



犀文资讯



TANGPIN SHUIA
汤品世家

犀文资讯 编著

品世家丛书·第1辑



风味 鲜美 汤

俗语云：吃肉养三日，喝汤补七天。

可见汤于日常饮食中的重要性。在家煲一锅靓汤，让家人共享口福与快乐，这是件很美好的事，那么要如何把汤做好呢？本套丛书精选了四百多道家常靓汤，让你轻轻松松吃得美味，吃得营养。



湖南美术出版社

风味 鲜美 汤



汤

TANGPIN SHIJI
鲜味鲜美汤品

犀文资讯 编著

品世家
丛书·第1辑



湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

风味鲜美汤/犀文资讯编著. —长沙: 湖南美术出版社,
2010.6

(汤品世家丛书·第1辑)

ISBN 978-7-5356-3659-1

I. ①风... II. ①犀... III. ①汤菜—菜谱 IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第080701号

汤品世家丛书·第1辑

风味鲜美汤

策划出品: 犀文资讯

编 著: 犀文资讯

责任编辑: 范琳 李松

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 广州泽美印业有限公司

(广州市荔湾区龙溪大道283号第一栋第三、四层)

开 本: 889×1194 1/32

印 张: 14

版 次: 2010年6月第1版 2010年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-3659-1

定 价: 53.60元(共两册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0731-84787105 邮 编: 410016

网 址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 020-81528582

前言

PREFACE



的生滚汤水，都会是餐桌上的重要风景。喝汤，更是注重对其中各种清润滋补精华的吸收，讲究先清后补，旨在滋补养颜、延年益寿。因此家庭营养汤底的真谛，其实喝的就是阴阳调

和之气。

汤是中华美食的一大特色，也是中华饮食的重要组成部分。尽管很多厨师已经介绍过很多类型的汤品，但对汤的创新和传承依然乐此不疲。

世界上可能没有其他民族像中国人一样重视汤了。中国人做汤，最重视里面的食材，用各种简单的中药材，再搭配新鲜的食材，花上一些时间，就可以享用香味浓郁且营养丰富的汤了。

人们每日的饮食总离不开功效各异的汤水，不管是香醇的老火靚汤，还是鲜美清淡

汤品世家丛书第一辑分两册，分别是《风味鲜美汤》、《快捷多味汤》，内容包括汤的煲、炖、熬、滚四法。在汤品的选择上均独具匠心，挑选上佳的材料，用传统工艺来烹制，务求原汁原味。本辑推介了400多种汤品，图文并茂，印刷精美，并附有详细的营养功效分析，让你一册在手，便能成为制汤高手。本套丛书既是普通家庭学做营养汤首选的读本，又可作为培训专业厨师的参考书，实用价值相当高。

汤的美味源远流长，愿此套丛书成为所有爱汤人士的新宠。



目录 CONTENTS

煮汤工具有门道	5
根据质地善用汤锅	6

苦瓜木棉牛肉汤	7
金荞麦瘦肉炖汤	8
苍术冬瓜排骨汤	9

薏仁节瓜黄鳝汤	10
薏仁荸荠猪肉汤	11

绿豆薏米猪大肠汤	12
绿豆茯苓老鸭汤	13
熟地水鸭汤	14

生地冬瓜鲍鱼汤	15
芡实猪肉汤	16

生地猪肺汤	17
百合荸荠乌鸡汤	18
薏米淮山排骨汤	19

阿胶牛肉汤	20
淮山枸杞乌鸡汤	21

雪耳洋参炖燕窝	22
百部党参猪肺汤	23
人参茯苓鱼肚汤	24

参芪红枣黑鱼汤	25
生地莲藕瘦肉汤	26

栗子芋头鸡汤	27
丁香海带胡萝卜汤	28

荜拨花椒鲤鱼汤	29
天麻川芎鲤鱼汤	30

当归黄芪鸭汤	31
--------	----



夏枯草瘦肉汤	32
葛根赤小豆瘦肉汤	33
首乌枸杞鸡汤	34

车前草猪腰汤	35
虫草熟地老鸭汤	36

熟地首乌兔肉汤	37
淮杞红枣鱼头汤	38
参芪乌鸡汤	39

当归枣仁猪心汤	40
蛇舌草陈皮猪肉汤	41

胆头瘦肉汤	42
阿胶瘦肉汤	43

煲汤的12种技巧	44
----------	----

花旗参燕窝瘦肉汤	46
香附砂仁鲫鱼汤	47
冬虫夏草淮山瘦肉汤	48

高丽参田七鸡汤	49
虫草鲍参汤	50

阿胶鹿茸鸡汤	51
当归白芷鲤鱼汤	52
玉竹核桃羊肉汤	53

核桃茯苓瘦肉汤	54
党参栗子兔肉汤	55





百合白果牛肉汤·····	56
党参北芪鹌鹑汤·····	57
枸杞黄芪乳鸽汤·····	58
川芎白芷鱼头汤·····	59
首乌核桃鱼头汤·····	60
芪参陈皮羊肉汤·····	61
玉竹章鱼鹌鹑汤·····	62
白鸽醒脑汤·····	63
沙参玉竹水鱼汤·····	64
党参天冬老鸡汤·····	65
枸杞鹿茸乌鸡汤·····	66
当归天麻羊脑汤·····	67
花旗参水鸭汤·····	68
首乌天麻老鸭汤·····	69
柏子仁首乌瘦肉汤·····	70
燕窝枸杞鸭心汤·····	71
鹿茸鸡汤·····	72
首乌乌鸡汤·····	73
黄芪龙眼老鸡汤·····	74
黄芪红枣乌龟汤·····	75
黄芪当归炖猪脑·····	76
西洋参无花果鱼汤·····	77
淮杞玉竹鲜蚝汤·····	78
百合枸杞甲鱼汤·····	79
淮山生地羊肉汤·····	80

玄参生地乌鸡汤·····	81
沙参玉竹老鸭汤·····	82
五味子人参猪脑汤·····	83
莲子巴戟天煲田鸡·····	84
当归参芪猪心汤·····	85
参麦黑枣乌鸡汤·····	86
青箱子鱼片汤·····	87
车前子红枣田螺汤·····	88
豆蔻草果炖乌鸡·····	89
参芪泥鳅汤·····	90
独活红枣黑豆汤·····	91
桑枝丹参鸡肉汤·····	92
虫草麦冬老鸭汤·····	93
灵芝丹参鲍鱼汤·····	94
淮沙百合炖猪肺·····	95
多喝汤有益于身体健康·····	96
喝汤也有误区吗·····	97
如意白玉汤·····	98
莴笋豆浆汤·····	99
奶香芹菜汤·····	100
三丝豆苗汤·····	101
绿豆芽甜椒汤·····	102
平菇豆芽汤·····	103
荸荠甘蔗萝卜汤·····	104
薏米绿豆南瓜汤·····	105
海带绿豆汤·····	106
萝卜腐竹汤·····	107
紫菜萝卜汤·····	108
豌豆苗豆腐汤·····	109
黄芪猴头菇汤·····	110
山药牛蒡萝卜汤·····	111

竹笋香菇菠菜汤·····	112
山药豆腐汤·····	113
鸡蛋花苦瓜汤·····	114
黄豆芽豆腐汤·····	115
海带紫菜瓜片汤·····	116



山药豆腐汤·····	117
淡菜海带冬瓜汤·····	118
萝卜笋丝汤·····	119
山楂桂花萝卜汤·····	120
红枣白菜干汤·····	121

冬菇茭白汤·····	122
杂菜汤·····	123
香菇面筋香菜羹·····	124
发菜金菇羹·····	125
海瓜子酸菜汤·····	126

薏米冬瓜蛇舌草汤·····	127
薤菜玉米粒滚汤·····	128
雪里红黄豆节瓜汤·····	129
车前滑石汤·····	130
鲜荷赤小豆汤·····	131

荷梗薄荷薏米汤·····	132
冬菇炖菜胆·····	133

煮汤去异味的窍门·····	134
---------------	-----

木瓜汤·····	136
独活红枣黑豆汤·····	137
生姜甘薯芥菜汤·····	138
栗子红枣汤·····	139
芹菜红枣汤·····	140



节瓜芋头汤·····	141
椰汁胡萝卜芋头汤·····	142
白菜豆腐汤·····	143
银耳冬瓜汤·····	144
蘑菇豆腐汤·····	145

奶油番茄汤·····	146
葱豉豆腐汤·····	147
素笋汤·····	148
胡萝卜蘑菇汤·····	149
菠菜鲜笋汤·····	150

干丝黄豆芽汤·····	151
玉米菜花汤·····	152
冬瓜绿豆汤·····	153
玉米蔬菜浓汤·····	154
三鲜苦瓜汤·····	155

甜椒南瓜汤·····	156
豆浆鲜菇汤·····	157
菊花胡萝卜汤·····	158
芹菜叶豆腐羹·····	159
白菜粉丝汤·····	160

地中海蔬菜汤·····	161
什锦素珍羹·····	162
咖喱绿豆汤·····	163
豆腐葱花汤·····	164
番茄丝瓜汤·····	165





玉米青豆羹·····	166
丝瓜汤·····	167
油菜玉菇汤·····	168
平菇豆腐汤·····	169
栗子百果羹·····	170

天麻豆腐汤·····	171
嫩豇豆汤·····	172
清凉冬瓜汤·····	173
海底椰南枣汤·····	174
花生桂圆红枣汤·····	175

栗子莲藕汤·····	176
什锦羹汤·····	177
海带什蔬汤·····	178
双萝翠芹汤·····	179
南瓜杏仁汤·····	180

山楂橘皮海带汤·····	181
荸荠木耳汤·····	182
银耳豆腐羹·····	183
雪梨银耳川贝汤·····	184
木瓜银耳汤·····	185

如何煲汤更富营养·····	186
---------------	-----

茯苓党参牛百叶汤·····	188
白果腐竹猪肚汤·····	189
芡实陈皮猪腰汤·····	190
蜜枣鸡肫西洋菜汤·····	191
干贝芥菜鸡汤·····	192

西洋参鸭心汤·····	193
红枣芡实煲乌鱼·····	194
红枣玉米排骨汤·····	195
桂花木耳猪肚汤·····	196
萝卜黄芪猪肚汤·····	197

桂圆萝卜煲羊肉·····	198
桂圆红枣泥鳅汤·····	199
桂杞鲢鱼汤·····	200
三七鸡汤·····	201
茴香蜜枣猪肚汤·····	202

党参莲子煲鸭肫·····	203
薤菜海带乌鱼汤·····	204
水果清润甜汤·····	205
家常罗宋汤·····	206
胡萝卜鲜橙汤·····	207

木耳番茄汤·····	208
橄榄螺头汤·····	209
乌梅五味汤·····	210
番茄牛肉汤·····	211
酸辣豆腐羹·····	212

桂枣山药汤·····	213
丝瓜响螺汤·····	214
家常酸辣汤·····	215
鸭梨南北杏瘦肉汤·····	216
山楂莲叶排骨汤·····	217

冬瓜薏米煲排骨·····	218
丝瓜豆腐鱼头汤·····	219
南瓜蔬菜淡奶汤·····	220
山楂瘦肉汤·····	221



煮汤工具有门道

厨房常用的几类锅

烹饪器具从器形上分为炒锅、汤锅、蒸锅、火锅等。传统厨房煮汤用具包括：汤子、汤桶、汤锅。一般来讲，除了西餐的煎盘和中餐的铛（又名饼锅、煎铛、平锅等），都可以用做煮汤工具，甚至电饭煲、微波炉以及玻璃器皿等也可以。但是，厨房用具最好专器专用，避免互相交叉。多功能锅在使用前及使用后均要彻底清洁。

炒锅

炒锅一般有铁锅、铜锅、复合金属锅、无烟锅等。炒锅适用于大多数烹调方法，有单边带柄（把）的、单边带耳的、双耳的、柄耳合一的等。不论炒锅的底深还是浅，除了无烟锅特殊的双层底外，一般的炒锅都有双层底和单层底之分。单层底炒锅质地相对较薄，加之圆底，传热较快，是制作汤羹菜品最佳的工具。炒锅口较大、底相对较小，原料入水，不易粘连，适宜少量或余类的汤羹。如：炆脊髓汤。



汤锅

汤锅主要是以煮制多样原料或制品的大中型烹饪锅。与中餐汤锅类似的西餐烹饪器具是汤桶和少司锅。其中汤桶是筒形、平底、双耳、不锈钢矮锅，主要用于制汤；少司锅是圆形、平底、有长柄和盖，一般深 7~15 厘米，主要用于制作少司。汤锅是煮较大原料的好器具。

蒸锅

蒸锅是用于蒸制面食和各种菜品的专用锅，主要包括带箅式、架笼式和连体式。带箅式蒸锅为高腰锅，内有 1~2 个箅，除掉箅与汤锅近似，也可以煮制较大的原料。架笼式蒸锅，一般家用常见的是 2~3 层，底层平底，上两层自带蒸箅，每层均有双耳。用其底层煮汤，最大的好处是受热面积大，开锅较快，适宜炖煮小型原料。

火锅

家用火锅是煮汤较为环保的一种器具，适用于各类汤品的制作。



根据质地 善用汤锅



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。

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刷一次，然后再重新注油烧1~2次，使油浸锅，以除去铁器的异味，防止使用的过程中生锈。铁锅烧干时不宜浇凉水，以防炸裂。



铝锅

铝锅的优点是传热快、不易生锈、易清洗。但是长期使用铝锅，对人体极为不利，容易引起老年痴呆等症。

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白沙锅。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、不宜破碎等优点。这里的耐高温是相对的，再好的沙锅，其主要制锅原料均属陶土，皆不可干烧。

由于沙锅的特殊质地，它有着吸附嘌呤的能力，可以减少嘌呤对身体的损害，也因此，沙锅成为了专门的制汤工具，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。沙锅虽然传热慢，但是它却可以在一定时间内保持汤羹的温度。

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，或许更高。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。使用玻璃锅宜选用电磁炉，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。

苦瓜木棉牛肉汤

特色 汤清味醇。

原料

苦瓜500克，木棉花3朵，牛肉300克，精盐少许。

制作过程



1. 苦瓜开边去瓤、仁，洗干净，切成片状备用；木棉花、牛肉分别洗干净；牛肉切片备用。



2. 锅内加水烧滚，放入苦瓜片、牛肉片，飞水，捞起。



3. 瓦煲内放入适量清水，先用猛火煲至水滚，再放入苦瓜、木棉花，改用中火煲45分钟；加入牛肉片和少许精盐稍滚，牛肉片熟透即可。



营养功效

清热消暑，利尿去湿，明目解毒。

营养结构分析

苦瓜蛋白质成分及大量维生素C能提高机体的免疫功能，使免疫细胞具有杀灭癌细胞的作用；苦瓜汁含有某种蛋白成分，能加强巨噬能力，临床上对淋巴肉瘤和白血病有效。



饮食宜忌

脾胃虚寒的人不宜饮用。

小贴士

此汤适宜感暑热、烦渴、肚腹绞痛、小便不畅、皮肤生疮疖、痱子过多、体衰弱、久病体虚、畏寒怕冷者饮用。

金荞麦瘦肉炖汤



原料

猪瘦肉250克，金荞麦100克，冬瓜子200克，甜桔梗150克，生姜2片，红枣适量，精盐适量。

营养功效

清热解毒，排脓消肿。

营养结构分析

甜桔梗除含糖量较高外，还含较丰富的维生素B₁、维生素C以及多种桔梗皂甙、远志皂甙、前胡皂甙和桔梗聚果糖等。



制作过程



1.猪肉块洗净，然后切成小块；金荞麦、冬瓜子、甜桔梗、生姜洗净。



2.将全部用料放入炖盅内。



3.加滚水适量，盖好锅盖，隔水文火炖2小时，起锅调味即可。



饮食宜忌

阴虚久咳及咳血者禁食。

小贴士

猪肉忌与牛肉、驴肉（易致腹泻）、羊肝同食，所以在饮用此汤时不宜进食上述食物。

苍术冬瓜排骨汤

特色 清淡爽口。



原料

苍术25克，泽泻25克，陈皮少许，冬瓜500克，排骨400克，精盐少许。

制作过程



step 1 1. 苍术、泽泻、陈皮分别洗干净。



step 2 2. 冬瓜保留冬瓜皮、瓢、仁，切成大块；排骨斩成件。



step 3 3. 瓦煲内加入适量清水，先用猛火煲至水滚，然后放入以上全部材料，改用中火煲2小时，加入少许精盐调味，即可饮用。



营养功效 健脾祛湿，增食欲，消暑，清热解毒。

营养结构分析

冬瓜含维生素C较多，且钾盐含量高，钠盐含量较低。



饮食宜忌

冬瓜性寒凉，脾胃虚弱、肾脏虚寒、久病滑泄、阳虚肢冷者忌食。

小贴士

煲汤前，宜将排骨“飞水”，即将排骨在开水中氽一下（此水倒掉不可用），这不仅可以除去血水，还能去除一部分脂肪，避免过于肥腻。



原料

薏仁60克，芡实30克，冬菇15克，黄鳝250克，节瓜1条（约500克），生姜4片，精盐、味精各适量。

制作过程



1. 刮净节瓜之青皮，洗净，切成大块；生姜、薏仁、冬菇、芡实洗净。



2. 黄鳝剖洗干净，斩成段，在开水锅内稍煮捞起“过冷河”。



3. 把全部材料放入开水锅内，武火煮沸后，文火煲1小时，调味供用。

薏仁节瓜黄鳝汤

特色

鳝段鲜嫩，咸香微辣。



营养功效

清热祛湿。

营养结构分析

鳝鱼中含有丰富的DHA和卵磷脂，它是构成人体各器官组织细胞膜的主要成分，而且是脑细胞不可缺少的营养。



饮食宜忌

痢疾，腹胀属实者不宜食用。

小贴士

此汤含丰富蛋白质、烟酸、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、糖类、胡萝卜素、钾、钠、钙、铁、磷等营养成分。

薏仁荸荠猪肉汤

特色 汤汁清淡。



营养功效

清热解毒，开胃，健脾，祛湿。荸荠有益气安中、清热止渴、开胃消食、化湿祛痰。

营养结构分析

荸荠中含的磷是根茎类蔬菜中较高的，对牙齿骨骼的发育有很大好处，同时可促进体内的糖、脂肪、蛋白质三大物质的代谢，调节酸碱平衡。

饮食宜忌

不适宜消化力弱、脾胃虚寒、有血淤者。

小贴士

荸荠不宜生吃，如果荸荠不水洗、削皮，就用嘴啃皮生吃，这样容易得姜片虫病。



原料

生薏仁25克，荸荠10粒，瘦肉80克，红枣5粒，精盐、味精各适量。

制作过程



1. 将荸荠去皮，洗净，对半切开；瘦肉切片；生薏仁洗净。



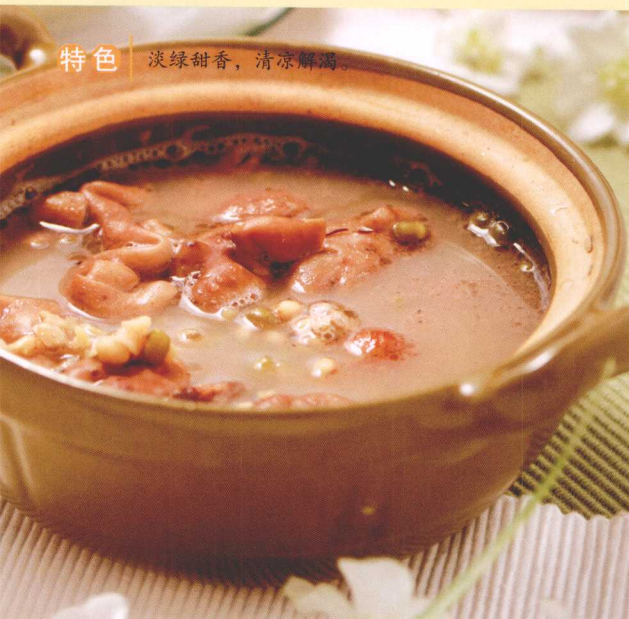
2. 将以上各材料放入瓦煲中，加水5碗，煲2小时。



3. 最后加精盐、味精调味即成。

绿豆薏米猪大肠汤

特色 淡绿甜香，清凉解渴。



原料

绿豆100克，薏米50克，地榆50克，猪大肠1条，蜜枣4粒，精盐适量。

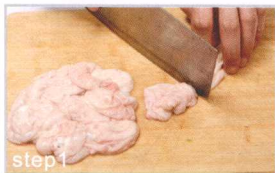
营养功效

清热解毒，利尿祛湿，凉血止血。

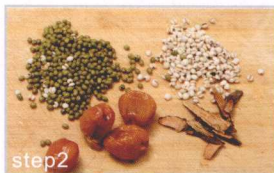
营养结构分析

薏米含有人体所需的多种维生素和矿物质。

制作过程



1. 猪大肠去掉脂肪黏膜，用精盐腌透、搓擦、洗干净，切成段，备用。



2. 绿豆、薏米、地榆和蜜枣分别洗干净，备用。



3. 瓦煲内加入适量清水，先用猛火煲至水滚，再放入以上全部材料，改用中火煲至绿豆熟烂，加入少许精盐调味即可。



饮食宜忌

感冒期间忌食；因其性寒，凡脾虚便溏者亦忌。

小贴士

绿豆有解毒作用，如遇有机磷农药中毒、铅中毒、酒精中毒（醉酒）等情况时，在去医院抢救前都可以先灌下一碗绿豆汤进行紧急处理。

绿豆茯苓老鸭汤

特色 酥而不烂，鲜美可口，色香味形均佳。



原料

绿豆200克，老鸭1只，
土茯苓40克，姜片适量，
油、精盐适量。

制作过程



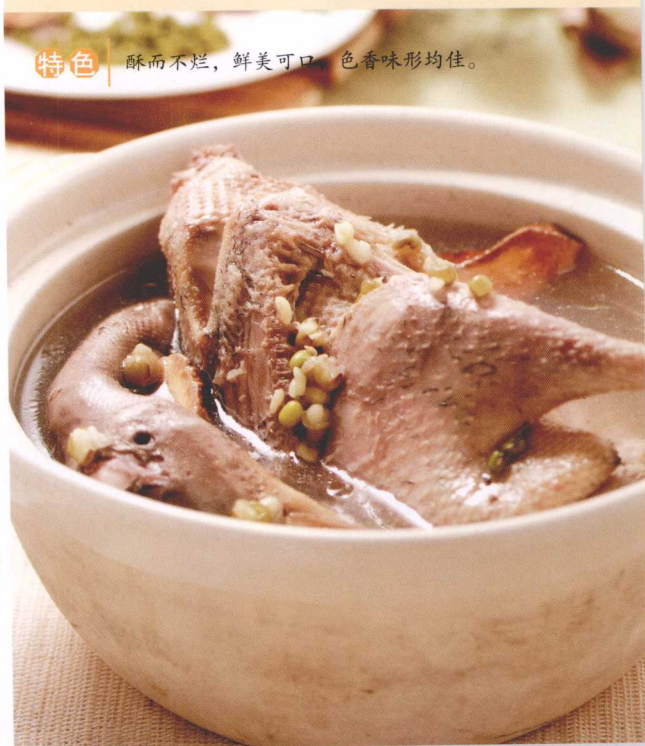
1. 将老鸭剖洗干净，去除内脏；
绿豆、土茯苓、姜洗净。



2. 绿豆连同老鸭、土茯苓、姜一起放入瓦煲内，加适量清水，煮4小时。



3. 调味即可。



营养功效 清热气，解湿毒。

营养结构分析

老鸭所含B族维生素和维生素E较其他肉类多。



饮食宜忌

感冒患者不宜食用。

小贴士

老鸭有大补虚劳、清肺解热、滋阴补血、定惊、解毒、消除水肿之功效。可治产后体虚、老年咳嗽气喘、肺结核等病及各种淤血，也可外治疼痛。