

贺师傅

天天美食

厨首男女下厨实用宝典 全世界 99% 吃货都想学

全国首创

傻瓜式

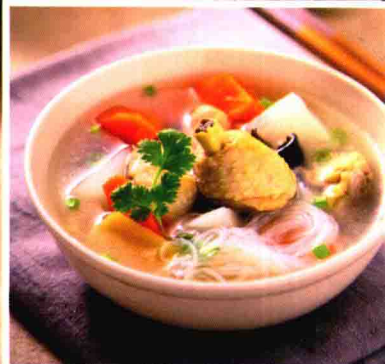
菜谱书

陈海波 著

滋补家常煲汤



不用换算克数
大勺小勺调味做菜



羊肉汤·牛肉汤

猪骨汤·鸭煲汤·蔬菜汤·甜汤

中国轻工业出版社



贺师傅天天美食 滋补家常煲汤

陈海波◎著

金牌厨师倾情推荐
滋补煲汤



图书在版编目 (CIP) 数据

滋补家常煲汤 / 陈海波著. — 南京 : 译林出版社, 2016.4
(贺师傅天天美食系列)
ISBN 978-7-5447-5718-8

I. ①滋… II. ①陈… 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035724号

书 名 滋补家常煲汤
作 者 陈海波
责任编辑 韩继坤
特约编辑 梁永雪
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
译林出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
电子信箱 yilin@yilin.com
出版社网址 <http://www.yilin.com>
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司
开 本 710×1000毫米 1/16
印 张 8
字 数 30千字
版 次 2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5447-5718-8
定 价 25.00元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换



Contents 目录

- 01 怎样喝汤最健康?
- 02 煲汤技巧大揭秘!
- 03 煲汤选料知多少?

一家人爱喝的

家常好汤

- 06 香菇炖鸡汤
- 08 黄豆猪蹄汤
- 10 西红柿牛肉汤
- 12 胡萝卜羊肉汤
- 14 浓汤菌菇煨牛丸
- 16 三鲜鸡汤
- 18 生姜羊肉汤
- 20 花生凤爪汤
- 22 冬阴功汤
- 24 冰糖双耳汤
- 26 红枣桂圆汤
- 28 桂花红薯年糕甜汤
- 30 一品猪骨汤
- 32 蹄花笋汤
- 34 砂锅冬瓜鸭煲汤

煲一锅

四季养生汤

- 36 牛奶地瓜炖鸡汤
- 38 广式蔬菜汤
- 40 香菇青菜豆腐羹
- 42 蔬菜味噌汤
- 44 泡菜豆腐汤
- 48 南瓜浓汤
- 50 老上海蛋饺煨鸡汤
- 52 咸肉竹笋清汤
- 54 莴笋瘦肉汤
- 56 木瓜花生凤爪汤
- 58 红枣银耳南瓜汤
- 60 萝卜木耳煨鸡腿汤
- 62 冬菇冬瓜煲鱼汤
- 64 甜玉米雪梨甜汤
- 66 蜜枣银耳炖乳鸽
- 68 双菇滚鸭汤
- 70 冬瓜瑶柱瘦肉汤
- 72 莲藕山药火腿炖汤
- 74 莲藕花生素汤
- 76 牛肚萝卜煲汤



好味道的

补虚强身汤

- 78 干贝萝卜骨头汤
- 80 雪梨银耳汤
- 82 丝瓜茯苓润燥汤
- 84 滋补菌菇干贝汤
- 86 暖身羊肉汤
- 88 当归龙眼羊肉煲汤
- 90 胡萝卜山药羊排汤
- 92 淮山芡实煲瘦肉
- 94 红枣花生牛筋汤

- 98 红枣黑豆肉骨汤
- 100 麦冬排骨汤
- 102 南洋肉骨茶
- 104 莲子猪心汤
- 106 党参牛肉汤
- 108 枸杞当归乌鸡汤
- 110 陈皮老鸭汤
- 112 川贝银耳莲子汤
- 114 花菇炖鸡汤
- 116 茶树菇老鸭汤
- 118 薏米陈皮鸭汤
- 120 鲫鱼豆腐汤
- 122 泥鳅豆腐汤

莴笋瘦肉汤



焯烫羊排时，
放入葱姜及料酒，
可极大程度地去除
羊排的腥气。





怎样喝汤最健康？

“宁可食无肉，不可食无汤”，汤在人们的膳食中具有不可替代的作用。营养学家认为，喝汤可以开胃，促进血液循环，抵御感冒，使人体获得更多营养元素；而对于病弱之人，更是要靠喝保健汤来补养身体，恢复健康。

汤的种类很多，用不同原料制成的汤，具有不同的保健作用：

鸡汤 (抵抗感冒)		鸡汤适合产后、患病时饮用。用老母鸡炖出的汤可促进呼吸道黏膜的血液循环，帮助清除呼吸道中的细菌与病毒，缓解咳嗽、喉咙痛等症状。
鱼汤 (抵抗炎症)		鱼汤中含有的脂肪酸可以抵抗炎症，预防呼吸道炎症的发生。有研究表明，常喝鱼汤可以降低呼吸道感染几率，保护人体呼吸系统健康。
骨汤 (缓解衰老)		用大骨炖出的汤富含胶原蛋白，可以促进人体微循环，缓解随着年龄增长而出现的神经衰弱、皮肤松弛等状况，具有抗老化作用。
蔬菜汤 (缓解衰老)		部分蔬菜中含有膳食纤维，可缓解便秘、降低胆固醇。蔬菜中的碱性成分溶于汤中，饮用后可保持弱碱性体质，避免出现失眠、焦躁、疲劳等症状。

这些保健汤品，可根据个人情况和喜好，随意选用。

另外，怎样喝汤，也要讲究科学性，否则对身体有害无益。首先，饭前要先喝汤。俗话说“饭前先喝汤，胜似良药方”，这是因为饭前喝汤等于给消化道增加了“润滑剂”，使食物能顺利下咽。吃饭时再喝些汤，则有益于胃肠的消化吸收，可预防胃病的发生。

其次，饭前喝汤不宜过多，并应缓缓咽下。早晨人们经过一夜睡眠，损失水分较多，因此早餐前喝汤量可适当多些；而晚餐则不宜喝太多汤，否则频频夜尿，会影响睡眠。

最后，喝汤时不能凭喜好每天只喝一种，酸、甜、咸、辣，多种汤品交替上桌，更能增进食欲，平衡营养。

可见，选对了汤品，喝对了方法，我们的身体就会越来越棒棒哒！

煲汤技巧大揭秘!



煲汤看似简单，但俗话说“唱戏的腔，厨师的汤”，一锅好汤竟能成为一个厨子的拿手绝活，可见要煲出一锅鲜醇香浓的汤并不容易。下面就让我们来学习一下煲汤的各种小技巧吧!



食材处理干净	煲汤前，肉类一定要先入沸水焯烫，以排出血污；然后立即趁热洗净，以免血污粘附于肉上。处理火腿时，要削去其发黄的部位，以免影响汤的鲜香味。而鱼类要去腥线，剥去腹内的黑膜。
看水温放食材	煲汤时，因为时间很久，所以做汤的食材一般要直接放入冷水加热，使食材的鲜味和营养慢慢融入汤中，以增加汤的鲜美度。有时候，为了保持食材的鲜度和口感，只需将汤底煮沸，再放入食材烫熟即可。
冷水必须加足	汤的鲜味来自于食材。煲汤过程中，应保持煮锅中水温恒定，不能中途加入冷水，因此，煲汤前，一定要加足冷水，避免食材遇冷，而使其表面的蛋白质凝固，降低汤的鲜度。
小火炖营养足	煲汤要用小火，使锅内的汤水保持略微滚沸的状态，这样才能使食材中的营养成分和鲜味充分释放，提升汤的鲜美度和保健功效。
时间不宜过长	煲汤时间太长会导致氨基酸氧化，使蛋白质变性，从而产生酰胺碱，使汤的鲜味降低。从健康角度来说，煮汤一般1~2小时，最多4小时。
捞净汤面浮沫	这是制作美味鲜汤的关键。汤中浮沫主要来自动物性食材的血红蛋白，当食材内层温度达到80℃时，血红蛋白会不断溢出，此时是捞净浮沫的最佳时机，而此时汤的温度可能已达到90℃~100℃。
调味适时适当	常用调料中花椒、八角、桂皮、肉蔻、姜、葱等可先入锅，以便更好地释放其本身的香味；盐、胡椒粉、花椒粉等调料一般后放，因为这些调料长时间煮制会破坏食材本身的营养素。
汤品现做现吃	汤品最好当天现做现喝，不宜隔日食用，以保持汤汁的鲜美度。煲汤要选用营养丰富、鲜味十足的食材，动物性食材一般需要进行焯水处理加工，以去除部分腥味。



煲汤选料知多少?

选料是煲出鲜汤的关键所在。用于煲汤的原料，可分为动物性原料、植物性原料及提鲜香辛料和养生药材等，下面我们就来了解一下吧!

<p>动物性原料</p>		<p>如鸡肉、鸭肉、猪瘦肉、肘子、猪骨、火腿、板鸭、鱼类、牛羊肉等，选购时应注意必须鲜味足、异味小、血污少，这些食材含有丰富的蛋白质和核苷酸等，是汤品鲜味的主要来源。</p>
<p>植物性原料</p>		<p>如豆芽、竹笋、菌菇、玉米、莲藕、冬瓜、花生、土豆、山药、海带、白萝卜等，富含蛋白质、膳食纤维等营养素，可健脾养胃、降脂降压、排毒养颜等，都是制作鲜汤不可或缺的食材。</p>
<p>香辛料与药材</p>		<p>如姜、花椒、小茴香、八角、桂皮、肉蔻、草果、白果、陈皮、枸杞、山楂、百合、茯苓、当归、黄芪、丁香、甘草、桂圆、红枣、川贝、人参、莲子等入汤，不仅可提鲜提香，还可养生保健，补益身体。</p>

书中计量单位换算

	<p>1小勺盐≈3g 1小勺糖≈2g 1小勺淀粉≈1g 1小勺香油≈2g 1小勺酵母粉≈2g</p>		<p>1大勺淀粉≈5g 1大勺酱油≈8g 1大勺醋≈6g 1大勺蚝油≈14g 1大勺料酒≈6g</p>		 <p>1碗标准</p> <p>1碗水≈250ml</p>
---	--	---	---	---	---

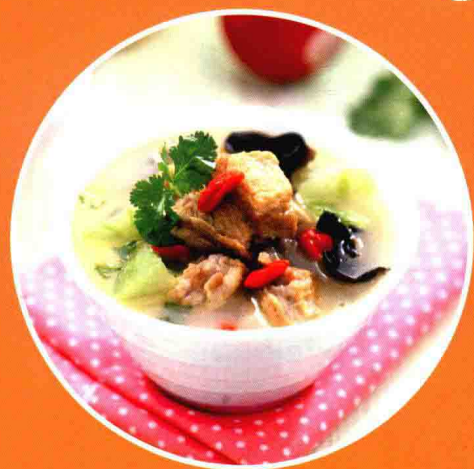


一家人爱喝的 家常好汤

一品猪骨汤、蹄花笋汤、冬阴功汤、蔬菜味噌汤
炖一锅家人爱喝的家常好汤，
从喉咙一直暖到心底！

鸭肉应炖煮至少40分钟，
若达2小时效果更佳；
最后放冬瓜、木耳，
可减少维生素C的流失。

砂锅冬瓜
鸭煲汤



香菇炖鸡汤

🍲 中饭 ⌚ 1小时 👤 4人



补中益气 + 降脂降压

香菇中含有嘌呤、胆碱等物质，能起到降脂降压、降胆固醇的作用，对于动脉硬化等症状有预防作用；另外，香菇具有健脾、补气益肾的功效，香菇与鸡汤同煮，待香菇中的有效营养物质融入汤中，可以提高人体吸收率。





Q&A

香菇炖鸡汤怎么做才清香不腻？

炖鸡汤前，先将三黄鸡加料酒用滚水焯烫，可以去除鸡身上的腥味，使煮出的汤清香而无异味；用香菇煮汤，除了可以增添特殊的风味外，还可以吸收一部分油脂，使熬出的鸡汤不至于太油腻。



材料

葱 1 段、姜 1 块、干香菇 5 朵、枸杞 1 大勺、干红枣 5 颗、三黄鸡 1 只、清水 6 碗

调料

料酒 1 大勺、盐 2 小勺、白糖 1 小勺

扫我煲好汤！



制作方法



1

葱去皮、洗净，切段；姜去皮、洗净，切片，备用。



2

干香菇洗净，放冷水中浸泡 10 分钟，完全泡发。



3

枸杞洗净，放冷水中浸泡 10 分钟。



4

干红枣去掉小蒂，浸泡 10 分钟。



5

三黄鸡洗净，放入沸水中，加入料酒，焯烫，捞出、洗净。



6

将焯烫过的三黄鸡重新放入汤锅中，倒入 6 碗清水。



7

然后把葱姜、香菇、红枣放入锅内，盖上锅盖，开大火炖煮。



8

煮沸后，打开锅盖，转成小火，倒入枸杞，继续煮 30 分钟。



9

最后，加入盐和白糖调味，搅拌均匀，盛出即可。

黄豆猪蹄汤

中级 2小时 3人



养护肌肤 + 保护血管

猪蹄中含有大量胶原蛋白，能增强皮肤弹性、延缓衰老和促进儿童生长发育，常被称作“美容蹄”；黄豆中的不饱和脂肪酸和大豆卵磷脂能保持血管弹性，并健脑益智，还能保护肝脏，使精力充沛。





Q&A

黄豆猪蹄汤怎么做才软烂入味?

将猪蹄斩成小块，能加速猪蹄成熟，使之入味；为使猪蹄快速软烂，可以加入少许醋同煮，炖至能用筷子戳透猪皮即可；黄豆一定要等到猪蹄炖烂之后再放，不然会将黄豆煮烂，影响食用口感。



材料

葱白 1 段、姜 1 块、干红枣 5 颗、枸杞 1 大勺、黄豆半碗、莲藕半根、猪蹄 1 个、清水 7 碗、香菜末半碗

调料

料酒 1 大勺、盐 2 小勺

扫我煲好汤!



制作方法



1

葱白洗净，切成葱段；姜洗净，切成姜片。



2

干红枣、枸杞分别洗净，浸泡 10 分钟，备用。



3

黄豆洗净，浸泡 10 分钟，备用。



4

莲藕洗净，去除黏液，切成小块。



5

烧去猪蹄的毛，剁块、焯水，洗净、滗干。



6

将猪蹄块、黄豆、红枣、葱段、姜片放入锅内，倒入 7 碗水。



7

倒入料酒，用大火煮开后，转成小火炖 1.5 小时。



8

接着，放入莲藕块，加盖，小火继续煮 20 分钟。



9

撒入盐，搅匀，用中火煮 10 分钟；最后，撒上枸杞、香菜末，即可食用。

西红柿牛肉汤

🔊 中级 ⌚ 1小时30分钟 👤 3人



强身健体 + 抵抗氧化

常吃牛肉可以强壮身体，维持人体正常的新陈代谢。牛肉中的蛋白质含量丰富，食用后有助于促进生长发育，并增强抵抗力；牛肉中还富含B族维生素，能振奋精神、消除疲劳，起到舒缓压力、稳定情绪的作用。



• 营养小贴士 •



Q&A

西红柿牛肉汤怎么做才酸爽解馋?

生牛肉腥味重，放入冷水加热，可以煮出血沫和腥气，还能加速牛肉的成熟；西红柿切块煮汤，可以保持清爽的口感，但煮汤前，西红柿必须煸炒出汁，使茄红素更易被人体吸收，让西红柿的自然酸香与牛肉融合。



材料

葱白1段、姜1块、洋葱半个、西红柿2个、牛肉1块(约200g)、开水5碗、香葱末1大勺

调料

油2大勺、盐1小勺、番茄酱2大勺、白糖2小勺

扫我煲好汤!

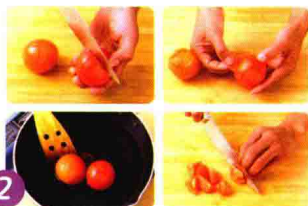


制作方法



1

葱白洗净，切成葱段；姜洗净，切成姜片；洋葱去皮，切片。



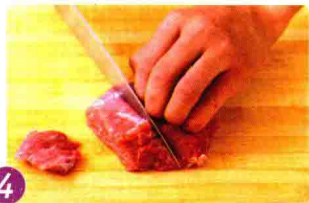
2

西红柿洗净，在顶部切“十”字，滚水焯烫后去皮，切块。



3

牛肉剔除筋膜、洗净，备用。



4

逆着肉纹将牛肉切成3cm见方的块，备用。



5

将牛肉块焯水，撇去浮沫，捞出洗净，滗干，备用。



6

炒锅加油，爆香葱姜，放入牛肉块翻炒，再放入西红柿块，炒出汁液，然后放入洋葱片。



7

倒入5碗开水，用大火煮开。



8

然后转成小火，放入盐、番茄酱和白糖，搅拌均匀，盖上锅盖，熬煮1小时。



9

最后，打开锅盖，转成大火煮开，撒上香葱末，即可盛出食用。

胡萝卜羊肉汤



🍲 中级 ⌚ 2小时 👤 3人

暖身补虚 + 明目排毒

羊肉性温热，食用后具有温暖身体的作用，适合冬季吃，可以抵御严寒。羊肉中蛋白质等营养物质较多，对于身体虚弱者有较好的补益作用。胡萝卜富含维生素A和胡萝卜素，可保护视力，促进新陈代谢。



·营养小贴士·