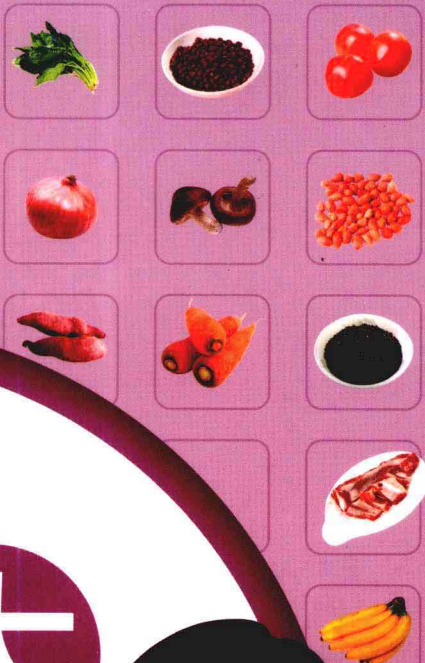


赠送
食材搭配
拉页

- ✓ 简单易做
- ✓ 四季调养
- ✓ 养生防病
- ✓ 体质保健



著名营养专家告诉您吃出健康的法则

养生羹汤

大全

张 晔

解放军309医院前营养科主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家

编著

左小霞

解放军309医院营养科主任



中国轻工业出版社

张 晔

解放军309医院前营养科主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家

左小霞

解放军309医院营养科主任

编著

养生羹汤大全



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生汤羹大全 / 张晔, 左小霞编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2012. 5

ISBN 978-7-5019-8735-1

I. ①养… II. ①张… ②左… III. ①汤菜—食物养生—菜谱 IV. ①R247. 1 ②TS972. 122

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第053466号

责任编辑: 翟 燕

策划编辑: 翟 燕

责任终审: 唐是雯

全案制作: 悦然文化

版式设计: 悦然文化

封面设计: 杨 丹

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2012年5月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 8

字 数: 100千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8735-1

定价: 25.00 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

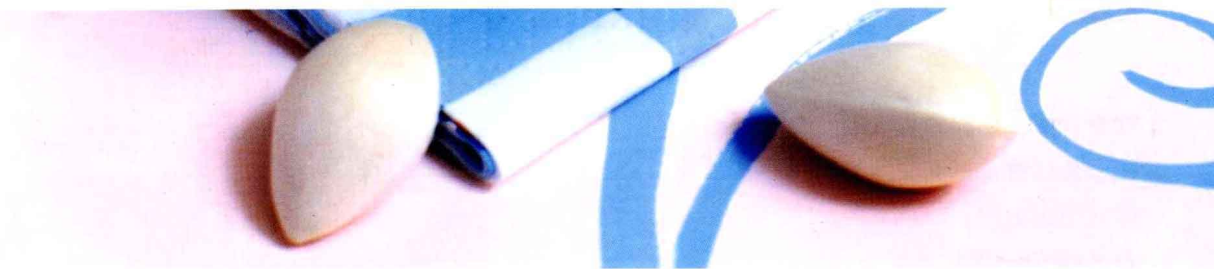
发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

111154S1X101ZBW



P

R

E

F

A

C

E

中国人爱煲汤，爱喝汤。

煲汤是一门学问：不同食材入汤前要经过不同的处理；不同质地和大小食材成熟度不一样，入锅的顺序也是不同的；要根据食材的性质来选择锅具；食材与调料的搭配需要斟酌……

汤中浓缩了各种食物的精华，不同的汤对不同的人有着特殊的功效：女性喝汤可美容，男人喝汤可强身健体，宝宝喝汤可增加营养和免疫力，老人喝些药膳汤更能延年益寿……

如今食物养生的观念越来越深入人心，为此我们编写了本书。本书针对四季、疾病调养、保健、特殊人群等的不同需要，精选了近200道最经典的靓汤，道道好学易做，可口美味又滋补养生。

本书共分为六章。第一章教您挑对食材做出好汤，让您尽享口福和营养；第二章为您介绍适合在春夏秋冬饮用的、对应季节气候特点的养生汤羹；第三章针对热性体质、寒性体质、实性体质、虚性体质、湿性体质和燥性体质，推荐了最为滋补的汤羹；第四章详述了在排毒、瘦身、补肾、健脾、消暑等时的最佳汤羹，给身体最熨帖的补养；第五章是汤羹食疗方，在家人面对便秘、贫血、高血压、糖尿病等时，端出一碗热乎乎的对症调养汤羹来，暖胃又舒心；第六章是面对孕妈妈、老年人、宝宝、女性、男性等各类人群，量身打造的养生汤羹。此外，拉页部分附赠了养生汤羹保健搭配速查表，可以剪下来贴在冰箱或橱柜门上，做汤时随时参看。

请抽出点时间来，做一碗好汤，让您和家人品尝美味、享受生活！



亲手做羹汤，养生保健康

- ✓ 饮食养生，汤羹为先 / 10
- ✓ 根据食材选择不同质地的汤锅 / 11
- ✓ 煮好汤有绝招 / 13
- ✓ 煮汤的调味秘诀 / 13
- ✓ 美味基础汤的做法 / 15



经典靓汤轻松做——尽享口福，尽取营养

✓ 清新素汤 / 18

- 白菜粉丝汤 膳食纤维助消化、促排毒 / 18
- 红颜汤 改善肌肤粗糙 / 19
- 苋菜笋丝汤 促进造血，维持正常生理功能 / 19
- 韭菜银芽汤 润肠通便、提振食欲 / 20
- 翡翠白玉汤 低脂高蛋白，补钙又强身 / 20
- 西蓝花浓汤 提高免疫力、美肌肤 / 21
- 素罗宋汤 舒张平滑肌，降低血压 / 21
- 绿豆冬瓜汤 清热消暑、解毒利水 / 22
- 雪菜冬瓜汤 提神醒脑、去湿解暑 / 22
- 丝瓜油条汤 美白肌肤、抗衰老 / 22
- 萝卜杏仁汤 润肠通便、加速排毒 / 23
- 核桃仁莲藕汤 健脑，促消化 / 23
- 山药玉米浓汤 抗癌、抗氧化 / 23
- 黄瓜榨菜汤 促进机体新陈代谢 / 24
- 南瓜蔬菜汤 提高免疫力 / 24
- 黄花南瓜汤 预防便秘 / 24
- 胡萝卜圆白菜汤 增进食欲，预防便秘 / 25

白萝卜番茄汤 加快胃肠蠕动，消食化滞 / 25

✓ 美味肉汤 / 26

- 肉末茄条汤 帮助新陈代谢，增强血管弹性 / 26
- 肉丝豆腐羹 完全蛋白质满足身体需要 / 26
- 双菇肉丝羹 降压降脂、健体益智 / 27
- 酸辣汤 开胃健脾 / 27
- 酸菜冬瓜瘦肉汤 维护肠道健康 / 28
- 番茄冬瓜排骨汤 消暑健胃、增进食欲 / 28
- 莲藕排骨汤 清热消痰、补血补钙 / 29
- 银耳木瓜排骨汤 保护肝脏、美容养颜 / 29
- 花生猪蹄浓汤 丰胸丰乳 / 30
- 丝瓜猪肝瘦肉汤 补血明目、洁肤除斑 / 30
- 雪梨猪肺汤 止咳化痰、清咽利嗓 / 31
- 西湖牛肉羹 润喉开胃、补气养血、强筋健体 / 31
- 银耳红枣牛肉汤 有助于肌肉生长、伤口愈合 / 32
- 酸辣牛肚汤 改善病后体虚、气血不足、脾胃薄弱 / 32
- 红枣羊腩汤 补充钙质、温补气血 / 33

枸杞兔肉汤 明目、健脑 / 33

鸡蓉冬瓜羹 清热除烦、利尿消肿 / 34

黄豆猴头菇鸡汤 活血降脂、延缓衰老 / 34

香菇凤爪汤 促进新陈代谢, 养颜排毒 / 35

茶树菇老鸭煲 清湿热、补血气、健脾胃 / 35

番茄鸡蛋汤 抗氧化 / 36

韭菜鸡蛋汤 补肾、行气 / 36

芹菜叶蛋羹 补肺养血、滋阴润燥 / 37

芙蓉玉米羹 富含膳食纤维可抑制脂肪吸收 / 37

丝瓜蛋花汤 美肤、抗老化 / 37

鲜美水产汤 / 38

萝卜丝鲫鱼汤 化痰止咳、预防感冒 / 38

鲫鱼冬瓜汤 清热解毒、利尿消肿 / 39

奶油鳕鱼羹 富含镁元素, 保护心血管系统 / 39

苋菜黄鱼羹 解毒消炎、利咽明目 / 39

酸辣鲑鱼羹 提神减压、减少抑郁 / 40

蛤蜊蒸蛋汤 滋阴润燥、清肝明目 / 40

蟹黄豆腐羹 恢复体力、防治老化 / 40

香菇虾仁豆腐羹 有效补充钙质 / 41

肉蟹番茄豆腐汤 富含蛋白质, 滋养身体 / 41

百合干贝蘑菇汤 补肾平肝, 提高免疫力 / 41

营养菌豆汤 / 42

什锦蘑菇汤 促进儿童生长发育 / 42

红枣香菇汤 促进血液循环, 滋养皮肤 / 43

番茄口蘑汤 维生素C+维生素E+硒=多重抗氧化 / 43

青菜蘑菇汤 消除疲劳, 集中注意力 / 43

珍菌汤 富含锌、硒, 防癌抗氧化 / 44

双耳萝卜汤 美容养颜 / 44

菜花黄豆汤 防治动脉硬化 / 45

鸡蛋豆腐羹 营养加倍 / 45

海带豆腐汤 帮助身体排出毒素 / 46

莴笋叶豆腐羹 促进大脑发育 / 46

金针菠菜豆腐煲 富含优质蛋白, 促发育 / 46

滋补甜汤 / 47

鲜奶玉米汤 帮助人体提高钙的吸收率 / 47

三色玉米甜羹 富含维生素E, 防癌、抗衰老 / 47

花生桂圆红枣汤 补养心脾、益智安神 / 48

莲子薏米甜汤 强健骨骼, 提高免疫力 / 48

冰糖莲子羹 安神、补虚 / 48

核桃薏米汤 健脑益智、除湿美容 / 49

薏米南瓜汤 调理肠胃, 减肥 / 49

米酒蛋花汤 温寒补虚、提神解乏 / 49

冰糖红枣银耳羹 祛斑养颜 / 50

银耳红枣炖雪梨 滋养肌肤 / 50

百合山药枸杞甜汤 清肠润肺, 改善血液循环 / 50

山楂荔枝红糖汤 扩张血管, 促进血液循环 / 51

菠萝羹 帮助蛋白质吸收和消化 / 51

冰糖炖木瓜 健脾消食 / 52

番茄蜜汁雪梨汤 调节血压 / 52





四季养生汤羹——应季喝汤最养生



春季喝汤，补肝健脾 / 54

葱枣汤 预防春季感冒 / 54

菠菜莲子汤 解乏、健脾胃 / 54

百合芦笋汤 缓解疲劳 / 55

姜韭牛奶羹 提神醒脾，解春困 / 55

栗子杏仁鸡汤 益气健脾，改善春季倦怠乏力等状况 / 55

夏季喝汤，清热去暑 / 56

百合绿豆汤 凉血、解毒、除湿 / 56

苦瓜豆腐汤 促进饮食、消炎退热 / 57

西瓜莲藕清凉汤 清热解毒，防治口腔发炎 / 57

柠檬豆花羹 清热润燥、清洁肠胃 / 57

秋季喝汤，滋阴润燥 / 58

番茄枸杞玉米羹 滋阴润燥，增强免疫力 / 58

银耳莲子枸杞雪梨汤 润肺 / 59

螃蟹瘦肉汤 养精益气，秋季进补佳品 / 59

百合鲫鱼汤 防治秋燥引起的呼吸道感染 / 59

冬季喝汤，滋补暖身 / 60

多彩蔬菜羹 适用于维生素B₂缺乏症 / 60

八宝滋补鸡汤 益气补血、强健身体 / 61

萝卜牛腩煲 滋补强身 / 61

羊肉丸子萝卜汤 去寒 / 61

当归生姜羊肉汤 补气养血、温中散寒 / 62

黄芪羊肉煲 暖身 / 62

生姜红糖水 缓解感冒 / 62



不同体质的养生汤羹——认清体质喝对汤羹



热性体质 / 64

荸荠豆腐汤 清肺热，有效改善咽喉肿痛等状况 / 64

海带冬瓜汤 清热化湿，适用于防治痤疮 / 65

冬瓜薏米鸭肉汤 清热去湿，有除斑功效 / 65

寒性体质 / 66

牛肉山药枸杞子汤 温热身体、增强活力 / 66

萝卜羊排汤 养脾胃、补虚寒 / 67

山药乌鸡汤 健脾益肾 / 67

实性体质 / 68

粉丝萝卜汤 促进肠胃蠕动，健胃消食 / 68

冬瓜虾仁汤 消肺热、止肾炎、利水化湿 / 69

牡蛎豆腐羹 易消化，减少便秘 / 69

虚性体质 / 70

排骨栗子汤 提供较多热能，强筋健骨 / 70

参须红枣鸡汤 补血益气，适用于气血两虚 / 71

蟹柳牛肉羹 强肝健肾、补虚益气 / 71

湿性体质 / 72

百合红豆汤 除湿、利尿、消肿 / 72

海带枸杞腔骨汤 利尿消肿、健脾去湿 / 73

鳕鱼豆腐羹 活血去淤，促进人体新陈代谢 / 73

燥性体质 / 74

荸荠玉米煲老鸭汤 清肺热，止咳利咽 / 74

冬瓜海带瘦肉汤 去烦除燥 / 74



汤羹保健方——给身体最熨帖的补养



✓ 健脾胃 / 76

- 萝卜清胃汤 促进肠胃蠕动，开胃消食 / 76
- 花生南瓜羹 去湿润肺，保护胃肠黏膜 / 77
- 香菇笋片汤 促进消化、增进食欲 / 77

✓ 增强免疫力 / 78

- 群菇炖小鸡 滋补养身，抗病毒 / 78
- 竹笋香菇萝卜汤 提高机体免疫力 / 79
- 宋嫂鱼羹 营养丰富，提高免疫力 / 79

✓ 强筋健骨 / 80

- 紫菜虾皮蛋花汤 增强骨质，提高骨密度 / 80
- 五彩鱼羹 补充钙质，有利于骨骼强健 / 81
- 一品鲜虾汤 益精补肾、强筋健体 / 81

✓ 健脑 / 82

- 黄花菜排骨汤 预防老年人智力衰退 / 82
- 鲫鱼豆腐汤 益智补脑 / 83
- 山药芝麻糊 促进脑部发育 / 83

✓ 滋阴补气 / 84

- 党参枸杞煲乌鸡 补肝益肾，提高免疫力 / 84
- 山药百合兔肉汤 滋阴润燥，改善脾虚气弱 / 85
- 泡菜鱼片汤 滋阴补虚、养颜护肤 / 85

✓ 补肾 / 86

- 参竹银耳汤 补肾养血、强身健体 / 86
- 韭菜羊肉汤 温肾壮阳，缓解腰膝酸软 / 87
- 百合猪肉炖海参 补肾益精、健脑安神 / 87

✓ 抗辐射 / 88

- 绿豆海带甜汤 海带是放射性物质的克星 / 88
- 白果冬瓜汤 抗氧化、抗辐射 / 89
- 荸荠木耳汤 清热明目，保护眼睛免受辐射伤害 / 89

✓ 抗衰老 / 90

- 黄豆排骨蔬菜汤 抗氧化，强健骨骼 / 90
- 鱼丸翡翠汤 泽肤、养发、健美 / 91
- 花生红枣鸡爪汤 延缓皮肤衰老 / 91

✓ 瘦身减肥 / 92

- 苦瓜萝卜汤 抑制脂肪吸收，促进肠胃消化 / 92
- 竹荪金针汤 清胃涤肠 / 93
- 油菜香菇魔芋汤 清热生津、利水消肿 / 93

✓ 美白护肤 / 94

- 清爽芦荟羹 改善肤质 / 94
- 莲实薏米美容羹 去角质，消斑抗皱 / 95
- 红枣菊花养颜羹 清肝明目，改善干燥肌肤 / 95

✓ 排毒 / 96

- 木耳丝瓜汤 特有胶质，吸附体内残留杂质 / 96
- 芋头红薯甜汤 通便排毒、美肤护齿 / 97
- 菠菜猪血汤 丰富的铁质与维生素C帮助排毒 / 97

✓ 消暑 / 98

- 南瓜绿豆汤 除烦止渴、清热解毒 / 98



汤羹食疗方——身体抱恙，汤羹帮您对症调养



✓ 贫血症 / 100

- 莲子桂圆羹 益心脾、补气血 / 100
- 菠菜鸭血汤 富含造血必需物质 / 101

- 百合红枣牛肉汤 增加血液含氧量 / 101

✓ 高血压 / 102

- 海带时蔬汤 降低血液中的胆固醇含量 / 102

胡萝卜芹菜汤 健脾消食、降脂降压 / 103

黄豆芽双菇汤 稳定血糖, 防治高血压 / 103

✓ 糖尿病 / 104

银耳蔬菜羹 热量低, 营养丰富, 有效防治糖尿病 / 104

鲜虾莴笋汤 调节血糖 / 105

山药炖鸭 助消化、降血糖 / 105

✓ 血脂异常 / 106

绿豆芹菜汤 清热利湿、降压降脂 / 106

黄豆芽紫菜汤 降低血脂浓度, 防治动脉硬化 / 107

洋葱银耳羹 降低血脂, 预防血栓形成 / 107

✓ 冠心病 / 108

粉丝香菇蛋汤 健脾胃, 促进消化 / 108

金针黄豆排骨汤 抑制血脂升高, 增强机体的生物活性 / 109

草莓山楂汤 黄酮类物质能够扩张血管 / 109

✓ 肝病 / 110

蹄筋花生汤 降低肝脏胆固醇 / 110

羊肝菠菜羹 补血、明目, 肝炎病人的辅助饮食 / 111

豆芽鸡丝汤 防护病毒对肝细胞的损害 / 111

✓ 便秘 / 112

土豆菠菜汤 富含膳食纤维, 润肠通便 / 112

芹叶豆腐羹 清肠去脂 / 113

番茄洋葱鸡蛋汤 排毒通便 / 113

✓ 皮肤病 / 114

黄瓜蛋汤 黄瓜酶能有效促进皮肤新陈代谢 / 114

竹荪木耳汤 滋养皮肤 / 114

PART 6

不同人群的养生汤羹——一碗好汤, 关爱全家人的健康

✓ 孕妈妈 / 116

南瓜牛肉汤 温暖脾胃, 助宝宝骨骼生长 / 116

鸡蓉豆花羹 补气血, 安胎、健体 / 117

木瓜鲫鱼汤 补虚下乳, 适合产后新妈妈食用 / 117

✓ 脑力劳动者 / 118

莼菜鸡丝羹 富含锌元素, 益智健脑 / 118

鱼头补脑汤 健脑醒神, 防治头晕目眩 / 119

瓜片鱼丸汤 富含不饱和脂肪酸有健脑作用 / 119

✓ 体力劳动者 / 120

猪肝番茄豌豆汤 养肝补血, 增强免疫力 / 120

红枣党参牛肉汤 富含蛋白质, 强壮身体 / 121

红苋菜鱼羹 补虚劳、清湿热, 开胃健体 / 121

✓ 老年人 / 122

苹果瘦肉汤 营养互补, 补充各种维生素 / 122

菠菜牛肉羹 促进新陈代谢, 强筋健骨 / 123

黄瓜虾仁羹 营养丰富易吸收 / 123

✓ 儿童 / 124

莲子百合羹 多种生物碱可润肺止咳 / 124

蔬菜牛奶羹 提高免疫力、补充钙质 / 125

鱼丝蛋蓉羹 促进大脑发育, 增强记忆力 / 125

✓ 女性 / 126

胡萝卜玉米浓汤 排毒养颜、抗衰老 / 126

花生松仁猪蹄汤 润肤、抗衰老 / 127

猪肝补血羹 补血明目 / 127

✓ 男性 / 128

青苹果鲜虾汤 消除疲劳, 增强体力 / 128

芙蓉海鲜羹 滋阴补肾、强身健体 / 128

**亲手做羹汤，
养生保健康**



饮食养生，汤羹为先

早在中国古代，汤羹就和养生、药膳紧密地联系在一起。适时喝汤，甚至每餐必饮，已是当下颇为流行的养生风尚。

古人称汤为“羹”，称开水为“汤”。比如，中国名菜北京烤鸭制作时，依然将烤制前往鸭肚里灌开水的这道工序称为灌汤，这是自古以来留下的称谓。早在人类学会使用火，但尚没有任何盛水容器之前，原始人就将烧热的石头投入小的水坑中，使水变热，这就是最早的汤了。北宋诗人陆游有诗曰：“嫩汤茶乳白，软火地炉红”，其中“嫩汤”指的就是刚刚烧开水。《辞海》中对汤的解释为“主要以水为传热介质，将烹饪原料加工烹制成汁水较多的汤。”对羹的解释为“五味调和的浓汤，亦泛指煮成浓液的食品。”现代人习惯把较稀的称为汤，较浓的称为羹，一般合称为汤羹或羹汤。

喝汤是一种很健康的饮食习惯，经常喝汤，好处很多。研究表明，煲汤使营养成分更容易被人体吸收，且不易流失，利用率高。早餐喝汤，可润肠养胃，并迅速补充夜间代谢掉的细胞，促进废物排泄。饭前喝汤，可增加饱腹感，从而减少对食物的汲取量，达到瘦身减肥的效果。秋冬季喝汤，可驱寒，增强机体免疫力。对于老年人、小孩、肠胃吸收功能不好者、肥胖体虚者、术后调养者及孕中后期妇女等人群，实在是百益而无一害。但是要煲好汤，却需要花费一番功夫。

喝汤的最佳时机应该是在晨起半小时和饭前半小时。因为早上人体对营养素的吸收最好，而饭前喝汤可增加饱腹感，并促进身体对其他食物的消化吸收。若饭后喝汤，会影响正常的消化吸收，增加肠胃负担。此外，喝汤时温度不可过高，进食温度过高的东西会引起食道黏膜损伤，长此以往会引起食道癌变。

喝汤也要因体质、季节作出合理的选择。如夏季要选择低热原料，如蔬菜、鱼类、飞禽类和菌类，秋冬季应选择牛、羊、狗肉类等；有肝、胆、高血压、高脂血症疾病的人不宜喝脂类、固醇类含量较多的汤；缺乏某种营养素者可选择此种营养素含量高的原料进行食补。从营养学角度来说，煲汤时动植物原料搭配的种类越多，身体对蛋白质、维生素及各种矿物质的吸收利用率就越高。所以合理选择搭配食物原料是关键的一步。



根据食材选择不同质地的汤锅

煮汤用的容器按质地分有铁锅、不锈钢锅、沙锅、铝锅、铜锅、玻璃锅等，还有一些特别的，如石锅、纸锅等。因为不同的食材所含营养素不同，在烹制器具上也需要加以选择，以便更多地保持食材的营养素和汤品色泽。



玻璃锅



铁锅



沙锅

铁锅

如今人们提倡用铁锅烹制菜品，但不是所有的原料都适合选用铁锅烹制。因为铁锅会与某些原料发生反应，生成对人体不利的有害物质。新铁锅使用前要先炙锅，就是将锅清洗干净后用油涮一次，最后再重新注油烧1~2次，使油浸锅，以除去铁器的异味，防止使用过程中生锈。铁锅烧干时不宜浇凉水，防止炸裂。

不宜用铁锅的原料

1. 含果酸较高的原料：如山楂、海棠等。因为果酸遇铁后会发生化学反应，将铁溶解，产生一种低铁化合物，过多摄入会使人中毒。症状为中毒后1小时左右出现恶心、呕吐、舌苔及牙龈变色等不适症状。
2. 容易发生褐变的原料：如藕、土豆、茄子、桃、梨、苹果等。虽然褐变不会对健康造成影响，但严重影响汤羹的色泽。制作此类食物的汤羹时用沙锅为宜。

沙锅

沙锅分为白沙锅、黑沙锅和紫沙锅。白沙锅有两种：一种是传统的白沙锅，一种是新型耐高温的沙锅。形态有盆形、高桩形、矮墩形等几种。新型耐高温的白沙锅比起传统沙锅，拥有质地细、结实、耐热、不易破碎等优点。这里的耐高温是相对的，沙锅的制锅原料均属陶土，皆不可干烧。沙锅的好处在于需要小火慢功，保温性又好，做出来的汤美味之极。

由于沙锅的特殊质地和有吸附嘌呤从而减少嘌呤对身体损害的作用，沙锅也因此成为备受人们欢迎的制汤工具，同时也是应用最早的烹饪器具之一。绝大多数原料都可以用沙锅来制作汤羹。最好选择质地细腻的沙锅，劣质沙锅的瓷釉中含有少量铅，煮酸性食物时容易溶解出来，有害健康。内壁洁白的陶锅也很好用。

使用沙锅应注意

- 1.新沙锅先要将锅用淘米水煮一下，或用盐水浸泡，以延长沙锅的使用寿命。
- 2.使用沙锅制作汤羹前，要擦干锅外的水分。注意不可使汤羹溢出，更不可使其干烧。
- 3.使用沙锅的火候与其他锅不同。要先用小火让锅均匀受热，锅盖也要同时受热，再用大火烧开锅中的汤或水，入料后再改用中小火炖煮。
- 4.沙锅上桌后，要有木质或棉质的锅垫，禁止将热锅放置在冰冷的人造石、石英石、不锈钢、玻璃等材质的台面上。
- 5.防止沙锅冷热交替，放入冰箱冷藏的沙锅，使用前要用温水浸泡。
- 6.动物性原料、豆类、蘑菇等最宜用沙锅制汤，如沙锅鸡、白菜豆腐等。

玻璃锅

绝大多数玻璃器皿均为平底，因其通透的特点，最适合煮制汤羹。色泽鲜艳的果蔬是玻璃锅的最佳拍档。玻璃锅按其制作工艺不同，其锅的耐热程度也不同，从120~400℃不等。简单地说，越耐热的越安全，最好的甚至可以用来炒菜。普通的玻璃锅只可用于微波炉的加热，好一些的可以在火上加热。使用玻璃锅宜使用电磁炉，因电磁炉的温度可以控制，能够最大限度地保证玻璃锅的安全。

煮好汤有绝招

煮汤时间不宜过长

大多数人以为煮汤应该长时间慢火细炖，这样营养成分才能更多地进入汤里，但从现代营养学角度讲，这种熬汤方法并不科学。煮汤时间太长会导致氨基酸氧化，使蛋白质过分变性，从而产生酰胺碱，使汤的鲜味降低。而根据入汤材料纤维质的不同，煮制的时间也有区别，如：鸡汤（用柴鸡炖）1~2小时、牛肉汤3~4小时。

绿叶类蔬菜不用刀切

汤羹中有绿叶菜做原料时，可不用刀切，直接洗净用手撕后入锅。绿叶菜不与金属物接触，可最大程度保留原料的维生素，并且不会破坏植物的膳食纤维。

汤品要现煮现食

煮汤最好当天现煮现食，不宜隔日食用，以保持汤汁新鲜。选用营养丰富、鲜味充足的原料。动物性原料一般需要进行焯水热处理加工，以去除部分腥味及血沫。

要控制火候与时间

在做汤时，火不要过大，火候以保持汤沸腾为准。开锅后，小火慢炖，一般情况下鱼汤1小时左右，鸡汤、排骨汤1~2小时，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，反使其失去营养价值。

煮汤的调味秘诀

做汤时的调味有讲究

做汤时使用调料要得当，加多少，怎么加，对汤的营养及口感都有很大的影响。

1. 调料入锅的时间是不同的，有些要先入锅，有些要后放。常用调料中花椒、大料、桂皮、肉蔻、姜、葱等可以先入锅，以便更好地释放其本身的香味；盐、鸡精、胡椒粉、花椒粉等调料一般后放，因为这些调料长时间煮制会破坏食材本身的营养素。

2. 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。

特殊原料需要特殊调味法

要使汤营养又美味，就要对症下药，即原料不同，所用的调味料亦不同。

肉类

1. 动物内脏的异味很重。除事先焯煮外，一般可以用葱、姜、蒜、花椒、大料、料酒等调料涂抹，稍加腌渍后再进行煮汤。少量选用辣椒、香菜、孜然、香草、牛奶等风味独特的调料，同样能起到除异味的作用。

2. 羊肉适合用葱、姜、花椒、孜然等调味。

3. 猪肉适合用大料、蒜泥、料酒、红

酒等调味。

4.鸡、鸭适合用葱、姜、大料、辣椒等调味。

5.煮牛肉汤时适量添加山楂、陈皮等调料能加速牛肉的软烂。

6.牛肚、羊肚煮汤可以在其成熟后用麻酱、辣椒等调味。

水产、菌类

1.鱼类适合用葱、姜、料酒、牛奶等调味。

2.宰杀鱼类时若不小心弄破苦胆，可以用小苏打或发酵粉涂抹，然后冲净即可去除苦味。虾类可以用姜、茶叶等调味。

3.贝类可以选用蒜泥、柠檬调味。

4.冷冻的三文鱼要用柠檬汁去腥。

5.用温水、白醋能去除黄鳝的黏液、污物和腥味。

6.海参、鱿鱼等本身无过多味道，最好用基础汤煮制，且配合味道较浓的配料，比如香菇。

7.菌类汤品要想鲜香，可与蔬菜同煮，用盐调味即可。

果蔬类

1.新鲜果蔬尽量不要用浓郁的调味品，煮汤或清淡微咸，或甜香适口。

2.绿叶蔬菜用少量的盐，即能让汤品充分显现其清香。

3.水果适合烹制甜羹，调味时可选用冰糖、糖桂花、酸梅、牛奶、蜂蜜等。



美味基础汤的做法

基础猪骨高汤

主要用料是猪棒骨1000克，老姜5片。

具体做法：

1.猪棒骨购买时请店家代为剁成大块，回家后用清水冲去表面血水和杂质。

2.将猪棒骨块放入汤锅中，加入足量的冷水（水量以没过棒骨块为准）。

3.大火烧开汤锅中的水，持续烧煮5分钟，使汤水一直保持沸腾。

4.将猪棒骨块捞出，用清水冲净表面杂质。汤锅中的水倒掉，洗净汤锅。

5.将猪棒骨块重新放入汤锅中，注入适量冷水，加入姜片，大火煮滚锅中的水，转小火保持汤面微沸，熬煮2小时即可。

效用：荤汤、素汤皆可提味。

鸡高汤

主要用料是柴鸡1只和洋葱、火腿、葱段、姜片。

具体做法：

1.将柴鸡去鸡皮、鸡尾，氽烫，洗净；火腿洗净；洋葱去皮，切片。

2.取一大汤锅，放入足量清水，放入柴鸡、洋葱、葱段、姜片，以大火煮开后再转小火继续熬煮1~2小时即可。

鸡高汤的要点是：一不肥腻，二要清（要求乳白的除外），三要香味扑鼻。

不肥腻的诀窍：

1.鸡皮、鸡翼尖、鸡尾、肥膏这些多油脂的部位都应舍弃。

2.鸡块要先用开水氽烫，这样可以去

油脂还可以去血水。

清香可通过一些辅料来达到：

1.熬汤的时候，用纱布包裹一小撮茶叶（最好是绿茶，西洋参片也可以），这样熬出来的汤水很清香。

2.可以加入少许姜片，记住不要加多，不然姜片会抢味。

熬制美味鸡汤的小窍门：

用新鲜的鸡做汤，应在水烧沸后下锅；用腌过的鸡做汤，可温水下锅；用冷冻的鸡做汤，则应冷水下锅，这样才能使肉、汤鲜美可口。

效用：不仅可以用于荤汤提味，亦可以用作素汤中的提鲜汤头。

牛骨头高汤

主要用料是牛杂和牛骨。

具体做法：

1.先用沸水氽烫牛杂及牛骨，再用冷水冲洗干净。

2.将所有材料一起用大火煮开，再转小火煮约3小时，并在煮汤的过程中，捞除浮在汤上的浮沫（油质及杂质）。熄火后，再用细网及纱布过滤，即可得到牛高汤成品。

效用：适用于任何汤品，可使汤品别具鲜味。

鱼高汤

主要用料是鱼骨，其中又以海鱼为佳。鲷鱼类的鱼骨是理想选择。

具体做法：

1.将鱼骨洗净，氽烫备用；在炒锅里

以白酒炒香洋葱、胡萝卜、西芹和鱼骨。

2. 再加清水熬煮四五十分钟，水中可以加几片月桂叶去腥调味。

3. 炖汤时，要一次加足水，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。而且鱼应沸水下锅，快出锅时放入适量牛奶，汤熟后不仅鱼肉嫩白，而且鱼汤更加鲜香。

在做水产类的汤时，要做到煎鱼不粘锅有以下几个方法：

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，用鲜姜在锅底涂上一层姜汁，然后放油，待油热后，再将鱼放进去煎，这样也不会粘锅。

效用：鱼高汤多半用来烹制海鲜汤，另外鱼高汤在日本料理中应用广泛。

蔬菜高汤

主要用料是黄豆芽600克，玉米3根，大白菜1200克，水15碗（熬4小时所得汤汁约7碗）。

具体做法：

将全部材料洗净，放入汤锅内，用小火熬煮即可。

美味技巧：

蔬菜高汤应选择新鲜蔬菜，待水烧开后

下锅，这样可以保持蔬菜的鲜味，色泽好，营养损失少。

效用：一般用于烹制蔬菜清汤。

番茄高汤

主要用料是番茄、洋葱丁和香菜。

具体做法：

番茄去皮、子切成丁，微炒后加清水和少量洋葱丁，小火煮20分钟，放入香菜继续煮片刻后，熄火去渣即可。

效用：此汤底颜色鲜，口感酸甜，可为各种汤品增色、调味。

蘑菇高汤

主要用料是各种菇类。

具体做法：

将自己喜欢的菌类干品两种或两种以上用温水浸软，去蒂洗净，将其用纱布包好，放入汤锅，大火烧沸，转小火煮2~3小时熄火即可。

效用：可在所有汤品中应用，作为汤底，菌味鲜美浓郁。

什锦果蔬汤底

主要用料是各种果蔬。

具体做法：

将自己喜欢的蔬菜、水果放入榨汁机，加适量清水搅打成汁，再放入汤锅煮沸即可。

效用：色泽、口味可随心而变，用于海鲜、果蔬的汆烫调理汤。