌鲤鱼汤·····	90
蟹黄鱼肚汤·····	91
羊肚菌炖鱼肚·····	92
虫草花鸡爪海参汤·····	93

第五章

男人滋补汤，用一碗汤强健身体

石斛猪豚炖鲜鲍·····	95
海参海菜汤·····	96
白果煨鱼肚·····	97
海底椰炖雪梨·····	98
滋补甲鱼汤·····	99
泥鳅炖豆腐·····	100
虫草花石斛炖螺头·····	101
白果炖鸡腰·····	103
霸王花煲老鸭·····	104
墨鱼炖土鸡·····	105
灵芝炖水鸭·····	106
石斛沙参煲水鸭·····	107
天麻炖乳鸽·····	109
海带丝炖蹄花鹅·····	110
茶树菇炖猪展·····	111
无花果雪梨煲排骨·····	112
南北杏菜干猪骨汤·····	113
橄榄炖猪肺·····	114
豆沙肥肠汤·····	115
滋补壮阳汤·····	116
男士养生汤·····	117
牛蒡炖牛尾·····	118
羊骨炖萝卜·····	119
枸杞天麻炖羊脑·····	120
羊脖保健汤·····	121

第六章

老人养生汤，延年益寿汤帮忙

虫草花炖鹅肉·····	123
-------------	-----

五仙炖水鸭·····	124
沙参玉竹煲野鸭·····	125
白果炖土鸡·····	126
松茸煲土鸡·····	127
天麻石斛炖乳鸽·····	128
野山菌炖乳鸽·····	129
番茄牛尾汤·····	130
山药炖羊排·····	131
杂粮羊肉羹·····	132
竹荪炖元贝·····	133
粗粮煨排骨·····	134
养生排骨汤·····	135
马蹄菌菇炖大骨·····	136
苦瓜黄豆炖龙骨·····	137
虫草碎肉汤·····	138
菜干罗汉果润肺汤·····	139
老黄瓜虾仁汤·····	140
山珍菌王汤·····	141
羊肚菌炖娃娃菜·····	142
桂圆炖山药·····	143

第七章

日常食疗汤，好汤胜良药

四季养生，根据季节喝对汤

鸡骨草炖龙骨·····	145
天山雪莲子炖乳鸽·····	146
五叶神炖水鸭·····	147
天麻炖甲鱼·····	148

不同体质，对应汤品

龙骨芥菜汤·····	149
地黄炖竹丝鸡·····	150
黄芪炖猴头菇·····	151

芡实南瓜汤·····	152
冬瓜蛤蜊汤·····	153
当归鱼头汤·····	154
胡萝卜玉米煲龙骨·····	155

日常不适，一碗汤解决

无花果炖瘦肉·····	156
豆腐炖羊脑·····	158
红枣银耳烩雪梨·····	159
天麻沙参乌鸡汤·····	160
天麻炖土鸡·····	162
莲子炖猪蹄·····	163
陈皮煨老鸭·····	164
海底椰炖海螺汤·····	165
西洋菜炖陈肾·····	167
咸骨炖萝卜·····	168
山楂荷叶炖水鸭·····	169
银耳南瓜汤·····	170
橄榄炖角螺·····	171
花旗参雪梨炖猪展·····	173
黄骨鱼炖豆腐·····	174
夏枯草炖家鸡·····	175
怀牛膝炖土鸡·····	176

常见慢性病，好汤化好药

排骨炖木耳·····	178
野木耳炖牛仔骨·····	179
竹荪老鸭盅·····	180
绿豆南瓜汤·····	181
钙骨煲青菜·····	182
青橄榄炖鲍鱼·····	183
五指毛桃炖生鱼·····	184

附录

常见煲汤食材与营养解析·····	185
------------------	-----



第一章

靓汤

那些事儿

汤品知多少

汤，是人们所吃的各种食物中最富有营养、最易消化的品种之一。

汤的历史悠久，是中华美食的一大类别。俗语说：“宁可食无菜，不可食无汤。”可见汤在人们日常饮食中的地位。不论春夏秋冬、男女老少，每日饮食总不离功效各异的汤水。不管是香浓醇美的老火靓汤，还是鲜美清淡的生滚汤水，都会是餐桌上一道永恒的风景。常见的汤大致可以分为以下四类。

汤之种类

清淡汤

特点：选材新鲜，加热时间短，汤汁清澈可口。

紫菜蛋花汤、番茄汤、丝瓜汤等熟悉的快速汤属于清淡汤之列。清淡汤大多由新鲜食材，经大火快速烹饪而成。由于加热时间短，汤料的营养物质难以大量析出，因此汤汁比较清澈，味道淡雅。煮清淡汤时，建议将食材切小，并用高汤替代清水，便可快速享用美味。

羹汤

特点：添加淀粉烹煮，汤品浓稠醇厚，具有饱腹感。

羹汤是在汤中加入水淀粉勾芡，继续加热搅拌得到的，这里与浓汤并作一类。羹汤的鲜味经过浓缩后，吃起来黏稠醇厚，有饱腹感。常见的羹汤有玉米羹、罗宋羹、豆腐羹、鱼羹等。

老火汤

特点：火候充足，汤味浓郁鲜美，四季可用。

老火汤也称广府汤，不仅讲究材料的选取，还很讲究火候的把握。老火汤是广东人家常用的食疗方，慢火煲煮的老火靓汤，火候足，时间长，既取药补之效，又取入口之甘甜。老火汤是调节人体阴阳平衡的养生汤，更是帮助身体恢复的药膳汤。

甜汤

特点：味道甘甜，多具有滋阴润肺，美容养颜的功效。

甜汤大多是由果实类食材，如红豆、绿豆、花生、黑米、白果、莲子、百合、红薯、芝麻核桃等熬煮，并用糖调味而成。从食材就可以看出，甜汤大多具有滋阴

润肺、清肝解毒、美容养颜的功效。在南方地区随处可见的“糖水”就是甜汤。

汤之功效

各种各样的食材通过水，在长时间的高温环境中将自己的营养慢慢地、完全地释放，让喝汤之人坐享其成，不费功夫便能收获味蕾、精神、身体的极致疗养，这便是汤的功效。

- ◆ 饭前喝汤，可湿润口腔和食道，增进食欲。
- ◆ 饭后喝汤，可爽口润喉，有助于消化。
- ◆ 中医认为，汤能健脾开胃、利咽润喉、温中散寒、补益强身。

汤之宜忌

对应体质喝汤

汤融合了各种食材、药材的营养，多喝汤，慢慢你就会发现自己的身体有了微妙的变化。但只有选择适合自己体质的汤，才能产生好的变化，否则有可能弄巧成拙。如身体火气旺盛，可选择绿豆、海带、冬瓜、莲子等清火、滋润类的食物；身体寒气过盛，则可以选择参类为汤料。

煲汤常识

◆ 煲汤的时间并非越长越好

“煲”就是用文火煮食物，慢慢地熬。研究证明，煲汤时间适度加长确实有助于营养物质的释放和吸收。但过长就会对营养成分造成一定的破坏甚至产生致癌物质。建议煲汤时间控制在40分钟至2小时。

◆ 冷水下锅，掌握文武火候

一次性加够冷水，大火煮沸，转小火煲，才可以煲出好汤。中途不要揭开盖子加水，以免肉类遇冷收缩，导致蛋白质不易溶解，影响汤的鲜味。

喝汤知识

◆ 喝汤的时间

俗话说：“饭前先喝汤，胜过良药方。”吃饭前20分钟先喝半碗汤，可以将食道疏通，以便于干硬的食物通过时不会刺激消化道黏膜。另外，早上及中午喝汤比晚上喝要好。

◆ 少吃汤泡饭

南方有些地区的人喜欢用汤泡饭，也称烫饭，其实这种饮食习惯并不好，长此以往，可能造成消化功能减退，甚至导致胃病。

巧选对汤料 煲出好营养



药材与食材皆分成寒、热、温、凉、平性，对健康的人体来说大热或大寒都不适合，保健汤煲因此都使用温补性平的材料为锅底，达到平衡体质的目的。而最常使用的药材或食材有哪些？调理身体的功效如何？

保护健康的养生食材

花胶

取深海鱼的鱼鳔制成（即鱼肚），味甘、咸，性平。主补益肝肾、益精明目。

瑶柱

又名干贝，有海鲜极品之称，性味甘平。主滋补肝肾、滋阴降压。

响螺片

海螺肉味甘，性凉。有明目、开胃消滞、滋补养颜功效。

鲍鱼

含丰富的蛋白质，明清时为八珍之一，味甘、咸，性平。主滋阴润燥、养肝补肾、平衡明目。

莲藕

生鲜藕性寒，煮熟后转微温。清热凉血、生津解渴。

白萝卜

形似人参功效却相反，味甘、辛，性凉。主清热、助消化。

胡萝卜

营养丰富，榨汁、入菜皆可，味甘，性平。主健脾润肤、健胃消滞。

百合

味甘、微苦，性微寒。主润肺止咳、清心安神。

冬瓜

味甘、淡，性寒凉。主清热解毒、去水、止渴除烦。