

家有大厨
系列

幸福温暖好汤粥

一款暖胃滋补汤粥，给家人带来四季贴心呵护
简单、易操作的美味，是全家健康能量的来源

妙补全家

Tangyin Zhoushan
Miaobu Quanjia

瑞雅 编著

汤饮粥膳

汤饮粥膳

妙
补
全
家

Tangyin Zhoushan
Miaobu Quanjia

瑞雅
编著



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

汤饮粥膳妙补全家 / 瑞雅编著. -- 北京: 中国纺织出版社, 2016.8

(家有大厨系列)

ISBN 978-7-5180-2613-5

I. ①汤… II. ①瑞… III. ①汤菜-食物养生-菜谱
②粥-食物养生-食谱 IV. ①R247.1②TS972.122
③TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第105330号

责任编辑: 韩婧 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年8月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 18

字数: 192千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



目录

CONTENTS



第一章

走近汤饮与粥膳

汤饮养生的起源和发展 / 2

常用煲汤材料巧选购 / 3

肉类的选购 / 3

蔬菜类的选购 / 3

干果类的选购 / 4

煲汤方法大汇总 / 5

汆烫 / 5

炖 / 5

熬 / 5

煮 / 5

煨 / 5

煲出营养美味鲜汤的小妙招 / 6

材料要新鲜 / 6

材料要清洗干净 / 6

材料放入时间有讲究 / 7

正确用水 / 7

适度添放调料 / 7

掌握煲汤时间 / 7
掌握煲汤火候 / 7
清汤、浓汤随心换 / 7
了解粥膳养生 / 8
走进粥膳 / 8
粥的材料与营养 / 8
适宜食粥的人群 / 8
喝粥的最佳时间 / 8
粥的保健与养生 / 9
粥膳与疾病调养 / 9

传统而时尚的养生之道 / 9
粥膳的养生功效 / 10
增强体质 / 10
预防疾病 / 11
辅助食疗 / 11
滋补养生 / 11
延年益寿 / 12
美容养颜 / 12
汤饮粥膳中常用的中药 / 13



第二章

汤饮粥膳改善体质

气虚体质 / 16

栗子南瓜鲫鱼汤 / 16
山药排骨汤 / 17
山药糙米甜粥 / 17
蔬菜蛋汤 / 18
玉米蔬菜汤 / 18

阴虚体质 / 19

高汤浸冬瓜 / 19
竹笋豆腐丝瓜汤 / 20
丝瓜鲢鱼粥 / 20
牡蛎蛋粥 / 21
人参黄芪粥 / 21
芦荟粥 / 21

阳虚体质 / 22

红焖羊肉煲 / 22
韭菜蛋饼汤 / 23

鲫鱼豆腐肉汤 / 23

南瓜绿豆汤 / 24

虾皮粉丝汤 / 24

湿热体质 / 25

红枣莲子鸭肉煲 / 25
鳊鱼丝瓜汤 / 26
山药瘦肉粥 / 26
金橘薏米粥 / 27
黑米红豆粥 / 27
莲藕大米粥 / 27

痰湿体质 / 28

木耳黄花汤 / 28
海带肉丝汤 / 29
香煲鹌鹑汤 / 29
笋尖虾仁汤 / 30
香煎鸭肉粥 / 30

花生红豆粥 / 30

特禀体质 / 31

腊肉油豆腐暖锅 / 31
胡萝卜粉丝蛋汤 / 32
养血利胃粥 / 32
绿豆米露 / 33
黑芝麻花生粥 / 33
鱼泥西红柿粥 / 33

气郁体质 / 34

燕麦雪梨粥 / 34
荞麦薏米粥 / 35
青菜豆腐汤 / 35
三彩鹌鹑蛋汤 / 36
冬瓜平菇汤 / 36

血瘀体质 / 37

滋补羊肉汤 / 37

油菜香菇汤 / 38

双色豆粥 / 38

猪肠苘麻汤 / 39

墨鱼珍珠粥 / 39

平和体质 / 40

白菜双冬汤 / 40

莴笋汤 / 41

鲫鱼豆腐汤 / 41



第三章

汤饮粥膳滋养全身

滋阴化燥 / 44

什锦雪梨汤 / 44

藕香猪肉汤 / 45

银耳枸杞汤 / 45

香合炖银耳 / 46

木瓜枸杞子粥 / 46

通经活络 / 47

芦笋浓汤 / 47

天麻炖鸡汤 / 48

海参木瓜煲 / 48

黄豆猪蹄浓汤 / 49

参姜小米粥 / 49

补脑益智 / 50

桃仁墨鱼汤 / 50

豆腐草鱼汤 / 51

花生牛肉汤 / 51

松仁雪花粥 / 52

桂圆燕麦粥 / 52

清热解毒 / 53

双豆海带汤 / 53

金银花大米粥 / 54

樱桃桂花粥 / 54

冬香苦瓜汤 / 54

黄瓜四季豆汤 / 55

海带莴笋汤 / 55

益气养血 / 56

猪肝西红柿汤 / 56

花生莲子乌鸡汤 / 57

香甜小米粥 / 57

花生鸡肝汤 / 58



补气参鸡汤 / 58

延年益寿 / 59

翡翠双星 / 59

茄香鳝鱼汤 / 60

乌鸡糯米粥 / 60

葡萄干粥 / 61

四色糙米粥 / 61

利水消肿 / 62

椒豆虾汤 / 62

紫菜虾皮汤 / 63

茯苓老鸭绿豆汤 / 63



第四章

汤饮粥膳补养全家

儿童 / 66

苹果猪肉汤 / 66

胡萝卜煲羊肉 / 67

青菜蛋黄粥 / 67

老年人 / 68

鲫鱼紫菜汤 / 68

松蘑大米粥 / 69

鳕鱼蛋粥 / 69

女性 / 70

鸭肉海参煲 / 70

红薯益气汤 / 71

麻辣牛肚锅 / 71

清肝芦荟汤 / 72

荸荠空心菜汤 / 72

孕妇 / 73

黄芪泥鳅汤 / 73

坚果鲤鱼汤 / 74

枸杞排骨汤 / 74

产妇 / 75

排骨生菜粥 / 75

萝卜蛭子汤 / 76

肚条煲笋 / 76

党参粥 / 77

紫米山药粥 / 77

苹果粥 / 77

男性 / 78

腐竹萝卜汤 / 78

百合腰花汤 / 79

锁阳姜片粥 / 79



第五章

汤饮粥膳补养特殊人群

电脑族 / 82

玫瑰南瓜汤 / 82

猪肝明目汤 / 83

芦笋鲤鱼汤 / 83

菊花红糖粥 / 84

土豆胡萝卜粥 / 84

久坐族 / 85

蔬菜浓汤 / 85

红薯薏米粥 / 86

葱香茄子粥 / 86

双米花生粥 / 86

久站族 / 87

海鲜冬瓜汤 / 87

红豆麦片粥 / 88

苦瓜豆腐汤 / 88

应酬族 / 89

三丝豆腐羹 / 89

天冬黑豆粥 / 90

黄豆粥 / 90

薏米鸡内金粥 / 90

高温环境工作者 / 91

百合山药鸡汤 / 91

西瓜鸡肉煲 / 92

黄芪蛤肉汤 / 92

扁豆消暑粥 / 93

苦瓜牛柳汤 / 93

老鸭绿豆汤 / 93

粉尘工作者 / 94

荸荠豆腐汤 / 94

白果煲猪肚 / 95

豆浆粥 / 95

体力劳动者 / 96

鹌鹑蛋猪肚汤 / 96

乳鸽煲 / 97

萝卜羊肉汤 / 97

脑力劳动者 / 98

白果猪肚汤 / 98

栗香土鸡煲 / 99

姜枣桃仁粥 / 99



第六章

汤饮粥膳调理亚健康及常见病

精神抑郁 / 102

美味牛肉汤 / 102

牡蛎平菇汤 / 103

茼蒿腰花汤 / 103

鸽子汤 / 104

苹果红枣炖子鸡 / 104

健忘 / 105

黑芝麻糊 / 105

大麦松仁粥 / 106

枣米粥 / 106

冬瓜炖猪脑 / 107

紫菜蛋花汤 / 107

失眠 / 108

牛肉蔬菜汤 / 108

洋葱香菇汤 / 109

紫菜小鱼汤 / 109

奶香菜粥 / 110

茵香黄花汤 / 110

中耳炎 / 111

海参金针菇汤 / 111

大米萝卜粥 / 112

郁李仁大米粥 / 112

解腻黄花汤 / 113

草莓糯米粥 / 113

白内障 / 114

枸杞子炖乌鸡 / 114

菊花决明粥 / 115

蔬菜瘦肉汤 / 115

双仁菠菜猪肝汤 / 116

西红柿鲫鱼汤 / 116

牙痛 / 117

杂果冰粥 / 117

芋头肉片粥 / 118

紫菜鸭蛋汤 / 118

西瓜皮绿豆汤 / 119

石斛麦冬瘦肉汤 / 119

鼻出血 / 120

败火水果粥 / 120

清香枸杞子粥 / 121

麦冬大米粥 / 121

油菜大米粥 / 121

口腔溃疡 / 122

什锦蔬菜粥 / 122

西瓜皮咸粥 / 123

五色素粥 / 123

虾米白菜汤 / 124

苦瓜鱿鱼花汤 / 124

脱发、白发 / 125

枸杞首乌粥 / 125

黑豆牛肉汤 / 126

鲜菇土豆汤 / 126

皮肤瘙痒 / 127

香菇瘦肉汤 / 127

洋葱白菜土豆汤 / 128

红豆莲子花生粥 / 128

腹泻 / 129

山药煲水鸭 / 129

葱白大米粥 / 130

金蒜苋菜汤 / 130

便秘 / 131

鲜果燕麦粥 / 131

红豆双米粥 / 132

什锦海鲜羹 / 132

痔疮 / 133

五谷什锦粥 / 133

金菇田螺汤 / 134

无花果萝卜汤 / 134

胃痛 / 135

羊肉枸杞汤 / 135

山药粥 / 136

养胃羊肉汤 / 136

消化不良 / 137

青木瓜草菇煲 / 137

木耳香菜汤 / 138

菠萝苦瓜汤 / 138

食欲不振 / 139

菊花鱼片汤 / 139

蘑菇萝卜汤 / 140

火腿玉米粥 / 140

慢性胃炎 / 141

鲜蔬肉汤 / 141

苍术猪肝粥 / 142

牛肉洋葱粥 / 142

小米桂圆粥 / 142

慢性咽炎 / 143

银耳炖乳鸽 / 143

山药百合木瓜汤 / 144

陈皮桔梗杏仁饮 / 144

莲子银耳汤 / 144

腰酸背痛 / 145

猪腰核桃汤 / 145

葱香虾仁粥 / 146

三色大米粥 / 146

骨质疏松 / 147

花生仁牛奶粥 / 147

花生猪骨莲藕汤 / 148

紫菜虾皮蛋花汤 / 148

膝关节炎 / 149

防风老鸭汤 / 149

牛蒡排骨汤 / 150

熟地当归羊肉汤 / 150

脂肪肝 / 151

菠菜萝卜汤 / 151

鲜蔬鹅肉汤 / 152

黄瓜双米粥 / 152

慢性肝炎 / 153

黄豆海带汤 / 153

泥鳅党参汤 / 154

鲤鱼菌菇汤 / 154

高脂血症 / 155

鱼菇豆腐汤 / 155

养生木耳瘦肉煲 / 156

丝瓜绿茶汤 / 156

糖尿病 / 157

芥菜葛根煲 / 157

猴头菇炖鸡汤 / 158

肉丸子冻豆腐汤 / 158

芎归鹌鹑煲 / 159

冬瓜海带汤 / 159

贫血 / 160

益气补血汤 / 160

枸杞菊花猪肝汤 / 161

阿胶炖牛腩 / 161

补血花生仁粥 / 162

糯米补血粥 / 162

低血压 / 163

干贝煲鸡翅 / 163

薏米南瓜浓汤 / 164

肉苁蓉羊肉粥 / 164

高血压 / 165

奶油蔬菜汤 / 165

白果草菇汤 / 166

海蜇胡萝卜粥 / 166

枸杞菊花绿豆汤 / 167

豆腐平菇汤 / 167

肺结核 / 168

雪梨煲猪肉 / 168

银耳雪梨汤 / 169

雪梨川贝粥 / 169

咳嗽 / 170

枇杷绿豆粥 / 170

杏仁苹果豆腐羹 / 171

木耳冬笋汤 / 171

感冒 / 172

五物蔬菜汤 / 172

葱香苦瓜蓉粥 / 173

萝卜土豆煲 / 173



第七章

汤饮粥膳温补四季

春季 / 176

心心相连煲 / 176
荸荠玉米排骨汤 / 177
茯苓白术汤 / 177
山楂丹参甜粥 / 178
冬瓜薏米车前汤 / 178
桑葚薰鸽汤 / 179
豌豆红枣粥 / 179
白术茯苓炖羊肚 / 179
车前草苋菜粥 / 180
鳗鱼粥 / 180

夏季 / 181

苹果甘蓝菜汤 / 181
泽泻甜粥 / 182
苋菜豆腐羹 / 182
青椒清汤 / 183

青木瓜绿豆汤 / 183

苦瓜排骨汤 / 184

玉米莴笋汤 / 184

毛豆糙米粥 / 185

薏米菱角粥 / 185

秋季 / 186

鲜藕老鸭汤 / 186
瘦肉草菇煲 / 187
川贝雪梨 / 187
笋尖香菇粥 / 188
白菜柚子汤 / 188
白果枸杞甜粥 / 188
莲子粥 / 189
鹌鹑大米粥 / 189
银耳小米粥 / 190
梅干莲子粥 / 190

冬季 / 191

红烧牛肉煲 / 191
当归羊肉汤 / 192
韭菜粥 / 192
酸枣仁玉竹粥 / 192
银耳杜仲汤 / 193
豇豆排骨粥 / 193
韭菜青鱼粥 / 194
芸豆薏米粥 / 194
山药益气羊肉煲 / 195
枸杞菜蛋花汤 / 195



第八章

汤饮粥膳护养脏腑

养肝护肝 / 198

鲫鱼萝卜汤 / 198
鸭血豆泡粉丝汤 / 199
菠菜煮羊肝 / 199
清菊粥 / 200
茯苓黄芪粥 / 200

补肾强身 / 201

海鲜豆腐汤 / 201
沙参粥 / 202
天门冬大米粥 / 202
韭菜鸡蛋汤 / 203
木瓜刀豆瘦肉汤 / 203

健脾养胃 / 204

椰汁红枣粥 / 204
胡椒姜片猪肚汤 / 205
鸡内金健脾汤 / 205
兔肉粥 / 206
紫米核桃粥 / 206

白扁豆大米粥 / 207

豆腐白菜汤 / 207

健脾瘦肉汤 / 208

罗宋汤 / 208

清肠排毒 / 209

海带炖豆腐 / 209

柠檬海带汤 / 210

南瓜糯米粉粥 / 210

大米蜂蜜粥 / 211

清香鲜葵粥 / 211

香甜麻子仁粥 / 211

香蕉糯米粥 / 212

芝香柏仁粥 / 212

雪梨汤 / 212

养肺护肺 / 213

莲子桂圆汤 / 213

茯苓竹荪南瓜羹 / 214

双米罗汉果粥 / 214

杏仁山药大米粥 / 215

鲫鱼萝卜汤 / 215

养心安神 / 216

党参猪肝汤 / 216

猕猴桃橘子粥 / 217

茯苓黑芝麻粥 / 217



第九章

汤饮粥膳呵护两性

月经不调 / 220

益母地黄粥 / 220

乌鸡葱香粥 / 221

莲藕麦片粥 / 221

墨鱼蛤蜊虾汤 / 222

阿胶红枣大米粥 / 222

山楂大米红豆粥 / 222

羊腩山药汤 / 223

冬瓜鲫鱼汤 / 223

痛经 / 224

红枣炖鲤鱼 / 224

腰花丝瓜汤 / 225

泥鳅红枣汤 / 225

清香羊肉煲 / 226

红枣鲜鱼汤 / 226

草鱼菠菜粥 / 227

红枣薏米粥 / 227

子宫肌瘤 / 228

黄瓜腰片汤 / 228

芹菜黄瓜鸡肉汤 / 229

平菇豆腐汤 / 229

冬瓜蓉汤 / 230

西红柿汤 / 230

玉米鸡翅排骨汤 / 231

小米花生红豆粥 / 231

花生甜奶汤 / 231

崩漏带下 / 232

火腿黄鱼汤 / 232

糖醋鳝丝汤 / 233

鸡肝菌汤煲 / 233

鸡血豆腐汤 / 234

荷叶甜粥 / 234

荞麦粥 / 235

红枣小麦汤 / 235

驴肉汤 / 235

更年期综合征 / 236

核桃莲子羹 / 236

红参枣汤 / 237

白菊花生粥 / 237

雪梨陈皮炖水鸭 / 238

肉骨茶汤 / 238

卵巢保养 / 239

黄豆炖猪蹄 / 239

艇仔粥 / 240

西洋参瘦肉汤 / 240

阳痿 / 241

蛤蜊冬瓜汤 / 241

豆腐虾仁汤 / 242

生苦瓜炖牡蛎 / 242

黄豆双菇汤 / 243

银耳猪肝汤 / 243

遗精 / 244

四神桂圆汤 / 244

补肾固精鸭肉汤 / 245
桂圆粥 / 245
山药红枣白果汤 / 246
核桃木耳丝瓜粥 / 246

早泄 / 247

莲子甲鱼煲 / 247
海带栗子汤 / 248
河虾苦瓜汤 / 248
芹菜叶土豆汤 / 249
椒香鸽肉粥 / 249

前列腺保养 / 250

南瓜煲鸡汤 / 250
甜脆银耳盅 / 251
什锦南瓜粥 / 251
香芋百合芡实煲 / 251



第十章

汤饮粥膳滋养美容

养颜润肤 / 254

西红柿虾肉汤 / 254
牛奶炖花生 / 255
玫瑰养颜羹 / 255
红小豆黄豆芽汤 / 256
排毒养颜汤 / 256

抗衰祛皱 / 257

冬瓜鱼肉汤 / 257
酸辣鱼片羹 / 258
银耳海参汤 / 258
花生猪蹄汤 / 259
洋葱西红柿汤 / 259

排毒祛痘 / 260

白豆腐苋菜汤 / 260
茭白猪蹄汤 / 261
生地黑豆排骨汤 / 261

祛斑美白 / 262

萝卜芹菜汤 / 262
鲜海带汤 / 263
南瓜银耳粥 / 263
花香芋头汤 / 264
养颜羊骨粥 / 264

养发护发 / 265

当归羊肉汤 / 265
川芎白芷鱼头汤 / 266
参枣猪腿肉汤 / 266

牙齿保健 / 267

白果芹菜汤 / 267
金枪鱼豆腐汤 / 268
筒骨莴笋煲 / 268
洋葱胡萝卜汤 / 269
洋葱玉米汤 / 269

亮眼明眸 / 270

话梅芒果粥 / 270
蔬菜杂汤 / 271
草莓糯米粥 / 271
奶汤锅子鱼 / 272
金针猪肝汤 / 272

减肥瘦身 / 273

轻身美体粥 / 273
纤瘦蔬菜汤 / 274
西红柿瘦身粥 / 274
瘦身蒜粥 / 274

丰胸美体 / 275

莲子猪蹄汤 / 275
果仁陈皮粥 / 276
鲫鱼木瓜汤 / 276

书中的计量单位换算如下

量取液体时，1小匙=5毫升，1大匙=15毫升；

量取固体时，1小匙≈5克，1大匙≈15克。

1千卡=4.184千焦。

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。

第一章



走近 汤饮与粥膳





汤饮养生的起源和发展



所谓汤饮养生，即以汤来保养人的身体。而汤作为美味佳肴，在我国有着悠久的历史。据文字记载，汤最早可追溯到距今3500年前的商朝初期，当时已有食疗汤品的雏形。据考证，我国在1000多年前就出现了世界上最早的食谱，在这本食谱中就有十几种汤的做法。

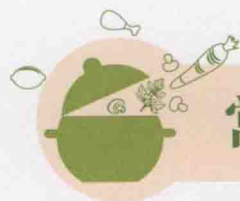
而将汤作为养生祛病的一种医治手段则出现在秦汉时期，那时的一些中医药学著作就反映了当时药剂汤膳的应用水平。我国传统中医特别讲究食疗与食养。东汉名医张仲景在《伤寒论》《金匱要略》两部著作中就有许多补汤方剂，如当归生姜羊肉汤、猪皮汤等。唐代名医孙思邈在《备急千金方》一书第二十六卷《食治篇》中指出多种具备食疗效果的食物，并给出了很多食疗方，在这些食疗方中，汤品占有相当大的比例。

汤饮不仅被医家看重，同样也受到了普通百姓家庭的欢迎。唐朝有一首关于嫁新娘的诗，其中就提到了煲汤，将煲汤作为新媳妇操持家务的一项重要内容，可见汤在当时已经非常普及。汤在皇室宫廷则更被推崇，慈禧太后就是我国历史上有名的品汤高手。

如今，汤已经成为我国家庭宴席不可缺少的一道美味佳肴，能为人体补充营养，强壮身体。现代科学研究也证实，喝汤确实是进行食疗食养的方式之一。在煲汤过程中，各种食材、药材中的营养充分渗入到汤中，极易被人体吸收；汤中的食材多会被煮得比较软烂，食用这些食材，营养成分有利于被人体消化、吸收，减轻了消化系统的负担。在生活中，我们有意识地做一些食疗、食养汤品并经常饮用，对我们的健康大有裨益。



补



常用煲汤材料巧选购



肉类的选购

牛肉

牛肉应挑选表面呈棕色或暗红色、剖面有光泽、结缔组织为白色、脂肪为黄色、肌肉间无脂肪杂质者。



羊肉

羊肉应挑选肉质较坚实、颜色红润、纤维组织较细、中间略有些脂肪夹杂、膻味较轻者。



鱼

鱼应挑选嘴部紧合、鳃盖紧闭，鱼鳃洁净而呈鲜红色，眼球凸起而黑白分明、无腥臭味（新鲜海水鱼有海藻味，淡水鱼或养殖鱼有湖泊或池塘水味），触摸时鱼鳞及鱼鳍紧贴鱼体不易脱落，鱼体表面有透明光滑感，鱼体硬而不弯，肉质紧密有弹性，鱼腹硬实不肿胀，放水中会沉于水底者。



虾

鲜虾的特点：甲壳与肌肉之间很紧密，用手剥虾肉时，需要稍用力气才

能剥开虾壳；肠组织与虾肉也黏得较紧，不会出现松离现象；鲜虾会不时地产生气泡。选购时，如符合以上标准，即为鲜虾。



蔬菜类的选购

萝卜

选购萝卜时以表皮清洁无斑痕、颜色均匀、质地厚实且较重、拿起时硬实、无轻飘的空心感者为佳。



菠菜

菠菜应选购翠绿洁净、新鲜硬挺、无明显的虫蛀、无黄叶烂叶、无断枝、叶柄不软垂、叶子新鲜且富有弹性者。



胡萝卜

胡萝卜应挑选色泽鲜嫩、匀称直溜、掐上去水分很多、个头较小、心儿细、颜色深者。



冬瓜

冬瓜应挑选果身挺直、紧密结实、均匀无弯曲、外皮有白霜状、皮无伤、带黏液者。



西红柿

西红柿应挑选新鲜无软化、外观光滑、无病虫害、色泽较深者。



莲藕

莲藕应挑选藕体肥大、膨胀且有重量感、质地坚硬、节间距离适中、切口的洞较小者。



芦笋

芦笋应选择笋体细嫩、硬实、挺直，尾端鳞片紧密不变色者。

豆腐

豆腐分为北豆腐和南豆腐。北豆腐应选购表面光滑、四角平整、薄厚一致、有弹性、无杂质、无异味的。南豆腐应选购洁白细嫩、周体完整、不裂、不流脑、无杂质、无异味者。



香菇

香菇应挑选菇体完整无伤、颜色均匀有光泽、菇体及菌褶有弹性、菌伞朝下者。

干果类的选购

栗子

栗子应挑选果壳老结、无黑斑，无瘪印，较为干燥，果实饱满、均匀，用手捏果实感到坚实沉甸，肉质嫩黄，颜色鲜明、带有光泽者。

桂圆

优质桂圆的特点：果体饱满、圆润；核易分离，肉质滋润不黏手；壳面黄褐醒目；有细微皱纹；果柄部位有一圈红色肉头；壳硬而脆，手捏易碎；把桂圆放在桌上滚动时，不易滚动。选购时，应按以上标准挑选。



莲子

莲子宜选形圆结实、粒大而重、色泽鲜明、颗粒饱满、皮薄干燥、无破边、无虫蛀霉变、口咬脆裂者。

核桃

核桃应挑选壳体呈浅黄褐色、有光泽，核桃仁整齐、肥大，无虫蛀，味道醇香，未出过油，并且用手掂时有一定分量者。

杏仁

优质杏仁的特点：颗粒大，均匀，饱满，有光泽；仁衣浅黄略带红色，色泽清新鲜艳；皮纹清楚不深，仁肉白净；干燥，成把捏紧时，仁尖有扎手感。选购时，要按以上标准挑选。



煲汤方法大汇总



有的食材不易煮熟，有的食材却极易煮烂；有的食材中营养成分不易溶于水，而有的食材所含的却是水溶性营养物质。鉴于此，在煲汤时，根据食材的不同，我们应该选用不同的煲汤方法，这样才能煲出可口又营养的美味浓汤。

氽烫

氽烫是指对一些烹饪材料进行氽烫处理的方法，是煮汤的常用方法之一。氽烫的主料多加工成细小的片、丝、花刀形或制成丸子，而且成品汤比较多。这种制法容易产生浮沫，要除去。氽烫属于大火速成的烹调方法，其特点是质嫩爽口、清淡解腻。

炖

炖汤时要先用葱、姜炆锅，再冲入汤或水，烧开后下入主料，先用大火烧开，再以小火慢炖，不需要勾芡。炖一款美味鲜汤，还要在选料上细思量，最好选择韧性较强、质地较坚硬的块状材料。炖汤的主料要求软烂，一般是咸鲜味，其特点是汤汁清醇、质地软烂。

熬

熬是指先将食物初加工，再烹制成汤汁稠黏材料烂熟的一种方法。熬的时

间比炖的时间长，一般在3小时以上，多适用于烹制含丰富胶质的材料。

具体操作为：将材料用水涨发后，拣去杂质，冲洗干净，撕成小块，锅内先注入清水，再放入材料和调料用大火烧沸，撇净浮沫，改小火熬至汤汁浓稠即可。熬制汤的特点是汁稠味浓。

煮

所谓煮汤，和氽烫有些相似，但煮比氽烫的时间长。煮是把主料放在汤汁或清水中，用大火烧开，然后改用中火或小火慢慢煮熟的一种烹调方法。需要注意的是，在煮的过程中，汤要一次性加足，不要中途续加，也不要勾芡，否则会影响味道。汤的特点是口味清新、汤菜各半。

煨

煨是指将质地较老的材料放入锅中，用小火长时间加热直到材料熟烂为止，汤汁不用勾芡，盐一般在最后放入。需要强调的是，煨汤必须选择质地较老、纤维较粗、不易成熟的材料，并将其切成较小的块状。汤的特点是材料酥烂、汤汁浓香、口味醇厚。