

慢煮细炖熬出美味人生

在美味的汤中融入养生精髓

保健养生分类清晰
炖出滋养汤煲

营养解
读一语中的

这样

材料应
用恰到好处

煲汤技巧面面俱到
满足味蕾需求

全力打造营养汤谱
一碗汤喝出营养美味

炖汤

爆红料理
MOST
POPULAR

才滋养

瑞雅 编著



倾力炖煮的营养滋补汤品



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



这样 炖汤 才滋养

爆红料理
MOST
POPULAR



瑞雅
编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

这样炖汤才滋养 / 瑞雅编著. -- 北京: 中国人口出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5101-2748-9

I. ①这… II. ①瑞… III. ①汤菜—菜谱 IV.

①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第180954号

这样炖汤才滋养

瑞 雅 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京国彩印刷有限公司
开 本	787毫米×1092毫米 1/16
印 张	12
字 数	250千
版 次	2014年8月第1版
印 次	2014年8月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-2748-9
定 价	19.90元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054



1 揭开美味汤煲的神秘面纱

2 食材选购、清洗

- 2 煲汤食材用心选
- 2 煲汤食材巧清洗

3 家常汤煲的基础常识

- 3 材料搭配要适宜
- 3 食材入锅时间巧把握
- 3 掌握好水的用量
- 3 调料的添加时间很关键
- 3 添加调料要合理
- 4 把握好煲汤的火候
- 4 煲煮清汤、浓汤有窍门
- 4 选择辅助材料至关重要

5 家常汤煲常用中药材

- 5 补养脏腑常用中药材
- 5 补阳常用中药材
- 6 补气常用中药材
- 6 补血常用中药材

7 不同风味的高汤煲制方法及应用

8 家常汤煲的五大技法

9 第一章

美味汤膳喝出全身健康

10 益气补血

- 10 参枣猪腿肉汤

目录

contents

11 乌鸡汤
11 猪蹄黄豆汤
12 海鲜汤
12 红烧牛肉煲
13 奶香紫薯汤
13 莲藕牛腩汤
14 补脾健胃
14 猪肚腐竹汤
15 山药牛肚汤
15 山药萝卜汤
16 健脾瘦肉汤
16 香菇鸡汤
17 燕麦山药羹
17 奶油蔬菜汤
18 润肺化燥
18 木瓜银耳汤
19 润肺雪梨汤
19 坚果鲤鱼汤
20 雪梨莲藕汤
20 鸽蛋猪肝汤
21 椒豆虾汤
21 河虾苦瓜汤
22 养肝明目
22 党参猪肝汤
23 鲫鱼清汤
23 银耳鸡肝汤
24 老鸭绿豆汤
24 什锦雪梨汤
25 菠菜猪肝汤
25 萝卜丝鲫鱼汤
26 活血通络
26 海参木瓜煲

27 西式芦笋汤
27 银耳海参汤
28 米汤炖鸡
28 黄豆双菇汤
29 养心安神
29 莲子桂圆汤
30 砂锅鱼头煲
30 莲子银耳汤
31 黄芪炖鸡
31 西红柿羹
32 神经衰弱
32 木耳排骨汤
33 瘦肉草菇煲
33 双心藕椒汤
34 兔肉山药汤
34 山药羊肉汤

35 第二章

喝好汤养出好体质

36 气虚质
36 乳鸽煲
37 补气参鸡汤
37 牛肉豆腐汤
38 老鸭甘草汤
38 哈密瓜煲排骨
38 苦瓜肉丝汤
39 牛肉阿胶姜汤
39 美味鲜菇汤
40 阳虚质
40 羊腩山药汤
41 水煮豆腐

41 香煲鹌鹑汤

42 鲜蔬鹅肉汤

42 麻辣鱼片汤

43 红豆牛肉汤

43 牛肉蔬菜汤

44 阴虚质

44 鸭血油菜汤

45 西蓝花汤

45 油菜小排汤

46 菌香丝瓜汤

46 莲子甲鱼煲

47 痰湿质

47 银耳菠菜汤

48 多彩猪血煲

48 黄瓜红豆汤

49 蔬菜安神汤

49 冬瓜海带汤

50 湿热质

50 苦瓜排骨汤

51 冬瓜排骨汤

51 鳊鱼丝瓜汤

52 薏米藕香汤

52 绿豆海带薏米汤

53 平和质

53 西红柿木耳汤

54 豆腐雪里蕻汤

54 玫瑰煲黑鱼

55 口蘑油菜汤

55 胡萝卜排骨汤

56 血瘀质

56 豆腐海鲜汤

57 金枪鱼豆腐汤

57 莲藕炖猪肺

58 猪肠茴麻汤

58 肉丝海带汤

59 气郁质

59 竹笋双菇汤

60 豆腐鱼头煲

60 白果香菇汤

61 松茸鸡汤

61 火腿鸡蛋汤

62 特禀质

62 冬香苦瓜汤



- 63 洋葱胡萝卜汤
- 63 冬瓜香菇汤
- 64 菌香南瓜汤
- 64 双瓜鸡汤

65 第三章

顺时汤补更养生

66 春

- 66 三彩鹌鹑蛋汤
- 67 豆腐草鱼汤
- 67 冬瓜薏米汤
- 68 清蒸大枣汤
- 68 大枣鲈鱼汤
- 69 玫瑰南瓜汤
- 69 明目长生汤

70 夏

- 70 酸萝卜老鸭汤
- 71 苦瓜鱿鱼花汤
- 71 苦瓜炖牡蛎
- 72 莲藕海带汤
- 72 奶汤花生藕块
- 73 莲藕菌菇汤
- 73 山药炖水鸭

74 秋

- 74 白果炖母鸡
- 75 莲藕胡萝卜汤
- 75 火腿山药汤
- 76 木耳冬笋汤
- 76 西红柿肉汤
- 77 西红柿鸡肉丸汤

- 77 莲藕排骨汤

78 冬

- 78 木瓜排骨汤
- 79 羊肉枸杞汤
- 79 苹果瘦肉汤
- 80 海参金针菇汤
- 80 海参鸡肉汤
- 81 百合腰花汤
- 81 猪腰核桃汤
- 82 牛肉汤
- 82 豆腐皮蛋花汤

83 第四章

汤补面面俱到

84 脑力劳动者

- 84 鱼头鲜虾汤
- 85 金针猪肝汤
- 85 萝卜海带炖排骨
- 86 紫菜蛋花汤
- 86 海鲜豆腐汤
- 87 鱼头脊骨汤
- 87 川椒鳗鱼煲

88 电脑族

- 88 白菜双冬汤
- 89 萝卜牛腩汤
- 89 白菜粉丝煲
- 90 鸡丝豌豆汤
- 90 菠萝玉米羹
- 91 里脊雪梨汤
- 91 火腿煮白菜



91 西红柿玉米汤

92 应酬者

92 莴笋汤

93 木耳香菜汤

93 萝卜木耳汤

94 香菇瘦肉汤

94 芦笋浓汤

95 经常熬夜者

95 蔬菜杂汤

96 腊肉冬瓜汤

96 芥菜甘薯汤

97 花式芦笋汤

97 黄豆花生汤

98 久站工作者

98 简易黄瓜汤

99 虾皮萝卜汤

99 绿豆汤

100 鲤鱼菌菇汤

100 西瓜皮汤

101 体力劳动者

101 蛤蚧蛋汤

102 海带排骨汤

102 海带炖豆腐

103 椒蛋油菜羹

103 什锦海鲜羹

103 莲子瘦肉汤

104 接触粉尘较多者

104 猪血豆芽汤

105 韭菜蛋饼汤

105 鸡血豆腐汤

106 海带牛肉汤

106 酸辣蛋花汤

107 高温工作者

107 苦瓜豆腐汤

108 洋葱香菇汤

108 滋补羊肉汤

109 芹菜肉蛋汤

109 石斛羊肉汤

110 考试族

110 美味牛肉汤

111 米香肉汤

111 西红柿排骨汤

112 苦瓜牛柳汤

112 地三鲜汤

113 第五章

调养身体好汤品

114 失眠

114 白菜豆腐煲

115 田鸡南瓜汤

115 大枣木耳瘦肉汤

116 海带土豆汤

116 猪血笋汤

117 藕香猪肉汤

117 茼蒿腰花汤

118 花生甜奶汤

118 番茄鸡汤

119 增强免疫力

119 黄豆芽鱼头汤

120 丝瓜虾仁汤

120 黑豆炖猪尾

121 海带鸭肉汤

121 冬瓜蓉汤

122 鸡肝菌汤煲

122 醋椒鱼汤

123 菠菜海带汤

123 羊肉奶白汤

124 便秘

124 雪梨汤

125 萝卜青豆汤

125 金蒜苋菜汤

126 虾仁萝卜汤

126 虾米萝卜汤

127 苋菜松花蛋汤

127 白萝卜豆芽汤

128 牡蛎苦瓜汤

128 黄瓜芽菜汤

129 食欲不振

129 油菜香菇汤

130 翠绿粉丝汤

130 豆腐豆芽汤

131 长寿乌鸡汤

131 枸杞银耳汤

132 洋葱面包汤

132 青椒清汤

133 消化不良

133 鲫鱼豆腐肉汤

134 双瓜豆腐汤

134 莲子菠菜汤

135 豆芽鲫鱼汤

135 西蓝花木瓜汤

136 菠萝苦瓜汤

136 木瓜鸡爪汤

137 山药荷兰豆汤



137 翡翠双星汤

138 口腔溃疡

138 咸香苦瓜汤

139 美味萝卜汤

139 黄瓜鲜汤

140 西红柿骨汤

140 什锦汤

141 菠菜胡萝卜汤

141 胡萝卜煲老鸭

142 腐竹萝卜汤

142 苦瓜大虾汤

143 第六章

喝汤调理常见病

144 高血压

144 鲜香紫菜汤

145 清汤浸冬瓜

145 菠菜黄鱼汤

146 鲜蔬肉汤

146 紫菜鸭蛋汤

147 低血压

147 山药瘦肉汤

148 鲫鱼紫菜汤

148 莲藕排骨汤

149 四色豆腐汤

149 豆腐虾丸汤

150 心脏病

150 菌菇汤

151 豆腐平菇汤

151 刀豆瘦肉汤

152 胡萝卜芹菜汤

152 大枣木耳汤

153 糖尿病

153 茄香鳝鱼汤

154 鳝丝汤

154 砂锅豆腐汤

155 韭菜鱼丸汤

155 蚕豆西葫芦鸡蛋汤

156 高血脂

156 青笋金针汤

157 韭菜鸡蛋汤

157 冰糖鲜百合

158 海鲜冬瓜汤

158 虾米白菜汤

159 贫血

159 菌香黄花汤

160 清淡鸡汤

160 海马煲鸡汤

161 鸭肝中药汤

161 鲫鱼木瓜汤

162 脂肪肝

162 鲫鱼萝卜汤

163 咸香茄子汤

163 鲈鱼汤

164 仔鸡香菇煲

164 黄豆海带汤

165 胃痛

165 牛奶山药汤

166 清新莲藕汤

166 冬瓜羊片汤

167 养胃羊肉汤

167 莲藕煲猪肉

168 胆囊炎

168 冬瓜脊骨汤

169 冬瓜平菇汤

169 鲜香玉米羹

170 玉米什锦汤

170 雪梨苹果煲

171 感冒

171 蜜枣羊肉汤

172 鸡翅香菇汤

172 苦瓜香菜汤

173 牛肉土豆汤

173 牛肉柿子汤

174 火腿鸡蛋奶汤

174 海带豆芽汤

175 鲤鱼笋尖汤

175 海带豆腐瘦肉汤

176 萝卜西红柿汤

176 竹笋丝瓜汤

177 女性更年期

177 素鲤鱼汤

178 白芷香菇汤

178 大枣鲤鱼汤

179 冬瓜虾干汤

179 冬瓜炖鲜奶

180 上火

180 豆芽蛤蜊汤

181 紫背萝卜汤

181 双萝老鸭汤

182 丝瓜鸡蛋汤

182 丝瓜肉末蛋花汤



揭开
美味
汤煲
的神秘面纱



食材选购、清洗



煲汤食材用心选

◎**选择新鲜食材**：新鲜的食材是做好汤的关键所在。所以，选择蔬菜和水果类食材做汤时要挑选鲜嫩者。对于鱼、畜、禽等食材，鲜也很必要，“鲜”主要是指最好在其被宰杀后3~5小时内烹调，此时鱼或禽肉的各种酶使蛋白质、脂肪等分解为氨基酸、脂肪酸等容易被人体吸收的物质，不但营养丰富，而且味道也好。

◎**酸碱平衡要考虑**：健康人的血液呈弱碱性，pH为7.35~7.45，低于7.35时身体就会处于健康和疾病之间的亚健康状态；当pH低于中性值7时，就容易产生疾病。所以汤料选材应做到酸碱平衡。合理膳食、荤素相间搭配使身体酸碱平衡，从而使人体更健康。酸性食物主要有肉类、蛋类、鱼类、贝类、酒类以及面粉、大米、花生、啤酒等；碱性食物主要有水果、蔬菜以及豆制品、乳制品、菌类和海带等。

煲汤食材巧清洗

◎**流动水冲洗法**：蔬菜和水果上的农药不易溶于水，所以即使长时间浸泡，也无法有效地去除农药残留，因此最好用流水多次清洗蔬果表面。这种清洗方法适用于叶菜类的蔬菜，如油菜、菠菜等。

◎**小苏打浸泡法**：先将蔬菜冲洗干净，然后将其浸泡在小苏打溶液中5~10分钟，再用流动水多次冲洗干净即可。这与蔬菜多使用有机磷农药，而有机磷农药在碱性环境下能迅速分解有关。

◎**直接去皮法**：对于黄瓜、土豆、甘薯、胡萝卜等瓜果类、块茎类或根茎类的蔬菜，可以直接把沾染过农药或化肥的瓜果外皮削去，再用清水略微冲洗即可。

◎**洗涤剂浸洗法**：实验证明，用稀释的洗涤剂直接刷洗或浸洗蔬菜，可以去除大约40%的农药与化肥残留。但这种方法也存在着洗涤剂残留的危险，所以浸泡之后需要用大量流动水仔细清洗。

◎**沸水余烫法**：这种方法就是将蔬菜或水果直接放到沸水中余烫2~3分钟，再捞出水洗两遍。但这种方法容易使蔬菜和水果中的营养流失，所以只适用于表面多凹凸不平的蔬菜，如菜花、西蓝花等。



菜肴人人都会做，但做出的质量绝对不一样，煲汤亦是如此。煲汤是有技巧的，若想做出上好的汤品，就一定要了解以下技巧。

材料搭配要适宜

许多食材之间已有固定的搭配模式，搭配得当有助于营养相互补充，即汤水中的“黄金搭档”。例如，将属于酸性食品的肉与属于碱性食品的海带组合在一起，不仅汤的味道鲜美，而且营养价值还很高，人们称这种汤为“长寿食品”。值得一提的是，为了使汤的味道相对纯美，一般不提倡用多种肉煨一种汤。

食材入锅时间巧把握

煲汤时，肉食下锅前要先用沸水氽烫一下，而且一定要冷水下肉，这样的话，肉外层的蛋白质才不会马上凝固，可以充分地溶解到汤里，汤的味道才会更加鲜美。此外，煲鸡汤时最好用整只鸡煲，这样煲好的鸡肉肉质细腻而不粗糙。某些需要长时间炖煮的根茎类蔬菜宜切大块，与肉类同时放入锅中；一些比较易熟的嫩叶类蔬菜最好在起锅前几分钟放入，以保证食材成熟度一致。

掌握好水的用量

水既是鲜香食品的溶剂，又是食品的传热媒介，还是汤的精华。煮汤时，用水量一般控制在主要食材重量的2~3倍，也可按熬一碗汤加2倍水的方法计算。做鱼汤时注意水要一次加足，中间再补水，汤就澌了，无法煲出奶汁样的汤。

调料的添加时间很关键

煲汤时，切记不要过早放盐，这是因为盐会使肉里所含的水分很快流失并加快蛋白质的凝固，进而降低汤的口感及营养。需要注意的是，与放盐一样，味精也要最后放，酱油也不宜早放。

添加调料要合理

做汤的基本调料有盐、酱油、酱、豆豉、番茄酱、醋、味精、鸡精、蚝油、虾油、辣椒、姜、葱、花椒、大料、香叶、丁香、孜然、肉蔻、茴香、陈皮等。煲汤讲究原汁原味，过多地加入调料，

会影响汤的口感，破坏汤的营养成分。

把握好煲汤的火候

汤对火候的要求很高，一锅味道鲜美的汤，是用大火炖煮还是用小火慢熬，要因所选原材料而定。胡乱用火，会破坏汤中的营养成分。一般情况下，可遵循“大火烧沸、小火慢煨”的原则。另外，要想汤清、不浑浊，就要用小火烧，使汤只开锅，不沸腾。以免沸腾使汤汁浑浊。

煲煮清汤、浓汤有窍门

◎**让汤变浓的窍门：**使汤汁变浓的方法有两个：一是在汤中勾上薄芡，增加汤的稠厚感；二是加油，令油与汤汁混合成乳浊液，具体方法是将油烧热，冲入汤中，盖严锅盖，以大火烧片刻，汤就会变浓了。

◎**让汤变清爽的窍门：**有些油脂成分较多的原料在煲煮的过程中会析出更多的油脂，使汤特别油腻。如果想让汤变得清爽一些，可将少量紫菜在火上烤一下，然后撒入汤中。

选择辅助材料至关重要

如果你想要在汤中加入一些药材以增加汤品的滋补作用，那么最好选择无任何不良反应的药材，如淮山药、百合、莲子、枸杞子、人参、当归、黄芪等。此外，你还可以根据自己的身体状况来选择合适的汤料，如为了健胃消食，就应该加入香叶、当归、肉蔻、砂仁等。



家常汤煲常用中药材

补养脏腑常用中药材

银杏



性平；味甘、苦、涩；
归肺经

功效 / 敛肺平喘、止带缩尿。

应用 / 用于哮喘、咳痰、脾肾亏虚、带下清稀白浊、小便频数、遗尿等。

禁忌 / 儿童慎用；咳嗽痰稠不利者慎用。

当归



性温；味甘、辛；归肝经、心经、脾经

功效 / 补血活血、调经止痛、润肠通便、养肝。

应用 / 用于血虚引起的面色发黄、头晕眼花、便秘等；用于女性月经不调、痛经、闭经等。

禁忌 / 湿阻中满及便溏患者慎服。

补阳常用中药材

冬虫夏草



性平；味甘；归肾经、肺经

功效 / 补肾壮阳、补肺平喘、止化痰。

应用 / 用于肾虚阳痿、遗精、头昏耳鸣；用于肺虚或肺肾两虚，喘咳短气、咯血等。

禁忌 / 体质偏热者最好忌吃。

杜仲



性温；味甘；归肝经、肾经

功效 / 补肝肾、强筋骨、安胎。

应用 / 用于肝肾不足引起的腰膝酸软、阳痿等；用于肝肾亏虚引起的妊娠下血、胎动不安等；还可降低血压。

禁忌 / 杜仲性温，阴虚火旺者慎用。

补气常用中药材

甘草



性甘；味平；归心经、肺经、脾经、胃经、

功效 / 补脾益气、清热解毒、润肺止咳、缓急止痛、调和药性。

应用 / 用于脾胃虚弱引起的倦怠无力；用于心气不足引起的脉律不齐；用于咳嗽气喘；用于脾虚血虚引起的腹痛。

禁忌 / 胸腹胀满、呕吐者忌用。

黄芪



性微温；味甘；归肺经、脾经、肝经、肾经、

功效 / 补气固表、止汗排毒、生肌、利尿、退肿。

应用 / 用于气虚乏力、中气下陷、表虚自汗、久溃不敛、血虚萎黄、内热消渴、慢性肾炎、糖尿病等。

禁忌 / 有表邪者忌用；气实者忌用；阳盛阴虚者忌用。

补血常用中药材

阿胶



性平；味甘；归肺经、肝经、肾经、

功效 / 补血、止血、滋阴润燥。

应用 / 用于血虚引起的面色发黄、头晕眼花、心慌等；用于吐血、便血、咯血等多种出血证；用于妊娠期胎动不安、先兆流产、习惯性流产等。

禁忌 / 本品滋腻，消化不良、大便稀薄者慎用。

何首乌



性微温；味甘；归肝经、肾经、

功效 / 补肝肾、益精血。

应用 / 用于血虚、头昏目眩、体倦乏力、萎黄；用于肝肾精血亏虚、眩晕耳鸣、腰膝酸软、须发早白；用于高血脂。

禁忌 / 大便清泄及有湿痰患者不宜食用。