



汉竹
健康爱家系列

老人、孩子、男性、女性、各类人群全都照顾到

药补不如食补，食补首选汤补

黄斌 主编
汉竹 编著

汤全汤美

养生、益智、养颜、滋补，全家人的需要全部满足

北京出版集团公司
北京出版社

汉竹 ● 健康爱家系列

TANG QUAN TANG MEI

汤全汤美

药补不如食补，食补首选汤补

黄斌 主编
汉竹 编著

北京出版集团公司
北京出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

汤全汤美 / 黄斌主编; 汉竹编著. — 北京: 北京出版社, 2009. 6

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-200-07754-4

I. 汤… II. ①黄…②汉… III. 保健—汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 066638 号



汉竹图书

www.homho.com

全案策划

汉竹 ● 健康爱家系列

汤全汤美

TANG QUAN TANG MEI

黄斌 主编 汉竹 编著

□出版 北京出版集团公司 北京出版社 □地址 北京北三环中路 6 号

□邮编 100120 □网址 www.bph.com.cn

□总发行 北京出版集团公司 □经销 新华书店 □印刷 北京尚唐印刷包装有限公司

□开本 889×1194 1/24 □印张 7

□2009 年 9 月第 1 版 □2009 年 9 月第 1 次印刷

□ISBN 978-7-200-07754-4/TS·241

□定价 29.80 元

质量监督电话 010-58572393





前言

喝茶需要一点雅趣。

喝咖啡需要一点意境。

喝酒需要一点豪气。

唯有喝汤，就随心所欲得多了。汤就是这样一种东西：不算正餐，可俭可奢，既可以登临大雅之堂，也可以飞入寻常百姓家。

汤汤水水保平安，平安是福，家人平安健康了，家庭才能有幸福。

家庭幸福了，日子才能滋润，生活才能自在。

对辛苦忙碌了一天的家人来说，最实在的关爱，无非是有一碗美汤送上。不需要考究的材料，只需搭配有方、用料得当，一个红红的番茄，一条绿绿的黄瓜，一块白白的豆腐，都能自成一锅营养丰富、令人垂涎欲滴的美味汤。既可果腹，又能去燥；既能进补，也能祛病；既可养胃，还能益智；亦可排毒，亦能美颜。再配上几个简单新鲜的家常菜，一家老少其乐融融地围坐在一起，每人捧一只汤碗，边喝汤边聊天，那或醇厚或清淡的滚汤，滋味在口中，温暖在心上，一口口暖着舌头和嘴，肚子里豁然就舒服起来，这是一种何等惬意的享受！

一口暖汤一种温情，为生活里每个平凡的日子增添几分亮色。

煲好汤的诀窍..... 1

- 调一些味道..... 2
- 要一些火候..... 3
- 加一点营养..... 4
- 准备好汤底..... 6
- 选一口好锅..... 7
- 三煲四炖五忌六绝招..... 8



越喝越健康：给老人的养生保健汤..... 11

养生汤..... 12

招牌靓汤 | 鱼头豆腐汤 | 12

靓汤谱..... 13

苦瓜排骨汤 / 白萝卜羊肉汤 / 芝麻杞子乌鸡汤 / 芦笋丝瓜肉片汤 / 核桃莲子煲猪骨

招牌靓汤 | 紫菜鸡蛋汤 | 14

靓汤谱..... 14

南瓜红枣汤 / 猪血菠菜汤

招牌靓汤 | 牛骨汤 | 16

靓汤谱..... 17

黑豆猪骨汤 / 山药鱼片汤 / 黑芝麻猪肉汤 / 龟肉百合汤 / 海参木耳汤

招牌靓汤 | 龙井鸡片汤 | 18

靓汤谱..... 18

天麻花生猪手汤 / 山参鹌鹑汤

招牌靓汤 | 银耳鸭舌汤 | 20

靓汤谱..... 21

蘑菇黄芪鸡汤 / 牛肉胡萝卜汤 / 枸杞猪肝汤 / 肉丁黄豆汤 / 瘦肉老鸡汤

招牌靓汤 | 火腿豆腐汤 | 22

靓汤谱..... 22

口蘑芙蓉蛋汤 / 白果薏米小肚汤

招牌靓汤 | 藕片瘦肉汤 | 24

靓汤谱..... 25

兔肝鸡蛋汤 / 银耳鸽蛋汤 / 银耳鸡汤 / 蘑菇鸡肉汤 / 豆腐冬菇鱼丸汤

招牌靓汤 | 豆腐百花汤 | 26

靓汤谱..... 26

猪肉枸杞汤 / 毛豆番茄汤

招牌靓汤 | 椰子鸡汤 | 28

靓汤谱..... 29

百合莲花汤 / 番茄红枣汤 / 豆芽猪蹄汤 / 鸭肫猪胰汤 / 白菜瘦肉汤

招牌靓汤 | 羊肝火腿汤 | 30

靓汤谱..... 30

薏米白菜汤 / 芥菜豆瓣汤

保健汤..... 32

招牌靓汤 | 梭子鱼丸汤 | 32

靓汤谱..... 33

豆芽豆腐汤 / 香菇木耳生姜汤
/ 荸荠海带汤 / 苦瓜蚌肉汤 / 竹笋
鲫鱼汤

招牌靓汤 | 八宝鸡汤 | 34

靓汤谱..... 34

双色花菜汤 / 海米紫菜汤

招牌靓汤 | 猪骨玉竹火腿汤 |

36

靓汤谱..... 37

荸荠空心菜汤 / 白菜干腐皮红枣汤
/ 冬瓜火腿汤 / 草菇瘦肉汤 / 红枣
莲子桂圆汤

招牌靓汤 | 土豆肉丸汤 | 38

靓汤谱..... 38

苦瓜豆腐汤 / 三豆冬瓜汤

招牌靓汤 | 黄鱼鱼肚汤 | 40

靓汤谱..... 41

丝瓜蘑菇肉片汤 / 泥鳅瘦肉汤 / 海
参鲜蘑菇汤 / 党参薏米猪蹄汤 / 百
合莲子猪心汤

招牌靓汤 | 黄鳝粉丝汤 | 42

靓汤谱..... 42

虾米白菜鸡蛋汤 / 冬瓜虾米汤

招牌靓汤 | 雪羹汤 | 44

靓汤谱..... 45

双耳甲鱼汤 / 猪胰鸡蛋菠菜汤 / 山楂
番茄汤 / 海带黄瓜汤 / 香菇墨鱼汤

招牌靓汤 | 菊花兔肉汤 | 46

靓汤谱..... 46

鲜笋酸菜素肚汤 / 青豆菌菇汤





越喝越聪明：给孩子的营养益智汤 49

营养汤 50

招牌靓汤 | 土豆番茄牛肉汤 |

..... 50

靓汤谱..... 51

萝卜番茄汤 / 猪肝青菜汤 / 豆腐鸭架汤 / 紫菜鸡丝汤 / 栗子凤爪排骨汤

招牌靓汤 | 双冬豆皮汤 | 52

靓汤谱..... 52

菠菜粉丝汤 / 胡椒牛肉汤

招牌靓汤 | 蛋茸菜花汤 | 54

靓汤谱..... 55

虾皮南瓜汤 / 黄花鸡丝汤 / 胡萝卜猪肝汤 / 骨头酥汤 / 杏仁瘦肉汤

招牌靓汤 | 肉饼汤 | 56

靓汤谱..... 56

空心菜排骨汤 / 菠菜牛骨汤

招牌靓汤 | 萝卜排骨汤 | 58

靓汤谱..... 59

首乌牛肉汤 / 银鱼鸡片汤 / 鲢鱼冬瓜汤 / 黄豆鸡脚汤 / 淮山牛肚汤

招牌靓汤 | 芽菜节瓜猪舌汤 |

..... 60

靓汤谱..... 60

章鱼莲子瘦肉汤 / 南北杏润肺汤

招牌靓汤 | 鸡杂汤 | 62

靓汤谱..... 63

莲子百合汤 / 花生仁蹄筋汤 / 皮蛋鸡腿汤 / 豆苗鸡肉汤 / 虾仁黄瓜汤

招牌靓汤 | 甘蔗猪骨汤 | 64

靓汤谱..... 64

鸭泥腐皮汤 / 芥菜咸蛋瘦肉汤

招牌靓汤 | 奶油兔肉丸子汤 |

..... 66

靓汤谱..... 67

参术大枣汤 / 珍珠菜花汤 / 玉米牛奶汤 / 木瓜排骨汤 / 木耳肉片汤

招牌靓汤 | 鸭血豆腐汤 | 68

靓汤谱..... 68

什锦豆腐汤 / 豆腐鱼干汤



益智汤 70

招牌靓汤 | 碧螺鸡丝汤 | 70

靓汤谱..... 71

胡椒大骨炖猪脑 / 天麻煲猪手 / 椰子鸽汤 / 菠菜蛋花汤 / 菇笋豆腐汤

招牌靓汤 | 核桃瘦肉汤 | 72

靓汤谱..... 72

山药鹌鹑汤 / 浮小麦猪心汤

招牌靓汤 | 番茄鸡蛋汤 | 74

靓汤谱..... 75

鱼头补脑汤 / 蚕豆瓣汤 / 冬菇田鸡汤 / 核桃淮山汤 / 蛤蜊蛋汤

招牌靓汤 | 鹌鹑鲜奶汤 | 76

靓汤谱..... 76

桂圆猪髓鱼头汤 / 杏仁红枣鸡汤

招牌靓汤 | 鸡茸白菜汤 | 78

靓汤谱..... 79

黄花菜鸡蛋汤 / 虾仁鹌鹑蛋汤 / 鸡片莼菜汤 / 萝卜丝鸡蛋汤 / 家常泡蛋汤

招牌靓汤 | 猪肝鸡蛋汤 | 80

靓汤谱..... 80

荔枝煲鸭汤 / 皮蛋芦笋汤



越喝越美丽：给女人的瘦身养颜汤 83

瘦身汤 84

招牌靓汤 | 冬瓜油菜鲤鱼汤 | 84

靓汤谱 85
决明子杞菊汤 / 黄瓜蛤蜊汤 / 冬瓜莲叶汤 / 洛神山楂瘦身汤 / 海带豆腐汤

招牌靓汤 | 仙人掌猪肚汤 | 86

靓汤谱 86
大白菜素汤 / 木耳豆腐汤

招牌靓汤 | 鹌鹑蛋鸡丝汤 | 88

靓汤谱 89
赤小豆鲤鱼汤 / 鸡肉冬瓜汤 / 黄瓜鸡杂汤 / 豆浆南瓜汤 / 竹笋香菇汤

招牌靓汤 | 苹果玉米汤 | 90

靓汤谱 90
奶香芋头汤 / 海米冬瓜汤

招牌靓汤 | 茄子腐竹汤 | 92

靓汤谱 93
冬瓜鸡肉汤 / 花甲节瓜排骨汤 / 茄子黄豆汤 / 银耳瘦肉汤 / 凤菇豆腐汤

养颜汤 94

招牌靓汤 | 杨梅梨子番茄汤 | 94

靓汤谱 95
杏仁绿豆汤 / 雪梨大豆猪手汤 / 百合无花果汤 / 木瓜鲩鱼尾汤 / 玫瑰丝瓜猪胰汤

招牌靓汤 | 莲藕章鱼猪骨汤 | 96

靓汤谱 96
大豆排骨汤 / 红枣花生银耳汤

招牌靓汤 | 牛奶鲫鱼汤 | 98

靓汤谱 99
黄瓜猪肝汤 / 蜂蜜杏仁猪肺汤 / 绿豆百合汤 / 海带豆芽排骨汤 / 牛奶木瓜润肤汤

招牌靓汤 | 桂圆红枣杏仁汤 | 100

靓汤谱 100
西洋参乌鸡汤 / 香菇丝瓜汤

招牌靓汤 | 木瓜生鱼汤 | 102

靓汤谱 103
南瓜番茄汤 / 百合白果牛肉汤 / 竹荪丝瓜汤 / 番茄鲑鱼汤 / 菊花排骨汤

招牌靓汤 | 鲜虾美颜汤 | 104

靓汤谱 104
润肤美白汤 / 冰糖燕窝炖乳鸽

招牌靓汤 | 白芷多宝鱼汤 | 106

靓汤谱 107
猪皮汤 / 樱桃莲子银耳汤 / 香菇牛奶汤 / 玫瑰香附顺肝汤 / 花生木瓜鸡脚汤

招牌靓汤 | 松子鸽蛋汤 | 108

靓汤谱 108
解毒美白汤 / 桑葚汤

招牌靓汤 | 茶树菇老鸭汤 | 110

靓汤谱 111
番茄羊肉汤 / 白萝卜明虾汤 / 红枣猪皮汤 / 芪枣黄鳝汤 / 竹荪北菇老鸡汤





越喝越精神：给男人的滋补益阳汤 113

滋补汤 114

招牌靓汤 | 羊蹄荸荠汤 | 114

靓汤谱 115

黑木耳猪肝汤 / 人参莲肉汤 / 淮山菠菜汤 / 黄芪羊肚汤 / 黄精瘦肉汤

招牌靓汤 | 杜仲黄瓜汤 | 116

靓汤谱 116

海参羊肉汤 / 山萸猪腰汤

招牌靓汤 | 腰片豆腐汤 | 118

靓汤谱 119

夏枯草瘦肉汤 / 鸡肝银耳汤 / 腰花笋片木耳汤 / 丝瓜腰片汤 / 扁豆瘦肉汤

招牌靓汤 | 莲藕排骨汤 | 120

靓汤谱 120

甜椒南瓜汤 / 淡菜木耳香菇汤

招牌靓汤 | 沙锅鱼肚汤 | 122

靓汤谱 123

蹄肚汤 / 虾仁仙人掌汤 / 莲子猪心汤 / 黄鳝金针菜汤 / 青木瓜牛肉汤

招牌靓汤 | 黄鱼汤 | 124

靓汤谱 124

番茄肉片汤 / 里脊三片汤

招牌靓汤 | 金银菜杏仁猪肺汤 |

靓汤谱 126

牛百叶萝卜汤 / 竹笋鲤鱼汤 / 冬菇鸡脚汤 / 竹笋腌鲜汤 / 栗子排骨汤

招牌靓汤 | 蛋卷白菜肉片汤 |

靓汤谱 128

党参田鸡汤 / 淮杞牛肉汤

益阳汤 130

招牌靓汤 | 牛尾汤 | 130

靓汤谱 131

腰片清汤 / 大枣泥鳅汤 / 羊肉枸杞汤 / 羊肺羊肉汤 / 肉苁蓉羊脊骨汤

招牌靓汤 | 海参虾肉汤 | 132

靓汤谱 132

乌药羊肉汤 / 淡菜汤

招牌靓汤 | 鲜虾荸荠肉丸汤 |

靓汤谱 134

腰花笋片木耳汤 / 干贝冬瓜汤 / 海参羊肉汤 / 海参瘦肉汤 / 核桃人参汤

招牌靓汤 | 人参鹿肉汤 | 136

靓汤谱 136

淡菜炖狗肉 / 桂圆牛肉汤

招牌靓汤 | 奶油龙虾鱼片汤 |

靓汤谱 138

泥鳅虾汤 / 狗肉丝蛋汤 / 虾米紫菜汤 / 虾米雪笋汤 / 核桃黄精牛肉汤

招牌靓汤 | 瘦肉老鸽汤 | 140

靓汤谱 140

凤尾鸽蛋汤 / 海参杞参汤

招牌靓汤 | 生氽五片汤 | 142

靓汤谱 143

参附牛肉汤 / 淫羊藿蛎肉汤 / 巴戟鸡肠汤 / 虫草鸡汤 / 羊排蛤蜊汤

招牌靓汤 | 黄芪泥鳅汤 | 144

靓汤谱 144

枸杞猪腰汤 / 菟丝子甲鱼汤

招牌靓汤 | 枸杞鹿茸乌鸡汤 |

靓汤谱 146

鳖肉补肾汤 / 首乌龟肉汤 / 清汤鸽蛋 / 番茄羊排汤 / 酸菜羊肉汤



附录 148

日常食物宜忌 148

常见病饮食宜忌 150

煲好汤的诀窍



调一些味道



【茴香】香飘四方间，让汤品余味绕梁，让煲汤之人不由得感叹『身心颠倒不自如，更知人间有真味』。



【姜】姜能辟腥除寒，还有增加香味的功效。民间说滚水下姜较燥，冷水下姜较佳，实际影响不大，冷、热水下姜均可。



【盐】盐乃汤之伴侣，汤离不开盐，仿佛鱼离不开水一般。因为盐能使蛋白质凝固，防止鲜味成分的扩散，所以应当最后加。



【葱】汤品用葱很有学问，注意用量适当，主次分明，不要『喧宾夺主』而影响本味。



【鸡精】鸡精具有耐高温、不串味等优点，让其在短时间内从众多的调味品中脱颖而出。



【八角】八角具有强烈香味，温中理气、健胃止呕，每次煲汤放些八角不失为一个好的选择。



【陈皮】陈皮中所散发的果皮香气是其他柑橘类不能媲美的，而且年份越久，香气越浓。



【桂皮】桂皮即桂树的树皮，桂皮温通经脉，散寒止痛，是最早被人类使用的香料之一，也是一味常用中药材。

要一些火候

要煲制一锅好汤，需要很好的耐性以及一颗温柔的心。

很多人长久以来有个误区，以为煲汤时间越长越好。其实时间反而容易破坏食物本身的营养，使有益成分大量流失，所以煲制太久反而无益处。

通常煲鸡汤、排骨汤一般在1~2小时左右，超过这时间，汤里就会出现很高的嘌呤。汤中的嘌呤物质会造成尿酸在血液中沉积，喝嘌呤含量过高的汤，轻则使人发胖，严重的还可能引发糖尿病、痛风及心脑血管疾病。

鱼汤的最佳熬制时间在1小时左右，这是因为汤中的营养物质主要来自氨基酸类，加热时间过长，反而容易破坏食物中的氨基酸类物质，使营养成分大量流失。

蔬菜水果汤则一般以滚煮余煮的制作方法，煮沸即可，不要长时间加热，以免使维生素C及B族维生素为主的营养成分遭到破坏。而且注意水面要没过蔬菜，以保持和空气隔离，从而减少营养损失。

如果是广东的老火靓汤，一般要煲2个小时以上。要是炖汤，则需要4个小时以上，先旺火烧煮20~30分钟，再转成小火慢熬，这样煲出的汤，火候十足、原汁原味且味道一流。

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。

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。只有这样，才能使食物中的鲜香物质尽可能地溶解出来，使汤色清澈，味道浓醇，又最大程度地锁住了原有的营养成分。



煲汤小窍门

1. 煲汤时如果需要投放生抽起味，不要过早过多地放入，否则汤味就会变酸，颜色发暗变黑，影响汤的品相和口感。

2. 鱼汤、肉汤在出锅前调味即可，切记不要过早地放入盐，过早加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，使得汤的颜色发暗、口感寡淡、浓稠度不够。

3. 有滋补效用的汤品，常常需要加入一些药材，要根据药材的性状跟特点依据时间加入，这样汤品的风味更为独特，功效也更显著。

4. 相对其他调理方法的汤羹类，用一些本无味的食材煲汤时，除了借助汤头提味外，加放调料也要适度，避免喝起来口味复杂，失去了喝汤品鉴的根本乐趣。

加一点营养

俗话说：宁可食无肉，不可食无汤。可见汤在中国的饮食文化中所占的特殊位置。

在众多的汤品里，尤以滋补类的汤品更受人们欢迎。它不仅味道醇美，还可以起到诸如美肤养颜、益气理血、滋阴润燥、润肺清热、强身补肾、补心安神等作用。其中各种中药搭配也有学问，搭配合理、选材得当，煲出的汤才能真正发挥应有的效用。

在生活中经常用于煲汤的中药材，按其作用可以划分成这么几类：

1. 补气类汤品适合的药材：人参、白术、党参、黄芪、甘草、山药、红枣、银杏、陈皮等。
2. 补血类汤品适合的药材：何首乌、当归、桂圆肉、田七、红花、丹参、熟地黄等。
3. 补阴类汤品适合的药材：玉竹、天门冬、百合、银耳、沙参等。
4. 补阳类汤品适合的药材：冬虫夏草、鹿茸片、杜仲、枸杞子等。
5. 清热类汤品适合的药材：生

地、决明子、黄芩、甘草、百合等。

掌握住这些基本的汤品选药种类，就可以根据家人的身体状况，在不同的季节煲制出美味健康的汤来。



温馨提示

1. 这些药材在一般的中药店都有销售，价格也不贵。不过在选用前，最好咨询一下医生。
2. 药材的用量要适中，太少起不到效果，多了也没有好处。一次购买的量也不要太多，家里的环境不够干燥，需要的时候再买，效果最好。

常见滋补品材料的功效

药材类

- 陈皮：调中带滞、顺气消痰、宣通五脏。
田七：又名三七，止血、散瘀。
枸杞子：又名杞子，益精明目、润肺清肝、滋肾益气。
淮山：补脾肺、清虚热、固肠胃。
银耳：滋阴养胃、润肺生津、养颜。
木耳：补气血、润肺止血、软化血管。
南杏仁：又名甜杏仁，润肺平喘、生津开胃、润肠。
北杏仁：又名苦杏仁，去痰宁咳、润肠。
北芪：又名黄芪，补血、补脾益气。
花旗参：补气养阴、清火生津。
党参：补脾补气、生津益气。
沙参：养阴润肺、益胃生津、清热。

海鲜类

- 虾：补肾壮阳。
蟹：清热散血、滋阴。
海参：滋阴、补血、健脾、润燥。
黄鳝：补中气、通经脉。
鱼唇：滋补养颜。
章鱼：养血益气。
墨鱼：滋阴养血、益气。
海蜇皮：行瘀化积、开胃润肠。
海藻：清热、化痰利尿。
紫菜：降胆固醇、清热、补肾养心。

蔬菜类

- 姜：去郁闷。
大蒜：祛风湿、健脾胃。
胡萝卜：健胃、助消化，含丰富胡萝卜素。
白萝卜：助消化、化痰。
冬瓜：清热消痰、利水消肿。
黄瓜：清热、利水。
苦瓜：清热解毒、祛暑明目。
南瓜：性味甘温、补中益气。
木瓜：和胃化湿、补脾、助消化。
冬菇：益肠胃、降血压。
金针菇：安五脏、补心志、明目。
草菇：消暑、清热、降血压。
菠菜：利肠胃、消积热。
白菜：清热、利水。
黄豆：健脾、宽中，营养丰富，含植物蛋白，有增进乳汁分泌的功效。
粟米：止血、利尿、降胆固醇。
花生：养血补脾、润肺化痰、补肾和胃。
莲藕：生食清热、凉血、散瘀；熟食健脾开胃、止血生肌。
红薯：健脾益气。
番茄：生津止渴、健胃消食、凉血平肝。
豆腐：宽中益气、和脾胃、清热散血。
豆芽菜：利湿清热。
竹笋：益气化热、消痰、爽胃、消渴。

- 酸笋：醒胃、利脾、清热。
雪里蕻：除热开胃。

干果类

- 莲子：补脾、养阴益心、固精。
红枣：补脾胃、生津液、营养安神。
栗子：补肾气、强筋骨。
核桃仁：补肾固精、益脑。
荔枝：滋润、益脾肝，与桂圆肉同功效，血热宜桂圆肉，血寒宜荔枝。
松仁：润肺。

水果类

- 柠檬：生津止渴、祛暑。
苹果：生津除烦、开胃和脾。
椰子肉：润肺滋阴。

其他类

- 田鸡：补肺气，解热毒，利水汽。
腐竹：清润。
鸡蛋：滋阴润燥。
皮蛋：收敛虚热、降虚火。
咸蛋黄：滋阴、清肺除热。
牛奶：补虚损、益脾胃、生津润肠。

准备好汤底

一锅好汤，关键要有好的汤底，汤底就好像汤的灵魂，在煲汤时可起到关键的作用。下面介绍几款常见的骨汤汤底的制作方法：

猪骨高汤

将猪棒骨、脊骨洗干净斩大块，入滚水锅中氽汤去血水，捞出后，放入加有开水的汤锅中，加葱段、姜块小火煲煮3~4个小时。猪骨高汤可以用来煲制各式汤品，还可以作为基础味来调味。

鸡骨高汤

将鸡架冲洗干净，入滚水锅中焯透，放入汤锅中，加入适量清水煮沸，转小火熬煮2小时，再加几块姜提味去腥，继续煮到汤浓味香时撇去浮油就可以了。鸡骨高汤用来做荤素汤品都可以，根据个人口味，可在其他汤里提鲜。

熏骨高汤

取小牛骨洗净剔除多余油脂，斩断放入烤箱，烤到呈褐色，然后把烤好的牛骨入滚水锅中，加香叶、百里香、丁香、陈皮煮滚后，转小火煲煮3~4个小时，撇清汤面，用纱布过滤一下即可。熏骨高汤可以用来煲制各式汤品，具有独特的熏骨焦香味。

肉骨香汤

将肉骨洗净剔除多余脂肪，放入滚水锅中氽汤去血水，捞出后，放入加有开水的汤锅中煮2个小时，加入丁香、肉桂、百里香、陈皮、丁香煮到入味。肉骨香汤可以用来煲制各式荤素汤品，具有淡淡香料味和肉骨的浓香味。

牛骨高汤

将牛骨洗干净斩大块，入滚水锅中氽汤去血水，捞出后，放入加有开水的汤锅中，加葱段、姜块旺火烧沸，转小火煲煮4~5个小时。汤汁乳白浓稠时就可以了。牛骨高汤可以用来煲制各种荤素汤品，也可以根据汤品的需要，用牛腱肉或牛杂加陈皮、姜片熬煮牛肉清汤替代牛骨高汤。



几粒香料、几块鲜骨再加上足够的时间与火候，本来无色无味的清水就成了一锅营养、香浓的汤底了。

选一口好锅

俗话说：欲善其事，先利其器。煲制一锅好汤也离不开得心应手的好工具。

沙锅

质地细腻的沙锅煲汤的特点是热得快、保温、香味浓，且汤不容易挥发，折水量少。沙锅一定要选釉挂得厚厚的，不仅沙锅的外层要挂上釉，里层也要如此，摸起来也要光滑。另外，沙锅的口也要挂釉，否则炖汤时汤汁溢出锅后，汤汁就渗进去了。



陶瓷锅

陶瓷锅导热均匀，化学性质稳定，保温性好，水分蒸发量小，煲汤效果非凡。



炖盅

和其他器皿比较，炖盅就更加隆重一些，所谓三煲四炖，就是这个道理，炖盅“隔水蒸炖”，能保住汤品的元气不被挥发；使热力均匀平衡，能使汤品的营养结构不被破坏，不但质地酥烂，原汁原味，而且汤色澄清，鲜味浓郁，别具美食风味。



瓦罐

用瓦罐煲汤味道鲜美。瓦罐由于其形状及材料的独特，受热时，不止是底部受热，让整个瓦罐都均匀受热，因此，汤汁在瓦罐里能够充分混合，自然味道鲜醇。



不锈钢锅

传统观念认为，煨制鲜汤时，用陈年瓦罐效果最佳，有利于水分子与食物的相互渗透，会使汤更鲜香、更浓厚。其实不锈钢锅受热均匀、导热快，由于熬制时间短，不仅充分保留了食物中的营养成分，而且汤色乳白、滋味醇厚。但不可用不锈钢锅长时间盛汤，因为汤中含有许多电解质，时间长了，不锈钢中的金属元素就会被溶解出来。



高压锅

高压锅煲汤是在一个密封的环境下，通过高压锅的压力和高温在很短的时间内把原料中的营养物质分解出来，遗憾的是会破坏材料中的部分维生素。

