

朱成全 向仕平 主编

中医治病

ZHONGYI ZHIBING
YANGSHENG BAOTANG

养生煲汤

靓汤制作小窍门

滋阴壮阳汤 延年益寿汤
四季滋补汤 安神益智汤
美容嫩肤汤 清热泻火汤
祛病调补汤



化学工业出版社
生物·医药出版分社

朱成全 向仕平 主编

中医治病养生煲汤

ZHONGYI ZHIBING
YANGSHENG BAOTANG



销售分类建议：大众健康/
中医养生

定价：28.00 元

ISBN 978-7-122-06910-8



9 787122 069108 >

中医治病

ZHONGYI ZHIBING
YANGSHENG BAOTANG



养生

朱成全 向仕平 主编

煲汤

附录 (910) 目录列在书后



化学工业出版社
生物·医药出版分社

北京

中医饮食养生在人们日常防病治病方面效果显著,其中汤膳饮食是许多家庭经济、实用的最佳选择。煲汤时结合适当的药材和功能食品,可以起到医食同饮、气血同补、滋阴壮阳、祛病强身的独特妙用。全书分上下两篇,上篇介绍靓汤制作基础知识、滋阴壮阳汤、延年益寿汤、四季滋补汤、安神益智汤、美容嫩肤汤、减肥降脂汤、清热泻火汤;下篇则详解常见疾病调补汤、女性、男性及小儿调补汤等。

书中菜式选用日常容易购买的原料,做法介绍尽可能简便易懂、并有中医专家点评。只要按部就班依法制做,便能做出美观悦目、香气四溢的菜式。

图书在版编目(CIP)数据

中医治病养生煲汤 / 朱成全, 向仕平主编. —北京: 化学工业出版社, 2009. 12

ISBN 978-7-122-06910-8

I. 中… II. ①朱…②向… III. 保健-汤菜-菜谱
IV. TS972. 122

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第192589号

责任编辑: 陈燕杰
责任校对: 宋 夏

文字编辑: 高 霞
装帧设计: 史利平

出版发行: 化学工业出版社 生物·医药出版分社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 化学工业出版社印刷厂
720mm×1000mm 1/16 印张11 $\frac{1}{2}$ 字数275千字 2010年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 28.00元

版权所有 违者必究

本书编写人员名单

主 编	朱成全	向仕平	
编写人员	刘 强	钟先阳	洪加津
	戴京萍	朱红霞	谢 栋
	肖烈钢	张宏胜	韦林山
	孙学刚	姚学青	唐柚青
	朱成全	向仕平	

湖南大学 出版

2005年8月



Preface

中国的饮食之道博大精深，中国的饮食文化源远流长。而汤膳作为中国药膳中的一朵奇葩，更具有鲜明的民族特色，成为华夏文化宝库的丰厚财富。

汤膳除具有饮食养生的作用外，还具有防病治病的功效。别致考究的汤膳，药食同源，药菜结合，食借药力，药借食味，风味各异，营养丰富，从而达到治病健身的目的。

根据季节的变化和体质的差异来调整煲汤的种类和内容，滋补、清凉、祛暑、保健、美容功效的尽皆涉及。老火靓汤的滋补状态与汤料和气候是成正比的。在干燥季节，该选择有润肺、解烦渴功效的汤膳，如气血双补的“白菜干猪肉煲排骨”，“十全大补汤”，“淮杞莲藕牛肉汤”；如果身体火气旺盛，可以用性甘凉的汤煲，如“荷叶莲子猪骨汤”，“海带绿豆汤”，“老冬瓜荷叶汤”；如果体质偏于阴寒，那么就应该选择一些热性的汤料，如“干姜羊肉汤”，“巴戟天金狗脊禾花雀汤”等。如果单纯从美容的角度考虑，可以选择“猪肤汤”、“养颜瘦身汤”、“百合山药鲫鱼汤”等。另外，药疗不如食补，很多疾病的调理和康复，通过煲汤可以起到祛病强身的效果。

煲一锅营养丰富的好汤，对养生有益，现在越来越多的人开始重视养生，在家煲一锅暖暖的热汤，暖胃又暖身，养生又疗病。本书精选了一些养生治病煲汤，分为养生篇和祛病调补篇，希望能够给读者带来健康食补的体验。

编者 于广州

2009年8月



上篇 养生篇

> 1

第一节 靓汤制作基础

1. 什么是靓汤 2
2. 喝汤有益健康 2
3. 汤的种类有哪些 3
4. 煲汤的几个小技巧 3
5. 煲汤的几个小问题 4
6. 煲汤的学问 5
7. 煲汤用什么器具最好 5

第二节 滋阴壮阳汤

- 活血滋补鸡汤 7
- 枸杞鸡块汤 7
- 玉米胡萝卜排骨汤 8
- 白菜干猪肉煲排骨 8
- 羊肉番茄汤 9
- 冬虫草羊炖老雄鸭 9
- 干姜羊肉汤 10
- 蒺藜菟丝甲鱼汤 10
- 美葱甲鱼汤 10
- 羊藿锁阳猪腰瘦肉汤 11
- 淮杞煲牛鞭 11
- 三鲜乌鱼汤 12
- 虫草龟蛇汤 12
- 清炖枸杞牛鞭汤 13

第三节 延年益寿汤

- 一品燕菜 13
- 凤爪猪尾汤 14
- 双冬汤 14
- 降压芹菇汤 15
- 耳鸭舌汤 15

- 猪肉枸杞汤 16
- 黄精圆肉乳鸽汤 16
- 黄鱼瘦肉汤 16
- 鸡蓉莲蓬汤 17
- 羊腰汤 18
- 冬菇云耳丝瓜豆腐汤 18
- 杏仁蜜瓜田鸡汤 19
- 十全大补汤 19



第四节 四季滋补汤

- 20
- ▶ (一) 春季 20
 - 番茄猪肝煲肉汤 20
 - 腐竹白果猪肚煲老鸡 20
 - 海底椰银耳煲鲫鱼 21
 - 淮杞莲藕牛肉汤 21
- ▶ (二) 夏季 22
 - 荷叶莲子猪骨汤 22
 - 甘笋酸梅汤 22
 - 海带绿豆汤 22
 - 冬瓜荷叶汤 23
 - 老冬瓜荷叶汤 23
 - 马齿苋肉丝鸡蛋汤 24
- ▶ (三) 秋季 24
 - 玉竹白果煲猪肚 24
 - 百合鸭梨白藕汤 25
 - 菊花鸡蛋羹 25

➤ (四) 冬季

滋补羊肉煲	26
萝卜羊肉汤	26
归芪乌鸡汤	27
紫苏生姜大枣汤	27
胡椒猪肚汤	28
杏仁萝卜猪肺汤	28

第五节 安神益智汤 29

碧螺鸡丝汤	29
雪梨豆腐蛋花汤	29
椰子银耳煲雏鸽	30
冬瓜香菇海带汤	30
鱼头补脑汤	31
杞圆荷花鱼头猪腱汤	31
冬菇木耳鸡脚排骨汤	32
胡桃三脑汤	32
菇笋豆腐汤	33
小麦大枣猪脑汤	33
百合芝麻猪心汤	33
川芎鱼头汤	34
乌鸡参汤	34
荔枝煲鸭汤	35
益智羊脑汤	35
圆肉花生排骨汤	36
枸杞海参鸽蛋汤	36
人参鸽蛋银耳汤	37
益寿鸽蛋汤	37
胡桃羊骨汤	38
盐味皮蛋番茄汤	38

第六节 美容嫩肤汤 39

猪手黄豆汤	39
养颜瘦身汤	39
百合淮山鲫鱼汤	40
猪肤汤	40

竹笙北菇老鸡汤	41
何首乌黑豆鸡汤	41
蚝豉煲猪腱	42
竹蔗胡萝卜猪骨汤	42
鲜蛤冬瓜排骨汤	43
黑豆鸡爪汤	43
花生猪皮冻	44
解毒美白汤	44
丰胸美容汤	45
芥菜鱼尾汤	45
祛斑汤	46
乌豆煲鲫鱼汤	46
玉竹人参鸡	47
洋参燕窝老鸡汤	47

第七节 减肥降脂汤 48

排骨山药汤	48
甘笋紫菜黄瓜芝麻汤	48
紫菜豆腐肉片汤	49
冬菇腐竹马蹄汤	49
番茄土豆菜花排骨汤	50
酸辣豆腐蛋花汤	50
西蓝花素鸡马蹄冬菇汤	51
蘑菇木耳西蓝花腐竹汤	51
洋葱菜花胡萝卜土豆汤	52
鲜蚕豆紫菜汤	52
鲛鱼粉葛猪骨汤	52
西芹洋葱黄豆番茄汤	53
花生冬菇腐竹汤	53
胡萝卜瘦肉鸡肝笋菇汤	54
低脂罗宋汤	54
哈密瓜百合瘦身汤	55
莲子百合龙眼汤	55
美味消脂汤	55
苹果银耳瘦肉汤	56
黄瓜皮蛋汤	56
番茄黄豆芽草菇豆腐汤	57
清热香菇银芽汤	57
冬瓜鲤鱼汤	58
丝瓜香菇鱼尾汤	58



第八节 清热泻火汤

粉葛猪肉汤	59
丝瓜豆腐鱼头汤	59
洋参花果生鱼汤	60
冬菇鸡爪汤	60

旱莲仙鹤排骨汤	61
薏苡仁莲子乌鸡汤	61
龙井鲍鱼汤	62
蚝油生菜汤	62
沙锅葱鸭汤	62

下篇 祛病调补篇

> 63

第一节 呼吸系统疾病调补汤

虫草炖鸭汤	64
鹅肉补阴汤	64
罗汉果白菜干汤	65
北杏猪肺汤	65
鳖肉滋阴汤	66
鲈鱼五味子汤	66
鲜百合雪梨瘦肉雪蛤汤	67
灵芝蹄筋汤	67
灵芝鸡肉汤	68
白果燕窝瘦肉鹌鹑汤	68
丽参蛤蚧鹌鹑汤	68
玉竹南杏鹌鹑汤	69
猪肺杏仁白菜汤	69
百合党参紫河车汤	70
胡萝卜杏仁菜干汤	70
霸王花煲鹌鹑汤	71
银耳乌龙汤	71
西洋参雪耳燕窝汤	72
丽参北芪蛤瘦肉汤	72
银耳鸽蛋汤	73
鲜柚皮百合汤	73

第二节 心脑血管疾病调补汤

杏鲍菇猪肉汤	73
鲍鱼芦笋汤	74
灵芝三七瘦肉汤	74
大枣葱白汤	75
三豆冬瓜汤	75
荠菜淡菜汤	75
山楂决明荷叶瘦肉汤	76
豆腐冬菇瘦肉汤	76

山楂番茄汤	77
苦瓜荠菜瘦肉汤	77
金菇芽菜肉片汤	77
马蹄海带玉米须汤	78
冬瓜薏苡仁兔肉汤	78
芹菜黄瓜素肉汤	79
消脂番茄木耳豆腐汤	79
蛇粉双耳羹	79
首乌龟肉汤	80
首乌天麻龟肉汤	80
首乌巴戟兔肉汤	81
菊花荠菜兔肉汤	81



丝瓜蘑菇肉片汤	82
蘑菇玉兰片汤	82
龙眼肉桑椹兔肉汤	83
黄芪鲤鱼汤	83
黄精玉竹牛肉汤	84
酸枣仁夏枯草瘦肉汤	84
黑豆莲子黑枣小麦汤	84
莲子瘦肉汤	85
莲子发菜瘦肉汤	85
百合玉竹蛤蜊汤	86
甘麦大枣汤	86
玉竹莲子瘦肉汤	86
猪心莲子汤	87
乌豆龙眼大枣汤	87
猪心益心汤	88
川芎蛤蜊汤	88

第三节 泌尿系统疾病调补汤 89

党参鸡汤	89
羊肉胡萝卜汤	89
羊腰黑豆汤	90
黄芪羊肚汤	90
熟地瑶柱牛骨汤	90
虫草雌鸽补益汤	91
仙茅雀肉汤	91
菟丝子甲鱼汤	92
玉米煲排骨汤	92
牛尾汤	93
枸杞子鹅血汤	93
冬瓜皮蚕豆瘦肉汤	94
白豆乌鸡汤	94
莲子芡实猪瘦肉汤	95
枸杞猪肝鸭肾汤	95
荷叶杜仲猪腰汤	96
山药芡实猪腰汤	96
坤草牛膝蛤蚧汤	96



第四节 内分泌科疾病调补汤 97

黄芪猴头汤	97
人参石膏鸡肉汤	98
石斛瘦肉汤	98
洋参鸡肉汤	99
葛根鱼头汤	99
蛤蚧冬瓜汤	99
蘑菇冬瓜汤	100
紫菜虾味汤	100
马蹄空心菜汤	101
川芎寄生鱼头汤	101
黄芪桂皮鲈鱼汤	102
山药鹅肉瘦肉汤	102
桑夏瘦肉汤	103
黄芪蛭肉汤	103
熟地山药瘦肉汤	103

甜杏仁猪肺汤	104
太子参兔肉汤	104
茯苓牛肚汤	105
山药玉竹白鸽汤	105
番茄排骨汤	106
干地鳖肉汤	106
枸杞子乌骨鸡汤	107
紫菜萝卜汤	107
决明海带汤	107
海带肘子汤	108

第五节 肿瘤疾病调补汤 108

➤ (一) 结肠癌与直肠癌 108

黄芪猪肉红藤汤	108
双菇鲜茄汤	109

➤ (二) 乳腺癌 109

海蜇马蹄汤	109
乳汁草豆腐汤	110
归芎穿山甲肉汤	110
郁金鲫鱼汤	110
海星猪肉汤	111
贝母公英银花猪肉汤	111
合欢花蒲公英甜茶	111
土茯苓川贝马蹄鹌鹑汤	112
白花蛇土茯苓炖金钱龟汤	112
胡桃枝梢南瓜蒂汤	113

➤ (三) 肝癌 113

北菇黑豆泥鳅瘦肉汤	113
猴头冬瓜田螺猪肉汤	114
田七芡实金钱龟汤	114
虫草紫河车泥鳅汤	115
泥鳅瘦肉汤	115
半枝莲穿破石甲鱼汤	116
白英蛇莓仙鹤草猪肉汤	116

➤ (四) 胃癌 117

鲫鱼莼菜汤	117
猴头蘑瘦肉蛋汤	117
木棉树皮瘦肉汤	117
铁树叶红枣汤	118

泥鳅虾汤	146
枸鞭壮阳汤	147
三丝蛇羹	148
黄豆蛇汤	148

第八节 儿科疾病调补汤 149

南瓜红枣排骨汤	149
鸭泥腐皮汤	149
鸭血豆腐汤	149
瑶柱双冬汤	150
炖牛骨汤	150
玉米牛奶浓汤	151
枣杏煲鸡汤	151
香菜豆腐鱼汤	152
菜花生鸡脚汤	152
芥菜咸蛋肉片汤	153
木瓜煲排骨汤	153
参芪鹌鹑汤	154
独脚金框子鹌鹑瘦肉汤	154

第九节 骨伤科疾病调补汤 154

鳝鱼强筋健骨汤	154
牛筋花生汤	155
甲鱼猪脊骨汤	155
莲子丝瓜汤	156
甲鱼猪髓汤	156
生地饴糖炖乌骨鸡	157
肉苁蓉羊脊骨汤	157
蒸制桑椹牛骨汤	158
羊骨羊腰汤	158

毛豆番茄豆腐汤	158
强健骨骼豆腐丝瓜汤	159
翻制鳝骨汤	159
蛇粉香菇鸡蛋汤	160
桑寄生老母鸡汤	160
桑寄生三蛇汤	161
鸡血藤过山乌蛇汤	161
巴国三菌蛇段汤	162
女贞子脊骨汤	162

第十节 皮肤科疾病调补汤 163

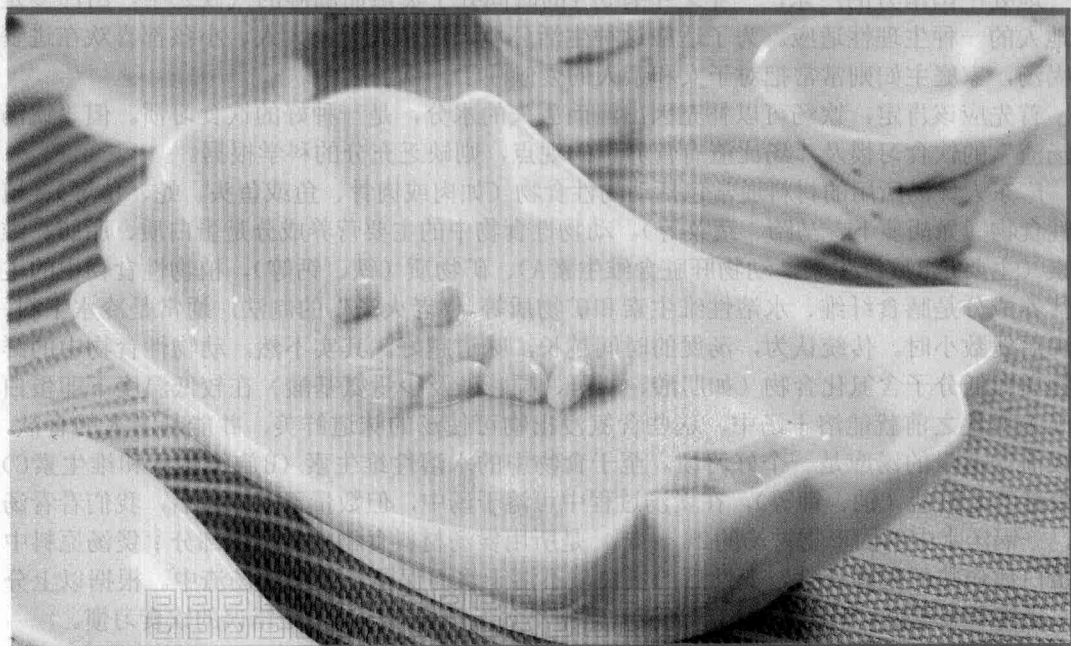
慈姑瘦肉汤	163
土茯苓炖水蛇	163
豆芽豆腐汤	164
莲子龙眼汤	164
猫爪草夏枯草猪胰汤	165
三色豆猪肘冬瓜汤	165
苦瓜猪瘦肉汤	165
老鸭绿豆汤	166

第十一节 五官科疾病调补汤 166

辛夷粉葛鲫鱼瘦肉汤	166
红枣猪皮蹄筋汤	167
薤菜马蹄汤	167
银耳麦冬猪肘响螺汤	168
薄荷绿豆汤	168
巴戟虫草瘦肉汤	169
羊肾黑豆杜仲汤	169
薄荷藕丝汤	170
菊花豆根汤	170
淮杞石斛响螺汤	170
枸杞银耳鸡肝汤	171

参考文献 172





上篇 养生篇

Y. H. N. G. H. N. G. R. H. N.

第一节 靓汤制作基础

1. 什么是靓汤

地处中国南方的广东，一年之中有3/4的时间处于炎热而潮湿的气候之中，出汗多是当地人的一种生理性适应。为了适应这种生活环境，广东人无论大人、小孩都喜欢在进餐时喝汤，家庭主妇则常常把对子女和亲人的爱倾注于一锅汤之中。

首先应该肯定，饮汤可以补充因出汗而丢失的水分，是一种好的饮食习惯。但“饮汤弃汤渣”的饮食习惯及“汤比渣有营养”的观点，则缺乏充分的科学根据。

广东人煲汤所用的材料通常包括动物性食物（如肉或肉骨、鱼或鱼头、蛇、龟等）、植物性食物（如胡萝卜、马蹄、蔬菜等）。动物性食物中的主要营养成分是蛋白质、脂肪、维生素（主要是B族维生素，动物肝脏含维生素A）、矿物质（铁、钙等），植物性食物中的主要营养成分是膳食纤维、水溶性维生素和矿物质等。“老火汤”的制法，通常是冷水下料，煮沸后煲数小时。传统认为，汤煲的时间越长，味道越好。其实不然。动物性食物中的鲜味物质即低分子含氮化合物（如肌酸、肌酐、嘌呤碱及少量氨基酸）在较低温度下即蛋白质尚未变性之前就能溶于汤中，这些含氮浸出物可使汤的味道鲜美，并能刺激人的食欲，故饭前饮适量的汤应是一个好习惯。至于食物中的水溶性维生素（B族维生素和维生素C）及少量的无机盐（钠、钾等），在煲汤过程中可溶于汤中，但数量不多。最后，我们看看汤渣。一锅汤水中的固形物占汤的2%~5%，是所用煲汤材料食物中的极少部分；煲汤原料中的蛋白质遇热即凝固变性，变性后的蛋白质不溶于水而保留于煮熟的汤渣中。根据以上分析，我们不难看出，喝汤不吃肉（汤渣）是得不到蛋白质营养的，是错误的饮食习惯。

2. 喝汤有益健康

广东人喜欢煲汤喝是颇有见地的，将食物煲成汤喝，对健康大有裨益。古人早已懂得喝汤是保持精力、恢复体力最有效的方法之一。相传古希腊参加奥林匹克竞赛的运动员赛前都要喝尽一大锅牛羊肉煮成的汤以增加体能。我国人民早在3000多年前就知道让产妇喝鸡汤调补身体了；日本妇女至今仍保持着产后的第一餐必须是海鲜煮成的浓汤的习惯。地中海和北美洲一些岛上的居民常以大蒜汤治病。

意大利一位著名的作曲家甚至说，正是香气四溢的鸡汤激发了他的创作灵感。据《晋书》记载，我国江苏苏州人张翰才学出众，至洛阳，齐王司马冏闻其名，授官大司马东曹掾，有一年秋风乍起，张翰思念故乡苏州莼菜汤、鲈鱼脍，叹曰：“人生贵适志，何能羁宦数千里，以要名爵乎？”为了喝到故乡的莼菜汤，吃到故乡的鲈鱼脍，张翰竟弃官回苏。著名的“莼鲈之思”的典故就出于此。

营养专家认为，汤对增进人体健康的作用巨大。因为汤以水为主要成分，大多数的营养素都可溶于水中。而它们又极易被人体消化吸收。用动植物煮成的汤类具有很高的营养价值。此外汤的防病效果亦佳。日本曾调查了26万人，得出常喝青菜汤、豆腐汤的人，得胃癌的可能性极少。此外，多喝汤还有减肥的作用。营养学家发现，肥胖者只要每周健康有规律地喝汤4次，一个月后就能有效地减轻体重。这是因为汤的容积大，容易产生饱胀感，能避免肥胖者过多地摄入热量。汤还能治疗一些疾病，热鸡汤配辣椒、大蒜能治疗感冒。鲫鱼汤、鲤鱼猪蹄汤可催乳。喝汤，老人、小孩、病人、产妇皆宜。汤可以帮助他们更有效地摄取营养。

3. 汤的种类有哪些

汤水，在四季特别是在炎热夏季的日常饮食中，起着重要的作用。做汤的材料可以说是五花八门，简单讲，只要将食材与水一起煮，再调味，就成汤了。下面就让我们来看看汤有哪些种类。

(1) 清汤 加热时间短，保持食物口感的滑嫩，汤汁清淡而不浑浊，是清汤的特色。因材料加热的时间不长，所以材料的鲜味无法完全释放在汤里，因此，此类短短几分钟就能起锅的汤，必须靠加料来提味，或用高汤来佐汤，如家常的青菜豆腐汤、蛋花汤等。

但有些清汤不用高汤，直接以材料本身的原味来提鲜。这类清汤有两个特点：一是材料较厚实，如猪肉、猪排骨；二是用小火熬，如用大火烧，则材料不易煮烂，也会使汤汁快速蒸发，更易造成浑浊。此外，入锅前的汆烫去血也是很重要的，否则会使汤汁浑浊或是汤面残留泡沫，这都是制作清汤的败笔。

(2) 高汤 高汤用来佐味的汤底，选用的材料主要分为猪骨、鸡骨和鱼骨三种。猪骨较油腻、体积大；鸡骨汤汁清爽，但需要较多的量才能熬出好味道；鱼骨鲜美，但不易取得，且处理不好会有腥味。高汤材料的制作选择各有利弊，主要是针对不同的特性，取其优点，如此方能熬出物美价廉的高汤；有了好高汤，再加入其他食材烹煮，滋味更鲜美，如日本拉面汤。

(3) 浓汤 同样以高汤做汤底，添加各种材料一起煮，再以大量的淀粉料勾芡，让汤汁呈现浓稠状，此类汤一般称为浓汤，如玉米浓汤。

(4) 羹汤 虽然亦是淀粉料勾芡，但和浓汤不同之处是羹汤所用的淀粉料以生粉或玉米粉为主，且用在羹汤中的材料必须切细或切碎。若材料形状体积稍大时，必须火候足，经久煮，使材料软烂，以免勾芡后黏在一起，如海鲜羹汤、肉羹汤。

(5) 甜汤 味道甜美、制作简单，是甜汤的特色。甜汤材料有多种，常见的有赤小豆、绿豆、花生，亦有较为高级的黑糯米、芝麻、核桃仁等，做法多变。港式甜汤，广东人称为糖水，由于讲求功夫、火候、制作时间，所以做出来的糖水大多具有养颜美容、滋补润肺的功用，且每天一碗糖水，可令皮肤白皙水嫩。

4. 煲汤的几个小技巧

很多人喜欢在家煲汤，但往往不得要领。试试下面的几个小窍门，您肯定会煲出鲜美的汤以饕家人。

(1) 汤变鲜的窍门 熬汤最好用冷水。如果一开始就往锅里倒热水，肉的表面突然受到高温，肉的外层蛋白质就会马上凝固，使得里外层蛋白质不能充分地溶解到汤里；另外，熬汤不要过早放盐，盐会使肉里含的水分很快跑出来，也会加快蛋白质的凝固，影响汤的鲜味；酱油也不宜早加，葱、姜和料酒等佐料不要放得太多，否则会影响汤汁本身的鲜味。

(2) 汤变清的窍门 要使汤清、不浑浊，必须用微火烧，使汤只开锅、不滚腾。因为大滚大开，会使汤里的蛋白质分子凝结成许多白色颗粒，汤汁自然就浑浊不清了。

(3) 汤变浓的窍门 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，汤就变浓了。

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

(5) 汤变爽的窍门 有些油脂过多的原料烧出的汤特别油腻，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，可去除油腻。

(6) 汤变美的窍门 将50～100克稍肥一点的猪肉切成片或丁，再将铁锅烧热，把猪肉烧热后，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就可以了。

(7) 除去汤面浮油的窍门 制汤时，汤面会浮出一层油，可用一块干净布包上冰块，然后从油面轻轻划过，油层就会被吸收。油层吸收多少可根据距离大小来掌握。

5. 煲汤的几个小问题

(1) 煲汤、炖汤、滚汤的鱼为什么要煎后才烹调，可以出水吗？

鱼煎后才烹汤，可去其腥味，因煎过的鱼鱼皮较干，烹汤时不易碎烂，如将鱼出水烹汤，鱼身易烂，除腥的效果不及煎的好。

(2) 煲汤时，姜要冷水下还是水滚才下呢？

姜能辟腥除寒，还有增加香味的功效，滚水下姜较燥，冷水下姜较佳。

(3) 烹汤的大枣为什么要去核？

大枣带核煲很难出味，而且燥热，所以煲汤前要先去核。

(4) 看菜谱上介绍煲汤的方法，总是说“将肉出水或飞水”，这是什么意思？这样做有什么好处？

用鸡、鸭、排骨等肉类煲汤时，先将肉在开水中氽一下，这个过程就叫做“出水”或“飞水”，不仅可以除去血水，还去除一部分脂肪，避免过于肥腻。

(5) 在饭店里喝鱼汤、肉汤都像奶汁一样，感觉很滋补，可是自己在家煲汤总是出不来这个效果，为什么？

油与水充分混合才能出奶汁的效果。做肉汤时要将肉先用大火煮开，然后用小火煮透，再改大火。做鱼汤时要将鱼先用油煎透，然后加入沸水，用大火。还要注意水要一次加足，中间再补水，汤就浓了。

(6) 汤料如何选择？

如果你的身体火气旺盛，就要选择性甘凉的汤料，如绿豆、薏苡仁、海带、冬瓜、莲子以及鸡骨草等清火、滋润类的中草药。如果你的身体寒气过剩，那么就应选择一些性热的汤料，如冬虫夏草、参之类的草药，在夏季是不宜入汤的。即使在秋冬季，滋阴壮阳类的草药也并不适合年轻人和小孩。在汤料的选择上，用来炖的一定不能用来煲，如：人参、鹿茸、燕窝等。

(7) 煲过汤的肉料如何处理？

无论汤煲的时间有多长，肉类的营养也不能完全溶解在汤里，所以喝汤后还要吃适量的肉。

(8) 煲汤到底多长时间比较合适呢？

国内营养专家曾专门对此进行了研究。研究中选取了3种有代表性的用来煲汤的食物：蹄膀、草鸡和老鸭。经过检测发现：蹄膀汤中的蛋白质和脂肪含量在加热0.5小时后逐渐升高，蛋白质加热1.5小时、脂肪加热45分钟可达最大值；草鸡和老鸭汤中的蛋白质在加热1小时后含量基本不变，脂肪含量在加热45分钟时升至最高。研究最后得出结论：平均加热1～1.5小时，这3种食物所煲出的汤营养价值达到最高，此后逐渐降低。对于一般肉类来说，都可以遵循以上的原则。但有些食物，煲汤的时间需要更短。比如鱼汤，