

回家吃饭系列

结束一天的繁忙回到家中，喝上一碗热腾腾的靓汤
不仅滋补身体，更有一种家庭的温暖萦绕心头

多样食材巧搭配，营养滋补好味道；做法视频扫一扫，美味靓汤即上桌

超低价
29.80元

一看就会的 汤 煲



清爽蔬果汤、营养肉类汤、鲜美鱼虾汤、滋补药膳汤
跟着视频学煲汤，轻松做个厨房高手



一本全



甘智荣◎主编



扫一扫二维码
同步视频“码”上看

中国纺织出版社

回家吃饭系列

一看就会的 汤煲一本全

甘智荣◎主编



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

一看就会的汤煲一本全 / 甘智荣主编. —北京:
中国纺织出版社, 2016. 10
(回家吃饭系列)
ISBN 978-7-5180-2958-7

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第224373号

摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司
图书统筹: 深圳市金版文化发展股份有限公司

责任编辑: 范琳娜 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

Http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年10月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 15

字数: 176千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



PART

1

不可错过，煲汤制胜的那些关键

汤煲常用食材

◆常用蔬果012

菌菇.....	012
白萝卜.....	012
西红柿.....	012
玉米.....	012
莲藕.....	013
豆芽.....	013
菠菜.....	013
胡萝卜.....	013
冬瓜.....	013
苦瓜.....	013
丝瓜.....	014
白菜.....	014
豆腐.....	014
南瓜.....	014
洋葱.....	014
花生.....	014
苹果.....	015
枇杷.....	015

佛手瓜.....	015
----------	-----

雪梨.....	015
---------	-----

木瓜.....	015
---------	-----

马蹄.....	015
---------	-----

◆常用肉类016

猪肉.....	016
---------	-----

排骨.....	016
---------	-----

猪肝.....	016
---------	-----

猪肺.....	016
---------	-----

猪肚.....	016
---------	-----

猪蹄.....	016
---------	-----

猪心.....	017
---------	-----

牛肉.....	017
---------	-----



牛肚.....	017	党参.....	022
鸡肉.....	017	红枣.....	022
乌鸡.....	017	阿胶.....	022
鸡爪.....	017	枸杞子.....	022
鸭肉.....	018	莲子.....	022
鹅肉.....	018	百合.....	022
羊肉.....	018	当归.....	023
鹌鹑.....	018	白果.....	023
鸽子.....	018	黑芝麻.....	023
兔肉.....	018	薏米.....	023
◆常用水产.....	019	玉竹.....	023
鲈鱼.....	019	五味子.....	023
草鱼.....	019	金银花.....	023
鲫鱼.....	019	菊花.....	023
黑鱼.....	019	霸王花.....	024
甲鱼.....	020	冬虫夏草.....	024
鱿鱼.....	020	三七.....	024
扇贝.....	020	远志.....	024
虾.....	020	天冬.....	024
鲤鱼.....	020	麦冬.....	024
泥鳅.....	021	鹿茸.....	024
鳝鱼.....	021	海参.....	024
螺.....	021	川贝.....	025
蛭子.....	021	甘草.....	025
蛤蜊.....	021	虫草花.....	025
◆常用药材.....	022	枳实.....	025
山药.....	022	制何首乌.....	025
人参.....	022	山楂.....	025



桂圆·····	025
核桃·····	025

靓汤煲制的关键步骤

◆好汤需要好器具·····	026
砂锅·····	026
瓦罐·····	026
高压锅·····	026
◆选择配料至关重要·····	026
◆原料冷水下锅风味佳·····	026
◆汤面的浮沫要去除·····	027
◆掌握水的用量·····	027
◆好火候煲出好汤·····	027

常见汤的煲制技巧

◆素汤的煲制技巧·····	028
香菇素高汤·····	028
黄豆芽汤·····	028
黄豆芽萝卜汤·····	028
黄豆汤·····	029
◆清汤的煲制技巧·····	029
普通清汤·····	029
精制清汤·····	029
◆上汤的煲制技巧·····	030
◆老火汤的煲制技巧·····	030
◆西餐汤的煲制技巧·····	030

家常煲汤的“小心机”

◆调料的投放有学问·····	031
搭配·····	031
用量·····	031
投放时间·····	031
投放顺序的小窍门·····	031
◆材料搭配要合理·····	032
酸性食材·····	032
碱性食材·····	032
酸碱搭配·····	032
◆善用原汤和老汤·····	033
◆喝汤时间有讲究·····	033
◆煲制骨头汤的小窍门·····	033
◆火候大小是关键·····	034
◆炖鸡不要先放盐·····	034
◆汤过油的补救法·····	034
◆汤太咸的补救法·····	034
◆煲汤药材事先需冲洗·····	034



PART

2

鲜香蔬果，自然清香美容颜

五色蔬菜，清爽可口好味道

白菜冬瓜汤	036
西红柿蔬菜汤	038
猪血山药汤	039
西红柿豆芽汤	040
角瓜西红柿汤	041
芦笋玉米西红柿汤	042
韭菜苦瓜汤	044
杏仁百合白萝卜汤	045
蛋花花生汤	046
莲子百合胡萝卜汤	047
南瓜西红柿土豆汤	048
猪血豆腐青菜汤	050
节瓜西红柿汤	051
白菜豆腐汤	052
莲藕花生汤	053
菌菇丝瓜汤	054
南瓜番茄排毒汤	056
包菜豆腐蛋汤	057
雪梨杏仁胡萝卜汤	058
鱼豆腐白菜汤	059
南瓜蔬菜浓汤	060

枸杞玉米甜汤	062
西红柿鸡蛋汤	063
家常蔬菜蛋汤	064
西式洋葱南瓜玉米汤	065
奶油胡萝卜汤	066

鲜甜水果，清香甜蜜养容颜

西洋参川贝苹果汤	068
佛手瓜炖猪骨汤	070
麦冬银耳炖雪梨	071
佛手柑胡萝卜马蹄汤	072
马蹄蔬菜汤	073
西芹丝瓜胡萝卜汤	074
百合玉竹苹果汤	076
木瓜银耳汤	077





菊花苹果甜汤·····	078
马蹄菜花汤·····	079
苹果银耳莲子汤·····	080
芒果炖银耳汤·····	082

木瓜凤爪汤·····	083
金橘枇杷雪梨汤·····	084

PART

3

滋补肉类，色香味全齿留香

营养畜肉，滋养还保健

冬瓜薏米瘦肉汤·····	086
丝瓜肉片汤·····	088
栗子花生玉米瘦肉汤·····	090
雪梨猪肉汤·····	091
肉丝黄豆汤·····	092
海马无花果瘦肉汤·····	093
排骨玉米莲藕汤·····	094
五指毛桃栗子排骨汤·····	096
淡菜海带排骨汤·····	097
萝卜水芹猪骨汤·····	098
青豆排骨汤·····	099
黄芪红枣牛肉汤·····	100
家常牛肉汤·····	102
西红柿牛腩汤·····	104
咖喱牛腩汤·····	105

牛肉丸子汤·····	106
萝卜牛腩汤·····	107
香菇冬瓜鸡汤·····	108
芸豆羊肉汤·····	110
羊肉虾皮汤·····	111
枸杞羊肉汤·····	112
山药羊肉汤·····	113
山药枸杞兔骨汤·····	114
黄芪当归猪肝汤·····	116



芥菜胡椒猪肚汤	117
虫草炖牛鞭	118
夏枯草猪肺汤	119

滋补禽肉，温补又养生

玉竹花胶煲鸡汤	120
西洋参竹荪土鸡汤	122
当归生姜羊肉汤	123
花胶瑶柱冬菇鸡汤	124
茉莉花鸡脯肉汤	125
乌鸡山药汤	126
乌鸡板栗滋补汤	128
枸杞黄精乌鸡汤	129
仙人掌乌鸡汤	130
药膳乌鸡汤	131

益智怀山老鸭汤	132
土茯苓绿豆老鸭汤	134
金钱草鸭汤	135
麦门冬煲老鸭	136
菌菇冬笋鹅肉汤	137
茶树菇莲子炖乳鸽	138
白参乳鸽汤	140
桂圆益智鸽肉汤	141
黄精海参炖乳鸽	142
百合白果鸽子煲	143
橄榄栗子鹌鹑汤	144
杜仲鹌鹑汤	146
苡杞红枣鹌鹑汤	147
杏仁虫草鹌鹑汤	148

PART

4

生鲜水产，营养浓香好滋味

浓浓的鱼汤，补虚又强身

大眼鱼西红柿汤	150
清炖鱼汤	152
萝卜鲫鱼汤	153
冬瓜雪梨谷芽鱼汤	154

桂圆核桃鱼头汤	155
酸汤鱼	156
太子参怀山药鱼汤	158
养颜石斑鱼汤	159
鱼骨味淋汤	160



九肚鱼鸡蛋汤	161
虾米冬瓜花菇瘦肉汤	162
鲈鱼老姜苦瓜汤	164
茶树菇草鱼汤	165
油豆腐鱼丸汤	166
鱼丸豆腐汤	167
北欧式三文鱼汤	168
怀山鳝鱼汤	170

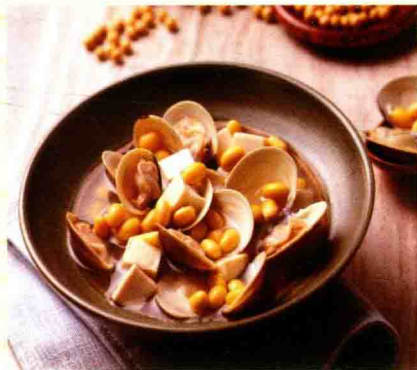
美味的虾汤，老少都适宜

明虾海鲜汤	171
出水芙蓉虾	172
豌豆虾丸汤	174
海鲜汤	175
泰式酸辣虾汤	176
核桃虾仁汤	178
鲜虾丸子清汤	179
娃娃菜鲜虾粉丝汤	180
虾米丝瓜汤	181
冬瓜虾仁汤	182

丝瓜虾皮汤	184
虾米白菜豆腐汤	185
丝瓜虾皮瘦肉汤	186
山药薏米虾丸汤	187

海的滋味，都在这碗汤里

扇贝香菇汤	188
白萝卜蛤蜊椰子油汤	190
花蛤猪肉泡菜汤	191
至味蛭子汤	192
蛤蜊清汤	193
西蓝花扇贝汤	194
木耳鱿鱼汤	196
花胶响螺海底椰汤	197
百合红枣甲鱼汤	198
大酱汤	199
茄汁菌菇蟹汤	200
黄豆文蛤豆腐汤	202



PART

5

功效药材，调理身体保健康

养心安神防失眠

- 远志菖蒲猪心汤 204
- 制何首乌黑豆桂圆煲鸡 206
- 麦冬甘草白萝卜汤 207
- 枸杞猪心汤 208
- 党参麦冬五味子瘦肉汤 209
- 苦瓜黄豆鸡脚汤 210

疏肝理气减压力

- 莲子芡实瘦肉汤 212
- 沙参猪肚汤 214
- 山楂黑豆瘦肉汤 215
- 玫瑰湘莲百合银耳煲鸡 216
- 莲藕菱角排骨汤 217

补脾养胃营养好

- 怀山百合薏米汤 218
- 灵芝香菇土鸡汤 220
- 栗子玉米花生瘦肉汤 221
- 虫草花猴头菇竹荪汤 222
- 健脾山药汤 223
- 枳实怀山鸭汤 224

润肺除燥抗雾霾

- 天冬川贝猪肺汤 226
- 川贝枇杷汤 228
- 甘草麦枣瘦肉汤 229
- 人参玉竹莲子鸡汤 230
- 雪梨莲藕汤 231
- 玉竹杏仁猪骨汤 232

补肾壮阳强身体

- 怀杞鹿茸炖牛鞭 234
- 壮腰强筋汤 236
- 海参养血汤 237
- 炖人参鹿茸鸡汤 238
- 滋补人参鸡汤 239
- 虫草沙参鸽子汤 240



回家吃饭系列

一看就会的 汤煲一本全

甘智荣◎主编



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

一看就会的汤煲一本全 / 甘智荣主编. —北京:
中国纺织出版社, 2016. 10
(回家吃饭系列)
ISBN 978-7-5180-2958-7

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第224373号

摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司
图书统筹: 深圳市金版文化发展股份有限公司

责任编辑: 范琳娜 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

Http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年10月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 15

字数: 176千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



PART

1

不可错过，煲汤制胜的那些关键

汤煲常用食材

◆常用蔬果012

菌菇.....	012
白萝卜.....	012
西红柿.....	012
玉米.....	012
莲藕.....	013
豆芽.....	013
菠菜.....	013
胡萝卜.....	013
冬瓜.....	013
苦瓜.....	013
丝瓜.....	014
白菜.....	014
豆腐.....	014
南瓜.....	014
洋葱.....	014
花生.....	014
苹果.....	015
枇杷.....	015

佛手瓜.....	015
----------	-----

雪梨.....	015
---------	-----

木瓜.....	015
---------	-----

马蹄.....	015
---------	-----

◆常用肉类016

猪肉.....	016
---------	-----

排骨.....	016
---------	-----

猪肝.....	016
---------	-----

猪肺.....	016
---------	-----

猪肚.....	016
---------	-----

猪蹄.....	016
---------	-----

猪心.....	017
---------	-----

牛肉.....	017
---------	-----



牛肚.....017

鸡肉.....017

乌鸡.....017

鸡爪.....017

鸭肉.....018

鹅肉.....018

羊肉.....018

鹌鹑.....018

鸽子.....018

兔肉.....018

◆常用水产.....019

鲈鱼.....019

草鱼.....019

鲫鱼.....019

黑鱼.....019

甲鱼.....020

鱿鱼.....020

扇贝.....020

虾.....020

鲤鱼.....020

泥鳅.....021

鳝鱼.....021

螺.....021

蛭子.....021

蛤蜊.....021

◆常用药材.....022

山药.....022

人参.....022

党参.....022

红枣.....022

阿胶.....022

枸杞子.....022

莲子.....022

百合.....022

当归.....023

白果.....023

黑芝麻.....023

薏米.....023

玉竹.....023

五味子.....023

金银花.....023

菊花.....023

霸王花.....024

冬虫夏草.....024

三七.....024

远志.....024

天冬.....024

麦冬.....024

鹿茸.....024

海参.....024

川贝.....025

甘草.....025

虫草花.....025

枳实.....025

制何首乌.....025

山楂.....025



桂圆·····	025
核桃·····	025

靓汤煲制的关键步骤

◆好汤需要好器具·····	026
砂锅·····	026
瓦罐·····	026
高压锅·····	026
◆选择配料至关重要·····	026
◆原料冷水下锅风味佳·····	026
◆汤面的浮沫要去除·····	027
◆掌握水的用量·····	027
◆好火候煲出好汤·····	027

常见汤的煲制技巧

◆素汤的煲制技巧·····	028
香菇素高汤·····	028
黄豆芽汤·····	028
黄豆芽萝卜汤·····	028
黄豆汤·····	029
◆清汤的煲制技巧·····	029
普通清汤·····	029
精制清汤·····	029
◆上汤的煲制技巧·····	030
◆老火汤的煲制技巧·····	030
◆西餐汤的煲制技巧·····	030

家常煲汤的“小心机”

◆调料的投放有学问·····	031
搭配·····	031
用量·····	031
投放时间·····	031
投放顺序的小窍门·····	031
◆材料搭配要合理·····	032
酸性食材·····	032
碱性食材·····	032
酸碱搭配·····	032
◆善用原汤和老汤·····	033
◆喝汤时间有讲究·····	033
◆煲制骨头汤的小窍门·····	033
◆火候大小是关键·····	034
◆炖鸡不要先放盐·····	034
◆汤过油的补救法·····	034
◆汤太咸的补救法·····	034
◆煲汤药材事先需冲洗·····	034



鲜香蔬果，自然清香美容颜

五色蔬菜，清爽可口好味道

白菜冬瓜汤	036
西红柿蔬菜汤	038
猪血山药汤	039
西红柿豆芽汤	040
角瓜西红柿汤	041
芦笋玉米西红柿汤	042
韭菜苦瓜汤	044
杏仁百合白萝卜汤	045
蛋花花生汤	046
莲子百合胡萝卜汤	047
南瓜西红柿土豆汤	048
猪血豆腐青菜汤	050
节瓜西红柿汤	051
白菜豆腐汤	052
莲藕花生汤	053
菌菇丝瓜汤	054
南瓜番茄排毒汤	056
包菜豆腐蛋汤	057
雪梨杏仁胡萝卜汤	058
鱼豆腐白菜汤	059
南瓜蔬菜浓汤	060

枸杞玉米甜汤	062
西红柿鸡蛋汤	063
家常蔬菜蛋汤	064
西式洋葱南瓜玉米汤	065
奶油胡萝卜汤	066

鲜甜水果，清香甜蜜养容颜

西洋参川贝苹果汤	068
佛手瓜炖猪骨汤	070
麦冬银耳炖雪梨	071
佛手柑胡萝卜马蹄汤	072
马蹄蔬菜汤	073
西芹丝瓜胡萝卜汤	074
百合玉竹苹果汤	076
木瓜银耳汤	077

