



养生馆

Health Museum

跟我学 煲汤

编著 利盛莉

因时制宜，适时进补，四季养生，汤水为先
汤煲藏精华。喝汤不仅有利于健康，
更有利于补充人体营养且易被身体所吸收。
四时进补，煲一锅好汤，
不失为养生保健的好方法。

第3季

030

广东出版集团
广东人民出版社



图书在版编目(CIP)数据

煲汤跟我学/利盛莉主编. —广州: 广东人民出版社, 2009. 11

(汗牛养生馆·第3季)

ISBN 978-7-218-06452-9

I. 煲… II. 利… III. 菜谱 IV. TS972. 122

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第195759号

出版	广东人民出版社
发行	(广州市大沙头四马路10号)
经销	广东新华发行集团
印刷	广州伟龙印刷制版有限公司
开本	787毫米×1400毫米 1/24
印张	50
版次	2009年11月第1版
印次	2009年11月第1次
书号	ISBN 978-7-218-06452-9
定价	80.00元(共10册)

如发现印装质量有问题,影响阅读,请与出版社(020-83795749)联系调换。

出版社地址: 广州市大沙头四马路10号

电话: (020)83793888 邮政编码: 510102

邮购地址: 广州市广州大桥南金菊路15号星海明珠201室

电话: (020)84214487 邮政编码: 510300

图书网站: <http://www.gdpph.com>

• 版权所有 翻版必究 •

跟我学

编著 利盛莉

煲汤



养生馆

Health Museum

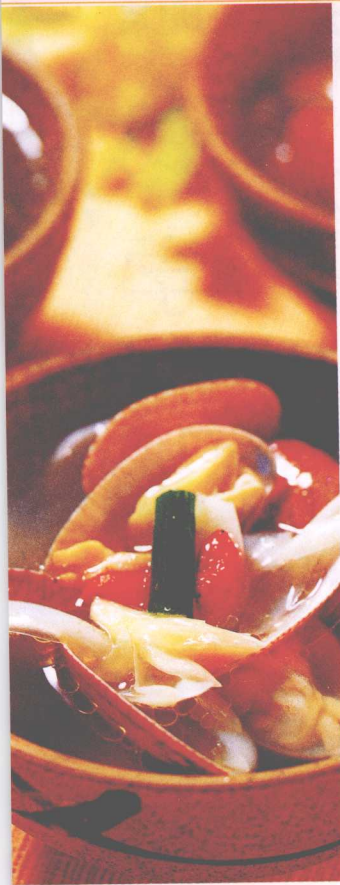
第3季

030

广东省出版集团
广东人民出版社

前言

Preface



繁忙的都市生活让人神经紧绷，为了应付社会和工作压力，我们每天都在忙碌中度过，早餐来不及吃，中午吃快餐，晚餐随便解决。久而久之，身心俱疲。是时候放慢步调，好好享受生活了。

犒赏自己，感受生活，不妨从煲汤做起。五颜六色的瓜果蔬菜、新鲜的肉制产品、散发浓郁醇厚幽香的中草药材，都可以成为你煲汤的材料。一口砂锅，几样精心搭配的材料，时光慢慢流转，平和与宁静在心底弥散开来。美好的心情与营养健康都在一只汤锅中溢出来。你还在犹豫自己从未下过厨房煲过汤？不用担心，《煲汤跟我学》马上为你解决这一难题。

本丛书中的这本《煲汤跟我学》主要分为煲汤入门篇、家常好汤简单篇和高手煲汤晋级篇三个篇章，从汤锅介绍、选购及使用，到基本的煲汤原则、私家妙招，再到锅底的制作方法、常见的煲汤材料及其特性，都有很详细的介绍。对喝汤常见误区、女性保健美容养颜汤煲、适合煲汤的食材功效大全、一年四季怎样喝汤也有相关说明。此外，本书最大特色在于提供了多道营养健康的汤煲的制作方法，并配以精美的图片，即使是煲汤新手也能按图索骥煲出美味靓汤。

除了《煲汤跟我学》之外，此套丛书还包括《炒菜跟我学》《烧菜跟我学》《蒸菜跟我学》《煮菜跟我学》《炖品跟我学》《点心跟我学》《瘦身粥跟我学》《糖水跟我学》《水果捞跟我学》，共十个分册。从家常的煲汤、做菜，到点心、粥品，再到时尚糖水、水果捞，只要你能想到的，我们都倾情奉上。不管你是厨房新手，还是“远庖厨”的君子，都能轻松入门，快速掌握各项要点，成功晋级为烹饪高手。



目录 Contents

5

新手煲汤入门篇

- 6 煲汤靓锅比比看
- 8 菜鸟也能煲好汤
- 12 煲汤的10个私家妙招
- 14 美味汤底大公开

16

家常好汤简单篇

- 17 五种常见菜适合煲汤
- 18 花生排骨煲莲藕
- 19 猪肝青菜汤
- 20 海带红枣煲猪手
- 21 清汤双色丸
- 22 土豆番茄牛肉汤
- 23 鱼头三色汤
- 24 木瓜马蹄瘦肉汤
- 25 无花果煲雪梨
- 26 金针菇玉米煲猪手
- 27 苦瓜凤爪汤
- 28 陈皮大骨煲
- 29 老姜瘦肉汤
- 30 土鸡南瓜汤
- 31 香芹猪肚汤
- 32 千张鲫鱼汤
- 33 老火靓汤功效各不同
- 34 河虾草菇滚白菜
- 35 苋菜猪大肠汤

- 36 天麻煲鱼头
- 37 酸菜煲龙骨
- 38 冬瓜红枣煲烧鹅
- 39 木瓜火腩煲鱼丸
- 40 枣杏滑菇煲老鸡
- 41 玉米萝卜煲百叶
- 42 猪腰豆腐汤
- 43 莲藕黄豆鱼头汤
- 44 南瓜排骨汤
- 45 番茄牛肉汤
- 46 喝汤其实也有不少误区
- 48 大芥菜鱼腩汤
- 49 木耳菜排骨汤
- 50 节瓜瘦肉开洋汤
- 51 三鲜清热汤
- 52 冬瓜煲双丸
- 53 黄豆木瓜汤
- 54 马蹄萝卜煲排骨
- 55 苹果番茄煲牛腩

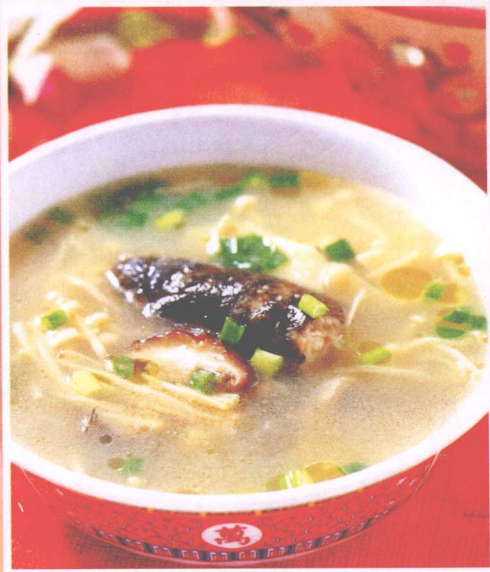




- 56 金针菇枸杞瘦肉汤
- 57 海带花生瘦肉汤
- 58 黄豆白玉煲猪肚
- 59 肉丝海带汤
- 60 花菇苦瓜煲鸡腿
- 61 柠檬火腿煲猪手
- 62 桃仁牛血汤
- 63 枸杞紫菜鸡蛋汤
- 64 女人要懂得煲汤慰劳自己

66 高手煲汤晋级篇

- 67 高手教你如何煲汤更营养
- 68 适合煲汤的食材
- 69 桂圆天冬煲老鸽
- 70 老鸡煲花蟹
- 71 熟地萝卜煲乌鸡
- 72 老豆腐煲洋鸭
- 73 土豆干虾煲瘦肉
- 74 玉竹苹果煲瘦肉
- 75 玉米煲牛腩汤
- 76 白果黑枣煲大肠
- 77 滋阴润燥汤
- 78 合杞煲花甲
- 79 杜仲圆肉煲牛腩
- 80 玉米大骨煲老鸡
- 81 红豆煲乌鸡
- 82 三鲜椰青汤
- 83 土鸡煲鱼肚
- 84 淮山煲田鸡
- 85 什菌煲生鱼
- 86 学煲广东汤强身健体最养生
- 90 香菇煲猪手
- 91 黄芪煲乳鸽
- 92 桂圆萝卜煲老鸭
- 93 百合煲元宝
- 94 干百合煲土鸡
- 95 鲜淮山煲乌鸡
- 96 栗子红枣煲凤爪
- 97 节瓜枸杞煲猪腩
- 98 苦瓜鱼片汤
- 99 夏令鲜热汤
- 100 苦瓜煲金银鸭
- 101 竹蔗萝卜煲瘦肉
- 102 椰青煲老鸽
- 103 原盅番茄汤
- 104 莲芡煲猪肚
- 105 罗汉果杏仁煲鸡翅
- 106 党红莲藕煲大骨
- 107 萝卜当归煲猪蹄
- 108 食材功效速查表
- 114 春季喝汤平补养肝
- 116 夏季喝汤清补养心
- 117 秋季喝汤滋补养肺
- 118 冬季喝汤温补养肾



新手煲汤入门篇 >>>

煲汤靓锅比比看

作为一名煲汤高手，自然少不了一件合适的煲汤器皿。没有它，靓汤又从何而来呢？砂锅和瓦罐都能将汤的鲜美煲出来，因此，选择一款大小适中、质地细腻的砂锅便成功了一半。现在也有人用电饭煲来煲汤，但终究不如砂锅、瓦罐煲的汤有质感。

陈年瓦罐

熬鲜汤用陈年瓦罐效果最佳。瓦罐是经过高温烧制而成，具有通气性好、吸附性强、传热均匀、散热缓慢等特点。熬汤时，瓦罐能均衡而持久地把外界热能传递给里面的原料。相对平衡的环境温度，有利于水分子与食物的相互渗透。这种相互渗透的时间维持得越长，鲜香成分就溢得出越多，熬出的汤滋味就越鲜醇，原料的质地也就越酥烂。用瓦罐煲汤，先旺火烧沸，再小火煲煮，火候掌握在汤面沸腾即可。同时，应注意切忌干烧过长。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。

陶砂锅

陶砂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。陶砂锅煲出的汤香美浓郁，与金属炊具相比，能更好地让食物保持原汁原味。它的弱点是散热性差，锅体遇热后不易散开，煲汤时切忌加热后冷水入锅，以免因冷热骤变而破裂。新买的

陶砂锅应先煮点米汤、面条之类，或是涂些生油在外表，再加入少量清水，慢火烘烧，用以堵塞砂锅的微细缝隙，可避免渗漏。陶砂锅瓷釉中含少量铅，煮酸性食物时易溶解出来，因此，最好使用内壁白色的砂锅。新陶砂锅可先用4%的食醋水浸泡煮沸，这样可去掉有害物质。

紫砂汤煲

紫砂汤煲是一种新兴的锅具，由一种纯天然无釉陶土烧制而成。它耐酸碱，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。用它煮的汤蕴藏原味，保留了食物原有的营养成分。据研究，用紫砂炊具煮食可以提高食物的pH值，有利于碱性健康体质的形成。此外，紫砂汤煲的紫砂富含铁质，能够分解食物中的脂肪，可降低胆固醇。用紫砂煲煲的汤，无油腻感，味美可口。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

现在市面上的不锈钢汤锅多是复合锅底，容量大。煲煮时导热均

匀，加热迅速，蒸气量大，效率高，耐腐蚀、耐煮。它在受高温和酸碱作用时，也不易使原料变色和破坏营养成分。需较长时间煲煮的鸡汤、猪骨汤等均可使用不锈钢汤锅。但不宜煲煮加了中药材的汤品，因为中药含有多种生物碱，加热过程中与不锈钢发生化学反应，会影响汤品的药用效果。煲汤时，一些纤维较多的猪肉、牛肉、鸡肉类，在煲煮时不易软熟，若想缩短时间，可推荐断热烹调的焖烧锅。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，然后将其放入焖烧外锅内，静置1~2小时，使原料渐行熟透，再置小火煲煮。

不粘汤锅

不粘锅锅体受热均匀，导热快，散热快，适宜做一些汤头美味及需要先爆锅的快汤类、滚汤类、炖煮类汤品。烹调时，可以用少油的方法来调理，兼顾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。同时应注意，因锅的表面有一层不粘涂层，不宜用铁丝类洁布刷洗，以免破坏不粘涂层。



菜鸟也能煲好汤

煲汤玄妙吗？只有大厨师才可以煲出好汤么？怎样快速煲出好汤呢？菜鸟也可以煲出靓汤的秘笈是什么呢？其实人人都可以煲汤，人人都可以煲出靓汤好汤。下面跟大家分享最简单的煲汤入门法则。掌握这些入门法则，你也可以在家中为家人煲出一锅浓厚醇美的靓汤。

煲，就是用文火煮食物，慢慢地熬。煲可以使食物的营养成分有效地溶解在汤水中，易于人体消化和吸收。煲汤被称作厨房里的工夫活，并不是因为它在烹制上很繁琐，而是因为烹调需要的时间长，有些耗工夫。事实上，煲汤很容易。只要原料调配合理，慢慢在火上煲即可煲出好汤。

➔ 食材选择要新鲜

选料是熬好鲜汤的关键。要熬好汤，必须选鲜味足、异味小、血污少、新鲜的动物原料，如鸡肉、鸭肉、猪瘦肉、猪肘子、猪骨、火腿、板鸭、鱼类等。这类食品含有丰富的蛋白质、琥珀酸、氨基酸、肽、核苷酸等，它们也是汤的鲜味的主要来源。禽类煲汤最为营养味鲜，因为经过宰杀等各种环节，肉质中的各种酶会使蛋白质、脂肪等分解为氨基酸、脂肪酸等人体易于吸收的物质，使汤味更鲜醇。

➔ 搭配要合理

有些食物之间已有固定的搭配模式，营养素可互补，是餐桌上的“黄金搭配”。最值得一提的是海带炖肉汤，酸性食品猪肉与碱性食品海带的营养正好能互相配合。为了使汤的口味比较纯正，一般不宜用太多品种的动物食品一起熬。

➔ 食材的处理技巧

煲汤往往选择富含蛋白质的动物原料，最好用牛、羊、猪骨和鸡、鸭骨等。其做法是：先把原料洗净，入锅后一次加足冷水，用旺火煮沸，再改用小火，持续20分钟，撇沫，加姜和料酒等调料，待水再沸后用中火保持沸腾3~4小时，使原料里的蛋白质更多地溶解，浓汤呈乳白色，冷却后能凝固，便可视为汤熬到家了。



在用鸡、鸭、排骨等肉类煲汤时，要先将肉在开水中氽一下，即俗称的“飞水”。这样既可去除血水，又能去除一部分脂肪。熬煮鱼汤可加入几滴牛奶或放点啤酒，不仅可以去除鱼的腥味，还可使鱼肉更加白嫩，味道更加鲜美。做肉骨汤时，滴入少许醋，可以使更多钙质从骨髓、骨头中析出来，增加钙质。煎鱼时，先将锅烧热，用拍松的生姜在锅内擦拭（姜汁有利于保持鱼皮和锅面的分离），再倒入油煎制，不但可以去除鱼腥味，还可使鱼皮色金黄，不粘锅。

➡ 火候控制要恰当

煲汤时食物温度应该长时间维持在 $85^{\circ}\text{C} \sim 100^{\circ}\text{C}$ 。因此，煨汤火候的要诀是“大火烧沸，小火慢煨”。火候以汤面沸腾程度为准，切忌大火急煮，让汤汁大滚大沸，以免汤中的蛋白质分子剧烈运动而使汤汁浑浊。所以，要想汤清，不浑浊，必须用微火烧，使汤只开锅、不滚腾。其他一些以滚煮方式调理的汤羹，依食材的易熟程度以大火滚沸，再以中火或小火煮熟，使调料和汤汁味融即可。只有这样，才能使食物中的鲜香物质尽可能地溶解出来，使汤既清澈浓醇，又最大程度地锁住了原有的营养成分。原料要相配，还要注意适时投放原材料。一些耐煮的根茎类蔬菜如莴笋、冬瓜、胡萝卜、芦笋等和肉、鱼肉类同时放入时，宜切大块；需加入一些嫩叶类蔬菜时，可在起锅前加入，以保持汤品原料成熟程度一致。

➤ 煲的时间有讲究

煲汤的时间是有讲究的，一般鸡汤、肉骨汤煲2~3小时左右，鱼汤、海鲜煮1小时左右即可。因为汤中的营养物质主要来自氨基酸类，加热时间过长，会产生新的物质，营养反而被破坏。水果和一些叶类蔬汤一般以滚煮余煮的调理方法至沸腾即可，以免长时间加热损坏营养素，破坏汤的成色，影响口感。如果是广东的老火靚汤，一般要煲2个小时以上。若是炖汤，则需要4个小时以上，先旺火烧煮二三十分钟，再转成文火慢熬。这样煲出的汤，火候十足，原汁原味，味道一流。熬汤时温度长时间维持在85℃~100℃，如果在汤中加蔬菜应随放随吃，以免维生素C被破坏。

➤ 配水要合理

水温的变化、用量的多少，对汤的营养和风味有着直接的影响。原则上，煲汤时加水应以盖过所有食材为原则，使用牛肉、羊肉等食材时，水面一定要超过食材。用水量一般是加入食材重量的2~3倍。也可根据个人的喜好加入，按熬一碗汤加它的2倍水计算，但不宜让水占的比例太大，否则熬出的汤太清淡，鲜味不够。另外，汤品调理时，水应一次加足，而且要加冷水煲汤，使食材与冷水共同受热。开始熬汤时不宜用热水，如果一开始就往锅里倒热水或者开水，肉的表面突然受到高温，外层蛋白质就会马上凝固，使里层蛋白质不能充分溶解到汤里。如煲煮中途急需加水，可适量加入些温水或热水，忌添加冷水，因为正加热的肉类遇冷收缩，蛋白质也不能充分溶解到汤里，汤的味道会受影响，不够鲜美，而且汤色也不够清澈。



➤ 调料加放要适度

很多人在煲汤时容易犯这样的错误：不论做什么汤，都是把葱、姜、料酒等调料一股脑投进去。殊不知，煲汤投放调料宜少不宜多，否则，汤就失去了食材原有的鲜美和营养。

汤品煲制时，如需放入酱油起味，忌过早、过多地放入，以免汤味变酸，颜色发黑变暗。鱼汤、肉汤放盐应在出锅前调味便可，切记不要过早地放盐，过早地放盐不但不能增加味觉感，反而会使食材蛋白质凝固，不易溶解，从而使汤色发暗，浓度不够。另外，论汤品的滋补效用，加入一些中药材煲汤，可使汤品风味更为独特，功效更为卓越。相对其他汤羹类的调理方法，调本无味的食材时，除以汤头提味外，加放



理一些
调料也要适度，避免味型过于复杂。汤中可以适量放入味精、香油、胡椒、姜、葱、蒜等调味品，但注意用量不宜太多，以免影响汤本来的鲜味。

咸味调料：包括精盐、酱油、酱类、豆豉等。

甜味调料：包括白糖、冰糖、砂糖、蜂蜜、果酱、红糖等。

酸味调料：包括番茄酱、醋类、柠檬汁、橙汁、苹果汁等。

鲜味调料：包括味精、鸡汁、鸡精、蚝油、虾油、虾酱、虾子、鱼露等。

香辛料调料：包括红辣椒、胡椒、姜、葱、蒜、花椒、八角、香叶、丁香、孜然、肉豆蔻、小茴香、陈皮、姜黄粉、紫苏、薄荷、砂仁、草果、洋葱、红花、肉桂等。

➔ 喝汤时间要讲究

饭前一碗热汤可以暖胃，促进胃液的分泌，帮助机体消化吸收，同时让胃部分充盈，可减少主食的纳入，从而避免热量摄入过多。但患有浅表性胃炎的人最好在饭后喝。若感觉汤太油腻，可在冷却后用汤勺将浮在汤面的油舀去，喝之前再把汤煲滚即可。

煲汤的 10 个私家妙招

无论是中餐还是西餐，无论是精致的美味佳肴还是普通的家常便饭，汤都是餐桌上的宠儿。嗜汤、喜汤、品汤已是时尚，真可谓“无汤不成席”。在外工作忙碌了一天，回到家喝上一碗滋味鲜香、营养丰富的汤，感觉是不一样的。餐桌上有碗热气腾腾的鲜汤，常使人垂涎欲滴，特别是在冬春季，汤既能助人取暖，又能使人胃口大开。然而，要使喝汤真正起到强身健体、防病治病、增强健康的作用，在汤的制作和饮用上一定要注意科学。

懂药性：比如煲鸡汤是为了健胃消食，就加肉蔻、砂仁、香叶、当归；为了补肾壮阳，就加山芋肉、丹皮、泽泻、山药、熟地黄、茯苓；为了给女性滋阴，就加红枣、黄芪、当归、枸杞。只有懂得药性，才能做出真正有效的汤。

懂肉性：煲汤一般以肉为主。如乌鸡、黄鸡、鱼、排骨、龙骨、猪脚、羊肉、牛骨髓、牛尾、狗脖、羊脊等等，肉性各不相同，有的咸、有的酸、有的热、有的温，入锅前处理方式不同，入锅后火候也不同，需要煲制的时间也不同。

懂辅料：常备煲汤辅料有霸王花、梅干菜、海米、花生、枸杞、西洋参、草参、银耳、木耳、红枣、八角、桂皮、小茴香、肉蔻、草果、陈皮、鱿鱼干、



紫苏叶等。煲汤的辅料搭配是有讲究的，入锅也有早晚之分。

懂配菜：煲汤时很少仅靠喝汤解决一餐，还要吃其他菜，但有的菜与汤会相克，影响汤性发挥，因此，必须正确配菜。比如羊肉汤，不宜再同吃韭菜；猪脚汤，不宜吃松花蛋与蟹类等等。

懂装锅：一般情况下，水与汤料比例在3:1~4:1左右，同时加盐、小苏打（仅酸性汤料需加）等，猛火烧开去沫，微火炖至汤余1/2~3/4即可。

懂入碗：根据不同汤性，有的先汤后肉，有的汤与料同食，有的先料后汤，有的喝汤弃料，符合要求就能最大限度发挥作用，反之，就会影响吸收效果。

汤变浓：在没有鲜汤的情况下，要使汤汁变浓，一是在汤汁中勾上薄芡，使汤汁增加稠厚感；二是加油，令油与汤汁混合成乳浊液。方法是先将油烧热，冲下汤汁，盖严锅盖用旺火烧，不一会儿，汤就变浓。

汤变淡：只要把面粉或大米缝在小布袋里，放进汤中一起煮一下，盐分就会被吸收进去，汤自然就会变淡了。亦可放入一个洗净的生土豆，煮5分钟，汤也能变淡。

汤变爽：有些油脂过多的原料烧出来的汤特别油腻，遇到这种情况，可将少量紫菜置于火上烤一下，然后撒入汤内，可解去油腻。

汤变美：买50~100克稍肥一点的猪肉（肉馅也可以），先将猪肉切成片或丁，再将铁锅烧热，将猪肉或猪肉馅烧热后，立即把滚开的水倒入锅中。锅会发出炸响并翻起大水花。熬上一会儿，一锅乳白色的“高汤”便出来了。然后根据自己的喜好加入菜和调料，如做豆腐白菜煲，可将豆腐及调料放入，加盖炖10来分钟后，再放入白菜，待锅开时，就可以起锅食用了。



美味底汤大公开

➡ 猪骨高汤

制作方法：将猪骨、脊骨洗净斩块，入滚水锅中余烫去血污，捞出后放入加有开水的汤锅中，加葱段、姜块小火煲煮3~4小时熄火即可。

用途：各式汤品均宜，可作基础味进行调味。

➡ 鸡高汤

制作方法：将鸡架清洗干净，入滚水锅中焯透，放入汤锅内，加入适量清水煮沸，小火熬煮2小时，再加几块姜片提味去腥，继续煮至汤浓味香时撇去浮油熄火即可。

用途：荤素汤品均宜，可依个人口味，加放原料提味。

➡ 牛骨高汤

制作方法：牛龙骨洗净，放进开水锅中余烫透去血水浮沫，捞出放入汤锅内，加适量开水、姜块、少许葱段旺火烧沸，小火煲煮4~5小时，汤汁乳白见浓时离火即可。

用途：荤素汤品均宜，也可依汤品需要，用牛腱肉或牛杂加陈皮、姜片熬煮牛肉清汤替代牛骨高汤。

➡ 番茄汤底

制作方法：将红色新鲜番茄用沸水稍烫，去皮、籽，切成颗粒，放入汤锅中炒软，加入适量清水，然后放入洋葱块，以小火煮1小时，放入香菜续煮片刻

熄火，最后将原汤残渣过滤即可。

用途：番茄汤底口感酸中有甜，色泽红艳，应用于各类汤品中可赋色、增味。

➡ 柴鱼高汤

制作方法：将海带洗净，入汤锅浸泡20分钟，中火煮沸，转至小火，放入柴鱼片滚沸，打除浮沫，离火，滤出清汤即可。

用途：柴鱼(鲣鱼的干制品)由于干得像一条柴而得名，是日本料理基本调味汤底，应用广泛，可用于各式汤品。

➡ 蔬菜高汤

制作方法：将茼蒿、黄豆、胡萝卜、白菜择洗干净改刀，依次放入汤锅中，加入清水小火煮1小时熄火，拣出原料，把残渣过滤即可。

用途：另外可根据个人喜好加蔬菜熬煮，一般采用蔬菜根茎、淡色蔬菜较为适宜，常作为素汤底调理。

➡ 蘑菇高汤

制作方法：将松茸、虫草、羊肚菌、虎掌菌、牛肝菌的干品分别用温水浸洗泡软，用纱布包扎好，放入汤锅内，加清水大火烧沸后，转小火煲煮2~3小时熄火即可。

用途：荤素汤品均宜，菌味鲜

香浓郁，调味一般不需要加鲜味调味品调理。

➡ 肉骨香料汤

制作方法：将肉骨洗净，剔除多余油脂，放入沸水氽烫，再放入滚水中煮2小时，加入香辛料(如丁香、肉桂、百里香等)或五香粉、十三香煮至入味即可。

用途：荤素汤品均宜，具有淡淡香料味和肉骨浓香味。

➡ 海鲜汤底

制作方法：锅中加适量清水煮开，将干贝、蛭肉、海红洗净放入，慢火煮30分钟即可。

用途：此汤底味道鲜美，应用于各式汤品中均可提鲜增味。

➡ 顶汤

制作方法：将火腿、老鸡、猪瘦肉、牛龙骨氽水后，放入滚水中加葱、姜煲约4小时，用肉蓉扫清汤面，过滤即成顶汤。

二汤：将顶汤的第一遍高汤用过之后，再将顶汤原料第二遍熬煮。

用途：顶汤可用作高档汤底，一般用于烹煮燕窝、花枝、雪蛤、鲍鱼、海参等名贵原料；二汤可用作蔬菜汤的提味汤头。