



汤煲

新编营养

名厨指导版



名厨指导版

- ✓ 中式烹调高级技师
- ✓ 中国烹饪协会北京菜讲师
- ✓ 王瑞秋 主编

全面权威的汤饮养生手册
爱汤人必备的煲汤工具书

防溅水、防油污的
实用汤饮宝典

重庆出版集团 重庆出版社



名厨指导版 >>>

新编 营养汤煲



王瑞秋 主编

图书在版编目(CIP)数据

新编营养汤煲(名厨指导版)/王瑞秋 主编. —重庆:重庆出版社, 2009.9

(大众美食系列·第2辑)

ISBN 978-7-229-01259-5

I.新… II.王… III.保健-汤菜-菜谱 IV.TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第169647号



新编营养汤煲

名厨指导版

出版人: 罗小卫

策划: 罗小卫 华章同人

责任编辑: 陈建军

特约编辑: 张娜 解鲜花

封面设计: 夏鹏

版式设计: 李自茹

制作: 罗小卫 (www.rzbook.com)

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

廊坊市兰新雅彩印有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: sales@alphabooks.com

全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 18 字数: 200千字

版印次: 2009年10月第1版 2009年10月第1次印刷

定价: 29.80元

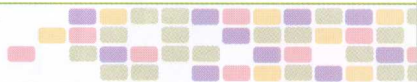
如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究



COOKINGBOOK





饮食养生汤为先

汤羹因其原料丰富、做法简单、营养滋补的独特魅力，一直以来都是餐桌上不可缺少的角色。有句老话说得好：“肉管三天，汤管一切”，也就是说，几乎所有的食材都能以煮汤的方式发挥其最大功效。一碗好汤不仅因其味美而满足口腹之欲，更能为身体补充各种营养。也因此，煲汤成为中国人滋补身体、调理疾病的最佳方式。



煲汤是一门学问。不同的食材入汤前处理要求不同；不同质地的食材入锅有先后不同；锅具要根据食材的性质选择；食材与调料的搭配也有讲究；不同的盛装器具更能传递给人不同的感觉。这是几千年来积淀的中华汤饮精髓，也是煲汤必须掌握的技巧。

喝汤是一门艺术。不同的季节要选择对应季节气候特点的汤；不同的体质也应根据需求选择调理汤；饭前一碗开胃汤，不仅仅为了滋润咽喉，更为了身体健康；喝汤还要吃肉，能给予身体更多的补养；家人抱恙，端上一碗热乎乎的对症调养汤，暖胃又舒心。

一碗好汤，能让您和家人在品尝美味的同时，享受健康的幸福生活！

Part 01 选对食材煲好汤

Chapter 01

浓香畜肉汤

- 16 榨菜肉丝汤/余肉丝菠菜汤
- 17 竹笋肉丝汤/海带肉丝汤/荷兰豆肉片汤
- 18 紫菜猪肉汤/芋头排骨汤/意式土豆排骨汤/红酒黄豆排骨汤
- 19 金针排骨汤/土豆排骨汤/苦瓜胡萝卜猪骨汤
- 20 金针黄豆排骨汤/莲藕排骨汤/黄豆排骨汤
- 21 猪小肘黄豆汤/金针菇油菜猪心汤/蹄筋花生汤/芸豆猪蹄煲
- 22 南瓜牛肉汤/山药牛肚汤/翠苦瓜牛肉汤
- 23 咖喱牛肉汤/洋葱牛肉蔬菜汤
- 24 蟹柳牛肉羹/红酒牛腱汤/银耳红枣牛肉汤
- 25 牛肉香菇薏米汤/牛筋乱炖汤/营养牛骨汤
- 26 当归羊肉汤/山药羊肉汤/白萝卜煲羊腩
- 27 木瓜羊肉汤/山楂萝卜羊肉煲/羊肉萝卜煲
- 28 羊骨胡萝卜汤/山药百合兔肉汤/兔肉炖南瓜
- 29 兔肉香菇汤/红枣炖兔肉



Chapter 02

美味禽蛋汤

- 30 豆芽鸡丝汤/香芋鸡汤/芦笋南瓜乌鸡汤

煲汤知识检索

12 大厨不传的煲汤调味秘诀

118 煲汤食材入汤前的处理

184 四季汤饮养生要诀

284 认清体质喝对汤

286 常用高汤的制作方法

Contents

目录

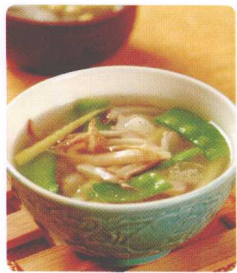


适量=可以依个人口味增减分量。

少许=略加即可。

高汤=可以选择自己喜爱的高汤，如鸡高汤、素高汤或排骨高汤，也可以用自己煮的骨头汤来代替。如果没有时间熬高汤，可以用市场上卖的高汤块、香菇海带粉等制出快速高汤。

勾芡=将水淀粉在出锅前淋入，使汤汁收浓。



- 31 鸡丝蛋皮韭菜汤/鸡肉蘑菇毛豆汤/鸡蓉玉米羹
- 32 西蓝花鸡汤/凤爪养颜汤/养生乌鸡汤/三黄鸡薏米汤
- 33 鲜奶鸡汤/枣香乌鸡汤/双色老鸡汤/鸡架杂菜丝汤
- 34 茶树菇老鸭煲/冬瓜老鸭煲/青萝卜老鸭汤
- 35 姜母老鸭汤/风味酸菜鸭肉汤/鲜蘑鸭架汤
- 36 双冬鹅肉汤/鸭架豆腐汤
- 37 菠菜鸽片汤/鹅肉冬瓜汤/柠檬乳鸽汤
- 38 枸杞子乳鸽汤/参鸽银耳汤
- 39 白果鹌鹑汤/鸡蛋番茄汤/瓜皮蛋花汤
- 40 菜心蛋花汤/鱼片蛋菜汤/蛋蓉菜花汤
- 41 紫菜蛋花汤/芹菜叶蛋羹/打卤蛋汤
- 42 榨菜丝鸡蛋汤/丝瓜鸡蛋汤/鸡蛋豆腐汤/草菇鸡蛋汤
- 43 番茄金针菇蛋汤/皮蛋鱼片汤/鸭蛋银耳羹/银耳鸽蛋汤

Chapter 03

鲜香水产汤

- 44 奶汤鱼头/鱼头苦瓜汤/鱼头豆腐汤
- 45 豆豉香菜豆腐鱼头汤/草菇鱼头汤/鱼腩煲
- 46 枸杞芹菜鱼片汤/香菜鱼片汤
- 47 清凉瓜块鱼丸汤/萝卜鱼丸汤/沙茶双丸汤/鱼丸翡翠汤

- 48 冬瓜虾仁汤/鱼圆清汤/冬瓜鱼尾汤
- 49 清蒸黄鱼蛋羹/冬笋芥蓝黄鱼汤/木瓜鲤鱼汤
- 50 鲤鱼羊肉汤/奶白鲫鱼汤/红小豆鲫鱼汤
- 51 萝卜丝鲫鱼汤/鲫鱼豆腐金橘汤/鲫鱼冬瓜汤
- 52 鲢鱼冻豆腐煲/木瓜草鱼尾汤/泡菜鳊鱼汤/白嫩鳊鱼羹
- 53 姜丝鲈鱼汤/黄芪鳊鱼汤/冬笋鱿鱼汤
- 54 花生鱿鱼汤/酸辣鱿鱼汤/山药枸杞银鱼汤
- 55 黄花银耳鱼尾汤/百合玫瑰墨鱼仔汤/香菇虾仁豆腐羹
- 56 虾仁豆花羹/海米冬瓜汤/虾球银耳汤
- 57 河鳗白果煲/大虾萝卜汤/一品鲜虾汤
- 58 大虾炖汤/虾球翠叶汤/鲜虾丝瓜汤
- 59 鲜虾荸荠汤/鲜虾白玉汤/虾游瀑布汤
- 60 家常鲜蟹汤/蟹柳蛋花汤/肉蟹番茄豆腐煲
- 61 蟹黄豆腐羹/蛤蜊蒸蛋汤/文蛤豆腐汤
- 62 腐竹蛤蜊汤/青菜蛤蜊汤/文蛤玉兰汤
- 63 黄花菜响螺汤/海参汤/干贝冬瓜汤
- 64 干贝小白菜汤/干贝白菜心汤/百合扇贝蘑菇汤
- 65 牡蛎豆腐羹/蛎黄白菜汤

Chapter 04

清爽蔬果汤

- 66 圆白菜汤/培根白菜汤/萝卜白菜汤
- 67 白菜豆腐汤/白菜粉丝汤/白菜四宝
- 68 什锦小白菜汤/海米粉丝大白菜汤/栗子白菜汤/菠菜羹
- 69 山药菠菜汤/菠菜番茄汤/土豆菠菜汤/油菜蛋羹
- 70 芹菜豆腐羹/芹菜叶粉丝汤/绿豆芹菜汤



- 71 红枣芹菜汤/生菜紫菜汤/生菜豆腐汤
- 72 胡萝卜芹菜汤/蛋花空心菜清汤/苋菜鲜笋汤
- 73 豆腐苋菜羹/苋菜笋丝汤/鸡毛菜土豆汤
- 74 海带木耳菜汤/豆腐丝韭菜汤/韭黄带丝汤
- 75 香菇莼菜汤/荠菜豆腐羹/荠菜冬笋羹
- 76 茄汁茭白汤/茭白草菇汤/香菇茭白汤
- 77 绿豆南瓜汤/黄花苦瓜汤/洋葱汤
- 78 时蔬浓汤/丝瓜油条汤/鲜蘑丝瓜汤
- 79 冰糖樱桃银耳汤/青蒜土豆汤/珍珠汤
- 80 紫菜玉米眉豆汤/茉莉竹荪汤/芦笋玉米番茄汤
- 81 鱼香茄子羹/胡萝卜荸荠汤/胡萝卜海带汤
- 82 胡萝卜玉米浓汤/鲜白萝卜汤/白萝卜海带汤
- 83 三丝豆苗汤/豆苗粟米尖汤/五色蔬菜汤
- 84 豆苗蛋汤/菌子韭黄汤/腰花木耳汤
- 85 番茄紫菜汤/青菜豆腐茄片汤/丝瓜面筋汤
- 86 芦笋清汤/竹荪海菜汤/竹笋冬菇萝卜汤/酸辣汤
- 87 蚕豆雪菜汤/毛豆丝瓜汤/山药玉米浓汤
- 88 奶油番茄汤/番茄鸡蛋汤/番茄土豆汤

- 89 粉丝萝卜汤/意大利蔬菜汤/西蓝花浓汤/白蘑田园汤
- 90 淡菜茼蒿汤/芋头丝瓜羹/马齿苋黄花汤/霸王花冬瓜汤
- 91 冬菇葫芦汤/乡野风味羹/葱枣汤/桂圆菠萝汤
- 92 菊花苹果素汤/苹果瘦肉汤/苦瓜苹果蜜枣汤/银耳蜜枣雪梨汤
- 93 百梨生津汤/西洋参炖雪梨/番茄白果羹/蚕豆三鲜汤
- 94 百里香火腿蔬菜汤/荔枝桂圆汤
- 95 菠萝莲子羹/香菇红枣汤/杏仁苹果豆腐羹/白菜柚子汤

Chapter 05



营养菌豆汤

- 96 什锦蘑菇汤/奶油蘑菇汤/双菇肉丝羹
- 97 鲜蘑黄瓜汤/蘑菇瘦肉汤
- 98 香菇蛋花汤/红枣香菇汤/香菇豆腐汤
- 99 草菇鸡蛋汤/双菇番茄汤/香菇肘花汤/茶树菇排骨汤
- 100 草菇丝瓜汤/丝瓜草菇肉丸汤/草菇香菜汤
- 101 笋菇素鸡酸菜汤/番茄口蘑汤/菌菇豆腐汤
- 102 莴笋凤尾菇汤/木耳竹荪汤/二冬汤
- 103 南瓜毛豆汤/沙锅豆腐汤/冬菜豆腐汤
- 104 葱豉豆腐汤/粉丝香菇蛋汤/莴笋叶豆腐羹
- 105 紫菜豆腐汤/姜葱豆腐汤/豆腐酱汁汤
- 106 八宝豆腐羹/豆苗豆腐丝羹/黄豆芽排骨豆腐汤/豆芽蟹味菇汤
- 107 豆花蘑菇银耳汤/腐竹韭菜皮蛋汤

Chapter 06



养生甜汤

- 108 川贝鸭梨汤/银耳山药蛋汤/桂枣山药汤

- 109 山药桂圆羹/冬瓜蜜枣花生汤/山楂羹
- 110 草莓蜂蜜羹/冰糖乌梅汤
- 111 冰糖杨梅汤/杨梅甜汤/李子蜂蜜牛奶汤
- 112 香蕉西米羹/香蕉百合银耳羹/木耳冰糖羹
- 113 蔬菜牛奶羹/水果蛋奶羹/冰糖莲子羹
- 114 花生桂圆红枣汤/枸杞菠萝银耳汤/银耳莲子绿豆羹
- 115 银耳莲子百合羹/银耳雪梨汤/银耳红枣羹/银耳汤圆羹
- 116 银耳百合雪梨汤/银耳莲子红枣汤/什锦水果羹/北杏燕窝汤
- 117 米酒银耳羹/杏仁雪梨汤/米酒银耳炖鸽汤

118 煲汤食材入汤前的处理

Part 02 应季喝汤最养生

Chapter 01

春季提神解疲汤

- 122 韭菜银芽汤/姜韭牛奶羹
- 123 菠菜莲子汤/菠菜丸子汤/菠菜蛋汤



- 124 荠菜豆腐汤/荠菜魔芋汤/荠菜鸡蛋汤/花生红枣猪蹄汤
- 125 百合芦笋汤/黄瓜竹笋汤/火腿鲜笋汤
- 126 榨菜笋丝汤/春笋冬菇萝卜汤/山药胡萝卜鸡汤
- 127 山药南瓜汤/豉葱豆腐汤/豆腐葱花汤
- 128 豆腐煲鸭骨/枸杞山药煲鸡汤/苦瓜肉片汤
- 129 苦瓜瘦肉汤/冬瓜芥菜汤/芹菜黄瓜素肉汤
- 130 红绿豆海带排骨汤/黑枣桂圆露/莲藕红枣猪骨髓汤/红枣百合蒸猪脑
- 131 芹枣汤/金针红枣鸡丝汤/百合冰糖蛋花汤/百合银耳肉排汤
- 132 百合柿饼鸡蛋汤/百合莲子汤/蜂蜜蛋花汤/老鸭猪肚汤
- 133 绿豆炖老鸡煲/扁尖咸肉老鸭煲/冬瓜火腿煲老鸭/酸菜鸭肉汤
- 134 菜干杏仁鸭肾汤/老姜鲫鱼汤/鲤鱼苦瓜汤/黑豆红枣鲤鱼煲
- 135 海蜇荸荠汤/田螺汤/竹笋响螺/响螺凤爪汤



Chapter 02

夏季生津消暑汤

- 136 菠菜面片汤/豆腐菠菜汤/苦瓜油豆腐汤
- 137 苦瓜绿豆汤/苦瓜红豆排骨汤/苦瓜枸杞牛肉汤/菠萝苦瓜鸡汤
- 138 苦瓜豆腐汤/竹笋海蜇汤
- 139 西芹茄子瘦肉汤/白菜紫菜汤/番茄圆白菜汤
- 140 番茄冬瓜汤/冬瓜火腿汤/四宝素汤

- 141 冬瓜玉米汤/枸杞冬瓜汤/冬瓜香菇海带汤
- 142 黄瓜腐竹汤/肉片黄瓜木耳汤/胡萝卜汤
- 143 胡萝卜荸荠猪肉汤/虫草鸡丝汤/竹笋瘦肉汤
- 144 核桃花生牛奶羹/四季豆西蓝花汤/桂圆养心汤
- 145 莲藕花生猪骨汤/绿豆莲藕汤/干贝海带排骨汤/莲藕牛腩汤
- 146 马齿苋绿豆汤/南瓜绿豆汤/天麻炖老鸽
- 147 栗子煲老鸭汤/酸萝卜老鸭汤/荸荠玉米煲老鸭汤
- 148 江南盐鸭汤/老鸭冬瓜荷叶煲/怀山老鸭汤
- 149 红小豆鲫鱼汤/鲫鱼鲜汤/白果排骨汤
- 150 银丝鲫鱼汤/鲫鱼炖豆腐/萝卜鲢鱼汤
- 151 人参桂圆猪心汤/葡萄酒樱桃汤/柠檬煲鸡汤
- 152 柠檬蟹肉汤/柠檬豆花羹/杂果冰汤
- 153 清凉西瓜盅/蜇头瓜皮汤/西瓜莲藕清凉汤/果味甜羹

Chapter 03

秋季滋阴润燥汤

- 154 百合番茄芦笋汤/百合莲杞汤/猪肺百合杏仁汤
- 155 仙人掌百合羹/莲子百合麦冬汤/百合红豆汤/百合红枣汤
- 156 蔬菜鸡肉羹/蘑菇奶油烩青菜/西蓝花浓汤
- 157 淡菜葫芦汤/排骨莲子藕汤/莲藕黑豆汤
- 158 莲藕薏米排骨汤/莲藕黄芪猪肉汤
- 159 首乌当归鸡汤/核桃栗子莲藕汤/山药排骨汤
- 160 山药百烩汤/玉米香菇大骨汤/银耳冬菇汤

- 161 银耳莲子汤
/ 枸杞银
耳冰糖
水/双耳
萝卜汤



- 162 莲子银耳羹/荸荠木耳汤/三丝虾仁汤
- 163 黑芝麻核桃肉汤/芝麻杞子乌鸡汤/番茄枸杞玉米羹
- 164 蜜奶芝麻羹/南瓜西米羹/川贝雪梨猪肺汤
- 165 金针猪心汤/猪蹄茭白汤/润肺菜干汤
- 166 花旗参无花果瘦肉汤/莲子薏米汤/薏米杏仁瘦肉汤
- 167 冬瓜核桃薏米汤/萝卜杏仁汤/西米苹果羹
- 168 荸荠白果蛋花汤/萝卜山楂汤/银杞鸡肝汤
- 169 银杞明目汤/枸杞鸡汁玉米羹/桃仁莲藕汤
- 170 补髓汤/金橘甜汤/甘蔗蜜瓜汤
- 171 鲜枣苹果羹/桂花栗子羹/牛肉鸡蛋羹

Chapter 04

冬季滋补暖身汤

- 172 白菜汤/白菜紫菜豆腐汤/番茄猪肝瘦肉汤
- 173 小白菜丸子汤/白菜排骨汤/白菜萝卜豆腐汤
- 174 油菜干贝猪肉汤/水萝卜虾皮汤/海带萝卜汤
- 175 黄豆芽肉丝汤/海带黄豆汤/金针豆芽羹/黄豆芽紫菜汤
- 176 羊肉丸子萝卜汤/韭菜羊肉汤/冬笋羊肉煲/萝卜牛腩煲

- 177 羊肉山药青豆汤/黄芪羊肉煲/红枣木耳羊肉汤/羊肉冬瓜汤
- 178 沙锅羊肉汤/当归生姜羊肉汤
- 179 红枣党参炖甲鱼/丝瓜鲜虾汤/奶油大虾汤
- 180 鲜虾茼蒿汤/海米冬瓜海带汤/虾皮白菜汤
- 181 紫菜虾皮蛋花汤/桂圆松仁汤/香菇木耳汤
- 182 木耳豆腐汤/红薯栗子排骨汤/板栗炖鸡汤
- 183 栗子炖乌鸡/豌豆肥肠汤/核桃羹

184 四季汤饮养生要诀

Part 03 特效功能保健汤

Chapter 01



排毒养颜汤

- 186 西葫芦汤/黄瓜肉片汤
- 187 芦笋莲子羹/芦笋浓汤/南瓜眉豆美颜汤
- 188 牛蒡枸杞骨头汤/牛蒡海带汤/芦荟什锦汤
- 189 清爽芦荟羹/黄花菜豆腐汤/黄芪牛肚汤/山药鲫鱼汤
- 190 竹荪木耳汤/口蘑竹荪汤/蘑菇丝瓜汤
- 191 西施豆腐汤/银花绿豆汤/豆腐汤
- 192 苹果杏仁豆腐羹/苦瓜鸡汤/茶香牛肉汤/沙茶鱿鱼羹
- 193 红豆鲤鱼汤/紫菜蛋花汤/紫菜海米鸡蛋汤
- 194 紫菜鸡丝汤/紫菜南瓜汤/虾皮紫菜汤
- 195 海带猪肉汤/海带薏米蛋汤/菠菜猪血汤
- 196 鸭血豆腐汤/生地莲藕汤/木瓜鲜鱼汤

- 197 菊花鱼片汤/银耳木瓜奶露/木瓜排毒汤
- 198 鲈鱼浓汤/枸杞鲈鱼汤/莼菜鱼丝羹
- 199 莲实薏米美容羹/银耳薏米羹/芝麻桃仁薏米汤
- 200 红薯羹/红薯姜汤/沙锅白菜肉丸汤
- 201 红薯芝麻浓汤/芋头红薯甜汤/银菊山楂汤/北芪红枣双豆汤



Chapter 02



减肥塑身汤

- 202 海带冬瓜汤/海带决明汤/海带紫菜瓜片汤
- 203 海带什蔬汤/奶油冬瓜汤/红豆冬瓜汤
- 204 冬瓜排骨汤/冬瓜红枣汤/冬瓜薏米汤
- 205 白果冬瓜汤/香菇冬瓜汤/冬瓜蜜枣花生汤
- 206 蘑菇冬瓜汤/玉米蔬菜汤/香浓玉米汤
- 207 玉米冬瓜汤/丝瓜蘑菇汤/三丝紫菜汤
- 208 萝卜海带蜆皮汤/白萝卜虾皮汤/萝卜杏仁汤
- 209 紫菜虾皮蛋花汤/紫菜黄瓜汤/紫菜肉片汤
- 210 牛百叶萝卜汤/莲枣枸杞汤/芹菜叶汤
- 211 杞菊排骨汤/椰汁芋头鸡/南瓜海带减脂汤

- 212 乳鸽薏米菊花汤/菊花银竹汤/酸黄瓜蜜枣汤/银耳南瓜汤
- 213 黄瓜银耳汤/竹荪黄瓜汤/红豆甜汤
- 214 丝瓜蛋花汤/桂花双豆汤/枸杞菠萝汤
- 215 木瓜红枣莲子煲/山楂荔枝红糖汤
- 216 奶味芦笋汤/银耳莲子汤/豆腐番茄汤
- 217 番茄猪肝汤/鸭血木耳汤/原味鲜鱼汤
- 218 豆腐三鲜汤/红薯芥菜汤/冬瓜薏米瘦肉汤
- 219 珍珠玉米羹/苹果雪梨银耳汤/杨梅豆腐冰淇淋



Chapter 03

健脾养胃汤

- 220 南瓜肉片汤/南瓜四喜汤/奶油南瓜羹
- 221 紫菜南瓜汤/木瓜鱼煲/蜂胶木瓜汤
- 222 萝卜清胃汤/木瓜猪骨花生汤/冬菇凤爪汤
- 223 草菇鸡片汤/火腿洋葱汤
- 224 莲藕猪脊骨汤/山药玉竹白鳝汤/百合山药猪胰汤
- 225 芡实莲子汤/石竹猪肚汤/天葵猪肚汤
- 226 腐竹白果猪肚汤/胡椒猪肚汤/家常肚丝汤
- 227 菠菜猪肝汤/玉兰嫩肝汤/猪肝番茄豌豆汤

- 228 猪肝番茄玉米煲/番茄百合猪肝汤/牛肉杂菜汤
- 229 羊肉暖身汤/飘香羊肉白萝卜汤/十全羊肉煲
- 230 板栗煲鸡汤/鸡丝豌豆汤/扁豆凤爪汤
- 231 滑鸡片丝瓜汤/黄芪茯苓鸡汤/酱香鸡汤

Chapter 04

降压降脂汤

- 232 菠菜汤/香肠蔬菜汤/番茄菠菜汤
- 233 鸡蓉冬瓜羹/冬瓜鸡丁汤/冬瓜瘦肉煲
- 234 杏仁山药汤/花生排骨汤/栗子瘦肉汤
- 235 清炖双冬鸡腿/香菇鱼片汤
- 236 山楂玉米须汤/玉米须猪肚汤/营养玉米羹
- 237 芙蓉玉米羹/奶味浓香玉米羹/玉米须猪胰汤/排骨玉米汤
- 238 干丝火腿汤/家常豆腐汤/莲子豆腐汤
- 239 三色豆腐羹/肉末豆腐汤/三鲜豆腐汤
- 240 山药豆腐汤/茯苓豆腐汤/鸡蛋豆腐羹
- 241 猪腰豆腐汤/枇杷银耳汤/鲜奶玉米羹
- 242 银耳山药汤/豆浆鲜菇汤/红薯菠菜汤
- 243 黑木耳猪肝汤/木耳白菜汤/海带黄豆百合汤
- 244 莲藕香菇汤/海带排骨黄豆汤/红枣粟米羹
- 245 黄豆排骨蔬菜汤/酸辣海参汤/豆腐虾米蘑菇汤
- 246 鲜蘑丝瓜汤/奶油蘑菇浓汤/香肠菠菜汤
- 247 海带猴头菇汤/黄芪猴头菇汤/凤尾菇豆芽汤



Chapter 05



健脑益智汤

- 248 黑芝麻瘦肉汤/山药芝麻糊/四味猪肝汤
- 249 香菇桃仁汤/芹菜核桃鸡汤/核桃冬瓜薏米汤
- 250 霸王花杏仁瘦肉汤/银耳杏仁炖鹌鹑蛋/薏米杏仁瘦肉汤
- 251 花生鱼头汤/羊肉益智汤/胡萝卜海带丝汤
- 252 花生捞汤圆/牛肉胡萝卜汤/菠菜鸡煲
- 253 丝瓜鸡蛋汤/蛋黄莲子汤/宋嫂鱼羹
- 254 五彩鱼羹/白果芋头鱼肚汤/鲫鱼豆腐汤
- 255 木瓜鲫鱼汤/豆腐紫菜鲫鱼汤/银鱼杜仲汤
- 256 文蛤豆腐汤/文蛤玉兰汤/虾仁丝瓜汤
- 257 蚌肉苦瓜汤/玉竹蛤蜊汤/酸菜猪肺汤
- 258 海米土豆瘦肉汤/奶油虾仁汤/冰糖炖香蕉
- 259 香蕉胡萝卜汤/羊肝羹/香蕉冰糖汤

Chapter 06



补益气血汤

- 260 黑豆鱼头汤/蛋酒黑豆汤/红小豆桂花汤
- 261 冬笋木耳汤/罗宋汤/桂圆花生羹
- 262 番茄洋葱鸡蛋汤/双红南瓜补血汤/红枣花生鲫鱼排骨汤
- 263 花莲肉丁汤/沙锅排骨汤/苦瓜黄豆猪骨汤
- 264 丹参猪肝汤/猪肝菠菜葱丝汤/猪肝养护汤
- 265 红白猪肝汤/猪肝番茄汤/肝尖玉兰汤
- 266 天麻圆杞猪脑汤/猪心红枣养血汤/玉竹心肺汤
- 267 红枣牛肝汤/牛肉薏米汤
- 268 牛肉芹菜鸡蛋汤/牛肉菜花汤/牛肉蔬菜汤

- 269 牛膝当归瘦肉汤/当归红枣牛肉汤/牛肉蔬菜浓汤



- 270 萝卜羊肉汤/木耳老鸡汤/花生红枣凤爪汤
- 271 党参枸杞煲乌鸡/当归黄芪乌鸡汤

Chapter 07



补肾健体汤

- 272 黄豆红枣羹/五味人参猪脑汤/莲藕山药汤
- 273 枸杞牛肉羹/肉丝豆腐羹/肉片茭白汤/肉片冬瓜汤
- 274 肉丁黄豆汤/番茄荸荠排骨汤/酥肉汤/海带排骨汤
- 275 胡椒骨头萝卜汤/鹿角胶排骨汤/番茄排骨汤
- 276 西湖牛肉羹/酸辣牛肚汤/炖牛尾汤/茄汁牛尾煲
- 277 沙参桃仁牛尾汤/鸡血藤红枣牛尾汤/牛尾汤/牛尾贞枣汤
- 278 红枣木耳羊肉汤/滋补羊肉汤/菠菜洋葱骨头汤/豆豉羊肉汤
- 279 双参猪瘦肉美味汤/桂圆枸杞鸡汤/香菇鸡翅汤/香菇笋鸡汤
- 280 乌鸡玉兰汤/鸡丝银鱼汤/参须红枣鸡汤/糯米酒香鸡
- 281 芪归炖鸡汤/酸菜鸡丝汤/百合鸭肉汤
- 282 虫草甲鱼煲/虫草全鸭汤/人参鸡块汤/人参薏米汤
- 283 人参炖老鹅汤/甲鱼滋肾汤/首乌鸡蛋汤

284 认清体质喝对汤

286 附录：常用高汤的制作方法



大厨不传的煲汤调味秘诀

Cooking Book

调味有去除异味、保持本味、增加美味、确定口味、调节和丰富菜品色彩、提高营养价值、杀菌、构成并丰富地方风味等作用。将原料按配方比例和工艺程序进行投放和调和，使调料和主料、配料在加热过程的前、中、后三个阶段相互影响，相互渗透，使其发生物理和化学反应，从而达到菜品的预定味道。



Keyword 01

做汤前的调味准备



肉类汤煲先焯水再煲汤无异味

煲肉汤时，要先洗净肉，接着用沸水焯烫，然后用温水冲去浮沫。因为做肉汤的材料，如鸡肉、鸭肉、猪肉等都不同程度的含有一股腥臊味，主要是血污所致。烫煮后捞出洗净，可除去大部分异味，原料也清爽利落。然后，再用净锅加清水放入原料熬煮，熬出来的汤汁澄清洁白，浮沫少，无异味。



做鱼汤前先煎鱼，味道会更鲜美

在做水产类的汤时，往往需要在炖制前先煎一下鱼，这样鱼更进味，口感也更鲜美。

但是，在煎鱼时，经常会粘锅，要做到煎鱼不粘锅，有以下两种方法：

①将锅洗净，擦干后烧热，然后放油，再把锅稍加转动，使锅内四周都有油。待油烧热时，将鱼放入，鱼皮煎至金黄色时再翻动，这样鱼就不会粘锅。如果油还未热就放鱼，就很容易使鱼皮粘在锅上。

②将锅洗净，擦干，烧热后，用鲜姜片在锅底涂擦上一层姜汁，然后放油，待油热后，再将鱼放进去煎，这样也不会粘锅。

煎好鱼，要炖汤时，要一次性加足水，用小火慢慢炖。如果放少量啤酒，味道更好，炖至鱼汤呈乳白色最好。切忌中途加水，那样会冲淡鱼汤的浓香味。



用猪骨头垫底做汤味道鲜美

猪骨含有大量的钙、磷、铁等无机盐和脂肪，可增加汤汁浓度，提高其营养价值和鲜香味，若将猪骨头与鲜猪肉的营养成分加以比较，就会发现猪骨头的蛋白质、铁、钙、磷等含量远远高于鲜猪肉。如蛋白质高于鲜猪肉100%，高于鸡蛋120%，高于鲜牛肉61%；铁的含量是奶粉的9倍多，是鲜猪肉的8.5倍，是鲜牛肉的2.5倍。骨头汤的营养成分比植物更易被人体吸收和消化。

做汤时，一般常用整只鸡、鸭等大块原料，这些原料体积大，且较重，放入锅内，极易沉底。为防止原料沉底，在放原料前，可先放些猪骨垫底。因为猪骨粗硬，互相叠摞会产生空隙，有利于汤汁流动和热量传导，从而避免了因锅底直接接触火焰而导致的温度较高、原料易烧焦变糊，使汤汁变浊，产生异味等情况。



Keyword 02

做汤中的调味要诀

煲汤用水有讲究

原料与凉水一起下锅能使汤熟得快

经过焯烫的原料与凉水一起入锅，汤品成熟的速度会明显快于开水下锅，且肉中的鲜美滋味容易溶入汤中。但凉水制汤营养物质流失较多，蛋白质、脂肪、脂溶性营养素可以保留在汤内，而水溶性营养素和矿物质会随着水温缓慢增加、水蒸气的逐渐增多而流失。

原料与开水一起下锅能使汤更鲜

原料入沸水锅中，肉质表面蛋白质迅速凝固，保护了肉中大部分营养，脂肪也会留在肉中，汤品成熟后不会太腻，肉中的鲜美滋味缓慢释放，并且很好地保留在水中，不会随水蒸气而流出。

制汤用水要依食材而定

能保证开锅后食材即成熟的，就用凉水；肉质较老的要沸水，比如牛肉。经过沸水焯烫的肉可以用凉水直接入锅，没有经过焯烫的肉要沸水入锅。

合理用水汤味好

做汤一次性加够水能使汤味道更好

做汤时，要注意水要一次性加足，不能中途添加凉水，否则会使汤的鲜味减弱。当原料与水共煮时，受热较均匀，在水分子对流作用下，热量不断向原料内部渗透，水分子也有规律地向原料内部渗透，可溶性呈味物质就从原料内部扩散到表面，由表面再扩散到汤汁中。若中途添加凉水，汤汁的温度骤然下降，破坏了原来的均衡状态。由于温度下降，可溶性呈味物质从原料内部扩散到表面的速度减慢，原料表面因降温、突然收缩，造成表面紧密，影响了呈味物质的溶出，使汤的鲜味减弱。

若汤料用的是带骨的原料，如排骨、大棒骨等，在凉水中逐步加热时，骨组织疏松，骨中蛋白质、油脂及呈味物质逐渐溶于汤中，如果中途加水，骨表面突然遇冷，空隙收缩，造成骨组织紧密，骨髓中的蛋白质、脂肪不易溶出，减少了汤中鲜味物质，味感下降。

●控制好煲汤的用水量能使汤更鲜美

煲汤时，用水量一定要盖过全部材料，加水量不要少于喝汤分量的2倍，即如果需要煲出2碗汤，就要加4碗水。煲汤时，应尽量一次把水加足，不要中途加水，否则会严重影响汤水的质量。如果非要加水，只能加入热水，但这样会冲淡汤水，破坏原汤的鲜浓程度。

🔑 使用调料要得当

●做汤时先添加少量盐提高汤的清亮度

汤中添加盐，除了调味外，还对蛋白质溶解度有影响，在把原料下凉水锅的同时，添加少量盐，可使原料中盐溶蛋白质充分溶于水，增加汤汁浓度和营养价值，但是必须控制添加盐的量。

做汤时，如果添加大量盐，由于盐具有较大的渗透压，原料中水分会渗出来，同时盐也会向原料内部扩散，导致原料内部蛋白质凝聚，呈味物质就难以浸出，会影响汤汁的浓度和滋味。

此外，由于大量盐的作用，还会使已溶于水中的部分蛋白质发生盐析作用而凝聚，使汤变得浑浊。

如果放少量盐，会起到盐溶作用，低浓度盐溶液可使蛋白质表面吸附某种离子，使蛋白质颗粒表面同性电荷增加，加强了排斥作用，使蛋白质空间结构有所松弛，加强与水的结合，从而提高蛋白质的溶解度。

●做汤时调料不宜放得过多

做汤时，加入适量的葱、姜、料酒等，其目的是除去腥、膻、臊等异味，解腻爽口，增加汤汁的鲜美滋味。但如果调料放得

过多，则会影响汤本身的鲜味，使汤色既不明亮，也不美观。

🔑 控制好火候，保证汤的营养和口感

在做汤时，火不要过大，火候以保持汤沸腾为准。开锅后，小火慢煲，一般情况下鱼汤1小时左右，鸡汤、排骨汤3小时左右，如果是煲参汤，最佳时间是40分钟左右。因为参类含有一种人参皂苷，如果煮的时间过久，就会分解，使其失去营养价值。

🔑 及时撇沫、保留浮油

●做汤及时撇沫能提高汤的清亮度和鲜味

原料经过焯水后，放入凉水锅中，大火烧沸，及时转用小火，使原料保持在95℃的水温中，原料中血污、异味物质逐渐从原料内部浸出。血中的血红蛋白遇热会变性凝固，体积增大，孔隙多，因而吸附各种异味和油脂，由于比重轻，在热力推动下，上浮至汤面上，形成浮沫，必须及时清除，要在汤沸腾之前，即在95℃左右时清除，否则水沸腾一段时间后，因水的冲撞作用，会将浮沫冲散，混杂在汤汁中，浮沫就不易除净，导致汤汁不纯。过迟清除浮沫，还会带走部分从原料中浸出的脂肪和可溶性物质，影响汤的清亮度、鲜味和营养价值。

●保留浮油，能使味道浓厚

原料经过一段时间加热后，里面的油脂不断浸出。由于油脂不溶于水，比重轻，因而漂浮在汤的表面，成为浮油。如果过早地把浮油撇去，汤中的营养成分、香味、鲜味物质就容易随着水蒸气挥发而损失，降低汤的浓度。

浮油在汤表面形成一层薄膜，可防止营养成分、香味和鲜味物质随着水分的蒸发而挥发掉，并且浮油本身是许多呈味物质的很好溶剂。所以，做汤时，不宜撇除浮油。尤其是煲制奶汤，可利用油脂乳化而使汤乳白。

但是，过夜的鲜汤要将浮油撇净，因为油脂含热量高，散热较慢，鲜汤本身又有一定的温度。如果汤面上有一层浮油，汤汁的热量一时散发不出去，鲜汤就会变质变味。特别在夏季，更应注意保存前及时撇去浮油，防止鲜汤变味。

Keyword 03

煮汤去异味的窍门

食物的香气有天然的、经过加工产生的或兼而有之的。一些原料蕴涵着自然的香气，但必须通过烹调手段使之散发出来。异味是人类不喜欢的，一方面要防止异味的产生，另一方面可以通过调味、加热等方法去除异味。

加醋去腥味法

动物原料中的腥味物质是由氨基酸分解出来的，大多数属于碱性，可以利用酸碱中和的原理，适当添加醋，或加入富含柠檬酸的原料，如柠檬汁等。



加料酒去腥味法

有些沸点很低但不属于碱性的腥味，可以利用挥发性溶剂来去除，如料酒，多适用于肉类原料。

香辛料除异味法

香辛料在烹饪过程中使用醛、酮类物质发生氧化反应和缩醛反应，使有机酸发生酯化反应，从而去腥提香。



水焯、沸烫去涩味法

涩味物质会使口腔黏膜蛋白质凝固，从而在口腔内产生收敛的感觉。产生涩味的物质有丹宁、酚类、醛类、草酸以及明矾等。用水焯、沸烫的方法可以使部分涩味物质溶解于水中。

特别原料特别调味

羊肉 适合用葱、姜、花椒、孜然等调味。

猪肉 适合用大料、蒜泥、料酒、红酒等调味。

鸡鸭 适合用葱、姜、大料、辣椒等调味。

牛肉 适量添加山楂、陈皮等，能加速牛肉熟烂。

羊肚 羊肚煮汤可以在其成熟后用麻酱、辣椒等调味。

鱼类 适合用葱、姜、料酒、牛奶等调味。

果蔬 尽量不要用浓郁的调味品，可以使用少量盐、甜桂花、酸梅、牛奶、蜂蜜等调味。

Part

家常好汤，营养健康



01

选对食材煲好汤



Soup 高能量，高铁，高优质蛋白，提供人体必需的营养素。

浓香畜肉汤



榨菜肉丝汤

◆ 材料 ◆ 榨菜、猪里脊肉各50克，油菜少许。

◆ 调料 ◆ 葱丝、盐、酱油、味精、植物油。

做法

[1] 榨菜泡洗干净，切丝；猪里脊肉洗净，切丝；油菜洗净，撕成单叶。

[2] 锅置火上，放油烧热，爆香葱丝，下入肉丝、榨菜丝翻炒，加入盐、酱油炒匀，倒入水煮沸，撇去浮沫，放入油菜叶稍煮，加味精调味即可。

余肉丝菠菜汤

◆ 材料 ◆ 猪肉100克，菠菜300克，粉丝少许。

◆ 调料 ◆ 酱油、味精、盐、葱段、香油。

做法

[1] 猪肉洗净切丝；菠菜切段；粉丝泡发好。

[2] 锅内加水大火煮沸，将肉丝、菠菜段、粉丝放入锅中，加适量酱油、盐、味精及葱段，用大火将汤煮沸，撇去浮沫，淋几滴香油起锅即可。

