

平 衡 膳 食 调 理 营 养 经 典 系 列 丛 书

家常靓汤 600道

好喝的汤!

杨林◎编著



- 盅煲紫砂陶
- 每天一碗汤
- 全家都健康

中国妇女出版社

家常靓汤

杨林 编著

 中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家常靓汤 / 杨林编著. —北京: 中国妇女出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5127-0137-3

I. ①家… 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 (2010) 第 230202 号

家常靓汤

作 者: 杨 林 编著

责任编辑: 王赛男

设 计: 刘拴成

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) (010) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京欣睿虹彩印刷有限公司

开 本: 170×240 1/16

印 张: 15

字 数: 300 千字

版 次: 2011 年 5 月第 1 版

印 次: 2011 年 5 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-5127-0137-3

定 价: 29.80 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

目录

-CONTENT-

序: 如何煲出一碗好汤... 1

第1章 清爽蔬菜汤

绿色健康, 营养丰富... 4
天然养生, 无可替代... 4
选材是前提... 5
保存很重要... 5
清洗是保障... 5
注意小细节... 5



芋头

酸菜芋头汤... 6
芋儿小白菜... 6
芋头油菜汤... 6

莼菜

笋菇莼菜汤... 7

酸酸莼菜... 7

西湖莼菜羹... 7

蚕豆

蚕豆紫菜汤... 8
笋菇炖蚕豆... 8

土豆

土豆浓汤... 8
菠菜奶油土豆汤... 9
鲜菇土豆汤... 9
土豆酸菜汤... 9

番茄

番茄香菇汤... 10
芹菜番茄... 10
胡萝卜番茄汤... 10
番茄香菇羹... 11
番茄裙带汤... 11
红丝白玉汤... 11



茄汁浓汤... 12
番茄珍珠蘑菇汤... 12

胡萝卜

芫荽胡萝卜汤... 12
小罗宋汤... 13
胡萝卜什锦素味汤... 13
冬笋胡萝卜汤... 13

白萝卜

三丝萝卜汤... 14
清煮白萝卜... 14
解腻萝卜汤... 14

油菜

奶香油菜... 15
油菜煮淡菜... 15
香菇油菜煲... 15

芹菜

鲜芹煎蛋汤... 16

香芹降压汤... 16

透骨草水芹汤... 16

小白菜

米汤青菜钵... 17
鸡汁时蔬汤... 17
小白菜藕丸汤... 17

大白菜

清汤白菜... 18
上汤大白菜... 18



圆白菜

圆白菜冬瓜汤... 18
咸鲜圆白菜汤... 19

野菜

米汤煮野菜... 19
鸡汤煮野菜... 19



莲藕

- 罗汉果芥菜莲藕汤 20
- 雪梨百合莲藕汤 20
- 莲藕清汤 20
- 莲藕扁豆冬瓜 21
- 莲藕发菜清热汤 21

菌类

- 竹荪香菇汤 21
- 竹荪节瓜煲 22



- 瑶柱菌汤 22
- 一品珍菌汤 22
- 三菇炖汤 23
- 白果菌笋汤 23
- 猴头菇芙蓉汤 23
- 金针菇酸菜汤 24
- 金针菇苦瓜汤 24
- 香菇油豆皮汤 24
- 香菇茭白汤 25

苦瓜

- 苦瓜黄花煲 25
- 苦瓜鲜汤 25
- 降火苦瓜汤 26

南瓜

- 南瓜煮姜汤 26
- 虾皮南瓜汤 26
- 红甜椒南瓜汤 27
- 老南瓜绿豆汤 27
- 南瓜芋儿煲 27
- 南瓜炖土豆 28

冬瓜

- 冬瓜蘑菇汤 28
- 海味冬瓜煲 28
- 冬瓜绿豆汤 29
- 骨汤冬瓜煲 29

冬瓜炖海兔..... 29

丝瓜

丝瓜绿茶汤..... 30

丝瓜粉丝鲜汤..... 30

百合

百合芦笋汤..... 30

南瓜百合汤..... 31



豆芽

豆芽蘑菇汤..... 31

玉丝汤..... 31

黄瓜

黄瓜银耳汤..... 32

黄瓜蘑菇汤..... 32

黄瓜紫菜汤..... 32



黄瓜木耳汤..... 33

海味黄瓜蛋汤..... 33

花粉双瓜汤..... 33

黄瓜腐竹汤..... 34

芥菜

豆浆芥菜汤..... 34

酸辣芥菜汤..... 34

玉米

农家玉米汤..... 35

鲜蔬玉米汤..... 35

玉米菜花汤..... 35



第2章 养生蛋豆汤

食用小细节..... 37

蛋类营养高..... 37

精选购, 细保存..... 38

豆类也营养..... 38

煲制小细节..... 38

鸡蛋

艾叶煲鸡蛋..... 39

双川安胎蛋..... 39

香菇煲蛋花..... 39

番茄鸡蛋汤..... 40

蒜茸鸡蛋汤..... 40

虾皮番茄蛋汤..... 40

黄芪蛋黄汤..... 41

油皮蛋汤..... 41

皮蛋

皮蛋烩娃娃菜..... 41

皮蛋苋菜汤..... 42

皮蛋豆腐汤..... 42

皮蛋冬瓜肉菇汤..... 42

鸡丝芦笋皮蛋汤..... 43

鹌鹑蛋

红小豆炖鹌鹑蛋..... 43

鹌鹑蛋鲜菌汤..... 43

咸鸭蛋

咸蛋黄煮黄瓜..... 44

芥菜煮咸蛋..... 44

丝瓜瘦肉咸蛋汤..... 44

南豆腐

豆腐番茄汤..... 45

豆腐蛋花汤..... 45

豆腐菠菜汤..... 45

目录 -CONTENT-

豆腐煲青鱼..... 46

白菜豆腐汤..... 46

番茄海味豆腐汤..... 46

香菇蛤蚧烩豆腐..... 47

红白豆腐..... 47



虾皮丝瓜豆腐汤..... 47

银耳豆腐汤..... 48

营养豆腐羹..... 48

蛤蜊豆腐汤..... 48

豆腐煮三鲜..... 49

雪里蕻豆腐汤..... 49

砂锅豆腐块..... 49

莴笋叶豆腐..... 50

芥菜豆腐汤..... 50

平菇豆腐汤..... 50

菇笋豆腐羹..... 51

苋菜豆腐汤..... 51

肥肠豆花汤..... 51

莼菜银鱼豆花羹..... 52

天府豆花..... 52

蟹黄豆花..... 52



北豆腐

毛豆番茄豆腐汤..... 53

豆腐兔肉汤..... 53

鸭血豆腐汤..... 53

鸭架煮豆腐..... 54

苦瓜豆腐汤..... 54

豆腐土豆汤..... 54

酸菜金针豆腐汤..... 55



果肉豆腐羹..... 55

豆腐炖猪蹄..... 55

豆腐生菜汤..... 56

荸荠豆腐粉丝汤..... 56

山药豆腐汤..... 56

豆芽豆腐清汤..... 57

里脊酸辣豆腐汤..... 57



冻豆腐

冻豆腐榨菜汤..... 57

冻豆腐扒海带汤..... 58

排骨冻豆腐汤..... 58

目录

-CONTENT-

冻豆腐炖羊肉	58
酸菜粉丝冻豆腐	59
砂锅驴肉冻豆腐	59



豆腐丝

豆皮耳丝汤	59
豆皮蒜苗汤	60
豆腐丝炖带鱼	60

豆浆

豆浆南瓜汤	60
海味豆浆	61
豆浆羊肉	61
豆浆莴笋	61
豆浆酒香鸡块	62



油豆腐

油豆腐香蟹汤	62
油豆腐魔芋纤体汤	62
油豆腐鸡丝汤	63
油豆腐煲猪杂	63

油皮

油皮豌豆苗	63
白菜油皮枣汤	64
鸭肉油皮汤	64
黑豆炖油皮	64
菇笋猪腰油皮汤	65
油皮火腿汤	65
油皮肥肠煲	65

素鸡

素鸡白萝卜汤	66
白菜香菇素鸡汤	66



腐竹

腐竹文蛤汤	66
腐竹炖排骨	67
药膳腐竹汤	67
腐竹红枣煲瘦肉	67
白果腐竹猪肚汤	68
腐竹炖鱼头	68
耳丝腐竹炖土豆	68

黄豆

肘子大豆汤	69
马蹄兔肉煮黄豆	69
海带炖黄豆	69
黄豆莲藕炖排骨	70
酸菜豆羹	70
大豆炖羊骨	70
笋菇黄豆汤	71
四素黄豆汤	71

黑豆

黑豆当归炖羊肉	71
黑豆炖排骨	72
莲藕黑豆煮鸡汤	72
黑豆炖鱼头	72



红小豆

苦瓜红豆炖排骨	73
红豆炖乳鸽	73
红小豆煮白菜	73
冬瓜红豆炖鲤鱼	74
红豆炖羊骨	74
红豆煮鹌鹑肉	74

青豆

青豆炖鱼头	75
青豆煮芦笋	75
鸡丸绿珍珠	75
鲜菇海参煮青豆	76
青白牛肉汤	76
三色汤	76



青豆三鲜	77
冬瓜青豆瘦肉汤	77

绿豆

双色豆炖猪骨	77
绿豆甘草炖鸭肉	78
绿豆鹌鹑	78
马齿苋绿豆瘦肉汤	78
绿豆猪心汤	79

眉豆

眉豆猪舌汤	79
眉豆煮鲤鱼	79

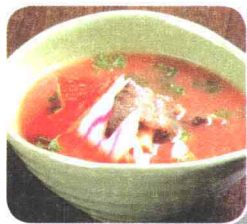
第3章 滋补肉禽汤

营养全面, 滋补力强	81
享受生活, 即刻出发	81
精选原料, 重视保鲜	82
反复漂洗, 适度焯水	82
煲炖及时, 适选配料	82



鸽

绿豆鸽肉煲	83
天麻炖乳鸽	83
清炖仔鸽汤	83
土豆炖乳鸽	84
竹荪炖鸽肉	84
莲藕炖乳鸽	84
滋补鸽肉盅	85



乌鸡

芝麻杞子乌鸡汤	85
枸杞山药乌鸡汤	85
人参炖乌鸡	86
鲜奶银耳乌鸡汤	86
虫草乌鸡汤	86
去火乌鸡汤	87
田七炖鸡盅	87
养生乌鸡汤煲	87

鸡

芥菜鸡丸汤	88
-------	----

白果炖土鸡	88
香芋栗子炖鸡	88
虫草炖母鸡	89



虫草海马煲鸡汤	89
萝卜煨鸡	89
清炖肚包鸡	90
枸杞炖鸡	90
黄芪炖鸡	90
海带炖鸡	91
人参炖老鸡	91
砂锅柚子鸡	91
薏米鸡仔煲	92
茶树菇炖土鸡	92
竹荪煲鸡汤	92
柚子鸡汤	93
鸡皮蘑菇汤	93
南瓜鸡肉补气养血汤	93
鸡丝蔬菜汤	94
黄花菜鸡丝汤	94
豆苗鸡丝汤	94
鸡丝莼菜汤	95

香菇炖鸡盅	95
慢煲鸡腿	95
西洋参炖鸡腿	96
茉莉鸡肝银杞汤	96
鸡肝平菇汤	96
枸杞银耳鸡肝汤	97
豆腐鸡血肉丝汤	97
鸡杂肉片汤	97
香菇冬瓜鸡杂汤	98
松子鸡心	98
泡椒鸡杂汤	98
啤酒炖凤爪	99
凤爪红枣汤	99



泡椒凤爪汤	99
-------	----

鸭

海带鸭肉汤	100
绿豆海带煨老鸭	100
虫草老鸭汤	100
白果老鸭汤	101

香芹炖鸭子	101
绿豆老鸭汤	101
鸭血粉丝汤	102
萝卜煮鸭胗	102



鹅

虫草老鹅汤	102
玉竹煲鹅肉	103
西洋参鹅肉盅	103





兔

- 枸杞炖兔肉..... 103
芹菜兔肉汤..... 104

牛

- 白萝卜炖牛肉..... 104
淮山药炖牛肉..... 104
牛肉片炖圆白菜..... 105
牛肉莲藕煲..... 105
鸡腿菇煲牛肉..... 105
蚕豆炖牛肉..... 106
牛奶炖牛肉块..... 106
芋奶牛肉煲..... 106
红枣莲藕牛腩汤..... 107
撒尿牛丸汤..... 107
土豆牛腩煲..... 107
酸汤肥牛..... 108
土豆丸子汤..... 108
南瓜炖牛肉..... 108
黄豆焖牛腩..... 109
滋补牛肉汤..... 109
大块萝卜炖牛腩..... 109



- 芹菜牛肝汤..... 110
牛肝红枣汤..... 110
牛肚汤..... 110
荷香牛肚汤..... 111
香芹牛腰汤..... 111

- 炖牛尾汤..... 111
田七炖牛尾..... 112

羊

- 枸杞羊肉汤..... 112
豆浆炖羊肉..... 112
陕北炖羊肉..... 113
羊肉萝卜汤..... 113
冬瓜羊肉汤..... 113
土豆羊圆汤..... 114
芋头炖羊肉..... 114



- 冬笋羊肝汤..... 114
羊排汤锅..... 115
滋补羊排汤..... 115
芸豆炖羊排..... 115

猪

- 排骨木瓜煲..... 116
冬瓜排骨汤..... 116
白菜炖猪骨..... 116
大豆猪骨汤..... 117
腐竹炖排骨..... 117
木瓜猪骨花生煲..... 117
红枣排骨汤..... 118



- 海带排骨汤..... 118
黄豆芽炖排骨..... 118
果香排骨汤..... 119

- 莲藕排骨汤..... 119
排骨汤..... 119
排骨山药汤..... 120



- 排骨蘑菇煲..... 120
排骨萝卜汤..... 120
红白排骨清汤..... 121
南瓜绿豆炖排骨..... 121
南瓜排骨汤..... 121
薏米排骨煲..... 122
野山菌煨排骨..... 122
玉米炖排骨..... 122
筒骨炖海带..... 123
脊骨炖芸豆..... 123
苦瓜排骨汤..... 123



- 平菇丸子汤..... 124
冬瓜丸子汤..... 124
丸子菠菜汤..... 124
顺气丸子汤..... 125
豆汤肉丸..... 125
酸菜炖肉..... 125
平菇瘦肉汤..... 126
板栗白果菌肉汤..... 126
莲子百合瘦肉汤..... 126
瓜皮蚕豆肉丝汤..... 127
酸菜炖白肉..... 127
苹果猪肉汤..... 127
瘦肉炖茄子..... 128

- 酥肉汤..... 128
扁豆肉丁汤..... 128
狮头大丸汤..... 129
上汤莲藕..... 129
鸡汁狮子头..... 129
土豆香菇炖肉块..... 130
肉片丝瓜豆腐汤..... 130
番茄猪肉汤..... 130
甘蔗芋根马蹄瘦肉汤..... 131
焖煮火腿白菜..... 131



- 党参煲猪心..... 131
金针菇油菜猪心汤..... 132
玉竹炖猪心..... 132
莲子煲猪心..... 132
红枣煲猪肝..... 133
菠菜猪肝汤..... 133
明目猪肝煲..... 133
平菇明目汤..... 134
胡萝卜煲蹄膀..... 134
荔枝猪肘汤..... 134

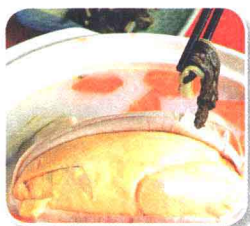
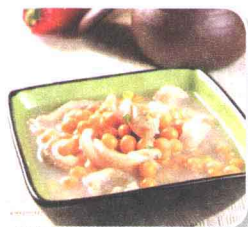


- 香肘酸汤面..... 135
青笋肘花汤..... 135
家常肘花汤..... 135
香菇肘花汤..... 136

地骨皮炖猪蹄.....	136
炖猪蹄筋.....	136
花生仁猪蹄汤.....	137
猪蹄黄豆汤.....	137
猪蹄通草汤.....	137
萝卜肉丸炖猪蹄.....	138
杂菌炖猪蹄.....	138
金针菇炖猪蹄.....	138
土豆炖猪蹄.....	139



南瓜炖猪蹄.....	139
莲藕章鱼炖猪蹄.....	139
白萝卜猪蹄汤.....	140
滋补猪肚汤.....	140
黄芪猪肚汤.....	140
三菌肚条汤.....	141
芡实芋头煲猪肚.....	141
白果猪肚煲.....	141
青笋猪肚汤.....	142
竹荪猪肚汤.....	142
黄豆肚条汤.....	142
木耳猪腰汤.....	143
酸辣猪腰汤.....	143
芝麻油腰子汤.....	143



冬寒菜猪腰汤.....	144
猪胰葛根汤.....	144
莲藕小豆炖猪肺.....	144
萝卜炖猪肺.....	145
木耳猪血汤.....	145
冬寒菜活鱼汤.....	145
年猪丸子汤.....	146



丝瓜猪血汤.....	146
黄豆芽猪血汤.....	146
莲藕猪舌清肠汤.....	147
肥肠香芋煲.....	147
花生猪尾汤.....	147

目录

-CONTENT-



第4章 低脂水产汤

适合煲汤的水产食材.. 149

安全食用..... 150

轻松煲制..... 150

鱼头

特色炖鱼头..... 151

胖鱼头炖豆腐..... 151

豌豆尖鱼头汤..... 151

鱼头面汤..... 152

天麻煮鱼头..... 152

砂锅鱼头..... 152

鳙鱼头汤..... 153

鱼骨

菠菜炖鱼骨..... 153

八宝米煮鱼骨..... 153

鱼骨清汤..... 154

鱼肚

海鲜什锦汤..... 154

清汤鱼肚..... 154

鱼肚炖乳鸽..... 155

糖水煮鱼肚..... 155

扁豆煮鱼肚..... 155

鱼肚鸡丝汤..... 156

金瓜鱼肚盅..... 156



鱼唇

三鲜烩鱼唇..... 156

鱼唇香菇煲..... 157

海参鱼唇煲..... 157



鲫鱼

红小豆鲫鱼汤..... 157

酸菜炖鲫鱼..... 158

鲫鱼豆腐汤..... 158

苦瓜鲫鱼汤..... 158

绿豆炖鲫鱼..... 159

海带炖鲫鱼..... 159

清炖鲫鱼..... 159

鲫鱼粉丝豆腐汤..... 160

银鱼

鸡丝银鱼羹..... 160

酸辣银鱼羹..... 160

香菇银鱼羹..... 161

鲍鱼



酱煨小鲍鱼..... 161

萝卜鲍鱼汤..... 161

人参炖鲍鱼..... 162

鲢鱼

鲢鱼丝瓜汤..... 162

鲢鱼丸子汤..... 162

青菜鱼丸汤..... 163

鲢鱼羹..... 163



鲤鱼

鲤鱼冬瓜汤..... 163

木瓜鲤鱼煲..... 164

鳊鱼

滋补鳊鱼羹..... 164

鳊鱼笋菇汤..... 164

冬笋煮鳊丝..... 165

肉鳊羹..... 165

蕨根粉炖鳊鱼..... 165

辣鳊汤..... 166

芦根煮鳊鱼..... 166



目录

-CONTENT-

香菇椒鳝煲	166
糖醋鳝丝汤	167
枸杞黄芪鳝鱼煲	167
香菇茭笋烩鳝鱼	167
鳝鱼丸子汤	168
猴头菇炖鳝鱼	168
鸡翅炖鳝鱼	168
火腿薄荷鳝鱼煲	169



黄鱼

野菜黄鱼汤	169
土豆烩黄鱼	169

鲈鱼

酸菜鲈鱼	170
酸辣鲈鱼汤	170

鱿鱼

鱿鱼鲜蘑汤	170
砂锅烩鱿鱼	171



鳊鱼

什锦鳊鱼羹	171
三鲜鳊鱼汤	171

草鱼

水煮番茄鱼	172
原味草鱼汤	172

河蚌

蚌肉玉米汤	172
-------	-----

姜汁河蚌汤	173
蚌肉豆腐汤	173
蚌肉冬瓜汤	173

虾

丸子菠菜汤	174
冬笋虾仁汤	174
鲜虾冬瓜盅	174
杂菜煲大虾	175
海虾鱼骨白菜煲	175

墨鱼

墨鱼虾酱白菜汤	175
党参墨鱼煲	176
桃仁墨鱼汤	176
杏仁白果炖墨鱼	176
牡蛎墨鱼汤	177
萝卜墨鱼煲	177
墨鱼炖排骨	177
火腿煲墨鱼	178
番茄炖墨鱼	178



蟹

土豆海蟹	178
鲜味全家福	179

蛤蜊

清蒸蛤蜊汤	179
蛤蜊木耳豆腐汤	179
蛤蜊冬瓜汤	180
芥菜蛤蜊汤	180
辣味蛤蜊汤	180

泥鳅

砂锅泥鳅豆腐	181
泥鳅河虾汤	181
泥鳅玉须汤	181
竹笋木耳炖泥鳅	182
芝麻黑豆煮泥鳅	182

红枣排骨炖泥鳅	182
泥鳅瘦肉汤	183
黄芪泥鳅汤	183
花生仁红小豆炖泥鳅	183
木瓜煲泥鳅	184
泥鳅鸡蛋煲	184
生姜煮泥鳅	184

海参

海参盅	185
虫草花煲海参	185
杂粮海参盅	185
韭香海参汤	186
海鲜总烩	186

牡蛎

清煮蛎子	186
莲藕炖牡蛎	187
煲牡蛎	187
夏枯草瘦肉煲牡蛎	187
牡蛎冻豆腐汤	188

蚬子

香菇煮蚬子	188
芽菜蚬肉汤	188
茵陈蒿煮蚬肉	189



茄条蚬子汤	189
-------	-----

海蜇皮

蜇皮海带汤	189
丹参炖海蜇	190
猪腱海蜇汤	190
海蜇羹	190
荸荠海蜇汤	191

海带

海带清汤	191
海带绿豆汤	191
海带豆腐汤	192
四味汤	192
海带炖鸡汤	192
海带山药汤	193
海带炖脊骨	193
肉丝海带汤	193
海带紫菜豆腐汤	194



紫菜

紫菜番茄汤	194
紫菜虾米瘦肉汤	194
紫菜虾米萝卜汤	195
紫菜猪血酸辣汤	195
银耳蟹肉紫菜汤	195
西芹紫菜炖排骨	196

甲鱼

清炖甲鱼	196
高丽参炖甲鱼	196

目录

-CONTENT-

第5章

甘润甜品汤

工序简单, 容易煲制... 198

功效神奇, 美丽健康... 198

几种常见的甜品食材... 198

莲子

果肉莲子汤... 200

莲子百合银耳汤... 200

椰汁莲子炖雪蛤膏... 200

苹果

苹果煲银耳... 201

冰糖果脯煲雪蛤... 201



木瓜

益乳木瓜盅... 201

木瓜炖银耳... 202

木瓜薏米银耳羹... 202

雪梨

雪梨炖木瓜... 202

雪梨火龙果银耳汤... 203

银耳川贝雪梨汤... 203

雪梨木瓜拌酸奶... 203

冰糖银耳雪梨汤... 204

荔枝

荔枝山楂... 204

冰糖荔枝... 204

百合荔枝汤... 205

甜酒煮荔枝... 205

荔枝红枣汤... 205

水蜜桃

银耳水蜜桃... 206

冰糖水蜜桃... 206



银耳

番茄银耳羹... 206

红小豆煮年糕... 207

酸奶银耳水果羹... 207

银耳甜蛋汤... 207

杜仲煮银耳... 208

双耳汤... 208

银耳杏脯汤... 208

银耳枣杞汤... 209

川贝杏仁银耳汤... 209

莲子银耳山药汤... 209

芡实银耳汤... 210

西米煮银耳... 210

橘子

橘子银耳羹... 210

山楂橘子羹... 211

橘瓣汤... 211

橘瓣莲枣汤... 211

桂圆

桂圆银耳鸽蛋汤... 212

桂圆杏仁银耳汤... 212

西瓜

西瓜菠萝汤... 212

玉米须煮西瓜... 213

莲子西瓜盅... 213

银耳西瓜汤... 213

西瓜枇杷羹... 214

冰糖三彩... 214

椰汁

椰汁煲银耳... 214

椰香奶茶... 215

香蕉

香蕉百合银耳汤... 215

醉甜香蕉羹... 215

香蕉汁煮绿豆... 216

冰糖香蕉... 216

菠萝

菠萝银耳汤... 216

玉米菠萝豌豆羹... 217

菠萝汤... 217

菠萝莲子羹... 217

桂莲煮菠萝... 218

姜汁煮菠萝... 218

葡萄

木瓜葡萄... 218

菠萝葡萄汤... 219

哈密瓜

哈密瓜百合... 219

莲子枸杞哈密瓜汤... 219

山楂

核桃仁山楂汤... 220

党参山楂炖黑米... 220

山楂枸杞茶... 220

百合山楂汤... 221



枣

红枣银耳汤... 221

鲜枣栗子羹... 221

枇杷

冰糖枇杷... 222

豆沙枇杷羹... 222

草莓

草莓豆浆... 222

果蜜饮... 223

降压草莓汁... 223

橘瓣草莓汁... 223

草莓苹果汁... 224

草莓西瓜汁... 224

无花果

无花果红枣山楂茶... 224

无花果煲雪梨... 225

火龙果

火龙果煮甜酒... 225

山药果汤... 225

附录

细节成就靓汤

1. “大火煮沸, 小火温煮”... 226

2. 该煮多长时间... 226

3. 该放多少水... 226

4. 该用什么炖锅... 226

5. 调味料该怎么放... 227

6. 姜、蒜、葱、椒的学问... 227

7. 中药配料选材的学问... 227

8. 喝汤也有四季... 227

9. 如何留住营养... 228

10. 如何给原料去异味... 228

11. 如何正确利用冰箱保鲜... 228

12. 海鲜类食物怎么处理... 228

13. 如何清洗蔬菜... 228

序

如何煲出一碗好汤？



古往今来，汤品一直都是餐桌上的宠物，素有“无汤不成席”的说法。“唱戏的腔，厨师的汤”，要做得一手好菜，首先要会煲得一碗好汤。餐桌上，一碗热气腾腾的鲜汤，往往叫人垂涎欲滴，然而很多人在家煲汤往往不得要领，致使汤品出来也往往和滋味鲜香、营养丰富相差甚远。殊不知，煲汤可是一个细致的活儿。

1. 选择炊具

陈年瓦罐一直是煲汤行家的首选。这是由其特别属性所决定的。瓦罐是由不易传热的石英、长石、黏土等原料配合成的陶土制成，具有通气性好、吸附性强、均匀传热、散热较慢的特点，此特点能均衡而持久地将外界的热能传递给内部原料，平衡了煲制的温度，加强了水分子和食物的相互渗透性。如此一来，我们便较容易煲出美味鲜醇的汤品来，汤中的食物也都非常酥绵香软，入口即化。居家日常煲汤如果无法找到合适的陈年瓦罐，常见的紫砂锅也是不错的选择。

2. 选料

要煲一碗营养好汤，选料是保持汤味鲜美的前提，尤以清汤的熬制特别明显。从市场里买回来的老母鸡、鸭子、瘦肉、筒子骨、草鱼等，血红成分较多，因此需要反复地用清水漂洗，尽量减少其血红成分，这样入锅后才不会有异味，血污造成的杂质也较少，保持了汤品的清透明亮。若食材不够新鲜，不仅血污较多，汤品的味道也会不够鲜美。

3. 注重搭配

对汤品稍有研究的人都知道,很多食物之间已经有了一种搭配的“默契”,诸如海带排骨汤、木瓜炖雪梨、猪蹄莲藕汤等等,注重组合效应,充分发挥了营养食物之间的互补作用,汤味醇厚,营养也更丰富。我们当然也可根据家里现有的食材创造些新花样,但一定要注意食物之间的搭配禁忌。

4. 合理配水

汤品少不得水,水既是鲜香的溶剂,又是传热的导体。各种食材应在何种水温入锅,煲汤中途不能加水,这便是煲汤合理配水的根本,这样才能在这一环节保证汤色清澈,汤品营养丰富。因为水温、水量是直接影响汤品风味的。一般而言,用水量是煲汤主要食物重量的3倍。冷水和食物共同受热,营养物质才能充分溶解。

5. 掌握火候

煲一碗好汤要求严格掌握火候,这是毋庸置疑的煲制技巧。原则是:中火煮沸,小火温煮。即,先用中火,行内叫文火,文武俱全,兼有刚柔,此乃天道。汤水大开后,即刻便要换成小火,还需及时撇去丝絮状的浮沫。转成小火后,可以再加些陈年的料酒,用以去腥增香,合上罐盖。如此便可达到鲜醇味美的目的。

如若需要烫蔬菜,应即放即吃,以免减少维生素C的破坏和流失,这是由于 $60^{\circ}\text{C}\sim 80^{\circ}\text{C}$ 的温度便会引起维生素C的破坏,而煲汤的温度往往在 $85^{\circ}\text{C}\sim 100^{\circ}\text{C}$ 之间。

6. 精细煲制

健康饮食,汤品总是少不了。当一碗营养健康的精美靓汤呈现在我们眼前的时候,身体里每一个细胞都充溢着幸福因子。煲汤要注意细节。例如:调味佐料的放入时间及顺序,不宜过早放盐,以保持食物里的水分,保持汤品的鲜味;葱、姜、酒等不宜多放,酱油亦不宜早放,均会影响汤品的鲜味。有了以上这些煲汤诀窍,我们便可以自己动手煲一碗既营养健康,又味鲜醇香的精美靓汤,爱生活、爱自己,从煲汤品汤开始。

以上便是在煲制汤品过程中需要认真对待的六个要点,但笔者在此也要提醒爱生活的人们,喝汤是很讲究时间的。对于想要减肥瘦身的MM而言,喝汤更加需要讲究时间,饭前喝汤可让肠胃渐渐充盈,可减少主食的纳入,避免热量过多摄入。饭后喝汤,易使营养过剩,造成肥胖。另外,莫误入“喝汤不吃渣”的误区。不管煲制得多浓的汤品,其蛋白质的溶出率都不可能达到100%,仍有大部分蛋白质依然留存在汤渣里,尽管经过煲制后汤渣的口感已大打折扣,但出于营养为先,我们提倡将汤渣一起吃掉。



第1章

CHAPTERS 1

清爽蔬菜汤

“俗话说，‘三日可无肉，日菜不可无’，由此可见蔬菜在人们日常生活中占有举足轻重的地位。蔬菜中富含多种营养成分，是日常摄取维生素和无机盐的主要渠道，常食蔬菜可增强人体免疫力，强身健体。可是，油菜不能留着隔夜再吃；菠菜在沸水中烫过能保持成色，还能去除多余的草酸成分；番茄中含有非常丰富的维生素C；扁豆富含B族维生素，却一定要熟透才能食用……这些，您都知道吗？在这一章中，我们为您打造数百道以蔬菜为主料、搭配以各种辅料的家常靓汤，让您的生活健康、清爽。”





蔬菜，即除粮食以外的其他的农作物，诸如瓜菜类、绿叶菜类、葱蒜类、白菜类、茄果类、块茎类、真根类、甘蓝类、豆荚类、菌类、水生菜类等可食用的植物。

绿色健康，营养丰富

蔬菜在日常生活中的地位是不可小视的，主要由于其本身所富含的、其他食物无可比拟的营养价值。据国际粮农组织在1990年曾做过的一个统计表明，蔬菜供给人体健康所需要的维生素A为60%，而维生素C更高达90%。这样的数据相当有力地说明了蔬菜之于人体健康的重要性。研究表明，蔬菜富含各种维生素、抗氧化剂、矿物质、微量元素、碳水化合物、纤维素等，是人们公认对健康有效、物美价廉的佳品。

天然养生，无可替代

现代人在日常养生中总不忘补充维生素，大多以维生素制剂为主要补充形式。一来是因为现代人生活节奏快，来自工作、生活的压力较大；二来社会环境欠佳，影响了蔬菜水果的纯净，如此一来餐桌上营养物质的补给便变得有些被动。在此，笔者提醒大家，维生素制剂并不能代替蔬菜中所含有的维生素。这是因为，维生素制剂往往是人工合成的，而蔬菜中所含的维生素是纯天然的，并且是按照一定的比例天然存在的，是多种维生素的有机集合体，这和维生素制剂在本质上是有所差异的。并且，蔬菜的营养价值不仅仅是维生素，它还含有一些对人体有重要意义的非维生素物质，比如矿物质、叶绿素、碳水化合物、微量元素、纤维素等等。因此，蔬菜有着更为全面的营养价值。所以提倡蔬菜养生，是健康生活的保证。

尽管蔬菜有着如此重要的价值，却仍然有很多偏食厌食者，对蔬菜不感兴趣，尤以青少年为多。笔者思索，在众多客观主观的因素中，我们可以在以蔬菜为主题的菜品中花点心思，试想，当色香味俱全的一道菜品出现在眼前时，肯定是会激发我们的食欲的。

很多人往往认为，蔬菜是最容易对付的菜，殊不知要将日常蔬菜做成一道色香味俱全的菜肴佳品，其实是一件“看似容易做着难”的事，很多人因为不得要领，不仅在味道口感上有欠缺，在营养搭配上也会“掉链子”。本章便以蔬菜汤品为例，将部分蔬菜汤品的烹制方法呈现给大家。