

文怡“心”厨房

尚錦文化

从零开始学煲汤



文怡 编著
国明



中国纺织出版社

文怡“心”厨房

从零开始



学煲汤



文 怡 国 明 / 编著
王 森 / 菜品摄影
莫敬艺 / 人像摄影

卡通手绘：隋 杨

封面化妆：王艺璇

参编人员：李红莲 邵 旻 王丽华 马燕晨 王 伟

田 玥 冀 静 申 恩 许 宁

鸣 谢：博洛尼家居体验馆

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

从零开始学煲汤 / 文怡, 国明编著. —北京: 中国纺织出版社,
2010.1

(文怡“心”厨房)

ISBN 978-7-5064-6052-1

I. ①从… II. ①文…②国… III. ①汤菜—菜谱 IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第203276号

责任编辑: 卢志林 责任印制: 刘 强

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 6

字数: 79千字 定价: 19.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

据说，在广东，如果你称赞或“恭维”一个男人的太太漂亮，远不如赞美她能煲得一手好汤，更让男人觉得骄傲和幸福。煲汤在粤菜中的地位，不仅能上得了大台面儿，更是家常餐桌的必备。

又据说，煲汤的方法，通常都是妈妈传给女儿，婆婆教给儿媳的“家传式教学方法”。家家户户都有属于自己的一锅靓汤。有经验的主妇们，能密切关注时令，或家人的身体状况，选择不同的汤料来煲汤，把一家老小调养得健健康康的。

如此之好的“滋养美食”和“温馨美景”，只让她“藏匿”在广东，岂不是一大遗憾吗？

现如今，越来越多的非广东女人，也对煲汤，这一充满着爱意的烹饪方法产生了浓厚的兴趣。甚至，能不能煲汤，会不会煲汤，在很多的北方城市，都成为一个“测评”好主妇的“行业标准”啦。

古人云：三分食，七分饮。春季滋养，夏季清热，秋季润燥，冬季补益，一年四季的任何一天都可以煲一锅好汤慰劳自己和家人。

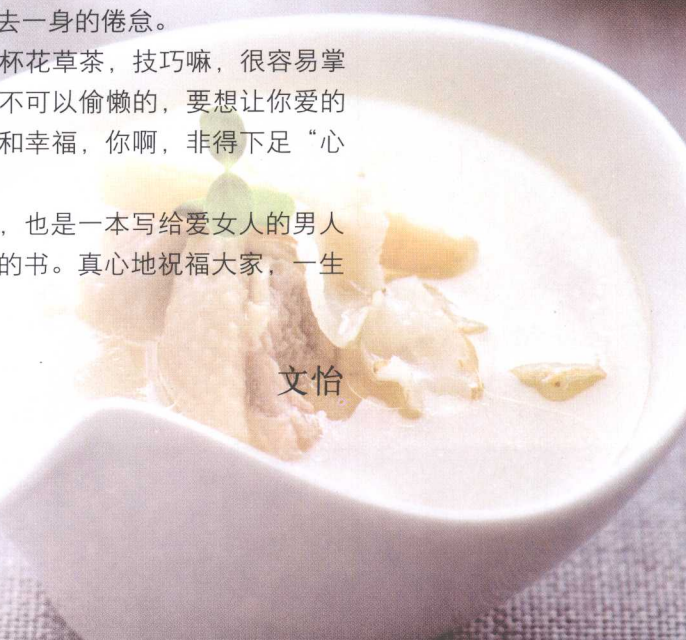
我喜欢在清冷的深秋或寒冬腊月的季节，猫在厨房里，守在灶台边，听着锅里“咕嘟咕嘟”的声响，闻着各种食材混合的香气，偶尔在满是哈气的玻璃上，写下一个人的名字，或信手涂鸦些什么，享受那种成年之后的顽皮感觉，就好像在酝酿一场幸福的来临。

我也喜欢在炎热的夏日，或结束了一天疲劳的工作后，犒赏自己一份爽口的糖水或别致的茶饮，扫去一身的倦怠。

煲一锅靓汤，煮一碗糖水，泡一杯花草茶，技巧嘛，很容易掌握，但做好它，却并不容易。心，是不可以偷懒的，要想让你爱的人，从这汤汤水水中感受到爱的甜蜜和幸福，你啊，非得下足“心力”不可了。

这是一本写给爱男人的女人的书，也是一本写给爱女人的男人的书，还是一本写给爱家人的所有人的书。真心地祝福大家，一生健康，平安，幸福。

文怡



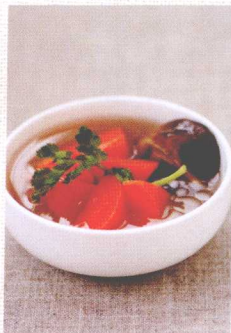


煲汤入门篇

- 6 煲汤用具的选择
- 8 煲汤常用原料介绍
- 15 煲汤的注意事项

24道浓香滋补畜肉汤

- 17 春笋排骨咸肉汤
- 19 花胶美容养肤汤
- 20 清补凉汤
- 21 淮杞响螺煲排骨
- 22 山楂荷叶排骨汤
- 23 黄精熟地补脑汤
- 24 虫草花龙骨汤
- 25 莲藕腔骨汤
- 26 苹果雪梨瘦肉汤
- 27 木耳红枣瘦肉汤
- 29 灰树花腔骨煲
- 30 黄豆煲猪蹄
- 31 鸡骨草横利汤
- 32 清火润肺汤
- 34 苦瓜瘦肉蚝豉汤
- 35 萝卜干贝猪蹄汤
- 36 南北杏银耳煲猪腱
- 37 番茄玉米猪肝汤
- 38 白果腐竹煲猪肚
- 40 香菇牛骨萝卜汤
- 41 无花果牛肉汤
- 42 牛尾人参汤



- 43 当归羊肉汤
- 44 十全大补汤

13道营养美味禽肉汤

- 45 田七乌鸡汤
- 46 乌鸡白凤汤
- 47 龙骨凤爪养生汤
- 48 石斛灵芝煲乌鸡
- 49 当归黑豆炖老鸡
- 51 五指毛桃煲鸡汤
- 52 灵芝香菇煲土鸡
- 53 猴头菇煲乌鸡
- 54 冬瓜干贝老鸭汤
- 55 木瓜煲老鸭
- 56 酸萝卜老鸭煲
- 58 沙参玉竹老鸭汤
- 59 花胶虫草煲乳鸽

8道鲜香养生水产汤

- 60 鲍鱼银耳汤

- 62 虫草玉竹甲鱼汤
- 63 西洋参甲鱼汤
- 64 红枣黑豆鲤鱼汤
- 65 鲫鱼木瓜汤
- 67 鱼头豆腐汤
- 69 龙井文蛤竹荪汤
- 70 基围虾萝卜汤

15道滋润养颜素汤

- 71 冰镇银耳马蹄羹
- 73 冰糖燕窝
- 74 海带绿豆糖水
- 75 花菇菜心炖竹荪
- 76 莲子百合红豆沙
- 77 灵芝蜂蜜银耳羹
- 78 百合绿豆汤
- 79 蜜爽绿豆奶茶
- 81 芒果雪蛤爽
- 82 芒果椰汁黑糯米
- 83 罗汉果莲藕甜汤
- 84 山药红薯糖水
- 85 什锦蔬菜汤
- 86 桃胶银耳雪梨羹
- 87 椰浆马蹄西米露

13款美肤瘦身茶饮料

- 88 冰糖灵芝茶
- 88 决明子明目茶
- 89 排毒清脂花草茶



- 89 胖大海甘味润喉茶
- 90 清火减脂茶
- 90 清热润喉罗汉果茶
- 91 荷叶山楂减肥茶
- 91 枸杞润喉养生茶
- 92 玫瑰茄菊花茶
- 93 美颜茉莉玫瑰绿茶
- 94 去火三花茶
- 95 润肤纤体茶
- 96 酸梅汤

注意事项:

*书中的计量单位换算如下:

量取液体时, 1茶匙=5毫升, 1汤匙=15毫升;

量取固体时, 1茶匙≈5克, 1汤匙≈15克。

比如, 料酒1茶匙为5毫升, 盐1茶匙为5克。

*书中烹调用油是一般家庭常用的植物油、色拉油等, 原料、调料中不再列出。



因素，那就是选择一个好的煲汤器具。
「工欲善其事，必先利其器」。汤要好喝，有一个重要的

煲汤用具的选择



1 沙锅、陶瓷锅和炖盅

煲汤的器具，以质地细腻的沙锅为宜。内壁洁白的陶瓷锅也很好用。陶瓷锅和沙锅是煲汤和熬粥的最佳选择，其导热均匀，化学性质稳定，保温性好，水分蒸发量小。

炖盅体积较小，一般用来隔水炖煮，比如炖燕窝、雪蛤等就需要用到它。

新买的沙锅，第一次先用来煮米汤，或是将锅底抹油放置一天，再清洗后煮一次水。完成这样的“开锅仪式”，才能开始用来煲汤。因为，这样处理后的锅，不容易开裂，非常耐用。

用沙锅煲汤时，放入水和食材后，一般先用小火预热一下锅体，再开大火将锅中水烧开，然后再用小火慢慢地煲炖。

沙锅从火上端下后，应放在干燥的木板或草垫上，不要放在水泥地上或瓷砖上，否则沙锅会因突然遇冷而破裂。总而言之，骤冷骤热容易缩短沙锅的使用寿命。



2 紫砂电沙锅

现在市场上有一种紫砂的电沙锅也很好用，用来煲汤不用管火力和时间，自动完成，非常符合忙碌的上班族的需要。而且用含金属比较少的紫砂锅煲汤能保留食物原有的口味，紫砂中还富含人体所需要的多种微量元素，能分解脂肪，降低胆固醇的含量，减少油腻。

3 瓦罐

瓦罐是用不易传热的石英、长石、黏土等原料配制成的陶土，经过高温烧制而成。通气性、吸附性好，具有传热均匀、散热缓慢的特点。但目前在大城市的市场上，不太容易买到，尤其是那些质量有保证的瓦罐，很少见。

4 不宜用的锅——劣质沙锅、铝锅、铁锅和铜锅

劣质沙锅的瓷釉中含有少量铅，煮酸性食物时容易溶解出来，有害健康。最好不用铝、铁、铜等材质的锅，这些容器加热后，容易破坏食物中的维生素，改变蛋白质的结构，影响食物的口味。尤其严重的是一些金属器皿如铝锅，人如长期使用可能会引发老年痴呆、铅中毒。





5 不锈钢锅、搪瓷锅

在没有沙锅、陶瓷锅和瓦罐的情况下，也可以用性质稳定的不锈钢锅和搪瓷锅具来煲汤。

不锈钢锅具有耐用、耐腐蚀、耐高温、不生锈的特点。搪瓷锅美观、轻便、耐热，搪瓷所用的釉料溶剂无铅的成分，因此没有铅中毒的危险。同时由于搪瓷锅的化学性质稳定，可存放轻度酸碱性食物。如果是磕掉了瓷的搪瓷锅，也可能在烧煮时与其他物质产生化学反应，最好不用。



6 定时器或钟表

煲汤相对炒菜来说，时间会比较长，准备个定时器或钟表放在手边很方便。



7 隔热手套和锅垫

这也是煲汤需要常备的两个辅助用具。

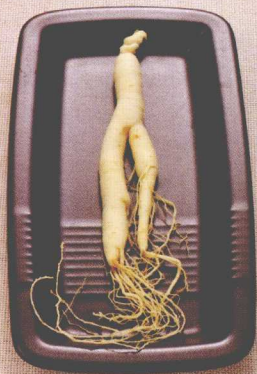


8 调料包

可用来盛放配料比较多的药材，这样的话，汤在煲制时不会因药材翻滚而变浑，煲好后不能食用的药材也很容易取出扔掉。



煲汤常用原料介绍



人参

人参补脾益肺、生津祛邪，药补作用极大。一般选用生晒参、参须或高丽参等性味平和、价廉物美的即可达到食补的作用。

百合

百合除含有淀粉、蛋白质、脂肪及钙、磷、铁、维生素B₁、维生素B₂、维生素C等营养素外，还含有一些特殊的营养成分，如水仙碱等多种生物碱。这些成分综合作用于人体，不仅具有良好的营养滋补之功，而且对因秋季气候干燥而引起的多种季节性疾病有一定的防治作用。中医上讲，鲜百合具有养心安神、润肺止咳的功效，对病后虚弱的人非常有益。



玉竹

玉竹性味甘寒，质润多液，有滋养气血、润肺养胃的功效，对改善血液循环有一定的帮助，是食疗或药膳的常用药材。



咸肉、火腿

咸肉、火腿都是腌制猪肉，可提高汤的鲜味，有一定咸味，要适量使用。



春笋

春笋被誉为“素食第一品”、“春天的菜王”，春天也正是春笋尝鲜的好时节。春笋味清淡而鲜嫩，营养丰富，含有丰富的植物蛋白和多种维生素、微量元素，含量较高的是纤维素、氨基酸。春笋不仅是佳蔬还是良药，中医临床研究发现，春笋味甘性寒，具有“利九窍、通血脉、化痰涎、消食胀”等功效。



黄精

黄精味甘性平，有润肺、强骨健脑、补脾健胃的疗效。主治腰酸背痛、头晕耳鸣、食欲不振之病症。



无花果

无花果味道甘美，食药两用。其含有较高的钙、磷、镁等多种人体必需的矿物质、微量元素和氨基酸，食疗价值和保健作用非常突出。



五指毛桃

五指毛桃并不是桃，因其叶子长得像五指，而且叶片长有细毛，果实成熟时像毛桃而得名。五指毛桃的根又称为土黄芪、南芪，因为它可代北芪之用，所以有南方北芪之称。其性微温，有健脾补气、行气利湿之功效。

燕窝

燕窝历来是名贵的滋补品，因其主要含水溶性蛋白质和甘氨酸等氨基酸，能促进细胞组织的生长和再生，使人皮肤光滑、有弹性和光泽，从而减少皱纹，所以一直被女性视为养颜佳品。此外燕窝还具有润肺止咳、补血安神的功效。燕窝在印度、马来群岛和我国海南岛及南海诸岛等均有出产。



白果

白果也叫银杏，白果仁含较多的碳水化合物、蛋白质、脂肪以及维生素E、钙、磷、钾、硒等，有较高的营养价值。对哮喘咳嗽、肾亏遗尿等有治疗作用。但其所含的银杏酸、银杏酚等有一定毒性，所以不能多吃，每次食用4~8粒为宜。白果可在市场、超市和干果店里购买，有带壳和去壳之分。



虫草

虫草，是冬虫夏草的冬虫，其性味甘平，有益肾壮阳、补肺平喘、止血清痰、滋补强身、提高免疫力、延年益寿等功效，是一种传统的名贵滋补中药材，与天然人参、鹿茸并列为三大滋补品。因其药性温和，一年四季均可食用，老、少、病、弱、虚者皆宜，有广泛的药用和食疗价值。



老鸭

老鸭有滋阴补血之功，用于调补、食疗。挑选老鸭时，以鸭喉（气管）硬者为佳。

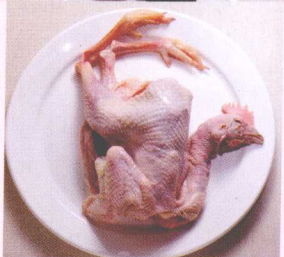
蚝豉

蚝豉就是牡蛎（也称生蚝）的干制品。蚝豉肉味咸、涩，性微寒，具有滋阴养血、补五脏、充肌之功效。



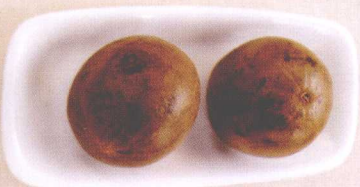
老母鸡

老母鸡性属阴，其肉厚、钙质多，补益之功效甚高，适合于老人、少儿、妇女、产妇、体弱多病者食用。如果是火热偏旺、肥胖、高血压人群可选用仔鸡代替。



罗汉果

罗汉果性凉味甘，具有消炎清热、利咽润喉的作用。还可降血脂，辅助治疗高脂血症，改善肥胖者的形象。

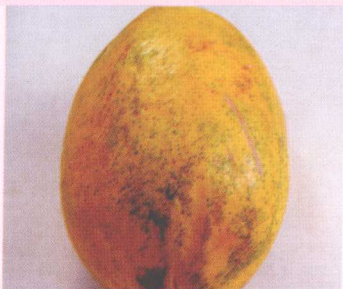


南杏仁

南杏仁又名甜杏仁，一般用来食用，含丰富蛋白质、脂肪，有润燥补肺、滋养肌肤的作用。

北杏仁

北杏仁又名苦杏仁，能祛痰镇咳、润肠。北杏仁中起着关键药理作用的是一种叫氢氰酸的物质，它可以对呼吸神经中枢起到一定的镇静作用，具有止咳、平喘的功效，但具有一定的毒性，在用量上要加以控制，用量要控制在10克之内，以免过量食用伤及身体。平时我们使用的北杏仁，经温火炒制后，去掉了外皮，减轻了苦味。



木瓜

木瓜有宣木瓜和番木瓜之分，宣木瓜是北方产、多为药食；番木瓜是岭南一带出产，又名番瓜、文冠果，用于鲜食和煲汤、做菜。未完全成熟时木瓜多为蔬菜食用，成熟后可当做水果生食。木瓜性温，不寒不燥，其果肉厚实细致、营养丰富，具有通乳丰胸、消食润肺、抗炎防癌的作用，有“百益之果”、“万寿瓜”之称。



红枣

小小一颗红枣，功效很强。在中医和食疗的配方里，常常见到它的踪影，简单的说它能补气养血，是很好的营养品。建议广大女性朋友要多食哦。



熟地

熟地也称熟地黄，味甘性温，是补血药的一种，可以补精髓、明耳目、养肝乌发、滋养强身。



乌鸡

乌鸡又名竹丝鸡，有较强的滋补肝肾的作用，益阴补血，补而不燥。

羊肉

羊肉是我们日常食用的主要肉类之一。羊肉比猪肉的肉质细嫩，比猪肉和牛肉的脂肪、胆固醇含量都要少，冬季食之，有进补和防寒的双重效果。羊肉一直以来都被当做冬季进补的重要食品之一。冬天吃羊肉可以益气补虚、促进血液循环、增强御寒能力。羊肉还可以增加消化酶，保护胃壁，帮助消化。中医认为，羊肉还有补肾壮阳的作用，男士适合经常食用。



花胶

花胶就是鱼肚，是鱼鳔的干制品，蛋白质含量极高，而脂肪含量又极低。花胶有“海洋人参”的美誉，含有丰富的胶质，有滋阴、固肾的功效和滋补食疗的作用。花胶中所含的胶原蛋白更是美容皮肤的“功臣”。



当归

当归是一味常用中药，由于它对妇女的经、带、胎、产各种疾病都有治疗效果，所以中医称当归为“女科之圣药”。当归性味甘、辛、温，归肝、心、脾经，具有活血、调经止痛、润肠通便之功效。



雪蛤

雪蛤也叫雪蛤油，是一种名贵补品，经常食用可补肾益精、养阴润肺、美白肌肤。雪蛤适用于病后体虚、神经衰弱、心悸失眠、产后无乳、滋养美容等，具有延缓衰老、抗疲劳、强身养颜的作用。



薏米

薏米是常见中药，又是我们常吃的食物，它性味甘微寒，有利水消肿、健脾去湿、舒筋除痹、清热排脓等功效。此外，薏米有美白润肤、消斑瘦脸和减肥的效果。

西洋参

西洋参也称花旗参，性寒、味苦，具有补气养阴、清火除烦、养胃生津之功效，通常用于肺虚久咳、口咽干燥、心烦失眠、四肢倦怠、失血气短等症。



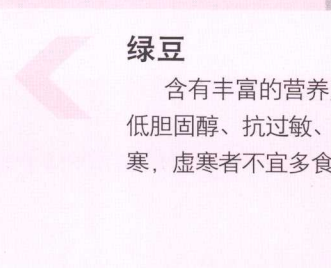
鸡爪

鸡爪的营养价值很高，含有丰富的钙质及胶原蛋白，多吃不但能软化血管，同时具有美容功效。



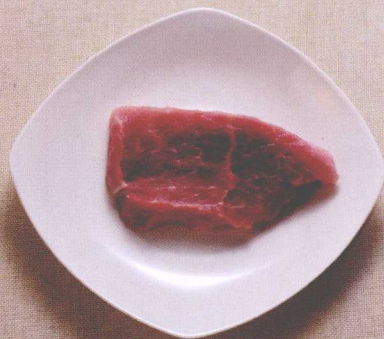
绿豆

含有丰富的营养元素，有增进食欲、降血脂、降低胆固醇、抗过敏、解毒、保护肝脏的作用。绿豆性寒，虚寒者不宜多食或久食，脾胃虚寒泄泻者慎食。



猪里脊肉

猪里脊肉就是猪背脊两侧那条瘦肉，肉质较嫩，各种烹饪方法，炒、煎、炸或做汤都很适合。我们在煲汤时用猪里脊，一是为了汤的味道更加鲜美；二是在煲汤时放入猪里脊肉，可以吸附汤中的杂质，使汤变得非常清澈，卖相也好看。



陈皮

陈皮就是风干后的橘皮，各地的品种都不太一样。它是我们日常烹饪中常用的一味香料。除了可以煲汤、泡茶，平时炖肉时放入几片，还可以提香、去腥、解油腻。

家庭自制陈皮的方法

1 秋季，市场上橘子很多，吃完之后，不要急于把橘皮扔掉。将橘皮（不要清洗）用线穿成串，悬挂在通风的地方，待橘皮晒干到可以轻易被折断的程度就可以了。晒干的陈皮香味比较淡，口感有点儿苦。

2 可以将陈皮放入烤箱中层，用140℃左右的温度烘20分钟（随时查看，不要烤糊）。待取出彻底冷却后，再放入密封袋中保存，味道最好。



冰糖

冰糖分为单晶冰糖和多晶冰糖两种，前者又称颗粒状冰糖（如图），后者是由多颗粒晶体并聚而成的蔗糖晶体。冰糖从品种上又分为白冰糖和黄冰糖两种。在我们日常做糖水的时候，可以根据自己的个人喜好，选择不同种类的冰糖来调味，没有特别的限定。



姜

姜是家中常备的一味原料。之所以要放在这里介绍，是因为姜和煲汤是密不可分的，当你翻看这本书的汤谱时，一定会发现，除了我们介绍的茶饮和糖水，基本上所有的煲汤菜谱中，都有姜的身影。它能非常有效地去除肉类中的腥味，使汤更加美味。

冰片糖

冰片糖，既保持了红糖特有的甘蔗甜味，又有近似冰糖的纯净与清甜，尤其在我国的南方地区，是一种颇受人们喜欢的甜味料。冰片糖是用冰糖蜜精制而成的，色泽金黄，味道清甜，质地纯正，是原汁原味的糖品。它的营养丰富，常作为贫血患者或产妇滋补之用。



鸽子

鸽子被称作“白凤”，它的肉味鲜美，营养丰富，还有一定的辅助医疗作用。著名的中成药乌鸡白凤丸，就是用乌骨鸡和白凤为原料制成的。古话说“一鸽胜九鸡”，鸽子营养价值较高，对老年人、体虚病弱者、手术病人、孕妇及儿童非常适合。



甲鱼

甲鱼味道鲜美、营养丰富，含有蛋白质、脂肪、钙、铁、动物胶及多种维生素，是不可多得的滋补品。甲鱼还可入药。其背壳具有滋阴补阳、散结平肝之功效，可医治咳嗽、盗汗、肾亏、闭经等症。甲鱼胆可治高血压，卵能治久泻久痢，血能治小儿疳积，民间还流传着甲鱼能防治癌症之说。

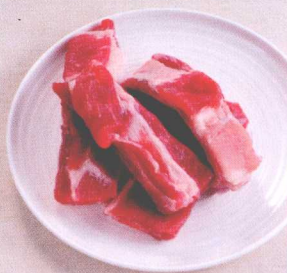
黑豆

黑豆的皮为黑色，含有花青素。花青素是很好的抗氧化剂来源，能清除体内的自由基，尤其是在胃的酸性环境下，抗氧化效果好，养颜美容，增加肠胃蠕动。

黑豆中含有丰富的维生素E，具有抗氧化作用，可减少皮肤皱纹。黑豆中粗纤维含量高达4%，常食黑豆可促进消化，防止便秘发生。食用黑豆的益处远不止我们介绍的这些，总而言之，它是一种对身体非常有益的粗粮，在我们的汤谱中，怎么可以没有它的身影？

腔骨和排骨

腔骨是指猪的脊椎骨，排骨则是猪的肋骨，相对于排骨来说，腔骨的价格要低一些，用来煲汤比较经济实惠，但营养价值没有太大差别。



芡实

芡实，又名鸡头米、鸡头实。中医认为，芡实性味甘、涩、平，入脾、肾、心经，有补脾止泻、固肾涩精之功。本品甘能补脾、涩能止泄，故对肾虚遗精、脾虚泄泻等有较好的疗效。目前，在超市都可以买到，除了煲汤，也可以用来煮粥。

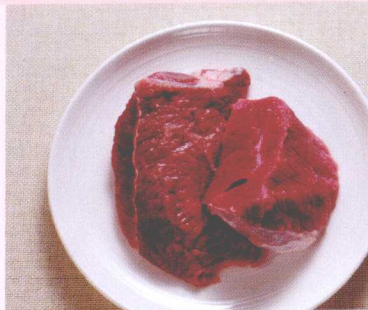
干贝

干贝，南方称珧柱，是江珧（贝壳类动物，扇贝）的柱头肉（即它的闭壳肌），所以也称江珧柱。干贝，性平味咸、滋阴补血、益气健脾。它含有丰富的蛋白质和少量碘质，味道可口，常用来做菜、煲汤或熬粥。挑选时，以粒形肚胀圆满，色泽浅黄，手感干燥而且有香气，以及嫩糯鲜香，略具回甘味道的为好。



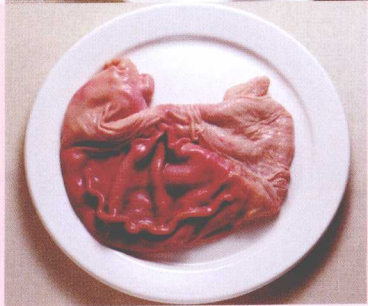
牛肉

牛肉的营养价值很高，具有补中益气、滋养脾胃等功效。多数人用来做菜，其实用来煲汤也很棒，跟无花果搭配，对增强机体健康和消除疲劳有很好的作用。



党参

党参，是一种常用的补气中药，其性平、味甘，入脾、肺经，具补中益气、和胃养血等功效，也是家常煲汤中常见的一味原料。



猪肚

在粤菜里，猪肚是常见的食材，含高蛋白且脂肪含量低。从中医的“以形补形”的理论来看，猪肚是补益脾胃的佳品，自古以来就被视为“补药”，是药膳主食。白果腐竹猪肚煲，便是传统食疗汤水，健脾开胃，补而不燥。

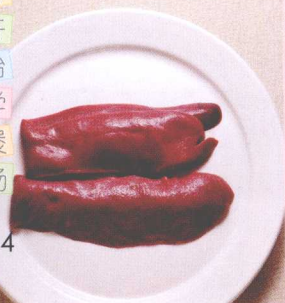


蜜枣

蜜枣是经过蜂蜜与糖类泡制加工而成的，是一种营养价值较高的滋补食品，有益脾、润肺、强肾补气和活血的功能，在煲汤中常常用到。

猪横利

猪横利就是猪的脾脏，也称胰，有健脾、滋补之功效。横利是广东话的叫法，是因为猪脾脏是与肠子横着连在一起的，像一条长舌，广东人把舌叫做利，所以称横利。同样，广东话讲猪舌头就是猪利了。



煲汤的注意事项

事项。

要煲一锅靓汤，除了用合适的锅具，还有一些其他注意

1 原料在哪里购买

煲汤的肉料在超市和菜市场很容易买到，像老鸭、土鸡、乳鸽、牛尾等在菜市场的肉食摊位就能找到。很多配料、中草药在菜市场的调料柜台或药店有售。能在药店买的最好在药店买，因为药店可以分量精确到只买5克或10克等的一次用量，而且品质有保证（药材是分等级的），价格也很经济实惠。

一些煲汤的特色料如霸王花、虫草花、参类、雪蛤等则要到特产店购买，也可以上网在淘宝店购买，非常方便，还省时省力。

2 选料

用于煲汤的原料，一般为动物性原料，如鸡、鸭、猪瘦肉、猪肘子、猪骨、火腿、鱼类等，但必须鲜味足、异味小、血污少。这类食品含有丰富的蛋白质、琥珀酸、氨基酸、核苷酸等，家禽肉食中能溶解于水的含氮浸出物，包括肌凝蛋白质、肌酸、肌酐、尿素和氨基酸等非蛋白质含氮物质，它们是汤鲜味的主要来源。我们选料一定要新鲜，当天买当天做，不要用冷冻过的肉，这样煲出的汤味道才会鲜香味醇。

3 食物搭配

配料和药材应根据汤的不同功效和个人的身体状况选择，如身体火气旺盛，可选择绿豆、海带、冬瓜、莲子等清火类食物；身体寒气重的，就应选择参类作为药材。体弱滋补类汤宜选用桂圆、红枣等相宜的药材。想要减肥就选一些冬瓜、丝瓜、萝卜、魔芋、番茄、紫菜、海带、绿豆芽等去脂食物。

5 水和料的配比

水既是鲜香食品的溶剂，又是食品传热的介质。水温的变化、用量的多少，对汤的风味有着直接的影响。用水量一般是煨汤的主要食材重量的3倍，同时应使食材与冷水共同受热，既不直接用沸水煨汤，也不中途加冷水，以使食材中的营养物质缓慢地溢出，最终达到汤色清澈的效果。

4 原料的处理

通常用来煲汤的肉类需根据原料的种类和数量提前焯烫几分钟，这样不仅可以除去血水，也能去除一部分油脂，煲出来的汤比较清甜。一般说的“飞水”、“汆烫”都是这个意思。

像老鸭等血污杂质多的肉类，最好在焯水后，与大量的清水一起放入煲内，大火烧开后再次撇净浮沫，不光要撇净表面的一层，最好用勺子抄底翻动几次，沉在底部的血污沫就会翻到水面，将它一并去除，这样煲好的汤才味美清亮。

6 煲汤的方法

煲汤有隔水炖和不隔水炖两种方法。平常居家用的多是不隔水炖，就是把原材料放在锅里，然后直接放到炉子上加热；隔水炖则是把炖盅放到水锅里，盖紧锅盖，用旺火将水烧得滚开，依靠蒸汽的温度和压力把原材料炖熟。隔水炖出来的汤受热均匀，能保持材料的原汁原味，汤味更浓郁。

7 火候和时间

煲汤的要诀是：旺火烧沸，小火慢煨。这样才能使食材内的蛋白质浸出物等鲜香物质尽可能地溶解出来，达到汤色清澈、鲜醇味美。一般煲汤时，以先大火（武火）煮沸，后小火（文火）煲制的方法。火候以汤的沸腾（水波像菊花一样）程度为准，如果让汤大滚大沸，肉中的蛋白质分子会被破坏。小火慢煲时中途最好不打开锅盖也不再添加水，尤其是冷水，因为正加热的肉类遇冷收缩，蛋白质不易溶解，汤便失去了原有的鲜香味，影响汤的口感。

汤中的营养物质主要是氨基酸类，加热时间过长，会产生新的物质，营养反而被破坏，一般鱼汤煲1小时左右，鸡汤、排骨汤煲2~3小时。

9 如何加盐

一般是煲好汤最后加盐，这有利于原料中营养物质的溶出。建议大家将汤盛到小碗中，喝前加盐，这样既可避免人多口味不



一，能根据自己的喜好调节，而且如果汤一天喝不完也不至于越剩越咸。当然，如果家人口味差不多，并且能一顿喝完的汤，在锅中加盐搅匀再分饮也是可以的。（本书中一般是按照菜谱的程序，注明在最后步骤中放盐调味，您可以根据自家的实际情况来控制放盐的时间。）

8 喝汤的时间

常言道：“饭前喝汤，苗条健康”、“饭后喝汤，越喝越胖”，这是有一定科学道理的。饭前先喝汤，有益于胃肠道对食物的吸收和消化。同时，吃饭前先喝汤，让胃部充盈，可减少主食的纳入，从而避免热量摄入过多。而饭后喝汤，容易使营养过剩，造成肥胖。



10 煲汤中的肉类怎么食用

无论煲汤的时间有多长，肉类中的非水溶性营养物质也不会完全被溶解在汤里，所以喝汤后还要吃适量的肉。煲过汤的肉料可以配质量上乘的生抽直接蘸食。



11 汤的保存和再食用

煲好的汤，要用干净的勺子（没有用过的）盛出当天要喝的，喝不完的汤自然冷却后，盛入干净的容器中，放入冰箱内冷藏保存（建议大家盛放在玻璃、陶瓷或塑料的密封器皿中保存）。第二天要煮滚后再喝，但不要添加白水，否则汤的美味就会被稀释掉。