

会说话的名厨宝典 ●●

甘智荣 主编

为爱下厨房，

洗手做

「汤羹」

一锅精心烹制的好汤羹，总是能给家人带来别样的温情
热腾腾的300余道汤羹，温暖滋养全家人身心

精美的图片、详细的步骤，助你轻松做出美味靓汤
附带二维码，让书中的每一道美食都能与你互动

二维码扫一扫，烹饪视频同步播放



二维码扫一扫，跟着
视频学做山药红枣鸡汤

为爱下厨房， 洗手做“汤羹”

甘智荣 主编



图书在版编目 (C I P) 数据

为爱下厨房, 洗手做“汤羹” / 甘智荣主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2015.2
ISBN 978-7-5384-8702-2

I. ①为… II. ①甘… III. ①保健—汤菜—菜谱
IV. ① TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 302050 号

为爱下厨房, 洗手做“汤羹”

Weiai Xiachufang Xishou Zuo Tanggeng

主 编 甘智荣
出 版 人 李 梁
责任编辑 李红梅
策划编辑 黄 佳
封面设计 闵智玺
版式设计 谢丹丹
开 本 723mm×1020mm 1/16
字 数 200千字
印 张 15
印 数 10000册
版 次 2015年2月第1版
印 次 2015年2月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037576

网 址 www.jlstp.net

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8702-2

定 价 29.80元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85659498



前言

P R E F A C E

当夜色降临，天色渐晚，鸟儿归巢，人们回家，家家户户亮起灯，主妇们拎着刚买回来的菜，洗菜、开火，在厨房里炖上一锅香浓的汤，这是多么能够抚慰人心的温暖。家里的味道总是让人牵肠挂肚，尤其是家里常做的那一碗汤的味道。这种味觉和嗅觉的记忆力是最为经久、强烈的，也是最吸引人的。夏天一碗消暑解渴的绿豆汤，冬天一碗暖心暖胃的羊肉汤，这永远都是餐桌上永恒不变的吸引力。

本书就是一本教您煲汤的书。从孩子到老人，从春夏秋冬到体质调养，我们是羹汤菜谱随您所愿，应有尽有。

首先，第一章中我们先为您介绍一些关于煲汤的基础知识，包括煲汤的原则、煲汤基本流程、煲汤器具的选择和煲汤过程中的注意事项，希望这些内容能够为您煲出一锅好汤打下一个好的基础。

如果您的家里有孩子，可以经常煲一些健脑益智、增高助长的羹汤给孩子喝；如果家里有长辈，可以煲一些补钙、易于消化的羹汤给长辈喝；男性工作压力大，经常熬夜加班，可以喝一些减压、强身健体的羹汤；女性更要懂得保养自己，常喝一些补血养颜的羹汤。因此，在第二章中，我们为您分别适合儿童、男性、女性和老年人的羹汤菜谱。

在第三章中，我们挑选了日常生活中最常见的汤品，按照清补素汤、浓郁禽肉汤、鲜美海鲜汤的分类为您呈现，让您有更多的选择。

每个季节有不同的气候变化，煲汤也要随着时节的变化而变化。春天要疏肝理气，夏天要消暑开胃，秋天要滋阴润燥，冬天要温补肾阳，这些都是煲汤养生的重要方面。在第四章中，我们就为您分别介绍适合四季饮用的羹汤。

我国传统中医将人体大致分为平和体质、阳虚体质、阴虚体质、气虚体质、痰湿体质、湿热体质、气郁体质、血瘀体质、特禀体质9种体质，我们在第五章中，分别介绍适合这9种体质的养生羹汤，让您的饮食养生更加具有针对性。

希望您的餐桌上，每天都有一碗好汤。



CONTENTS

目录

Part 1

掌握煲汤常识, 用爱煲一锅好汤

煲汤养生的原则	002	煲汤小窍门	008
酸、苦、甘、辛、咸, 五味各不同	002	煲汤时要善用原汤、老汤	008
绿、红、黄、白、黑, 五色养五脏	003	使汤更营养的秘诀	008
煲汤过程中的注意事项	005	炖各种肉类的快熟法则	009
注意主料和调味料的搭配	005	煲骨头汤的小窍门	009
选择优质合适的配料	005	骨汤增钙的诀窍	009
原料应冷水下锅制作	005	煲腔骨防止骨髓流失的窍门	009
要将汤面的浮沫打净打净	006	炖老鸡四法	010
掌握好调味料的投放时间	006	炖鸡不要先放盐	010
应注意加水的比例	006	什么鱼最适合做汤	010
掌握好火候	006	煲鱼汤三法	010
煲汤器具的选择	007	汤太咸怎么补救	011
汤锅	007	汤太油怎么补救	011
漏勺	007	煲汤药材的选择窍门	012
汤勺	007	煲汤配药材小技巧	012
瓦罐	007	陈年瓦罐煨鲜汤效果好	012

Part 2

爱心暖全家, 汤羹滋味浓

儿童营养汤	014	金枪鱼丸子汤	016
鸡汤肉丸炖白菜	014	青菜猪肝汤	017
银杞明目汤	015	桑叶猪肝汤	017
滋补明目汤	015	生蚝豆腐汤	018

核桃仁豆腐汤	019
鳕鱼土豆汤	019
金针白玉汤	020
银鱼豆腐竹笋汤	021
西红柿红腰豆汤	021
猴头菇冬瓜汤	022
黄花菜健脑汤	023
包菜菠菜汤	023
西红柿面包鸡蛋汤	024
白玉金银汤	025
青菜肉末汤	025
清淡米汤	026
土豆疙瘩汤	027
南瓜浓汤	027
西蓝花浓汤	028
玉米浓汤	029
蘑菇浓汤	029
脱脂奶红豆汤	030
鲜菇西红柿汤	031
蛋花浓米汤	031
柑橘山楂饮	032
红薯牛奶甜汤	033
白菜清汤	033
男性滋补汤	034
薄荷鸭汤	034
石斛冬瓜老鸭汤	035
鲜蔬腊鸭汤	035
青萝卜陈皮鸭汤	036
萝卜鱼丸汤	037
苦瓜鱼片汤	037
鱼鳔豆腐汤	038
川贝鲫鱼汤	039

固肾补腰鳗鱼汤	039
蛤蚧鲫鱼汤	040
党参蛤蚧汤	041
生蚝南瓜汤	041
腊肠西红柿汤	042
明目枸杞猪肝汤	043
太子参桂圆猪心汤	043
青橄榄鸡汤	044
燕窝虫草猪肝汤	045
香菇白菜瘦肉汤	045
黄花菜猪肚汤	046
西瓜翠衣排骨汤	047
黄芪飘香猪骨汤	047
当归黄芪牛肉汤	048
无花果牛肉汤	049
香菇魔芋汤	049
牛肉南瓜汤	050
决明子蔬菜汤	051
冬瓜灵芝汤	051
丝瓜香菇鸡片汤	052
黄芪红薯叶冬瓜汤	053
莲子心冬瓜汤	053
花生莲藕绿豆汤	054



什锦杂蔬汤	055
节瓜西红柿汤	055
生蚝紫菜汤	056
虾米凉薯汤	057
人参橘皮汤	057
莲藕红豆瘦肉汤	058
马蹄绿豆汤	059
杏仁百合白萝卜汤	059
女性滋补汤	060
枸杞首乌鸡蛋大枣汤	060
桑寄生鸡蛋养颜汤	061
生地炖乌鸡	061
四物乌鸡汤	062
杜仲桑寄生鸡汤	063
桑寄生连翘鸡爪汤	063
益母草乌鸡汤	064
麦冬黑枣土鸡汤	065
山药红枣鸡汤	065
当归猪皮汤	066
灵芝木耳猪皮汤	067
萝卜干蜜枣猪蹄汤	067
瘦肉莲子汤	068
山药红枣猪蹄汤	069
花胶党参莲子瘦肉汤	069
百合花旗参腰花汤	070
鲫鱼红豆汤	071
雪梨无花果鹌鹑汤	071
陈皮绿豆汤	072
牛奶桂圆燕麦西米露	073
芦荟银耳炖雪梨	073
雪莲果百合银耳糖水	074
火龙果芦荟糖水	075

淮山板栗猪蹄汤	075
海藻海带瘦肉汤	076
灵芝银耳糖水	077
萝卜瘦身汤	077
薏米冬瓜鲫鱼汤	078
雪莲果银耳甜汤	079
益母草红豆汤	079
木瓜煲猪脚	080
紫薯牛奶豆浆	081
紫薯百合银耳汤	081
老年人滋补汤	082
山药田七炖鸡汤	082
山药胡萝卜鸡翅汤	083
核桃花生木瓜排骨汤	083
莲藕萝卜排骨汤	084
小麦红枣猪脑汤	085
灵芝炖猪心	085
佛手元胡猪肝汤	086
莲子补骨脂猪腰汤	087
猪血豆腐青菜汤	087
雪莲果猪骨汤	088
麦冬冬瓜排骨汤	089
枇杷叶薏米雪梨汤	089
无花果茶树菇鸭汤	090
火腿冬笋鳝鱼汤	091
桔梗牛丸汤	091
牛奶鲫鱼汤	092
西红柿生鱼豆腐汤	093
金樱子鲫鱼汤	093
紫菜萝卜蛋汤	094
竹荪冬瓜丸子汤	095
冬瓜红豆汤	095

木瓜银耳炖鹌鹑蛋	096
淮山冬瓜汤	097
银耳山药甜汤	097
冬瓜银耳莲子汤	098
人参雪梨马蹄饮	099

甘蔗雪梨糖水	099
猪血山药汤	100
百合葡萄糖水	101
枣仁鲜百合汤	101
牛奶西米露	102

Part 3

经典汤羹美, 素手调羹忙

清补素汤	104
竹荪黄瓜汤	104
西红柿洋葱汤	105
白菜豆腐汤	105
胡萝卜银耳汤	106
桑葚莲子银耳汤	107
甘蔗木瓜炖银耳	107
胡萝卜西红柿汤	108
西芹丝瓜胡萝卜汤	109
雪梨杏仁胡萝卜汤	109
土茯苓胡萝卜汤	110
芋头汤	111
酸菜土豆汤	111
牛蒡丝瓜汤	112
香菇丝瓜汤	113
马齿苋薏米绿豆汤	113
白菜冬瓜汤	114
茯苓菠菜汤	115
威灵仙桂圆薏米汤	115
慈姑蔬菜汤	116
猕猴桃银耳羹	117
白菜果汁	117
冰糖雪梨柿子汤	118
百合红枣桂圆汤	118

浓郁肉禽蛋汤	119
海底椰无花果猪骨汤	119
粉葛红枣猪骨汤	120
橄榄白萝卜排骨汤	121
石斛玉竹淮山瘦肉汤	121
猴头菇炖排骨	122
夏枯草鸡肉汤	123
黄豆木瓜银耳排骨汤	123
佛手鸭汤	124
洋参玉竹猪肚汤	125
车前草猪肚汤	125
白菜豆腐鸭架汤	126
金银花丹参鸭汤	127
酸萝卜老鸭汤	127
黄芪猴头菇鸡汤	128
莲藕章鱼花生鸡爪汤	129



决明鸡肝苋菜汤	129
红烧牛肉汤	130
芸豆平菇牛肉汤	131
海带牛肉汤	131
当归益母草鸡蛋汤	132
红枣银耳炖鸡蛋	133
燕窝炖鹌鹑蛋	133
鲜美水产汤	134
海藻墨鱼汤	134
菠菜鱼丸汤	135
虾米白菜豆腐汤	135
苦瓜干贝煲龙骨	136
明虾海鲜汤	137
白玉菇花蛤汤	137
干贝花蟹白菜汤	138

枸杞胡萝卜蚝肉汤	139
马蹄带鱼汤	139
茶树菇草鱼汤	140
木耳鱿鱼汤	141
金菊石斑鱼汤	141
虫草海马小鲍鱼汤	142
红参淮杞甲鱼汤	143
节瓜红豆生鱼汤	143
蘑菇炖生鱼	144
橘皮鱼片豆腐汤	145
豆腐紫菜鲫鱼汤	145
莲子五味子鲫鱼汤	146
鲢鱼丝瓜汤	147
苹果红枣鲫鱼汤	147
鸭血鲫鱼汤	148

Part 4

寒来暑往，一碗汤羹滋味长

春季疏肝理气汤	150
猴头菇玉米排骨汤	150
金银花茅根猪蹄汤	151
淡菜何首乌鸡汤	151
陈皮暖胃排骨汤	152
胡萝卜玉米牛蒡汤	153
黄豆芽猪血汤	153
黄豆蛤蜊豆腐汤	154
红豆鲫鱼汤	155
黄花菜鲫鱼汤	155
桂圆酸枣芡实汤	156
红枣白果绿豆汤	157
山竹银耳枸杞甜汤	157
火龙果银耳糖水	158

蜜枣枇杷雪梨汤	159
火龙果紫薯糖水	159
夏季消暑养心汤	160
开胃水果汤	160
山楂酸梅汤	161
金橘枇杷雪梨汤	161



珍珠百合银耳汤	162
罗布麻枸杞银耳汤	163
灵芝无花果雪梨汤	163
芋头海带鱼丸汤	164
三冬汤	165
山楂麦芽消食汤	165
金针菇蔬菜汤	166
桔梗牛肚汤	167
南瓜西红柿土豆汤	167
菠萝苦瓜鸡块汤	168
木耳丝瓜汤	169
黄鱼蛤蜊汤	169
秋季滋阴润肺汤	170
黄豆马蹄鸭肉汤	170
百合半夏薏米汤	171
灯芯草雪梨汤	171
菊花苹果甜汤	172
蜂蜜蛋花汤	173
花菜汤	173
枸杞党参银耳汤	174
枇杷虫草花老鸭汤	175
沙参养颜汤	175
枇杷银耳汤	176

干贝木耳玉米瘦肉汤	177
红薯板栗排骨汤	177
鲫鱼银丝汤	178
腊肉萝卜汤	179
田七板栗排骨汤	179
冬季滋补暖身汤	180
参蓉猪肚羊肉汤	180
清炖羊肉汤	181
柴胡枸杞羊肉汤	181
白菜豆腐肉丸汤	182
当归玫瑰土鸡汤	183
人参糯米鸡汤	183
鸡内金羊肉汤	184
黄连阿胶鸡蛋黄汤	185
黄芪红枣鳝鱼汤	185
菠萝蜜鲫鱼汤	186
茼蒿鲫鱼汤	187
黄芪当归猪肝汤	187
羊肉胡萝卜丸子汤	188
猪血参芪羹	189
细辛排骨汤	189
党参桂圆枸杞汤	190

Part 5

体质不同, 汤羹调养有良方

平和体质保健汤	192
人参银耳汤	192
燕窝四宝汤	193
姜汁红薯汤圆	193
芥菜瘦肉豆腐汤	194
虫草山药排骨汤	195

滑子菇乌鸡汤	195
阳虚体质调养汤	196
蛋花花生汤	196
榴莲壳排骨汤	197
当归生姜羊肉汤	197
清炖猪腰汤	198

红枣枸杞炖鹌鹑	199
细辛洋葱生姜汤	199
阴虚体质调养汤	200
西洋参银耳生鱼汤	200
人参玉竹莲子鸡汤	201
桑葚牛骨汤	201
党参麦冬瘦肉汤	202
玉竹党参鲫鱼汤	203
黄精山药鸡汤	203
气虚体质调养汤	204
姬松茸山药排骨汤	204
虫草红枣炖甲鱼	205
党参豆芽尾骨汤	205
虫草香菇排骨汤	206
人参煲乳鸽	207
胡萝卜板栗排骨汤	207
痰湿体质调养汤	208
玉米须芦笋鸭汤	208
黑豆玉米须瘦肉汤	209
茯苓鳝鱼汤	209
西红柿豆芽汤	210
山楂薏米水	211
薏米莲藕排骨汤	211
湿热体质调养汤	212
苦瓜菊花汤	212
金银花白菊萝卜汤	213
鱼腥草金银花瘦肉汤	213
鲫鱼苦瓜汤	214
苦瓜银耳汤	215
绿豆知母冬瓜汤	215
气郁体质调养汤	216
陈皮红豆鸡腿煲	216

佛手郁金炖乳鸽	217
陈皮红豆鲤鱼汤	217
豆蔻陈皮鲫鱼汤	218
丝瓜豆腐汤	219
佛手合欢猪肝汤	219
血瘀体质调养汤	220
木耳田七猪肝汤	220
川芎党参炖鸡蛋	221
益母草炖蛋	221
人参田七炖土鸡	222
四味乌鸡汤	223
酸甜李子饮	223
特禀体质调养汤	224
薄荷椰子杏仁鸡汤	224
黄芪鲈鱼	225
雪梨苹果山楂汤	225
竹荪莲子丝瓜汤	226
肉丝黄豆汤	227
红豆红薯汤	227
百合香蕉饮	228
金针菇瘦肉汤	229
山药胡萝卜炖鸡块	229
白萝卜肉丝汤	230



Part 1

掌握煲汤常识， 用爱煲一锅好汤



想要用爱煲一锅好汤，先要掌握一些基本的煲汤常识，选好食材，选对锅具，懂得洗、切、焯、煮、炖的方式方法和使得汤更加鲜美的诀窍。只有先掌握好这些煲汤常识，才能煲出一锅有爱、有营养的好汤。本章中，我们分别为您介绍煲汤养生的原则、煲汤的基本流程、煲汤器具的选择以及一些方便实用的煲汤小窍门。希望这些煲汤常识能够帮助您煲出一锅好汤。



煲汤养生的原则

煲汤想要达到滋补养生的效果，就需要懂得食材的性味和滋补功效。只有掌握了这些，才能够更好地发挥汤羹的养生效果。

〔酸、苦、甘、辛、咸，五味各不同〕

“五味”为酸、苦、甘、辛、咸五种味道，分别对应人体五脏，酸对应肝、苦对应心、甘对应脾、辛对应肺、咸对应肾。

（1）酸味食材——能收、能涩

酸味食物对应于肝脏，大体都有收敛固涩的作用，可以增强肝脏的功能，食用酸味还可开胃健脾、增进食欲、消食化积，如山楂。

另外，酸性食物还能杀死肠道致病菌，但不能食用过多，否则会引起消化功能紊乱，引起胃痛等症状。

酸味代表食材有山楂、乌梅、荔枝、葡萄、橘子、橄榄、西红柿、枇杷、醋等。

（2）苦味食材——能泻、能燥、能坚

苦味食材有清热、泻火、除燥湿和利尿的作用，与心对应，可增强心的功能，多用于治疗热证、湿症等病症，但食用过量，也会导致消化不良。

苦味代表食材有苦瓜、茶叶、青果、苦菊、杏仁、莲子心等。

（3）甘味食材——能补、能和、能缓

甘味食材有补益、和中、缓急的作用，可以补充气血、缓解肌肉紧张和疲劳，多用于滋补强壮、缓和因风寒引起的痉挛、抽搐、疼痛，适用于虚证、痛症。



甘味对应脾，可以增强脾的功能，但食用过多会引起血糖升高，胆固醇增加，导致糖尿病、高血脂等。

甘味代表食材有莲藕、茄子、胡萝卜、丝瓜、牛肉、羊肉等。

(4) 辛味食材——能散、能行

辛味食材有宣发、发散、行血气、通血脉的作用，可以促进肠胃蠕动，促进血液循环，适用于表证、气血阻滞或者风寒湿邪等病症。但是，过量食用辛味食物会使肺气过盛，痔疮、便秘的老年人要少吃。

辛味代表食材有大葱、大蒜、香菜、洋葱、芹菜、辣椒、胡椒、花椒、茴香、韭菜、萝卜、白酒等。

(5) 咸味食材——能下、能软

咸味食材有通便补肾、补益阴血的作用，常用于治疗热结便秘等症。

当发生呕吐、腹泻不止时，适当补充些淡盐水可有效防止发生虚脱。但心脏病、肾脏病、高血压的老年人不能多吃。

咸味代表食材有海带、海藻、海参、蛤蜊、猪肉、盐等。



—— [绿、红、黄、白、黑，五色养五脏] ——

“五色”为绿、红、黄、白、黑五种颜色，也分别与五脏相对应，能起到一定的滋补作用。五色养五脏的具体对应情况为：绿色养肝、红色养心、黄色养脾、白色养肺、黑色养肾。

(1) 绿色食材——护肝

绿色食物中富含膳食纤维，可以清理肠胃，保持肠道正常菌群繁殖，改善消化系统，促进胃肠蠕动，保持大便通畅，有效减少直肠癌的发生。

绿色食物是人体的“清道夫”，其所含的各种维生素和矿物质，能帮助体内毒素的排出，能更好地保护肝脏，还可明目，对老年人眼干、眼痛，视力减退等症状，有很好的食疗功效。

我们日常食用的绿色食物主要有菠菜、枸杞叶、韭菜、苦瓜、绿豆、青椒、韭菜、大葱、芹菜、油菜等。

（2）红色食材——养心

红色食物中富含番茄红素、胡萝卜素、氨基酸及铁、锌、钙等矿物质，能提高人体免疫力，有抗自由基、抑制癌细胞的作用。

红色食物如辣椒等可促进血液循环，缓解疲劳，驱除寒意，给人以兴奋感。

我们日常食用的红色食物主要有红枣、牛肉、猪肉、羊肉、红辣椒、西红柿、胡萝卜、红薯、红豆、苹果、樱桃、西瓜等。

（3）黄色食材——健脾

黄色食物中富含维生素C，可以抗氧化、提高人体免疫力，同时也可延缓皮肤衰老、维护皮肤健康。

黄色蔬果中的维生素D可促进钙、磷的吸收，有效预防老年人骨质疏松症。

我们日常食用的黄色食物主要有玉米、黄豆、柠檬、木瓜、柑橘、菠萝、黄桃、柿子、番薯、香蕉、蛋黄、姜等。



（4）白色食材——润肺

我们日常食用的白色食物有多种功效。

白色食物中的米、面等主食食材富含碳水化合物，是人体维持正常生命活动不可或缺的能量之源。白色蔬果富含膳食纤维，能够滋润肺部，提高免疫力。白肉富含优质蛋白。白色的豆腐、牛奶富含钙质。

我们日常食用的白色食物主要有银耳、杏仁、莲子、白米、面食、白萝卜、豆腐、牛奶、鸡肉、鱼肉等。

（5）黑色食材——固肾

黑色食品含有多种氨基酸及丰富的微量元素、维生素和亚油酸等营养素，可以养血补肾，有效改善虚弱体质，同时还能提高机体的自愈能力。

黑色食物中富含的黑色素类物质可以清除体内自由基，富含的抗氧化成分能促进血液循环、延缓衰老，对老年人有很好的保健作用。

我们日常食用的黑色食物有黑枣、木耳、黑芝麻、黑豆、黑米、海苔、海带、紫菜、香菇、乌鸡等。



煲汤过程中的注意事项

准备好了食材，就要看在煲汤的基本流程方面有哪些需要注意的事情了。下面的内容为您介绍，在煲汤的过程中，有哪些需要注意的事情。

〔注意主料和调味料的搭配〕

常用的花椒、生姜、胡椒、葱等调味料，这些都有去腥增香的作用，一般都是少不了的，针对不同的主料，需要加入不同的调味料。比如烧羊肉汤，由于羊肉膻味重，调料如果不足的话，做出来的汤就是涩的，这就得多加姜片和花椒了。

但是，调料多了也有一个不好的地方，就是容易产生太多的浮沫，这就需要大家在做汤的后期自己耐心地将浮沫打掉。

〔选择优质合适的配料〕

一般来说，根据所处的季节的不同，加入时令蔬菜作为配料，比如炖酥肉汤的话，春夏季就加入菜头做配料，秋冬季就加白萝卜。

对于那些比较特殊的主料，需要加特别的配料，比如，牛羊肉烧汤吃了就很容易上火，就需要加去火的配料，这时，萝卜就是比较好的选择了，二者合炖，就没那么容易上火了。

〔原料应冷水下锅制作〕

煲汤的原料一般都是整只整块的动物性原料，如果投入沸水中，原料表层细胞骤受高温易凝固，会影响原料内部蛋白质等物质的溢出，成汤的鲜味便会不足。煲汤讲究一气呵成，不应中途加水，因这样会使汤水温度突然下降，肉内蛋白质突然凝固，再不能充分溶解于汤中，也有损于汤的美味。

〔应注意加水的比例〕

原料与水按1:1.5的比例组合，煲出来的汤色泽、香气、味道最佳，对汤的营养成分进行测定，汤中氨态氮（该成分可代表氨基酸）的含量也最高。

〔要将汤面的浮沫打净〕

浮沫是提高汤汁质量的关键。如煲猪蹄汤、排骨汤时，汤面常有很多浮沫出现，这些浮沫主要来自原料中的血红蛋白。水温达到80℃时，动物性原料内部的血红蛋白才不断向外溢出，此刻汤的温度可能已达90~100℃，这时打浮沫最为适宜。可以先将汤上的浮沫舀去，再加入少许白酒，不但可分解泡沫，又能改善汤的色、香、味。

〔掌握好调味料的投放时间〕

制作煲汤时常用葱、姜、料酒、盐等调味料，主要起去腥、解腻、增鲜的作用。要先放葱、姜、料酒，最后放盐。如果过早放盐，就会使原料表面蛋白质凝固，影响鲜味物质的溢出，同时还会破坏溢出蛋白质分子表面的水化层，使蛋白质沉淀，汤色灰暗。

〔掌握好火候〕

煲汤主要是以大火煲开、小火煲透的方式来烹调。据实验：一条大黄鱼放入油锅内炸，当油温达到180℃时，鱼的表面温度达到100℃左右时，鱼的内部温度也只有60~70℃左右。因此，在烧煮大块鱼、肉时，应先用大火烧开，小火慢煮，原料才能熟透入味，并达到杀菌消毒的目的。此外，原料体中还含有多种酶，酶的催化能力很强，它的最佳活动温度为30~65℃，温度过高或过低其催化作用就会变得非常缓慢或完全丧失。因此，要用小火慢煮，以利于酶在其中进行分化活动，使原料变得软烂。利用小火慢煮肉类原料时，肉内可溶于水的肌溶蛋白、肌肽肌酸、肌酐少量氨基酸等会被溶解出来。这些含氮物浸出得越多，汤的味道越浓，也越鲜美。另外，小火慢煮还能保持原料的纤维组织不受损，使菜肴形体完整。同时，还能使汤色澄清，醇正鲜美。

