

案例和常识
精选1000种

BAOTANG1000YANG

彩色汤菜谱完全版

煲汤

1000样

王同海 / 厨艺顾问
夏金龙 / 菜肴监制



吉林科学技术出版社

顾问简介



王同海 吉林省职业技能鉴定中心主任。一直从事职业技能培训鉴定管理、开发与研究工作，具有丰富的专业知识和综合管理水平，曾在吉林省商业厅、吉林省贸易厅、吉林省劳动保障厅任职，现任吉林省劳动保障培训鉴定基地总经理。王同海先生对烹饪艺术非常热爱，被誉为“当代美食家”。他遍游欧、美、亚各地，将中西饮食文化相结合，经过多年潜心研究，总结了许多关于烹饪方面的经验，积累了丰富的知识。在编写本书的过程中给出版单位以大量支持，提出了许多宝贵的意见和建议。

厨艺顾问：王同海

菜肴监制：夏金龙

菜品制作：吕春雨



王大龙（台湾达志影像图片社签约摄影师）

E-mail: photo-insect@126.com Tel: 86 010-51260208

杨跃祥（英国巴内比图片社签约摄影师）

E-mail: yang168623@yahoo.com .cn

摄影助理：董 辉 王铁民 韩淑荣 董 斌 赵秀香 负长明

曹 宇 张 丽 王师东 杨 明 孙 然 赵 双



本书瓷器主要由唐山隆达骨质瓷有限公司提供
销售电话：0315-3176718



本书酒店布艺及用品由绣家居装饰布艺有限公司提供
销售电话：0315-2019331

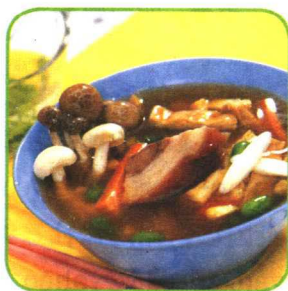


煲汤

王同海 / 厨艺顾问
夏金龙 / 菜肴监制

1000样

BAOTANG1000YANG





彩色汤菜谱完全版——煲汤 1000 样

厨艺顾问：王同海 菜肴监制：夏金龙 责任编辑：李 梁

图片摄影：王大龙/杨跃祥 书籍装帧：名晓设计/赵丽丽

吉林科学技术出版社出版、发行

社 址：长春市人民大街 4646 号

发行部电话/传真：0431 - 5677817 5635177 5651759 5651628

编辑部电话：0431 - 5635175 邮编 130021

电子信箱：LL_010307@sina.com

网 址：www.jkebs.com

实 名：吉林科技出版社

长春市创意广告图文制作有限责任公司制版

长春新华印刷厂印刷

如有印装质量问题，可寄出版社调换。

889 × 1194 24 开 12 印张

2006 年 3 月第 2 版 2006 年 6 月第 2 次印刷

ISBN 7 - 5384 - 3201 - 9/TS · 163

定价：26.80 元

推荐序

王同海先生现任吉林省职业技能鉴定中心主任，虽身居高位，却酷爱烹饪艺术。节假日之余他邀我到家作客，亲自下厨做了一桌美味佳肴。以前听说他是一位美食家，从饮食文化到山珍海味、青菜豆腐无所不晓，今亲眼见其娴熟的厨技，不免惊叹称赞。

热爱生活的人，事业一定成功。烹调中的人生哲学自古有之：“治大国，若烹小鲜”的伊尹之道；彭祖的智慧厨艺；厨师福星詹王的“饿”之哲理；“民以食为天”的古训，尤以“宁可食无肉，不可食无汤。”这句话，都佐证了人们追求美好生活的真谛。在做本书菜品监制的时候，我衷心的邀请王先生做本书的厨艺顾问，利用他的见多识广，知识渊博，以使本书尽量完美。他欣然应允，使我惊喜不已。今编辑成书，奉献给每一个家庭，愿能口福同享。

此书是目前全国最完整、最权威的工具书类家常汤菜谱，收入了近千款家庭实用的汤菜例。并将煲汤按功效分为：“瘦身降脂”“美肤养颜”“益气理血”“滋阴润燥”“润肺清热”“强身润脏”“补肾壮阳”“补心安神”八大类供您按需选择。

饮食不仅要讲究色、香、味，还要注重营养，提倡均衡膳食，这样更有利于身体健康。为此本书附录了“食材营养小常识”百余条，以便您查找使用。

本书图文并茂，力求简单实用、易学易懂，既适合家庭操作，又美味可口、省时省力，又能实现其各种实用功效。书中汤品所用的材料、调味料均标明投料用量及比例，做法可举一反三，发挥创意。我们试图将煲汤类菜谱尽数收纳其中，但限于本人水平所限，未能尽善尽美，还有许多不足之处，望各界美食家多批评指正。

中国烹饪大师



2005年12月

Contents

目录



03 推荐序

13 煲汤的基本知识

- 14 做汤的一些基本工具
- 16 熬煮汤品美味的不败秘诀
- 19 汤与调味品的基底调和
- 20 汤品调味料型速配
- 21 美味汤底大公开

25 瘦身降脂

- 26 冬笋莴苣汤
- 26 咸蛋芥菜肉片汤
- 26 萝卜茅根瘦肉汤
- 27 豆腐山斑肉片汤

- 27 冬瓜海带鸭骨汤
- 27 豆腐笋丝蟹肉汤
- 28 紫苏咖喱荸荠汤
- 28 冬菇津白肉丝汤
- 28 豆苗大蒜鱼丸汤
- 29 豆腐生菜肉丝汤
- 29 豆腐黄瓜排骨汤
- 29 香菜黄瓜汤
- 30 蜜枣麦芽瘦肉汤
- 30 腐竹瓜片汤
- 30 莲子黄瓜猪展汤
- 31 螃蟹瘦肉冬瓜汤
- 31 凤爪排骨栗子汤
- 31 番茄玉米汤
- 32 清汤蟹味菇
- 32 凤菇莲花汤
- 32 杂锦鱿鱼汤

- 33 冬菇冬笋肉丝汤
- 33 香菇木耳淡菜汤
- 33 水煮喇叭小龙虾
- 34 黄瓜钱豆板汤
- 34 竹荪甜角乌鸡汤
- 34 虾子白菜汤
- 35 山楂决明红枣汤
- 35 蔬菜水晶球
- 35 生姜酸菜墨鱼汤
- 36 牛肉苦瓜汤
- 36 三丝鱼汤
- 36 豆腐咸鱼汤
- 37 虾米冬瓜汤
- 37 绿豆芹菜汤
- 37 珧柱海带煲蚝豉汤
- 38 鱼头玉竹汤
- 38 瘦肉番茄粉丝汤

- 38 雪梨响螺百合汤
- 39 赤豆蜜枣粉葛汤
- 39 番茄蛋清汤
- 39 冬瓜苡米墨鱼汤
- 40 紫菜冬菇肉丝汤
- 40 虾米白菜心汤
- 40 虾米三鲜汤
- 41 海参菜豆腐丸子汤
- 41 金针木耳瘦肉汤
- 41 黄芪鲫鱼汤
- 42 红绿豆珧柱瘦肉汤
- 42 草决明杞子牛肉汤
- 42 奶汁姬松茸卷
- 43 虾米萝卜丝汤
- 43 油菜玉米汤
- 43 荸荠豆腐紫菜汤
- 44 辣汁冬瓜汤





- 44 菠菜板栗鸡汤
- 44 鲍鱼菇青笋煲双瓜
- 45 鱼肉芒果咖喱汤
- 45 一品菌王汤
- 45 干贝冬瓜汤
- 46 鸡肉炖冬瓜
- 46 圆肉莲子蛤肉汤
- 46 玉米菠菜蛤蚧汤
- 47 大白菜素汤
- 47 冬瓜红枣汤
- 47 银耳炖白鸽
- 48 胡辣冬笋汤
- 48 首乌黑豆煲鸡脚
- 48 南瓜蒜茸汤
- 49 黑木耳瘦肉红枣汤
- 49 鲜菇肉片汤
- 49 鲍鱼萝卜汤
- 50 芦笋菠菜汤
- 50 白萝卜汤
- 50 瘦肉花菜汤
- 51 金针鸡丝汤
- 51 莼菜鸡丝汤
- 51 冰糖蒜汤
- 52 菠菜猪肝汤
- 52 当归补血汤
- 52 珧柱冬瓜玉米汤
- 53 芝麻黑豆泥鳅汤

- 53 花生牛肉汤
- 53 豆腐鸭架汤

55 美肤养颜

- 56 鱿鱼山药汤
- 56 康乐猪手汤
- 56 鹿肉卷心菜烩土豆
- 57 鱼羊鲜汤
- 57 腊肉南瓜汤
- 57 芥菜丝瓜瘦肉汤
- 58 萝卜牛蛙丝瓜汤
- 58 黑芝麻莲藕汤
- 58 党参麦冬瘦肉汤
- 59 鲜鱼野菜汤
- 59 杜仲牛膝猪手汤
- 59 肉片油菜汤
- 60 草菇海鲜汤
- 60 圆肉杞子炖鲍鱼
- 60 田七木瓜仔鸡汤
- 61 笋海鲜汤
- 61 虫草圆肉炖龟肉
- 61 苹果洋葱汤
- 62 牡蛎萝卜汤
- 62 人参田七炖鸡肉
- 62 排骨洋葱南瓜汤
- 63 芹菜豆腐蛤蚧汤

- 63 牛肉莲藕黄豆汤
- 63 猪蹄花生汤
- 64 三色虾球汤
- 64 番茄鱼汤
- 64 鲜虾萝卜丝汤
- 65 蟹棒玉米汤
- 65 芋头荸荠汤
- 65 芪灵芝鸡肉汤
- 66 田螺汤
- 66 干白果蔬浸汁
- 66 杂果冰汤
- 67 土豆鲜蘑玉米汤
- 67 番茄皮蛋兰花汤
- 67 花生猪手汤
- 68 莲藕炖猪尾
- 68 什锦蔬菜汤
- 68 五色蔬菜汤
- 69 杂烩蔬菜汤
- 69 芥菜山药汤
- 69 木瓜西米捞

- 70 玉子豆腐鱼汤
- 70 玉兰肝尖汤
- 70 香橙冬瓜汤
- 71 海鲜杏鲍菇菜汤
- 71 川芎葱白鱼头汤
- 71 海鲜烩菌
- 72 芒果珍珠雪蛤
- 72 首乌羊排汤
- 72 菠萝银耳羹
- 73 蜜汁肉桂水果汤



73 羊肉洋葱汤
73 红萝卜黄豆猪腰汤
74 四季豆心管汤
74 鱼丸甘蓝菠菜汤
74 西葫芦鸡片汤
75 牡蛎白菜年糕汤
75 花菇山药猪脚汤
75 白术茯苓鸡汤
76 牛肝玉丝汤
76 党参玉竹牡蛎汤
76 奶汤藕块
77 兰豆蚬子汤
77 滑菇蚬子汤
77 归参炖母鸡
78 极品珍菌佛跳墙
78 刀鱼煮南瓜
78 小萝卜蘑菇汤
79 蔬菜球鱿鱼汤
79 海苔雪耳羹
79 土豆泥酸奶猪肚汤
80 杞子天麻炖鱼头
80 松茸青笋烩鱼肚
80 什锦杂果田鸡油
81 五豆汤
81 酸辣虾尾汤
81 人参阿胶炖乌骨鸡
82 营养菠菜汁
82 雪梨猪蹄汤
82 当归田七炖鸡
83 萝卜大蒜牛腩汤
83 茼蒿菠菜蛋清汤

83 冬木耳煨仔鸡

85 益气理血

86 荷兰豆肉片汤
86 苦瓜猪肚汤
86 乌骨鸡蔬菜汤
87 墨鱼仔烧肉汤
87 雪菜牛肉汤
87 板栗花生汤
88 鸽肉萝卜汤
88 南瓜牛肉汤
88 卤肉年糕汤
89 辣味牛肉土豆汤
89 肉末小土豆汤
89 兔肉香芋汤
90 桔梗牛杂汤
90 羊肉山药青豆汤
90 牛肉萝卜汤
91 天麻川芎鱼头煲
91 芦笋南瓜乌鸡汤
91 蝶瓜鸡肉汤
92 番茄翅根汤
92 咖喱猪肉汤丸
92 鸡汤煮芸丝
93 豆豆汤
93 鲑鱼薯块洋葱汤
93 鱼肉萝卜汤
94 香芹藕片八爪鱼汤
94 虫草人参甲鱼汤
94 墨鱼油菜汤

95 螃蟹鱼肚冬瓜汤
95 淮山板栗乌鸡汤
95 泥鳅虾肉汤
96 草果陈皮青鱼汤
96 栗子参鸡汤
96 当归红花鸡汤
97 甘草白术鱼汤
97 上汤飞蟹
97 麻辣萝卜干汤
98 鱼肉豆腐汤
98 五色鱼汤
98 菠菜火腿猪肝汤
99 白萝卜海鲜汤
99 鲑鱼酱汤
99 天麻鱼翅汤
100 酸辣八爪鱼汤
100 萝卜蛤蜊汤
100 泡菜鲈鱼汤
101 笋片南瓜煮鱼汤
101 柠檬红鲈鱼汤
101 小鱼莲藕兰花汤
102 胡萝卜杂豆汤
102 娃娃菜鲜鱼汤
102 圆白菜烩豆腐丝
103 芥菜凤尾菇煲猪腰
103 八爪鱼蒜仔土豆汤
103 川椒豆苗鱼骨汤
104 丝豆腐菠菜汤
104 椒麻茄子汤
104 空菜竹荪豆腐汤
105 冰糖萝卜汤

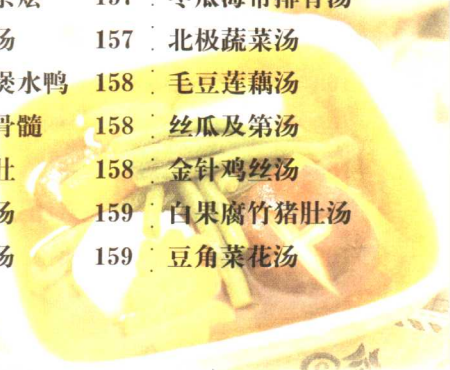
105 花芸豆山药羹
105 十香大煮干丝
106 红枣杞子乌鸡汤
106 五花肉萝卜花生汤
106 田野一绝
107 白果肚汤
107 萝卜豆酱汤
107 鲫鱼豆腐汤
108 莲蓬豆腐汤
108 牛腩四宝
108 南瓜蚬尖汤
109 牛肉粒土豆汤
109 香菇青笋鱼肚汤
109 板栗菜心煲虎掌
110 南瓜肉丸汤
110 白菜香菇蹄花汤
110 玫瑰墨鱼汤
111 虾干粉丝葫芦汤
111 红糟猪肉汤
111 牛筋炖双萝

113 滋阴润燥

114 双莲红豆猪心汤
114 猪肉白菜汤
114 金针木耳猪胰汤
115 清燥润肠汤
115 花生木耳猪肚汤
115 紫菜瘦肉花生汤
116 干白菜豆腐酱汤
116 莲藕章鱼猪舌汤

116	鲤鱼黑豆汤	127	咖喱鸡汤玉米笋	137	参须玉竹猪腱汤
117	清润响螺汤	127	胡椒炖老鸭	138	卷心菜花蛤汤
117	椰汁螺头鸡汤	128	果蔬浓汤	138	口蘑炖兔肉
117	节瓜蚝豉猪腱汤	128	核桃炖牛脑	138	菊花猪肉杞子汤
118	海带排骨汤	128	西洋菜蜜枣汤	139	玉竹沙参心肝鹅
118	生地水蟹汤	129	咸酸菜蚝豉汤	139	培根卷心菜汤
118	清炖蚌肉汤	129	北芪党参炖乳鸽	139	猪腩火腿煲米鸭
119	豆角香芋煮海兔	129	淮山杞子炖水鸭	140	鲜带子红辣汤
119	紫菜滑蛋汤	130	酸辣球盖胗花汤	140	枸杞炖鲫鱼
119	菌香狮子头	130	黑豆参竹母鸡汤	140	杞菊决明瘦肉汤
120	菜胆炖鸡	130	山药炖猪肚	141	桑杏汤
120	贝黄粉丝白菜汤	131	烧汁鸽蛋牛肉汤	141	石斛参须牛尾汤
120	香茶鸽蛋牛肉汤	131	米露煮香芋地瓜	141	淮山炖乳鸽
121	川贝雪梨苹果猪肺汤	131	清润补汤	142	陈皮老鸭蘑菇汤
121	蚌肉炖老鸭	132	党参银耳牛蛙汤	142	冬瓜瑶柱炖鸭
121	天门冬玉竹鱼肚汤	132	参竹圆肉羊心汤	142	红枣炖蚕蛹
122	红枣马蹄炖兔肉	132	香蕉冰糖汤	143	糯米炖鸡
122	白菜豆腐汤	133	枇杷叶蜜枣汤	143	五花肉荸荠汤
122	番茄豆腐鱼丸汤	133	榨菜肉片酸菜汤	143	节瓜豆乌鸡汤
123	参果炖瘦肉汤	133	白果菊梨淡奶汤	144	荷兰豆煮豆腐干
123	降压明目汤	134	生地黄芩南北杏猪腱汤	144	菠萝汤
123	润肠肺生津补血汤	134	栗子炖鸡	144	柠檬香菇汤
124	猪肘油豆腐蘑菇汤	134	黄芪瘦肉汤	145	豆腐蛋黄汤
124	淮山煲羊肚	135	三豆樱桃骨鸭汤	145	培根白菜汤
124	猴头菇炖竹丝鸡	135	罗汉果柿饼汤	145	老鸭土豆杂烩
125	淮山玉竹炖白鳝	135	冬菇栗子鸡肉汤	146	里脊冬瓜汤
125	菜卷青豆汤	136	黄精瘦肉汤	146	田螺金华煲水鸭
125	苹果雪梨生鱼汤	136	陈皮猪肉汤	146	黑豆炖牛骨髓
126	大豆芽肉片汤	136	杞子黑豆炖鲤鱼	147	薏米炖牛肚
126	滑菇肉片白菜汤	137	香辣鱿鱼汤	147	水煮猪肚汤
126	杞子淮山水鱼汤	137	白蘑田园汤	147	淮参田鸡汤
				150	清肠胃热汤
				150	红萝卜马蹄猪舌汤
				150	银芽香芒青瓜汤
				151	丁香鱼片杞子汤
				151	鲜冬菇豆腐水瓜汤
				151	羊肉雪耳藕片汤
				152	沙参牛肉萝卜百合汤
				152	杞子百合莲花汤
				152	三莲鸡肉汤
				153	酥肉烩全蘑
				153	咸鱼头豆腐汤
				153	腐皮白果甘蔗汤
				154	无花果羊杂山药汤
				154	双豆海带猪腿肉汤
				154	蜜枣菜干乌鸡汤
				155	西湖莼菜汤
				155	番茄薯仔凤爪汤
				155	兰花蛭肉汤
				156	牛蛙山药汤
				156	西洋菜蚝豉猪胰汤
				156	冬瓜粒杂锦汤
				157	鲩鱼冬瓜汤
				157	冬瓜海带排骨汤
				157	北极蔬菜汤
				158	毛豆莲藕汤
				158	丝瓜及第汤
				158	金针鸡丝汤
				159	白果腐竹猪肚汤
				159	豆角菜花汤

149 润肺清热



159	冬瓜莲豆煲鲫鱼汤	170	银耳杏仁苹果汤	181	羊杂蘑菇汤	191	海参鹅蛋菌汤
160	海带清热汤	170	西梅番茄甜汤	181	蟹丝芥菜汤	192	天麻老鸡汤
160	丝瓜猪瘦肉汤	170	冬瓜猪肋汤	182	肉丸鲜贝蔬菜汤	192	苏泊牛肉
160	葛菜解暑汤	171	番茄蜜汁雪梨汤	182	香芋芡实薏米汤	192	冬瓜排骨汤
161	芥菜牛肉汤	171	番茄草菇汤	182	鲈鱼汤	193	银芽白菜蛎黄汤
161	凤爪枸杞水鱼汤	171	银鳕鱼木瓜汤	183	螃蟹瘦肉汤	193	鸡腿菇煲鹿肉
161	黑豆小麦猪腰汤	172	鲤鱼苦瓜汤	183	羊肉大补汤	193	鱼乡家常炖
162	地瓜干荷兰豆汤	172	皮蛋兰花汤	183	砂仁猪肚莲藕汤	194	酸辣皮蛋菠菜汤
162	白玉猪小肚汤	172	雪梨胡萝卜汤	184	兔肉山珍汤	194	栗子白菜杞子汤
162	胜瓜豆腐鱼头汤	173	西兰花瘦肉汤	184	山楂乌梅草姜饮	194	金针菇豆角汤
163	白菜牛百叶汤	173	甘草莲心水果饮	184	山药胡萝卜鸡汤	195	银杏豆香马蹄
163	鸡肉西兰花汤	173	银杏芋头鱼肚汤	185	鹿茸片老鸽汤	195	时令四季汤
163	降压清热海带汤			185	山药赤豆汤	195	八宝豆腐羹
164	冬瓜芦笋鸽蛋汤			185	花蛤清汤	196	牛肝白果鲈鱼羹
164	白瓜咸蛋汤			186	百合扇贝蘑菇汤	196	油煎豆腐余菠菜
164	冬瓜荷叶瘦肉汤	176	芥兰排骨汤	186	清汤一品鲜	196	果老醉仙汤
165	蟹味冬瓜银耳汤	176	牛筋花生汤	186	贡菜草菇棒鱼汤	197	姬菇豆苗蛋花
165	土豆三丝清汤	176	鹿筋木瓜汤	187	牛筋腊肉汤	197	鸡枞菌煲鱼头
165	归圆鸡肉汤	177	牛肉口蘑雪豆汤	187	鱼汤氽北极贝	197	大虾豆腐汤
166	奶油蜜瓜汤	177	鱼目混珠	187	海红西葫芦汤	198	蟹味菇鳊鱼汤
166	小豆木瓜凤爪汤	177	孜然牛肉蔬菜汤	188	粽叶梭鱼汤	198	草菇蔬菜汤包
166	银耳豆腐汤	178	鸡肉蘑菇毛豆汤	188	皮蛋冻豆腐汤	198	芋泥马哈鱼羹
167	芹菜清汤	178	甘蓝猪肉苹果汤	188	银杏蔬菜汤	199	北风酸菜鱼
167	苦瓜猪瘦肉汤	178	牛肉什蔬汤	189	巧克力什锦水果球	199	平菇豆腐煮冬瓜
167	芦笋鱿鱼汤	179	辣味鸡汤莴笋	189	大豆芽沙丁鱼汤	199	香菇鱼翅羹
168	莲藕马蹄猪腱汤	179	油菜香菇汤	189	山药百烩	200	八爪榆黄莲藕汤
168	银耳银杏乌鸡汤	179	马铃薯玉米浓汤	190	蜗牛野菜汤	200	板栗鸡油炖羊肉
168	绿豆老鸭汤	180	鱼香茄子汤	190	杞子南瓜汤	200	珊瑚鱼骨汤
169	白菜地瓜豆皮汤	180	猪肉末茄条汤	190	家鸡香芋豆腐	201	茶树菇煲天梯
169	罗汉笋汤	180	牛肉萝卜豌豆汤	191	三色蔬菜奶汤	201	浓汤猴头菇
169	西瓜排骨汤	181	豆角干贝汤	191	牛肉番茄汤	201	番茄排骨冬瓜汤

175 强身润脏

203 补肾壮阳

- 204 鹿肉什蔬汤
- 204 肉丸白菜粉丝汤
- 204 猪腰菜花汤
- 205 番茄汤丸
- 205 鹌鹑莲藕汤
- 205 鱼肚鸡汤
- 206 开洋香菇汤
- 206 白灵菇煲飞蟹
- 206 虾尾梅干菜鱼汤
- 207 参须天麻乳鸽汤
- 207 淮山芡实海马鹿肉汤
- 207 明虾白菜蘑菇汤
- 208 北芪党参煲鸡肾
- 208 田七杜仲猪腰汤
- 208 丁香牛蛋汤
- 209 干贝芥菜汤
- 209 冬瓜鲜虾豌豆汤
- 209 鱼肚鲜虾苦瓜汤
- 210 海参汤
- 210 鲜虾卷心菜辣汤
- 210 青苹果鲜虾汤
- 211 滋补灵芝壮阳汤
- 211 鲜带子蔬菜汤
- 211 奶汤鲜虾土豆
- 212 羊肉藕片汤
- 212 鲜虾丝瓜鱼汤
- 212 童子甲鱼汤
- 213 韭菜面汤
- 213 干贝油菜汤

- 213 海胆蛋黄汤
- 214 虫草鹿茸杞鞭汤
- 214 小龙虾汤
- 214 榆耳煲鹿鞭
- 215 大鹅肉烩什蔬
- 215 海马乳鸽金针汤
- 215 老干妈一品香
- 216 滋补鞭汤
- 216 富贵海鲜汤
- 216 一品竹荪蛋
- 217 凉瓜排骨老人头汤
- 217 闸蟹兰花汤
- 217 补肾蛤蚧汤

219 补心安神

- 220 龙眼清凉补汤
- 220 冬菜火腿鸡蛋汤
- 220 清炖水鱼汤
- 221 南瓜田鸡汤
- 221 参芪泥鳅汤
- 221 番茄豆腐鱼丸汤
- 222 清炖鲫鱼汤
- 222 丹参龙眼猪心汤
- 222 枸杞鸽蛋汤
- 223 红萝卜马铃薯猪骨汤
- 223 红萝卜荸荠汤
- 223 花旗参瘦肉汤
- 224 红枣桂圆山药汤
- 224 首乌鸡汤
- 224 枣杞鸡汤

- 225 花生鱼头汤
- 225 参归乌鸡汤
- 225 枸杞鸡肝汤
- 226 参归鲳鱼汤
- 226 莲参圆肉猪心汤
- 226 天麻煨鸡汤
- 227 淮山杞子炖田鸡
- 227 乌豆圆肉大枣汤
- 227 莲子珧柱瘦肉汤
- 228 番茄鱼丸汤
- 228 油茶鸽蛋汤
- 228 清补凉鸡脚排骨汤
- 229 莼菜鸽蛋汤
- 229 大豆芽菜鱼尾汤
- 229 百合大枣乌龟汤
- 230 鱼头豆腐汤
- 230 花生大蒜排骨汤
- 230 杞龟汤
- 231 猪蹄筋黄豆汤
- 231 芹菜红枣汤
- 231 淮山扁豆猪展汤
- 232 猪肝肚领汤
- 232 参芪肉丸萝卜汤
- 232 返老还童汤
- 233 百合冰糖蛋花汤
- 233 香芒黄花汤
- 233 枸杞叶猪肝汤
- 234 银花山楂汤
- 234 甘麦大枣汤
- 234 泥鳅汤
- 235 猪心当归汤

- 235 人参莲肉汤
- 235 葱白大蒜汤
- 236 葱枣汤
- 236 乌梅红枣汤
- 236 乌豆腐竹汤
- 237 人参枣仁汤
- 237 木耳汤
- 237 蚝汁滚鱼汤
- 238 茶树菇猪心汤
- 238 苦瓜番茄汤
- 238 黄花草萝卜薏米汤
- 239 罗汉果翅根鸡蛋汤
- 239 银鱼茼蒿汤
- 239 绍菜粉丝汤

240 食材营养小常识

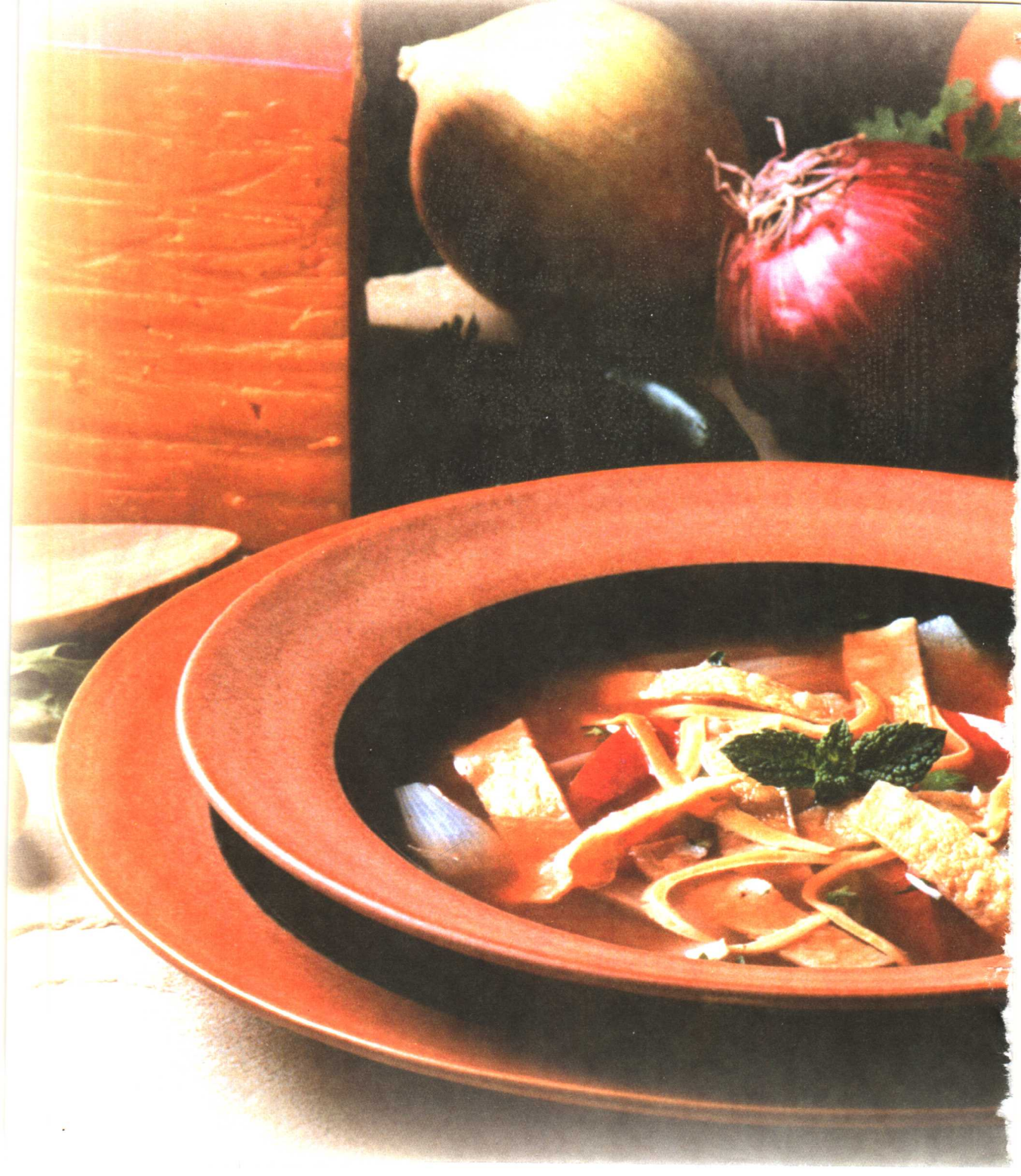
谷类、坚果及种子类

- 242 玉米(鲜)
- 242 薏米(薏苡仁)
- 242 山核桃(熟)
- 242 白果(干)(银杏)
- 242 栗子(板栗)
- 243 松子(熟)
- 243 杏仁
- 243 榛子(熟)
- 243 腰果(熟)
- 243 开心果(熟)
- 244 香榧(熟)
- 244 花生
- 244 莲子(干)

244	芝麻(黑)	250	豆角	256	小白菜(青菜)	262	香梨
乳类、干豆类及制品				256	芥菜	262	雪花梨
244	牛乳	250	四季豆	256	芥蓝	262	雪梨
245	鲜羊乳	251	毛豆	256	菠菜(赤根菜)	262	鸭广梨
245	酸奶	251	豌豆尖	257	芹菜	262	鸭梨
245	奶酪(干酪)	251	油豆角(多花菜豆)	257	生菜(叶用莴苣)	262	山楂(红果)
245	奶油	251	黄豆芽	257	香菜(芫荽)	263	蜜桃
245	奶豆腐(鲜)	251	绿豆芽	257	苋菜(绿)	263	黄桃
245	奶疙瘩	251	黑豆芽	257	茼蒿	263	西梅
246	黄油	251	豌豆苗	257	茴香(小茴香)	263	李子
246	炼乳	251	茄子	258	奶白菜	263	葡萄
246	奶皮子	252	西红柿	258	娃娃菜	263	梅子
246	黄豆	252	樱桃番茄	258	油麦菜	263	枣(鲜)
246	豆腐(北豆腐)	252	辣椒	258	莴笋(莴苣)	263	金丝小枣
246	黑豆(黑大豆)	252	辣椒(青、尖)	258	蕹菜	264	黑枣
247	青豆(青大豆)	252	甜椒(脱水)	258	竹笋	264	樱桃
247	豆腐花(豆腐粉)	252	白瓜	258	春笋	264	酸枣
247	豆腐皮	252	冬瓜	259	冬笋	264	石榴
247	腐竹	253	菜瓜	259	玉兰片	264	无花果
247	豆腐干	253	葫芦瓜	259	百合	264	柿子
247	油豆腐	253	黄瓜(胡瓜)	259	金针菜(黄花菜)	264	柿饼
247	绿豆	253	节瓜(毛瓜)	259	芦笋	265	草莓
247	赤小豆	253	金瓜	259	藕(莲藕)	265	桑椹
247	红豆沙	253	苦瓜	259	芋头(芋艿、毛芋)	265	中华猕猴桃
248	蚕豆(煮)	253	丝瓜	260	菱角(龙头)	265	橙
248	豌豆(煮)	254	番瓜(倭瓜)	260	水芹菜	265	柑橘
248	扁豆	254	蛇瓜	260	茭白(茭笋、茭粳)	266	芦柑
蔬菜及水果类				260	荸荠(马蹄、地栗)	266	柠檬
248	萝卜	254	笋瓜(生瓜)	260	莼菜(花案菜)	266	菠萝
249	白萝卜	254	西葫芦	260	姜(黄姜)	266	桂圆
249	青萝卜	254	大蒜(蒜头)	261	山药(葛薯、大薯)	266	火龙果
249	胡萝卜	255	蒜黄	261	马齿苋	266	荔枝
249	芥菜头	255	大葱	261	榆钱	267	芒果
249	甘蓝	255	洋葱(葱头)	261	苜蓿	267	木瓜(番木瓜)
249	甜菜根	255	韭菜	261	蕨菜	267	人参果
250	紫菜头	255	大白菜	261	苹果	267	香蕉(甘蕉)
250	根芹	256	油菜	261	梨	267	杨梅
250	樱桃萝卜	256	卷心菜	261	莱阳梨	267	杨桃
250	蚕豆	256	菜花(花椰菜)	262	苹果梨	267	椰子
		256	西兰花(绿菜花)	262			

268	枇杷	273	猪心	277	黄鱼(小黄花鱼)	282	酱油
268	橄榄(白榄)	273	猪血	278	黄鱼(大黄花鱼)	282	陈醋
268	山竹	273	火腿肠	278	黄鳝(鳝鱼)	282	花生酱
268	白兰瓜	273	火腿	278	鲤鱼(鲤鱼拐子)	282	芝麻酱
268	哈密瓜	274	腊肠	278	泥鳅	283	番茄酱
268	甜瓜(香瓜)	274	香肠	278	青鱼	283	咖喱粉
268	西瓜	274	牛肉(肥瘦)	278	银鱼(面条鱼)	283	八角(大料)
菌藻类		274	牛肉(紫盖、白板)	278	鲢鱼	283	胡椒粉
268	草菇	274	牛蹄筋	278	鳊鱼	283	花椒
269	茶树菇	274	牛舌	279	鲈鱼(鲈花)	283	芥末
269	猴头菇(罐装)	274	牛心	279	海蟹(小)	283	精盐
269	金针菇(智力菇)	274	牛百叶	279	斑节对虾	283	味精
269	口蘑(白蘑)	275	羊肉(肥瘦)	279	对虾	药食两用食品	
269	蘑菇(鲜蘑)	275	鹿肉(梅花鹿)	279	河虾	284	白芷
269	木耳	275	兔肉	279	龙虾	284	薄荷(干)
270	平菇	275	鸡肉	279	虾皮	284	北五味子叶
270	香菇	275	乌骨鸡	279	虾米	284	车前草(鲜)
270	银耳	275	鸡胸脯肉	279	河蟹	284	陈皮
270	白蘑菇	275	鸡爪	280	鲍鱼(杂色鲍)	284	丁香
270	杏鲍菇	275	鸡心	280	蛭子	284	防风(根, 鲜)
270	元蘑	276	鸡肝	280	赤贝	284	菊花(怀菊花)
271	发菜(干, 仙菜)	276	鸡肫(鸡胗)	280	河蚬(蚬子)	285	甘草
271	海带(江白菜)	276	鹅肉	280	河蚌	285	红花
271	琼脂	276	鸭肉	280	牡蛎(海蛎子)	285	决明(鲜)
271	苔菜	276	鸭掌	280	蛤蜊	285	罗汉果
271	紫菜(干)	276	鸭肝	280	田螺	285	木樨(园樨)
271	裙带菜	276	鸭舌	280	海参	285	肉桂
畜肉、禽肉及蛋类		276	鸽肉	281	海蜇皮	285	乌梅
271	猪肉(肥瘦)	276	鹌鹑肉	281	墨鱼	285	枣仁
272	猪皮	276	鸡蛋	281	鱿鱼	285	紫苏
272	猪肉(里脊)	277	鸡蛋白	281	章鱼(八爪鱼)	285	茯苓
272	猪大肠	277	鸡蛋黄	油脂类及调味品类		286	枸杞子
272	猪蹄	277	鸭蛋	281	豆油	286	甲鱼(鳖)
272	猪蹄筋	277	鹅蛋	281	花生油	286	蚕蛹
272	猪肚	277	鹌鹑蛋	281	葵花子油	286	田鸡(青蛙)
272	猪肝	鱼虾蟹贝类		282	色拉油	286	冬虫夏草(虫草)
273	猪胆	277	草鱼	282	橄榄油		
273	猪肾(猪腰子)	277	鲫鱼	282	芝麻油(香油)		
273	猪脑	277	带鱼	282	核桃油		





The background of the page is a collage of food-related images. In the upper right, there is a bowl of soup with various vegetables like carrots and broccoli. In the lower left, a plate holds a piece of meat and some green vegetables. In the bottom right corner, a stack of round, flatbread-like items is visible. A dark blue rectangular box with a thin black border is centered horizontally, containing the title text in white.

煲汤的基本知识

做汤的

一些基本工具

煎 锅：用于原料汤前食材煎制、定型准备工作。

标准量杯：用于汤品的加水量。

量 匙：用于调料计量。

榨 汁 机：用于果蔬榨汁搅泥，可分为手动、电动两种。

压 蒜 器：用于大蒜压泥。



陶沙锅

陶沙锅是由陶泥和细沙混和烧制而成，表面有一层釉彩。外形光滑。有较好的保温性能，且耐酸碱耐久煮，适宜小火慢炖。煲出的汤香美浓郁，与金属炊餐具相比，能更好地保存食物中的原汁原味。它的弱点是散热性差，锅体遇热后不易散开，汤品煲时切忌加热后冷水入锅，免得因冷热骤变而破裂。新买的陶沙锅应先煮点米汤、面条之类，或是涂些生油在外表，再加入少量清水，慢火烘烤，用以堵塞沙锅的微

细缝隙，可避免渗漏。陶沙锅瓷釉中含有少量铅，煮酸性食物时容易溶解出来，最好使用内壁白色的沙锅。新陶沙锅可先用4%的食醋水浸泡煮沸，这样可去掉有害物质。

瓦锅

瓦锅煲汤味道极佳，耐酸碱腐蚀，是煲汤比较理想的锅具。它是由全陶泥经过高温烧制而成，耐高温，具有通气性、吸附性强、传热均匀、散热缓慢等特性。有利于食物与水分子的相互渗透，熬出的汤滋味鲜醇。用瓦锅煲汤，先旺火烧沸，再小火煲煮，火候掌握在汤面沸腾即可。亦切忌干烧过长。锅体沾污时，勿用洗洁精水浸洗，以免渗入锅体，污染汤品。用少量去污粉擦洗即可。

紫砂汤煲

紫砂汤煲是新兴的一种锅具。由一种纯天然无釉陶土烧制而成。耐酸碱，锅体气孔透气且不渗水。在高温下不会与食物发生任何化学反应，煲煮的汤蕴藏原味，保留了食物原有的营养成分。据报道，用紫砂炊具煮食可以提高食物的pH值，有



利于人体碱性健康体质的形成。又由于紫砂汤锅之紫砂富含铁质，因而能够分解食物中的脂肪，降低胆固醇。用紫砂煲煲的汤，无油腻。长期使用紫砂炊具，对于减肥美容和防止心脑血管疾病都有奇特的功效。因广东紫砂有不串味的特点，制作紫砂汤锅的紫砂也大都来自喜爱煲汤的广东。

不锈钢汤锅

现市面不锈钢汤锅多是复合锅底，煲煮时，导热均匀，容量大。使用时加热迅速，蒸气量大，热效率高，耐腐蚀、耐煮。受高温和酸碱作用时，也不易使原料变色和破坏营养素。需较长时间煲煮的鸡汤、猪骨汤等均可使用不锈钢汤锅。但不宜煲煮一些加了中药材的汤品，因为中药含有多钟生物碱，加热过程中与不锈钢发生化学反应，影响汤品的药用效果。

焖烧锅

煲汤时，一些纤维较多的猪肉、牛肉、鸡肉类，或是豆类、糙米等坚硬谷类，在煲煮时不易熟软。若想缩短时间，断热烹调的焖烧锅值得推荐。取焖烧锅内锅置火

上，将原料和调料放入内锅煮沸后，依食物的易熟度不同，熄火或继续加热数分钟后，将其放入焖烧外锅内，静置1~2小时，使原料渐行熟透，再行火上小火煲煮，既可以节省煤气，又可以保留营养和自然美味。

不粘锅

不粘锅锅体受热均匀，导热快，散热快。适宜做一些讲究汤头美味，需要先爆锅的快汤、滚汤类、炖煮类汤品。可以以少油的调理方法来烹调，兼顾了汤品的美味和健康的原则，在炖煮时，食材也不易粘锅底。选购时，应选用质感好且有重量感的为宜，因表面有一层不粘涂层，不宜用铁丝类洁布刷洗。

容积换算表

1 升 = 1000mL	1 量杯 = 约 240mL
1 大匙 = 3 小匙 = 15mL	1 小匙 = 5mL
1/2 小匙 = 2.5mL	1/4 小匙 = 1.25mL

