

汗汗养生馆
Health Museum

汤 家常简易

编著 梁庆莉

经典家常汤，家的味道，妈妈的味道
汤的种类成千上万，而我们常喝的却只有
那么几十道。翻开本书，你一定能找到
从小就爱喝的美味汤！不妨自己动手做一做，
立马就能尝到有妈妈味道的营养好汤！

第2季
019

广东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常简易汤 / 梁庆莉编著. —广州: 广东人民出版社, 2009.11

(汗牛养生馆·第2季)

ISBN 978-7-218-06181-8

I. 家… II. 梁… III. 养生 (中医) —基本知识 IV.

R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 162232 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	5
版次	2009年11月第1版
印次	2009年11月第1次
书号	ISBN 978-7-218-06181-8
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 ·



养生馆

Health Museum

汤

家常简易

编著 梁庆莉

第2季
019

广东省出版集团
广东人民出版社

前言

PREFACE



说到喝汤，想必大家的脑海里已经开始浮想自己最爱喝的汤了——什么紫菜蛋汤、鱼头豆腐汤、冬瓜排骨汤、香菇炖鸡汤、花旗参乌鸡汤、花生炖猪蹄汤等等，这些家常好汤是不是已经吊足了你的胃口。的确！汤的种类很多，做法更是五花八门，有炖，有煲，有滚，有煨，而且煲汤讲究起来就连用料、汤锅、火候、汤料搭配、喝汤时间等细微的方面都有一大堆“规矩”。但是，总归起来，以三煲四炖、精妙搭配煲煮出来的老火靓汤固然气味鲜美，不过最常食用也是最耳熟能详的还是最简易的家常汤。

家常简易汤的妙处就在于，它既制作简单，又是集合了中国几千年汤文化的经典搭配。喝起来，美味鲜香，营养丰富。仅仅是一道再熟悉不过的鱼头豆腐汤，就让你仿佛回到了儿时——家的味道，母亲的温暖又出现了。

编者专门为你策划了这本《家庭简易汤》，全书精选了80余道汤，道道都制作简易、家常美味，配以形象的图片说明，让你能找到从小就爱喝的美味汤味！自己动手，就能尝到具有妈妈味道的营养好汤！

目录

CONTENTS



5 简易好汤煲

- 6 简易煲汤的技巧
- 7 常见的三种煲汤方法
- 8 清汤双色丸
- 9 木瓜马蹄瘦肉汤
- 10 黄豆木瓜汤
- 11 千丝鲫鱼汤
- 12 鸡血枸杞煲乳鸽
- 13 无花果煲雪梨
- 14 靓汤清补凉
- 15 烧肉原味煲西洋菜
- 16 老姜煲瘦肉
- 17 苦瓜猪血煲鲜鱿
- 18 粉葛煲生鱼汤
- 19 木瓜火腩煲鱼丸
- 20 枣杏寒菌煲老鸡
- 21 蚝豉煲猪小肚
- 22 六种蔬菜适宜煲汤
- 23 八种水果空腹吃易伤胃
- 24 冬瓜煲双丸
- 25 响螺片煲凤爪
- 26 蚝豉煲鱼腩
- 27 椰青煲老鸽
- 28 苦瓜黄豆猪肚汤
- 29 昆布黄豆煲鱼头
- 30 竹蔗萝卜煲瘦肉
- 31 银耳枸杞煲瘦肉

- 32 土茯苓煲猪手
- 33 玉米煲牛腩汤
- 34 香芋煲排骨
- 35 猪骨黄豆芽汤
- 36 儿童不宜过量喝汤
- 37 春天给宝宝的滋补汤
- 38 木瓜雪耳煲鲫鱼
- 39 青木瓜肋排汤
- 40 木瓜蜜枣煲猪肚
- 41 三仁香菇汤
- 42 菊花薏仁炖猕猴桃
- 43 葛粉绿豆慈姑汤
- 44 党参当归猪肝汤
- 45 黄芪炖鸡
- 46 山药黄豆排骨汤
- 47 祛湿豆桂圆肉煲猪腰
- 48 山楂麦芽芡实汤

49 经典搭配

- 50 平衡膳食应做到十配
- 52 当归生姜煲羊肉
- 53 老鸭芡实扁豆汤
- 54 香菇炖鸡腿汤
- 55 花旗参炖乌鸡
- 56 老椰子炖乌鸡
- 57 益母草煲鸡蛋
- 58 花生排骨煲莲藕

- 59 板鸭煲冬瓜
60 罗汉果煲猪肺
61 花旗参煲鸡腿
62 让食物营养加倍的搭配
63 煲汤应该加多少水
64 萝卜煲牛腩
65 天麻炖鱼头
66 香菜鱼头豆腐汤
67 酸菜煲龙骨
68 沙瓜祛湿豆煲鸡
69 菜干煲咸鸡汤
70 百合枸杞煲花甲

71 简易功效汤

- 72 九种日常汤有防病功效
74 春之滋长
74 党参章鱼煲土豆
75 海底椰片玉竹炖脊骨
76 首乌黑豆炖猪蹄
77 玉竹黄豆炖猪肚
78 夏之消暑
78 玉竹白果煲猪肚
79 节瓜红枣煲烧鹅
80 鲮鱼苦瓜煲鸡脚
81 白果雪梨煲排骨
82 秋之润燥
82 熟地萝卜煲乌鸡
83 无花果煲生鱼
84 雪耳瘦肉汤
85 海螺肉煲老黄瓜汤
86 冬之御寒
86 南瓜排骨汤

- 87 海底椰煲土鸡
88 桂圆萝卜煲老鸭
89 莲芡煲猪肚
90 常见煲汤食物的功效 (一)
92 女性养颜
92 玉竹煲精肉
93 生地墨鱼煲排骨
94 蚝豉煲鸡翅
95 火腩煲竹丝鸡
96 男性强身
96 栗子瘦肉煲猪腰
97 雏鸽吞玉丝
98 土鸡煲鱼肚
99 鲜淮山煲竹丝鸡
100 常见煲汤食物的功效 (二)
102 其他功效
102 玉米大骨煲老鸡
103 香肉煲蛋
104 黄瓜煲鳝鱼
105 土茯苓煲龟汤
106 红豆煲乌鸡
107 杜仲圆肉煲牛腩
108 淮杞煲野兔
109 黑枣瘦肉煲田鸡
110 益智仁煲土鸡
111 佛手瓜煲排骨汤
112 祛湿豆鲫鱼汤
113 木瓜脊骨煲章鱼
114 红花生姜豆腐汤
115 砂煲牛尾
116 魔芋丝萝卜煲鱼尾
117 蜜枣花甲炖鹌鹑
118 健康美丽的7个好习惯

简易

好汤煲



Haotangbao
Jian yi

简易煲汤的技巧

汤是我们餐桌上必不可少的菜肴。确实，热气腾腾的鲜汤，能使人们胃口大开。不会烧汤的人看到别人喝鲜美的汤颇是羡慕，却苦于无从做起。现在就一起来看看煲汤的基本技巧和常识吧。

基本煲法

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（如有时间，可先将肉骨用开水烫一下，去血水，这样能使肉类食物煲汤更鲜美），入锅后一次加足冷水，用旺火煮沸，再改小火，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，冷却后能凝固即可视为汤熬到家了。

三煲四炖

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。煲汤虽被称作厨房里的工夫活，但并不是因为它在烹制上很繁琐，而是因为需要的烹调时间长，有些耗工夫。事实上，煲汤很容易，只要原料调配合理，三煲四炖（是指厨师俗语：即煲一般需要2~3小时，炖需要4小时），慢慢在火上煲着即可。火不要过大，火候以汤沸腾程度为准，开锅后，以小火慢炖，火候掌握在汤可以开着即可。

五忌

一忌中途添加冷水，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；二忌早放盐，因为早放盐会使肉中的蛋白质凝固，不易溶解，从而使汤色发暗，浓度不够，外观不美；三忌过多地放入葱、姜、料酒等调料，从而影响汤汁本身的原汁原味；四忌过早过多地放入酱油，以免汤味变酸，颜色变暗发黑；五忌让汤汁太滚太沸，以免肉中的蛋白质分子运动激烈而使汤色浑浊。

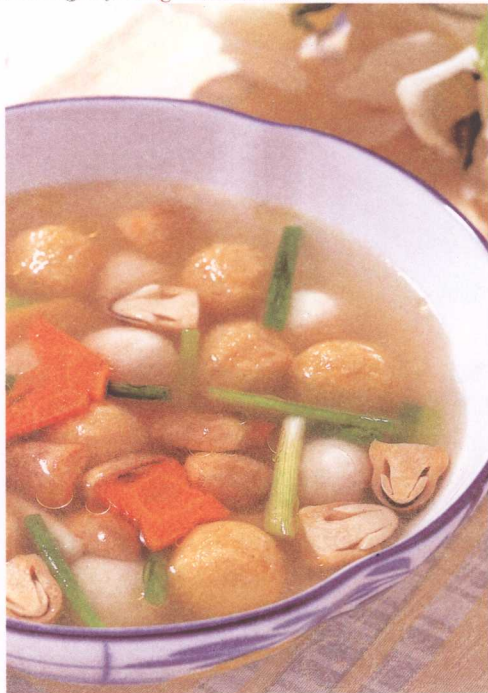
常见的 **三种** 煲汤方法

传统中国汤按做法一般分为：滚、煲、炖、煨、清等。其中以滚、煲、炖最为常见。

①滚：用的时间比较短，将材料直接放在炒菜锅中，盖上锅盖，用大火滚熟即可。这种汤亦菜亦汤，非常适合有每日喝汤习惯的粤人。滚汤与炖、煲不同，大火煮的汤汤色较为混浊，且因为用的时间短，不适宜煮牛筋、骨头、中药等需要长时间煲煮的食物，通常煮青菜汤、蛋汤会比较适宜。

②炖：炖是采用隔水加热法，把食材与清水放入砂锅里，盖上锅盖，置于一大锅内（锅内的水量低于砂锅，以水沸时不溢进砂锅为宜）。隔水炖法可使原料和汤汁的受热稳定，菜肴鲜香味不易流失，汤汁清澈如水。此外，在炖的过程中不需要加水，若以一碗水的量，炖好时分量也是一碗，而食材虽炖至熟烂，但形体却很完整，肉质口感也较好，酥软香嫩，吃时连料带汤一起食用。也因为炖汤有原汁原味的特色，滋补性能比煲汤强，一般广东人在中秋到冬至这段时间饮用，多是饭前喝。

③煲：将食材与清水放进砂锅中直接加热，做法虽然简便，但成菜的效果不如隔水炖法。而且在煲的过程中，因汤汁不断蒸发，还必须视状况添加水。另外，这种直接加热的方式，易让汤汁的颜色较混浊，食材也因久煮而多半烂掉，且味道都渗入汤汁里，口感既涩又无味，所以食用时，都会把里头的料捞起，只喝汤不吃料，多在饭店饮用，滋补性不及炖汤，广东人几乎天天都喝。



清汤双色丸



材料：潮州鱼丸、虾丸各30克，草菇10克，胡萝卜10克，生姜10克，葱、花生油、盐、味精、胡椒粉、鸡精粉各少许。

功效

广东潮汕牛肉丸是著名的小吃，经过手工打制，弹性十足，传说可以用来当乒乓球打。鱼丸和虾丸是在牛肉丸基础上发展起来的。此汤具有海鲜风味，春日食用，有很好的滋补功效。

制作过程

1. 草菇洗净切片，胡萝卜去皮切花片，生姜去皮切花片，葱切段。
2. 烧锅下油，放入姜片、草菇、胡萝卜，炒片刻，注入清汤。
3. 然后投入鱼丸、虾丸、葱段，调入盐、味精、胡椒粉、鸡精粉，用中火烧透，盛入汤碗内即可食用。

小贴士

鱼丸、虾丸最好买潮州的，若没有也可以到市场买常见的鱼丸、虾丸。

木瓜马蹄瘦肉汤



材料：木瓜1个，马蹄15克，瘦肉65克，草菇30克，生姜5克，葱10克，花生油、盐、味精、鸡精粉、清鸡汤各适量。

功效

木瓜平肝和胃，舒筋络，活筋骨，降血压。马蹄营养丰富，其中含蛋白质1.5%、脂肪0.1%、糖类21%，还含胡萝卜素、硫胺素、核黄素等。平时饮用此汤，使人神清气爽。

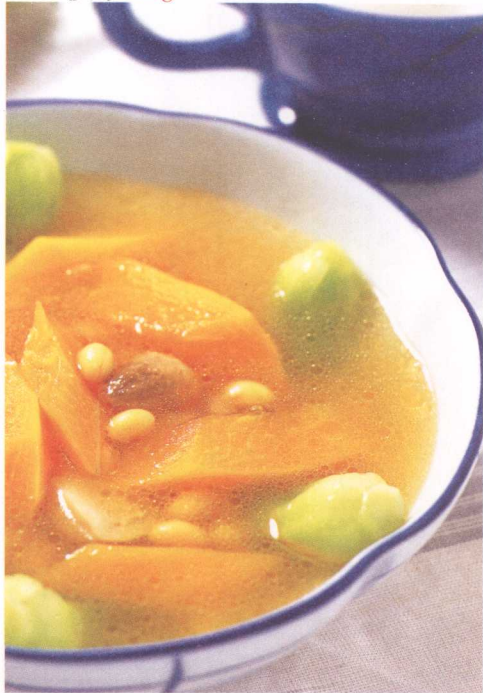


制作过程

- 1.木瓜去皮去籽切厚片，马蹄切片，瘦肉切片，草菇切片，生姜去皮切片，葱切段。
- 2.烧锅下花生油，待油热时，放入姜片、瘦肉、草菇、马蹄，煸炒至瘦肉变白时注入清鸡汤，用中火烧开。
- 3.再加入木瓜、葱段，调入盐、味精、鸡精粉，用大火烧透即可食用。

小贴士

要先把瘦肉煮出味，然后才能下入木瓜，汤质才会清甜而不浑。



黄豆木瓜汤



材料：泡黄豆 30 克，鲜木瓜 150 克，上海青 30 克，生姜 5 克，草菇 10 克，花生油 3 克，盐 3 克，味精 1 克，白糖 2 克。

功效

黄豆含有丰富的蛋白质、脂肪，还有卵磷脂、胆碱及多种维生素，营养丰富全面，是食疗佳品。

制作过程

1. 鲜木瓜去籽、去皮切片，上海青去老叶、洗净，生姜去皮切片，草菇切片。
2. 烧锅下油，待油热时，放入姜片，炒香，注入清水，加入泡黄豆、草菇，用中火烧开。
3. 然后加入木瓜、上海青，调入盐、味精、白糖，用大火滚透，倒入汤锅内即可食用。

小贴士

注意：木瓜不宜过早放入，以免把汤煮得太浓而不清，影响汤质。另外，上海青也不能过早下入，否则菜色不绿。

千丝鲫鱼汤



材料：千张 100 克，白鲫鱼 1 条（约 250 克），冬菇 20 克，生姜 8 克，葱 10 克，绍酒 3 克，花生油、清汤、盐、味精、胡椒粉各适量。

功效

千张营养价值很高，有润燥、生津、解毒、补中、宽肠、降浊等作用。鲫鱼性味甘平，健脾和胃，肉厚味美，尤宜用于体虚调养。生姜有止逆开胃气之功。



制作过程

1. 千张切丝，白鲫鱼洗净，在鱼面划上花刀，冬菇、生姜切丝，葱切段。
2. 锅内下油，待油热时，放入姜丝、白鲫鱼，用小火煎透，撇入绍酒，注入清汤，用中火煮。
3. 待汤变白时，加入千张丝、冬菇丝，调入盐、味精、胡椒粉、葱段，再改用大火滚透，盛入汤碗内即可食用。

小贴士

杀鱼时，千万不要把鱼胆划破；出锅前火力要大，汤才会鲜白。

鸡血枸杞煲乳鸽



材料：鸡血 50 克，枸杞 3 克，乳鸽 1 只，生姜 5 克，葱 10 克，泡黄豆 20 克，清汤适量，盐 5 克，味精 1 克，胡椒粉少许，鸡精粉 1 克。

功效

鸡血富含铁、钙、锌、氨基酸和维生素等多种营养元素，血浆蛋白被人体内的胃酸分解后，能促使毒素排出体外。乳鸽营养丰富，味道鲜美，为传统滋补品。

制作过程

1. 鸡血切成块，乳鸽留原只，去净内脏，生姜去皮切片，葱切段。
2. 锅内烧水，待水开时，投入乳鸽，用中火焯去血水，捞起待用。
3. 用瓦煲一个，投入乳鸽、生姜、葱、枸杞、泡黄豆，注入清汤，加盖，用小火煲 40 分钟，然后调入盐、味精、胡椒粉、鸡精粉、鸡血，再煲 10 分钟即可食用。

小贴士

乳鸽和鸡血不能同一时间放入，以免影响汤质。



无花果煲雪梨



材料：无花果15克，雪梨150克，瘦肉100克，红枣10克，生姜5克，葱10克，绍酒1克，清水、盐、味精、鸡精粉各适量。

功效

无花果属低糖高纤维食品，有助于人体排除肠胃里的毒素，能消除疲劳，对恢复体能有显著功效。与雪梨相配煲汤，极具滋补润肺的功效。



制作过程

1. 无花果洗净，雪梨去籽切块，瘦肉切块，红枣洗净，生姜去皮切片，葱切段。
2. 锅内烧水，待水开时，投入瘦肉块，煮尽血水，捞起洗净。
3. 另用瓦煲一个，投入无花果、雪梨、瘦肉、红枣、生姜、葱，注入清水、绍酒，加盖，置于火上，用中火煲开，再改用小火煲45分钟，调入盐、味精、鸡精粉，即可食用。

小贴士

雪梨不宜去皮，煲时火不宜太大，以免把汤煲浓而不清香。



靓汤清补凉



材料：凤爪 200 克，苦瓜 200 克，红枣 5 克，枸杞 5 克，党参 5 克，桂圆肉 5 克，生姜 10 克，清汤适量，盐 5 克，味精 1 克，胡椒粉少许，白糖 1 克，绍酒 2 克。

功效

此汤清淡爽口，营养丰富。其中党参是常用的补气中药，其性平、味甘，入脾、肺经，具补中益气、和胃养血等功效，最宜用于倦怠乏力、精神不振等症。

制作过程

1. 凤爪砍去尖，苦瓜切小块，红枣、枸杞、桂圆肉洗净，生姜切片。
2. 锅内烧水，待水开时，投入凤爪，用中火煮尽血水，捞起冲净。
3. 用瓦煲一个，投入凤爪、苦瓜、红枣、枸杞、党参、生姜、桂圆肉、绍酒，注入清汤，加盖，用小火煲 40 分钟，调入盐、味精、白糖、胡椒粉，再煲 20 分钟即可食用。

小贴士

原料煲煮时火不宜过大，以免营养成分流失。

烧肉原味煲西洋菜



材料：烧肉80克，西洋菜150克，枸杞5克，炸蒜子5克，生姜5克，草菇10克，清汤适量，盐5克，味精1克，白糖1克，鸡精粉少许，绍酒2克。

功效

这款汤用烧肉和西洋菜同煲，可以减轻烧肉的油腻程度，符合人们春夏饮食的清淡需求。



制作过程

1. 烧肉切薄片，西洋菜洗净，切成段，生姜去皮切片，草菇切片。
2. 用瓦煲一个，下入烧肉、炸蒜子、生姜、草菇、西洋菜老的部分，注入清汤，用中火煲30分钟。
3. 然后捞去老的西洋菜，加入嫩的西洋菜，调入盐、味精、白糖、鸡精粉，加盖，用小火煲40分钟，淋入熟鸡油即可食用。

小贴士

煲原汤时用西洋菜老的部分，然后捞去留汤，再下入西洋菜嫩的部分即可。