

文怡
“心”
厨房



把健康美味带回家

从零开始

学煲汤
2

文怡 / 编著



中国纺织出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

文怡
“心”
厨房



把健康美味带回家

从零开始



文怡 / 编著

常州大学图书馆
藏书章

菜品摄影 / 王森

流程总编 / 王瑒

感谢参与本书的工作人员 /

闫石 周利娟 张云鹭 邵建新



中国纺织出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

从零开始学煲汤. 2 / 文怡编著. -- 北京: 中国纺织出版社. 2018.6

(文怡“心”厨房)

ISBN 978-7-5180-4858-8

I. ①从… II. ①文… III. ①汤菜—菜谱 IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第069943号

责任编辑: 卢志琳

特约编辑: 翟丽霞

责任印制: 王艳丽

装帧设计: 水长流文化

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

2018年6月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 8

字数: 106千字 定价: 58.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

Part 1

煲汤入门知识

- 7 关于煲汤的器皿
- 8 关于煲汤的材料
- 14 煲汤注意事项

Part 2

鸡鸭肉类

- 16 美容养颜 理气 活血化痰
鸡血藤玫瑰炖乌鸡
- 18 清热凉血 滋阴健脾
猴头菇炖鸭
- 20 健脾利湿
鸡丝煲冬瓜
- 22 滋阴健脾
扁尖枸杞鸭腿汤
- 24 健脾祛湿 滋阴化痰
冬瓜薏米煲鸭
- 26 利尿消肿 健脾和胃 滋补肝肾
杜仲银耳鸭汤
- 27 健脾和胃
茯苓山药鸡腿汤
- 28 养阴生津 补气
清补鸡腿汤
- 30 健脾和胃 利水化湿
鸭腿莲子丝瓜汤
- 32 提高抵抗力 增强免疫力
无花果鸡腿杂菇汤

Part 3

牛羊肉类

- 34 益气健脾 适合冬季滋补
桂圆当归煲羊肉
- 37 温经散寒 夏季伏天饮用效果更佳
党参当归羊肉汤

Part 4

猪肉类

- 39 强健筋骨 补肾壮阳 乌发
核桃牛腱汤
- 41 健脾和胃
山药煲羊肚
- 43 补气养血 滋补肝肾
气血双补牛肉汤
- 45 益气养血 益肾 滋补肾阳
肉苁蓉当归山药羊排煲
- 47 温经散寒 理气 调理脾胃
生姜萝卜羊肉汤
- 48 补肾阳 强筋骨 益气养血
滋补牛尾汤
- 50 养阴润肺
马蹄玉米养颜汤
- 53 滋补五脏 调理脾胃
五豆滋补汤（肉版）
- 55 健脑益智 补肾安神
安神养心汤
- 57 健脾和胃
扁豆薏米瘦肉汤
- 59 乌发 滋补肝肾
补益健肾汤
- 61 清肺化痰
姜丝杏仁猪肺汤
- 63 补益肝肾 养颜明目
女贞子枸杞猪骨汤
- 65 健脾养胃 滋阴润燥
沙参玉竹猪肚汤
- 66 补益肝肾
养肝益肾汤
- 67 利尿消炎 通乳通窍 祛湿
通草猪蹄汤
- 69 健脾 利尿 降压
猪横膈降压汤
- 70 帮助消化 防止便秘
鲜笋腊肉排骨汤

Part 5

海鲜类

- 72 通草丝瓜鲜虾汤
利水渗湿 消肿利尿 通乳
- 75 小八爪鱼煲排骨
补血益气 养阴补虚
- 77 玉米须蛤蜊汤
利水消肿 生津止渴
- 79 玉竹枸杞蛤蜊汤
滋阴清热 益肾养颜
- 81 鲜虾双菇汤
清热祛湿
- 83 干贝蚝豉排骨汤
滋阴健脾
- 85 干贝昆布瘦肉汤
滋补肝肾 调理脾胃 排毒养颜
- 86 海蜇冬瓜煲瘦肉
滋阴润燥 利水渗湿
- 87 三文鱼蔬菜汤
健脾和胃
- 89 沙参鲫鱼汤
祛湿 润肺 益气生津

Part 6

素汤

- 91 素高汤
健脾益气 利水消肿
- 92 冬瓜祛湿汤（素食版）
滋阴润肺
- 95 芦笋润肺汤
滋补肝肾 养血补血 提高抵抗力
- 97 扁尖菌菇汤
清肺化痰 排毒养颜
- 99 双菇清肺汤
滋补五脏 行气健脾
- 101 五豆滋补汤（素食版）
健脾和胃 益气养血
- 103 当归山药煲素鸡

Part 7

甜汤

- 104 柏子仁萝卜汤
润肠通便 健脾和胃
- 105 木耳苦瓜排毒汤
润肠通便 排毒养颜
- 107 南瓜芋头杂菇汤
补益气血 降血压 降血脂
- 108 牛蒡五行养生汤
调理五脏
- 109 竹荪鲜蘑茭白汤
清心润肺 调节血脂
- 111 核桃花生炖奶
润肺养颜 益智安神
- 112 桂圆山药红枣汤
益气生津 补血健脾
- 115 红豆莲子远志安神汤
清心安神 益智健脑
- 117 红枣冰糖炖雪蛤
美容养颜 养阴润肺
- 119 白茅根莲藕汤
清热凉血 滋阴润肺
- 121 麦冬川贝蒸雪梨
清热润肺 止咳化痰
- 122 川芎酒酿蛋
温经散寒 祛风
- 123 黑枣桂圆鹌鹑蛋甜汤
补气养血
- 125 罗汉果百合银耳羹
清肺化痰 养阴止咳
- 127 桑葚木耳红枣汤
补血养颜 益肾 调节血脂血压
- 128 益母草煲鸡蛋
活血化痰 理气调经



文怡
“心”
厨房



把健康美味带回家

从零开始

文怡 / 编著



菜品摄影 / 王森

流程总编 / 王瑒

感谢参与本书的工作人员 /

闫石 周利娟 张云鹭 邵建新



中国纺织出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

从零开始学煲汤. 2 / 文怡编著. -- 北京: 中国纺织出版社. 2018.6

(文怡“心”厨房)

ISBN 978-7-5180-4858-8

I. ①从… II. ①文… III. ①汤菜—菜谱 IV.
①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第069943号

责任编辑: 卢志琳

特约编辑: 翟丽霞

责任印制: 王艳丽

装帧设计: 水长流文化

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

2018年6月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 8

字数: 106千字 定价: 58.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



前言 PREFACE

2009年，我写了我的第一本关于煲汤的书——《从零开始学煲汤》。时间一晃，9年过去了。当然了，这9年我也没闲着：烘焙、家常菜、烤箱菜、西餐，直到孕期菜谱、月子餐和辅食，这么多年，咱们一起吃吃喝喝的过来了。我一直还想再拍一本关于煲汤的续集，继续感受那种简单不张扬，但却温暖又踏实的满足感，于是就有了这本——《从零开始学煲汤2》。

简单就不用说了，只要你会洗菜，会开火，会加盐，基本上就没有煲不好的汤。当然，还有最重要的一点，就是如果你真的是初学者，你得听菜谱的，别让你焯水你偏不，让煲1小时你煮20分钟，那肯定不行哈。食材+耐心，最好再有点儿爱和期待，那汤的味道，一定差不了。

不张扬估计大家也都有体会吧，煲汤这事儿实在是个低调的事儿，盛出来，不怎么好看；照相吧，不怎么出彩；单喝呢，还不怎么顶饱。但它却好像有一种神奇的力量，总能让你在寒冷的时候感受到温暖，在干燥的时候感觉到滋润，甚至在心情不好时，看着一锅咕嘟咕嘟氤氲着水汽的热汤，感受到活力。

这么多年过去了，不管是人生还是心境，都有了很多变化，所以这本书，比起它的“姐姐”，多了很多功效上面的调整，比如有适合夏天的清热祛湿的汤、适合冬天的补益气血的汤、适合雾霾天气的清肺润燥的汤、适合睡眠不好的安神助眠的汤、适合压力大人群的缓解压力的汤等。

简单说就是，日常煲煲汤，身体更健康，适合那些不满足保温杯里泡枸杞的“少男少女们”。

这本书里用到的食材，大部分都是大家日常很容易买到的东西，我只是研究了一下怎么用更好喝，找到更简单的组合方式。毕竟酝酿了9年，试验了那么多“小白鼠”们呢。

天干物燥，煲个“滋润”；
寒风刺骨，煲个“温暖”；
暑热难耐，煲个“清火”；
哺乳妈妈，煲个“营养”；
心情不好，煲个“安慰”；
捧着书的你，最想先“煲”一个什么呢？



Part 1

煲汤入门知识

- 7 关于煲汤的器皿
- 8 关于煲汤的材料
- 14 煲汤注意事项

Part 2

鸡鸭肉类

美容养颜 理气 活血化痰

- 16 鸡血藤玫瑰炖乌鸡

清热凉血 滋阴健脾

- 18 猴头菇炖鸭

健脾利湿

- 20 鸡丝煲冬瓜

滋阴健脾

- 22 扁尖枸杞鸭腿汤

健脾祛湿 滋阴化痰

- 24 冬瓜薏米煲鸭

利尿消肿 健脾和胃 滋补肝肾

- 26 杜仲银耳鸭汤

健脾和胃

- 27 茯苓山药鸡腿汤

养阴生津 补气

- 28 清补鸡腿汤

健脾和胃 利水化湿

- 30 鸭腿莲子丝瓜汤

提高抵抗力 增强免疫力

- 32 无花果鸡腿杂菇汤

Part 3

牛羊肉类

益气健脾 适合冬季滋补

- 34 桂圆当归煲羊肉

温经散寒 夏季伏天饮用效果更佳

- 37 党参当归羊肉汤

强健筋骨 补肾壮阳 乌发

- 39 核桃牛腱汤

健脾和胃

- 41 山药煲羊肚

补气养血 滋补肝肾

- 43 气血双补牛肉汤

益气养血 益肾 滋补肾阳

- 45 肉苁蓉当归山药羊排煲

温经散寒 理气 调理脾胃

- 47 生姜萝卜羊肉汤

补肾阳 强筋骨 益气养血

- 48 滋补牛尾汤

Part 4

猪肉类

养阴润肺

- 50 马蹄玉米养颜汤

滋补五脏 调理脾胃

- 53 五豆滋补汤（肉版）

健脑益智 补肾安神

- 55 安神养心汤

健脾和胃

- 57 扁豆薏米瘦肉汤

乌发 滋补肝肾

- 59 补益健肾汤

清肺化痰

- 61 姜丝杏仁猪肺汤

补益肝肾 养颜明目

- 63 女贞子枸杞猪骨汤

健脾养胃 滋阴润燥

- 65 沙参玉竹猪肚汤

补益肝肾

- 66 养肝益肾汤

利尿消炎 通乳通窍 祛湿

- 67 通草猪蹄汤

健脾 利尿 降压

- 69 猪横脷降压汤

帮助消化 防止便秘

- 70 鲜笋腊肉排骨汤

Part 5

海鲜类

- 72 通草丝瓜鲜虾汤
利水渗湿 消肿利尿 通乳
- 75 小八爪鱼煲排骨
补血益气 养阴补虚
- 77 玉米须蛤蜊汤
利水消肿 生津止渴
- 79 玉竹枸杞蛤蜊汤
滋阴清热 益肾养颜
- 81 鲜虾双菇汤
清热祛湿
- 83 干贝蚝豉排骨汤
滋阴健脾
- 85 干贝昆布瘦肉汤
滋补肝肾 调理脾胃 排毒养颜
- 86 海蜇冬瓜煲瘦肉
滋阴润燥 利水渗湿
- 87 三文鱼蔬菜汤
健脾和胃
- 89 沙参鲫鱼汤
祛湿 润肺 益气生津

Part 6

素汤

- 91 素高汤
健脾益气 利水消肿
- 92 冬瓜祛湿汤（素食版）
滋阴润肺
- 95 芦笋润肺汤
滋补肝肾 养血补血 提高抵抗力
- 97 扁尖菌菇汤
清肺化痰 排毒养颜
- 99 双菇清肺汤
滋补五脏 行气健脾
- 101 五豆滋补汤（素食版）
健脾和胃 益气养血
- 103 当归山药煲素鸡

- 104 柏子仁萝卜汤
润肠通便 健脾和胃
- 105 木耳苦瓜排毒汤
润肠通便 排毒养颜
- 107 南瓜芋头杂菇汤
补益气血 降血压 降血脂
- 108 牛蒡五行养生汤
调理五脏
- 109 竹荪鲜蘑茭白汤
清心润肺 调节血脂

Part 7

甜汤

- 111 核桃花生炖奶
润肺养颜 益智安神
- 112 桂圆山药红枣汤
益气生津 补血健脾
- 115 红豆莲子远志安神汤
清心安神 益智健脑
- 117 红枣冰糖炖雪蛤
美容养颜 养阴润肺
- 119 白茅根莲藕汤
清热凉血 滋阴润肺
- 121 麦冬川贝蒸雪梨
清热润肺 止咳化痰
- 122 川芎酒酿蛋
温经散寒 祛风
- 123 黑枣桂圆鹌鹑蛋甜汤
补气养血
- 125 罗汉果百合银耳羹
清肺化痰 养阴止咳
- 127 桑葚木耳红枣汤
补血养颜 益肾 调节血脂血压
- 128 益母草煲鸡蛋
活血化瘀 理气调经



Part 1 煲汤入门知识



关于煲汤的器皿

可以选择

砂锅

- 1 砂锅是煲汤、炖汤的常用器具。新买回来的砂锅，可以先用其煮一些米汤，然后将米汤放在锅中静置一夜，让其将砂锅的内壁空隙填满，这样砂锅不容易开裂，等于给砂锅进行“保养”。
- 2 砂锅长时间不用的话，用报纸或者袋子包好。
- 3 煲完汤的砂锅会很烫，不能立即放在冷水里清洗，待自然凉透之后再清洗，以免炸裂。

陶瓷锅

陶瓷锅导热均匀、性质稳定、保温性好，煲汤时，操作方法和砂锅一样，除了煲汤还可以煮粥。新买回的陶瓷锅，不要立刻用大火烧，应先用小火慢慢预热一下，以免突然受高温而炸裂。



炖盅

炖盅多为陶瓷质地，用于隔水炖汤，一般比煲汤时间长。比较适合量小的食材，如雪蛤、燕窝等。



不锈钢锅、搪瓷锅

这两种锅也是可以用作煲汤的，优点是不易生锈、性质稳定、耐高温、耐腐蚀。



不建议选择

铝锅、铁锅、铜锅

这些含铝、铁、铜元素的锅，在煲汤的过程中容易与食材、药材所含的成分发生化学反应。产生对人体有害的物质，影响健康。

关于煲汤的材料

当归

当归是一味中药，常用在煲汤和药膳中。具有活血、调经止痛、润肠通便的功效，是很好的妇科调经药。



玉竹

玉竹是百合科的一种草本植物。具有养阴，润燥，清热除烦的作用。在药店就能买到。玉竹常用于煲汤，滋阴的效果很好。



黄精

黄精有补脾健胃、润肺、强筋壮骨的功效。适合腰膝酸软、耳鸣、身体虚弱、容易疲劳的人群食用。



黄芪

黄芪又被称为“小人参”，可以补中益气，改善人体的虚证。经常与当归同用，起到气血双补的作用。但阳盛阴虚的人群不宜食用。



花菇

花菇营养丰富，含有大量人体所需氨基酸、蛋白质、微量元素以及维生素。能够增强免疫力，帮助人体消化，是煲汤、做菜中常见的养生食材。



薏米

薏米有健脾祛湿、利水消肿、清热排脓的功效，常吃可以美白、祛斑、减肥。所以常作为夏季减肥汤羹的原料，除了煲汤，还可以用来煮粥，常与山药搭配。



远志

远志具有安神益智的功效,可用于辅助治疗心肾不交引起的失眠多梦、健忘惊悸。



石斛

石斛具有养阴清热、生津利咽的功效。



白扁豆

白扁豆具有健脾化湿的功效,富含多种维生素、蛋白质、氨基酸。



茯苓

茯苓是煲汤、药膳中经常用到的食材,具有宁心安神、健脾和胃、利水消肿的功效。补益平和,是一味全面的养生食材。



山药

山药兼具药用和食疗的用途,有补气、健脾、养胃的作用,还可以提高免疫力、降血糖,是糖尿病患者可以安心选择的保健原料。



肉苁蓉

肉苁蓉是一味壮阳药,滋补肾阳、益气补血、滋养肾脏。适用于冬季因阳虚导致手脚冰凉、腰膝酸软的人群。易上火的人群慎用。



杏仁

现在中药中的杏仁多为北杏仁,是去皮并炒制过的,苦味减少。有清热化痰、止咳润肺的功效。有小毒,但用量控制在10克以内是比较安全的。



蜜枣

蜜枣在煲汤中经常用到，有补脾胃、润肺、滋阴养血的功效。相比红枣，经过了特殊加工，营养价值更高。



麦冬

麦冬又叫麦门冬、寸冬。具有养阴、清心安神、润肺止咳的功效。同时还有降血糖、软化血管的作用。常用于煲汤、茶饮中。



女贞子

女贞子是一味中药材，有滋补肝肾、明目乌发的作用。它的特点是见效慢，但药性比较平和、温和。适用于温补人群，不易上火。



猴头菇

猴头菇因形似猴头而得名。味道鲜美、营养丰富，具有健脾和胃、助消化的功效。常吃能提高抵抗力，增强免疫力。适合亚健康人群作为保健食材。



西洋参

西洋参也称花旗参，性寒、味苦，具有补气养阴、清火除烦、养胃生津之功效，通常用于肺虚久咳、口咽干燥、心烦失眠、四肢倦怠、失血气短等症。



罗汉果

罗汉果具有清热润肺、润肠通便、排毒养颜的功效，含有丰富的维生素E及多种矿物质，同时还有软化血管、降压的作用。



芡实

芡实又叫鸡头米，具有补脾、祛湿、收敛止泻的功效。常与茯苓、山药、莲子搭配。除了煲汤，还可以用来煮粥。



扁尖

扁尖也叫笋干，是以竹的芽或嫩鞭为原料，经盐水煮、炭火烘焙后制成的食材。煲汤、做菜都可以。制作之前需要浸泡。杭州天目山出产的扁尖质量最好。



党参

党参具有补中益气、养血生津的功效。是煲汤中常见的一味食材。性平、味甘，入脾、肺经。



春笋

春笋被誉为“素食第一品”“春天的菜王”，春天正是春笋尝鲜的好时节。春笋味清淡而鲜嫩，营养丰富，含有丰富的植物蛋白和多种维生素、微量元素，含有较高的纤维素、氨基酸。春笋不仅是佳蔬还是良药，中医临床研究发现，春笋味甘性寒，具有“利九窍、通血脉、化痰涎、消食胀”等功效。



腐竹结

腐竹结是豆制品的一种，含有丰富的大豆蛋白。在超市就能够买到，除了煲汤，还可以做菜。



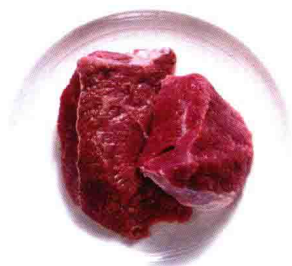
百合

百合除含有淀粉、蛋白质、脂肪及钙、磷、铁、维生素B₁、维生素B₂、维生素C等营养素外，还含有一些特殊的营养成分，如水仙碱等多种生物碱。这些成分综合作用于人体，不仅具有良好的营养滋补之功，还对秋季气候干燥而引起的多种季节性疾病有一定的防治作用。中医上讲鲜百合具有养心安神、润肺止咳的功效，对病后虚弱的人非常有益。



牛肉

牛肉的营养价值很高，具有补中益气、滋养脾胃等功效。多数人用来做菜，其实用来煲汤也很棒，对增强机体健康和缓解疲劳有一定的作用。



白果

白果也叫银杏，白果仁含较多的碳水化合物、蛋白质、脂肪，以及维生素E、钙、磷、钾、硒等，有较高的营养价值。对哮喘痰嗽、肾亏遗尿等有辅助治疗作用。但其所含的银杏酸、银杏酚等有一定的毒性，不能多吃，每次食用不超过5粒为宜。白果可在市场、超市和干果杂货店里购买，有带壳和去壳之分。



乌鸡

乌鸡又名竹丝鸡，有较强的滋补肝肾的作用，益阴补血、补而不燥。



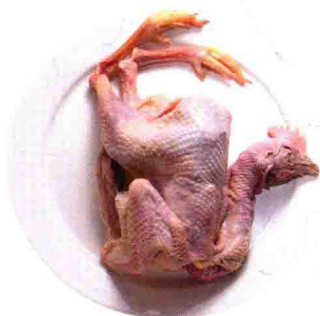
老鸭

有滋阴补血之功，常用于调补、食疗。挑选老鸭时，以鸭喉（气管）硬者为佳。



老母鸡

老母鸡性属阴，其肉厚、钙质多，补益之功效更高，适合老人、少儿、妇女、产妇、体弱多病者食用。如果是火热偏旺、肥胖、高血压人群可选用仔鸡代替。



蚝豉

蚝豉就是牡蛎（也称生蚝）晒干的制品。蚝豉肉味咸、涩，性微寒，具有滋阴养血、补五脏、充肌之功效。



干贝

干贝，南方称瑶柱，是江瑶（贝壳类动物，扇贝）的柱头肉（就是它的闭壳肌），所以也称江瑶柱。干贝性平味咸、滋阴补血、益气健脾。含丰富蛋白质和少量碘质，味道可口，常用来做菜、煲汤或熬粥。挑选时以粒形肿胀圆满，色泽浅黄，手感干燥并且有香气，以及嫩糯鲜香，略具回甘味道为好。

