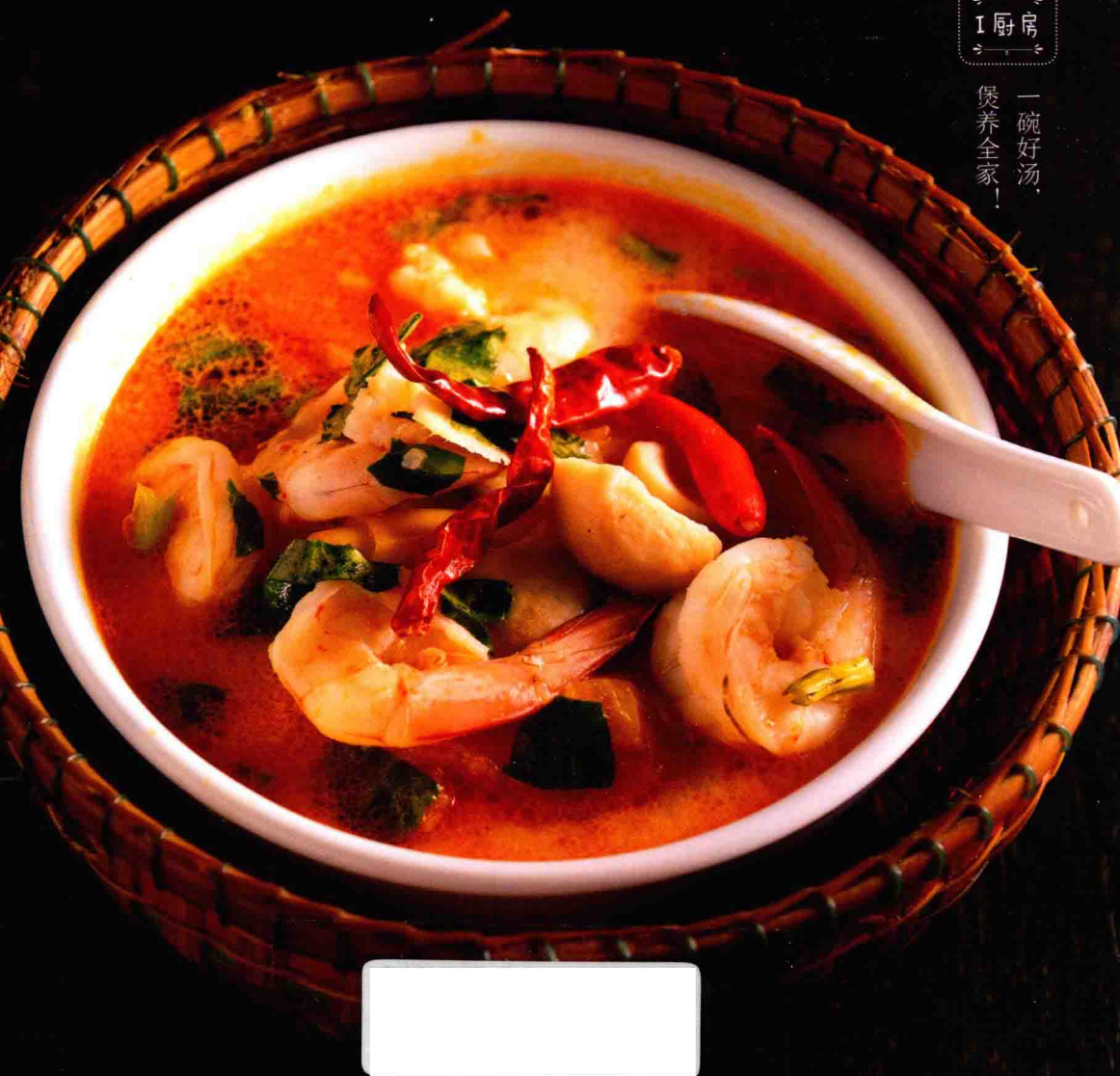


I 厨房

一碗好汤，
煲养全家！



无汤不欢

这些汤，征服了味蕾，更征服了人心！

杨桃美食编辑部 主编

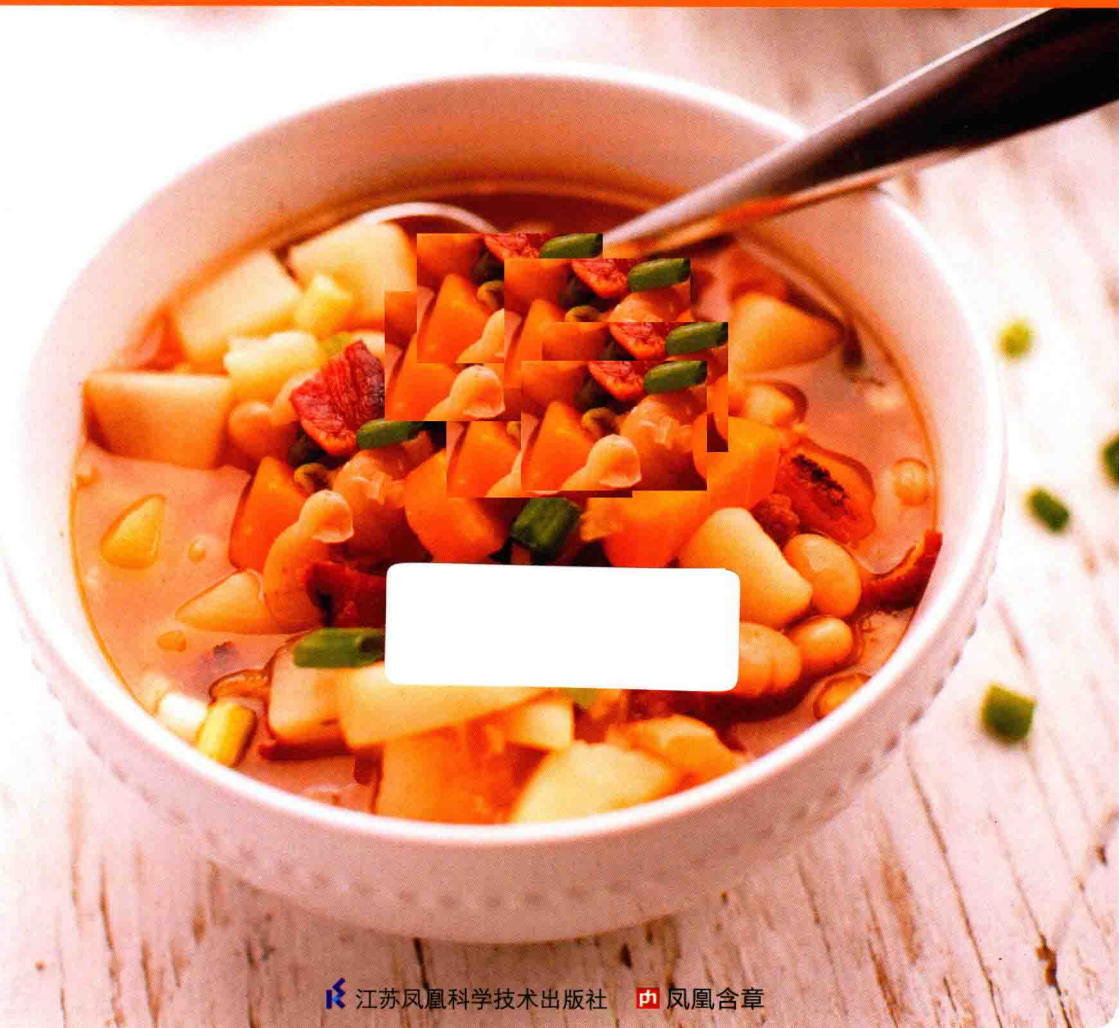
江苏凤凰科学技术出版社

凤凰含章



无汤不欢

杨桃美食编辑部 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

无汤不欢 / 杨桃美食编辑部主编. — 南京 : 江苏
凤凰科学技术出版社, 2016.8
(含章·I 厨房系列)
ISBN 978-7-5537-6200-5

I . ①无… II . ①杨… III . ①汤菜 - 菜谱 IV .
① TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 047382 号

无汤不欢

主 编	杨桃美食编辑部
责 任 编 辑	张远文 葛 昀
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	13.5
字 数	200 000
版 次	2016年8月第1版
印 次	2016年8月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-6200-5
定 价	39.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



目录

人气蔬菜汤 营养又健康

- | | | | |
|----|----------------|----|----------------|
| 10 | 汤美，人更美 | 37 | 一清二白：青菜豆腐汤 |
| 12 | 暖心暖胃：冬瓜玉米汤 | 39 | 异域风情：米兰蔬菜汤 |
| 13 | 红色经典：番茄蔬菜汤 | 40 | 缓缓流淌的清润：爽口圆白菜汤 |
| 15 | 舶来品的应用：咖喱蔬菜汤 | 43 | 万绿丛中几点红：菠菜雪梨汤 |
| 16 | 浓浓爱，丝丝连：山药浓汤 | 44 | 菌类王国：什锦菇汤 |
| 19 | 蔬菜大聚会：墨西哥蔬菜汤 | 47 | 如丝如缕：发菜豆腐羹 |
| 20 | 如彩虹般绚丽：七彩神仙锅 | 48 | 丝瓜的娱乐精神：丝瓜鲜菇汤 |
| 23 | 完美搭配：西芹笋片汤 | 49 | 好运连连：酸菜竹笋汤 |
| 24 | 简单而不草率：洋葱豆仁腰果汤 | 50 | 记忆中的温暖：芥菜咸蛋汤 |
| 27 | 来自森林的精灵：杏鲍菇老姜汤 | 52 | 在希望的田野上：菠菜蛋花汤 |
| 28 | 返璞归真：蒜香菜花汤 | 53 | 暖暖的好汤：冬瓜海带汤 |
| 31 | 暗香浮动：丝瓜魔芋豆芽汤 | 55 | 蔬菜聚会：番茄什锦汤 |
| 32 | 海的味道：裙带黄豆芽汤 | 56 | 原汁原味：什锦蔬菜汤 |
| 34 | 好彩头，好财头：好彩头汤 | 59 | 暖到心里：红薯香菇汤 |
| 35 | 大众情人：家常蛋汤 | 60 | 养生又美容：西蓝花木耳汤 |

香美鲜肉汤 色靓味更佳

- 64 稳稳的幸福
- 66 好滋味更营养：竹荪干贝鸡汤
- 69 美食飘香：香菇凤爪汤
- 70 一半清一半浓：秋葵鸡丁汤
- 71 幸福美味汤：山药枸杞子炖乌鸡
- 73 涤荡出的经典：蛤蜊冬瓜鸡汤
- 74 初恋般的甜美：腰果蜜枣鸡汤
- 77 苦尽甘来：苦瓜菠萝鸡汤
- 78 倾听大海的声音：螺肉蒜鸡汤
- 81 食补靓汤：牛蒡红枣鸡汤
- 82 独处的安稳与惬意：蘑菇木耳鸡汤
- 83 花香四溢：桂花银耳鸡汤
- 84 坚硬的椰子壳：香水椰子鸡汤
- 86 既熟悉又心动：黄瓜玉米鸡汤
- 87 闲暇滋味：甘蔗鸡汤
- 89 贪婪的味觉：芥菜干贝鸡汤
- 90 幸福的汤汁：双葱鸡汤
- 93 相互中和的美味：藕片炖土鸡
- 94 补血之品：四物鸡汤
- 97 四神汤的传奇：四神鸡汤
- 98 一见倾心：何首乌鸡汤
- 100 此时美味：莲子百合鸡汤
- 101 绝佳滋补：党参黄芪炖鸡
- 103 精心雕琢：花雕鸡汤
- 104 七里飘香翠麻笋：麻笋酸菜鸡汤
- 105 平凡而不平淡：榨菜竹笋鸡汤
- 106 营养解毒两不误：蒜头鸡汤
- 109 唯味无可争：烧酒鸡
- 110 超完美组合：无花果山药鸡汤
- 113 品味养生：黄芪川七鸡汤
- 114 美颜抗老：百合芡实炖鸡



养生滋补汤

好汤不输药

- 118 健健康康一碗汤
- 120 养眼更养生：玉米胡萝卜排骨汤
- 121 秋季滋补汤：山药猪腰汤
- 123 风韵之美：鱿鱼螺肉蒜汤
- 124 简单的美味：排骨酥汤
- 127 温暖整个冬天：豆瓣菜瘦肉汤
- 128 温暖的对话：丝瓜鲜菇瘦肉汤
- 131 百变花生：花生猪尾汤
- 132 味道刚刚好：花生炖猪蹄
- 134 温润如玉：酒香猪蹄汤
- 135 粗茶淡饭的快乐：清炖萝卜牛肉汤
- 137 酷暑开胃小食：酸菜鸭片汤
- 138 经典的符号：芋头煲鸭
- 141 经典香辣味：红烧牛肉汤
- 142 健康好味道：番茄土豆牛肉汤
- 143 美妙的邂逅：木瓜羊肉汤
- 144 进补的美味：清炖羊肉汤
- 147 家常美味：红烧羊肉汤
- 148 打捞的记忆：牡蛎豆腐汤
- 151 美味营养：莴笋豆腐鱼片汤
- 152 幽香赛昭君：香鱼头豆腐汤
- 155 菜叶上的美味：鲈鱼雪菜汤
- 156 美味触手可及：味噌鲜鱼汤
- 159 鱼香悠悠：麻辣鱼汤
- 160 苦口美味：苦瓜排骨酥汤
- 161 慈祥之花：黄花菜枸杞子猪骨煲
- 162 少不了的健身餐：桂圆银耳牛肉汤
- 165 记忆中的好味道：杏片蜜枣瘦肉汤
- 166 听妈妈的话：陈皮灵芝老鸭汤
- 169 过生日，吃尾巴：南北杏仁猪尾汤





懒人快煮汤 贴心小护卫

- 172 幸福就是煲一碗汤
- 174 酸爽滋味：酸辣汤
- 176 精华荟萃：八宝鸡汤
- 179 侠骨柔情：糙米炖鸡
- 180 懒人的幸福生活：蒜香鸡汤
- 182 幸福的味道：苹果鸡汤
- 183 人生得意须有汤：玉米鱼干排骨汤
- 185 西餐也疯狂：猪骨煲
- 186 香入骨髓：白果腐竹排骨汤
- 189 自在随心：椰汁红枣鸡盅
- 190 难忘的味道：花生核桃排骨汤
- 193 引人注目：冬瓜贡丸汤
- 194 王者风范：山药炖小肚
- 197 与众不同的口感：菠菜猪肝汤
- 198 宴请亲朋有妙招：时蔬大豆汤
- 201 生活调味剂：参归炖猪心
- 202 美味滋补汤：大肠猪血汤
- 205 美味名菜：佛跳墙
- 206 我心飞翔：海鲜番茄汤
- 209 独特风味：杏鲍菇虾仁蔬菜丸汤
- 210 奢华之美：人参鸡汤
- 212 简单真实：绿豆薏苡仁汤
- 213 四重奏的美味：姜丝鲜鱼汤
- 215 光滑的美感：烧酒泥鳅汤

单位换算

固体类 / 油脂类

1茶匙 ≈ 5克 1大匙 ≈ 15克 1小匙 ≈ 5克

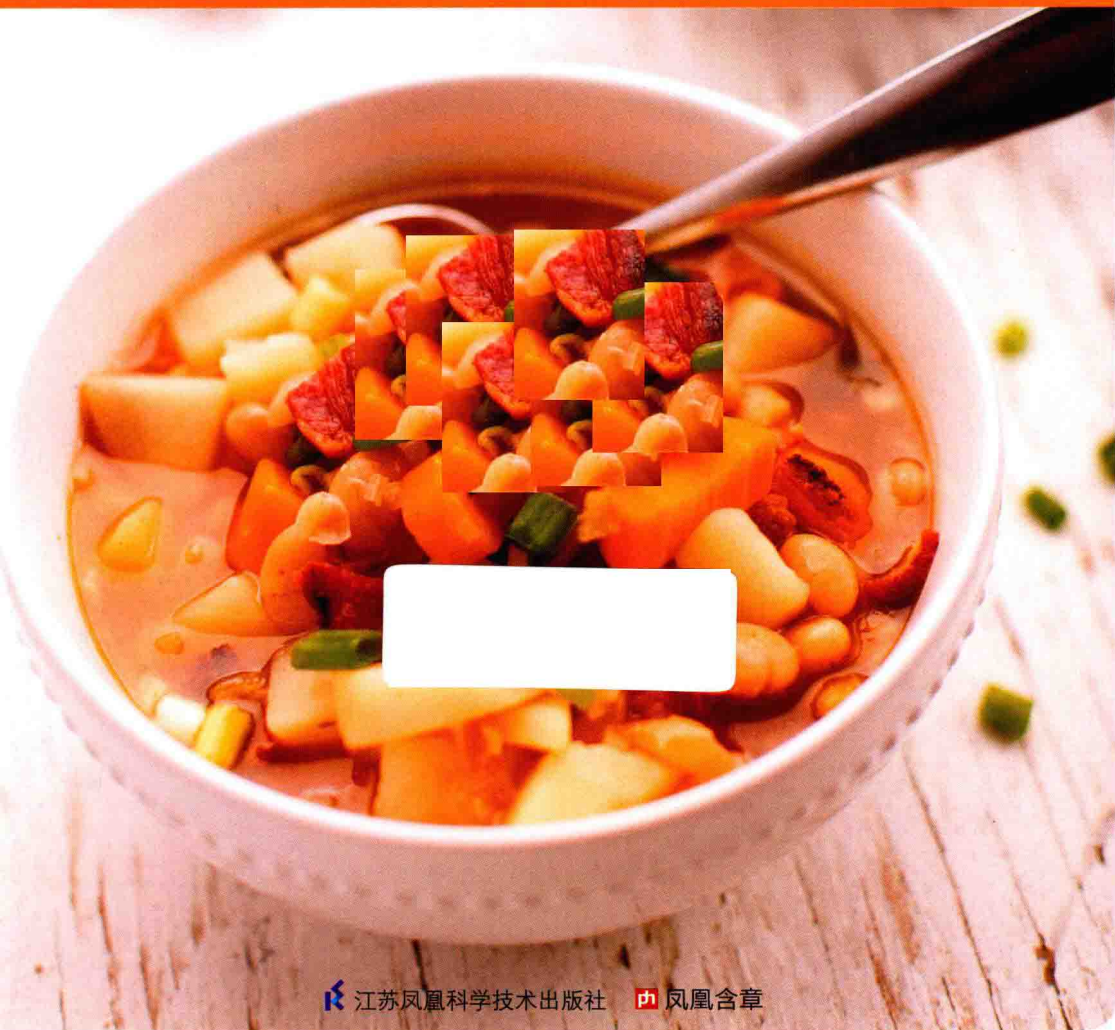
液体类

1茶匙 ≈ 5毫升 1大匙 ≈ 15毫升 1小匙 ≈ 5毫升 1杯 ≈ 240毫升



无汤不欢

杨桃美食编辑部 主编





一碗好汤，暖暖的幸福

汤就像万花筒里的世界，可千变万化，不同的汤有不同的味道。一碗好汤如同小时候吃的跳跳糖，在舌尖不停地跳动，能唤起身体的所有细胞一起舞动。对于忙碌的我们而言，汤是一个温暖的字，也是一种幸福的感觉。

随着人们的生活日益丰富，对美食的追求也越来越高，汤也不例外。如今的汤可以分为很多种，如简单清新的蔬菜汤、调理身体的滋补汤、有减肥功效的减肥汤……不一而足，能满足各种人群的不同需求。这些汤味道或清新淡雅，或香浓可口；制作或简单快捷，或繁杂耗时，因食材及人的口味需求而异。

在我们的日常生活中，汤是很常见的食物，几乎每一家都有几款拿手美味汤。但是汤的选材、煲煮方式、火候、适合的饮汤对象，这些都是有讲究的。例如对于素食主义者来说，蔬菜汤是最合适不过的；享用滋补汤的时候要有针对性，需对症食用；而快煮汤无疑是懒人的最佳选择。但是无论什么汤，想要做好并不难实现，只要你有耐心，多花费一点心思，学一些做汤的知识，就能够煲出美味又营养的汤品。

万家灯火，百千厨房，一碗好汤能够把欢乐定格，让幸福永驻心间，带人感受亲人的关怀和家庭的温暖。不论是美的追求还是爱的调料，都可以添加到汤水中，经过一番熬煮，你就可以享受到汤水温煦的滋养，它能带给你暖暖的幸福。



目录

人气蔬菜汤 营养又健康

- | | | | |
|----|----------------|----|----------------|
| 10 | 汤美，人更美 | 37 | 一清二白：青菜豆腐汤 |
| 12 | 暖心暖胃：冬瓜玉米汤 | 39 | 异域风情：米兰蔬菜汤 |
| 13 | 红色经典：番茄蔬菜汤 | 40 | 缓缓流淌的清润：爽口圆白菜汤 |
| 15 | 舶来品的应用：咖喱蔬菜汤 | 43 | 万绿丛中几点红：菠菜雪梨汤 |
| 16 | 浓浓爱，丝丝连：山药浓汤 | 44 | 菌类王国：什锦菇汤 |
| 19 | 蔬菜大聚会：墨西哥蔬菜汤 | 47 | 如丝如缕：发菜豆腐羹 |
| 20 | 如彩虹般绚丽：七彩神仙锅 | 48 | 丝瓜的娱乐精神：丝瓜鲜菇汤 |
| 23 | 完美搭配：西芹笋片汤 | 49 | 好运连连：酸菜竹笋汤 |
| 24 | 简单而不草率：洋葱豆仁腰果汤 | 50 | 记忆中的温暖：芥菜咸蛋汤 |
| 27 | 来自森林的精灵：杏鲍菇老姜汤 | 52 | 在希望的田野上：菠菜蛋花汤 |
| 28 | 返璞归真：蒜香菜花汤 | 53 | 暖暖的好汤：冬瓜海带汤 |
| 31 | 暗香浮动：丝瓜魔芋豆芽汤 | 55 | 蔬菜聚会：番茄什锦汤 |
| 32 | 海的味道：裙带黄豆芽汤 | 56 | 原汁原味：什锦蔬菜汤 |
| 34 | 好彩头，好财头：好彩头汤 | 59 | 暖到心里：红薯香菇汤 |
| 35 | 大众情人：家常蛋汤 | 60 | 养生又美容：西蓝花木耳汤 |

香美鲜肉汤 色靓味更佳

- 64 稳稳的幸福
- 66 好滋味更营养：竹荪干贝鸡汤
- 69 美食飘香：香菇凤爪汤
- 70 一半清一半浓：秋葵鸡丁汤
- 71 幸福美味汤：山药枸杞子炖乌鸡
- 73 涤荡出的经典：蛤蜊冬瓜鸡汤
- 74 初恋般的甜美：腰果蜜枣鸡汤
- 77 苦尽甘来：苦瓜菠萝鸡汤
- 78 倾听大海的声音：螺肉蒜鸡汤
- 81 食补靓汤：牛蒡红枣鸡汤
- 82 独处的安稳与惬意：蘑菇木耳鸡汤
- 83 花香四溢：桂花银耳鸡汤
- 84 坚硬的椰子壳：香水椰子鸡汤
- 86 既熟悉又心动：黄瓜玉米鸡汤
- 87 闲暇滋味：甘蔗鸡汤
- 89 贪婪的味觉：芥菜干贝鸡汤
- 90 幸福的汤汁：双葱鸡汤
- 93 相互中和的美味：藕片炖土鸡
- 94 补血之品：四物鸡汤
- 97 四神汤的传奇：四神鸡汤
- 98 一见倾心：何首乌鸡汤
- 100 此时美味：莲子百合鸡汤
- 101 绝佳滋补：党参黄芪炖鸡
- 103 精心雕琢：花雕鸡汤
- 104 七里飘香翠麻笋：麻笋酸菜鸡汤
- 105 平凡而不平淡：榨菜竹笋鸡汤
- 106 营养解毒两不误：蒜头鸡汤
- 109 唯味无可争：烧酒鸡
- 110 超完美组合：无花果山药鸡汤
- 113 品味养生：黄芪川七鸡汤
- 114 美颜抗老：百合芡实炖鸡



养生滋补汤

好汤不输药

- 118 健健康康一碗汤
- 120 养眼更养生：玉米胡萝卜排骨汤
- 121 秋季滋补汤：山药猪腰汤
- 123 风韵之美：鱿鱼螺肉蒜汤
- 124 简单的美味：排骨酥汤
- 127 温暖整个冬天：豆瓣菜瘦肉汤
- 128 温暖的对话：丝瓜鲜菇瘦肉汤
- 131 百变花生：花生猪尾汤
- 132 味道刚刚好：花生炖猪蹄
- 134 温润如玉：酒香猪蹄汤
- 135 粗茶淡饭的快乐：清炖萝卜牛肉汤
- 137 酷暑开胃小食：酸菜鸭片汤
- 138 经典的符号：芋头煲鸭
- 141 经典香辣味：红烧牛肉汤
- 142 健康好味道：番茄土豆牛肉汤
- 143 美妙的邂逅：木瓜羊肉汤
- 144 进补的美味：清炖羊肉汤
- 147 家常美味：红烧羊肉汤
- 148 打捞的记忆：牡蛎豆腐汤
- 151 美味营养：莴笋豆腐鱼片汤
- 152 幽香赛昭君：香鱼头豆腐汤
- 155 菜叶上的美味：鲈鱼雪菜汤
- 156 美味触手可及：味噌鲜鱼汤
- 159 鱼香悠悠：麻辣鱼汤
- 160 苦口美味：苦瓜排骨酥汤
- 161 慈祥之花：黄花菜枸杞子猪骨煲
- 162 少不了的健身餐：桂圆银耳牛肉汤
- 165 记忆中的好味道：杏片蜜枣瘦肉汤
- 166 听妈妈的话：陈皮灵芝老鸭汤
- 169 过生日，吃尾巴：南北杏仁猪尾汤





懒人快煮汤 贴心小护卫

- 172 幸福就是煲一碗汤
- 174 酸爽滋味：酸辣汤
- 176 精华荟萃：八宝鸡汤
- 179 侠骨柔情：糙米炖鸡
- 180 懒人的幸福生活：蒜香鸡汤
- 182 幸福的味道：苹果鸡汤
- 183 人生得意须有汤：玉米鱼干排骨汤
- 185 西餐也疯狂：猪骨煲
- 186 香入骨髓：白果腐竹排骨汤
- 189 自在随心：椰汁红枣鸡盅
- 190 难忘的味道：花生核桃排骨汤
- 193 引人注目：冬瓜贡丸汤
- 194 王者风范：山药炖小肚
- 197 与众不同的口感：菠菜猪肝汤
- 198 宴请亲朋有妙招：时蔬大豆汤
- 201 生活调味剂：参归炖猪心
- 202 美味滋补汤：大肠猪血汤
- 205 美味名菜：佛跳墙
- 206 我心飞翔：海鲜番茄汤
- 209 独特风味：杏鲍菇虾仁蔬菜丸汤
- 210 奢华之美：人参鸡汤
- 212 简单真实：绿豆薏苡仁汤
- 213 四重奏的美味：姜丝鲜鱼汤
- 215 光滑的美感：烧酒泥鳅汤

单位换算

固体类 / 油脂类

1茶匙 ≈ 5克 1大匙 ≈ 15克 1小匙 ≈ 5克

液体类

1茶匙 ≈ 5毫升 1大匙 ≈ 15毫升 1小匙 ≈ 5毫升 1杯 ≈ 240毫升



A close-up photograph of a bowl of vegetable soup. The soup is white and creamy, topped with a drizzle of red oil and small red garnishes. In the background, several golden-brown, toasted bread slices (croutons) are visible. The overall lighting is warm and appetizing.

人气蔬菜汤 营养又健康

蔬菜汤一直以其清新淡雅的口感，五彩缤纷的色泽吸引着人们。一份色鲜味美的蔬菜汤，不仅可以满足人们享受美食的乐趣，还可以达到调理身体的功效，可以说是美味营养两不误，何乐而不为呢？下班回到家里，准备好新鲜的蔬菜，只需要把它们放进锅里，再加一些调料，在一旁静等片刻，美味的蔬菜汤就出炉了。快乐美好的时光就这样从一份美味的蔬菜汤开始了。



汤美，人更美

古人云“宁可食无馐，不可饭无汤”，可见，中国人自古就爱喝汤。汤素来都是饭前饭后的美味菜肴，汤不但做法简单，而且营养极其丰富，对身体健康以及美容养颜都有很大作用。在汤汤水水的滋润下，肌肤好似散发着莹润的光泽。

汤对于我而言似乎更重要一些。小时候的我胃口不好，吃东西容易消化不良，于是母亲就经常变着法地给我煲汤喝，几乎把各种适合调理身体的中药材、食材都尝遍了。我现在的好胃口和好体质在很大程度上都得益于此。

所有的美食中，汤算是不平凡的一道菜，它可以很轻易地留在人们的回忆里且挥之不去。汤也是具有兼容性的一道菜，《吕氏春秋》曾记载：“凡味之本，水最为始”“五味三材，九沸九变”，将所有食材放入水中，其味道和特性不断变化，相互渗透，相互融合，经过一段时间的慢慢熬煮，香味便出来了。就连明末清初著名的文学家李渔也曾说：“饭犹舟也，羹犹水也，舟之在滩非水不下，与饭之在喉非汤不下，其势一也。”可见汤在我们的日常生活中起着至关重要的作用。

说起汤的功效，大家都知道用汤来滋养身体是最佳的选择之一。在汤中添加各种具有滋补效果的食材一起熬煮，不仅能够充分发挥食材的功效，而且饮用方便，吸收效果好。而蔬菜汤更是调理身体的良汤。各种蔬菜营养价值丰富，含有大量的维生素和其他的营养物质，味道清新淡雅，营养价值非常高。

蔬菜汤中的食材多是日常生活中常见的蔬菜，可以单独做汤，也可以几种蔬菜互相搭配做汤。蔬菜汤种类繁多，营养不一，经过熬煮，蔬菜的营养成分融入汤中，很容易被人体吸收。对于现今追求瘦身美丽的女性来说，蔬菜汤是适合的美食之一。及时根据季节特性选用不同的食材做汤食用，久而久之，美丽的修炼就会快进一大步。

如今的人们都关注养生，追求健康，却常常将眼光放在包装华丽的补品上，耗费了财力收效也不尽人意。不如考虑一下蔬菜汤吧，蔬菜汤不仅味道鲜美，物美价廉，对身体健康上的作用也不可忽视。