



犀文資訊



TANGPIN SHI JIA

犀文资讯 编著

品世家丛书·第1辑



快捷 多味 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靓汤，让你轻轻松松吃得美味，吃得营养。



湖南美术出版社

快捷 多味 汤



汤

品世家

丛书·第1辑

TANGPIN SHIJI

犀文资讯 编著



湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

快捷多味汤/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快... 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080699号

汤品世家丛书·第1辑

快捷多味汤

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



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，不管是香醇的老火靓汤，还是鲜美清淡的生滚汤水，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之气。

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

不可一日而无汤：漫谈汤文化…… 5

美味汤煲五要点…… 6

番茄蛋花汤…… 7

豆腐猪红汤…… 8

火腿洋葱汤…… 9

火腿白菜汤…… 10

金针西红柿汤…… 11

五丝酸辣汤…… 12

椰盅鸡球汤…… 13

三鲜冬瓜汤…… 14

白菜丸子汤…… 15

五色紫菜汤…… 16

八珍蛇羹…… 17

豌豆苗鸡丝汤…… 18

牛肉菜花汤…… 19

白萝卜三鲜汤…… 20

双菇肉丝汤…… 21

酿鲫鱼豆腐汤…… 22

花生凤爪汤…… 23

三色鱼头汤…… 24

菠萝鸡片汤…… 25

菠菜枸杞猪肝汤…… 26

雪里红肉丝汤…… 27

芥菜咸蛋汤…… 28

虾丸蘑菇汤…… 29

枸杞猪肝汤…… 30

花瓣鱼丸汤…… 31



虾丸银耳汤…… 32

小白菜蛋花汤…… 33

酸菜炖烤鸭…… 34

健脾栗子汤…… 35

菠菜蛋汤…… 36

草鱼豆腐汤…… 37

紫菜虾干汤…… 38

藕片汤…… 39

丝瓜瘦肉汤…… 40

三鲜汤…… 41

金针菇鸡丝汤…… 42

酸辣鳝丝汤…… 43

汤：三煲、四炖、五忌…… 44

轻轻松松煲好汤…… 45

木耳菠菜鸡蛋汤…… 46

苦瓜豆腐汤…… 47

青豆蛋黄菜花汤…… 48

苦瓜瘦肉汤…… 49

苦瓜黄豆田鸡汤…… 50

塘葛菜猪肉汤…… 51

杏仁青红萝卜汤…… 52

荷叶瘦肉汤…… 53

丝瓜肉片汤…… 54

金银花肉片汤…… 55





莲子百合瘦肉汤	56
菊花鸡肉汤	57
黄瓜肉片汤	58
三鲜鱿鱼汤	59
丝瓜鲜菇鱼尾汤	60
沙玉心肺汤	61
鹌鹑蛋白菜汤	62
蒲瓜肾片汤	63
海带西洋菜黑鱼汤	64
白雪银耳汤	65
麦芽猪胰汤	66
木耳肉片汤	67
鲫鱼豆腐汤	68
丝瓜虾皮蛋汤	69
黄花木耳鸡蛋汤	70
银杞明目汤	71
鹌鹑蛋豆腐白菜汤	72
葱头大虾汤	73
鳝鱼辣汤	74
菠菜肉末汤	75
五香豆腐干汤	76
淮山鱼片汤	77
三丝肉丸汤	78
上汤浸猪肝	79
酸辣汤	80

陈皮汤浸鲮鱼	81
鱼滑浸油麦菜	82
豆腐鱼蓉蔬菜羹	83
竹荪鲜菇汤	84
鸡蓉玉米羹	85
紫菜瑶柱蛋白羹	86
麻辣猪肝薯片汤	87
白贝冬瓜排骨汤	88
金蒜双丸汤	89
双丝滚小棠菜	90
韭菜肉丝蛋花汤	91
海鱼冬瓜汤	92
茼蒿豆腐鱼头汤	93
萝卜牛肉汤	94
菠菜肉丸汤	95
好睡“七汤”	96
喝汤的学问	97
木瓜排骨汤	98
椰子燕窝鸡肉汤	99
冰糖银耳莲子汤	100
绿豆排骨汤	101
南瓜炖牛肉汤	102
海鲜黄瓜汤	103
芡实红枣鱼汤	104
花生猪蹄汤	105
木瓜银耳排骨汤	106
竹蔗萝卜猪骨汤	107
罗汉果菜干鹌鹑汤	108
银耳百合鹌鹑蛋汤	109



白果腐竹土鸡汤	110
玫瑰丝瓜猪肉汤	111
芡实冬瓜猪腱汤	112

冬瓜薏米猪肚汤	113
红枣茶树菇排骨汤	114
黑木耳红枣猪蹄汤	115
桂圆莲子鸡蛋汤	116
红豆花生鹌鹑汤	117

鲑鱼头豆腐汤	118
山药乌骨鸡汤	119
瓦罐鸡汤	120
荸荠胡萝卜瘦肉汤	121
山药胡萝卜瘦肉汤	122

椰子银耳煲老鸡	123
虾仁冬瓜海带汤	124
芡实薏米野鸭汤	125
枸杞子鲫鱼汤	126
赤小豆苹果鸭汤	127

杏仁水果排骨汤	128
红枣冬菇鸡汤	129
荷叶薏米田鸡汤	130
干贝蘑菇汤	131
陈皮冬瓜瘦肉汤	132
黄豆木瓜瘦肉汤	133

益智食品排行榜	134
煲汤有学问	135

瘦肉鸡汤	136
茼蒿鱼头汤	137



黑芝麻红豆鹌鹑汤	138
莲子鲍鱼瘦肉汤	139
萝卜煲羊腩汤	140

西洋菜猪肺汤	141
白果排骨汤	142
罗汉果葛菜乌鱼汤	143
蜜枣剑花猪肺汤	144
冬菇萝卜猪肺汤	145

羊肉山药汤	146
白果母鸡汤	147
冬瓜肾片汤	148
冬荷瘦肉汤	149
山药桂圆甲鱼汤	150

菠菜生姜鱼头汤	151
茅根猪肉汤	152
黄豆木耳猪肚汤	153
仙人掌虾仁汤	154
红枣桂圆猪皮汤	155

玉竹苦瓜排骨汤	156
莲子芡实瘦肉汤	157
鲜奶乌鸡汤	158
菊花丝瓜猪胰汤	159
苹果核桃鲫鱼汤	160

无花果猪腿汤	161
红枣猪蹄汤	162
桂圆牛肉汤	163
鱼头豆腐汤	164
山药老鸭汤	165





黑豆莲藕乳鸽汤	166
红花黑豆塘虱汤	167
灵芝瘦肉汤	168
枸杞子田鸡猪腰汤	169
枸杞子炖羊脑	170

白果红枣牛肉汤	171
核桃党参乳鸽汤	172
荔枝干贝老鸭汤	173
红枣桂圆生蚝汤	174
枸杞子桂圆猪脑汤	175

绿豆萝卜炖排骨	176
笋蘑火腿鸽子汤	177
豆腐猪蹄瓜菇汤	178
羊肉萝卜汤	179
土豆牛肉汤	180

海参鹌鹑蛋汤	181
南瓜红枣排骨汤	182
栗子杏仁鸡汤	183
黄豆葛根鱼片汤	184
生地蚝豉汤	185

几种常吃可以瘦脸的食物	186
最佳滋润煲汤材料	187

麦芽荸荠牛肚汤	188
茯苓党参牛肚汤	189
薏仁山药牛肝汤	190
山药鹿筋煲乳鸽	191
山药莲藕牛腩汤	192

海带牛腩莲藕汤	193
杜仲豆腐咸鱼汤	194
黄芪党参黑豆汤	195
杏仁银耳豆腐汤	196
芡实白果猪小肚汤	197

山药红萝卜鲫鱼汤	198
参枣老鸽汤	199
沙参山药牛腩汤	200
红枣木瓜乌鱼汤	201
鸡骨草蜜枣汤	202

红丝线猪瘦肉汤	203
柠檬叶猪肺汤	204
竹蔗萝卜猪骨汤	205
二果猪肺汤	206
萝卜橄榄鲍鱼汤	207

山楂陈皮瘦肉汤	208
川贝雪梨猪肺汤	209
莲子冬瓜老鸭汤	210
茯苓乌龟汤	211
宋公明汤	212
咸水榄紫菜鱼丸汤	213
番茄肉丝蛋花汤	214

清润白菜汤	215
陈皮山楂汤	216
莴笋酸笋石螺汤	217
番茄椰菜肉蓉汤	218
清热柠檬荷叶汤	219

莲子黑豆煲羊肉	220
麦芽荸荠牛百叶汤	221





不可一日 而无汤： 漫谈汤文化

汤，一种饮食文化的象征

汤，是人们所吃的各种食物中最富营养、最易消化的品种之一，味道鲜美可口，且营养成分多半已溶于水，极易吸收。

早在古希腊奥林匹克运动会上，人们就懂得将营养更为丰富的熟肉汤留下来给运动员喝，以增强体力。

美国每年要喝掉300多亿碗汤，在世界上可算是首屈一指，而其中的鸡面汤是美国人最喜爱的罐头汤。

与此相似，俄国有罗宋汤、英国有啤酒花汤、朝鲜有狗肉汤、意大利有浓肉汁菜汤、西班牙有冷汤、英国和印度有咖喱汤等

煲汤作为一种烹饪手段，在中国的历史已非常之久。历史学家考证世界上最古老的一本食谱是在中国发现的，距今已有2700年。这本食谱上载有十几种汤，其中有一道汤一直沿用至今，那就是“鸽蛋汤”，食谱中把它称之为“银海挂金月”。

等。汤似乎已成为各国饮食文化的一个典型代表。

汤，世间第一佳肴

在中国，尤其是古代的帝王世家更是汤之集大成者，一部《红楼梦》，便写尽了古代王公贵族家族饮汤的精妙与极致。

时至今日，有些曾经灿烂一时的汤已不可寻其踪迹，有些汤则完整地保留了下来，发展到现在，已在全国各地形成了不同的特色汤。比如，广东人喜好的药膳滋补类汤、东北的酸菜白肉粉汤、山东的醋椒汤、西安的奶锅子鱼汤、上海的扣三丝汤、吉林的人参鸡汤、四川的麻辣烫、江西的三鲜汤等。

“走遍了东西南北，也尝遍了各地的靓汤”，难怪总有人感叹：“世间第一佳肴，非汤莫属！”既然如此，怎可一日而无汤？





美味汤煲

五要点

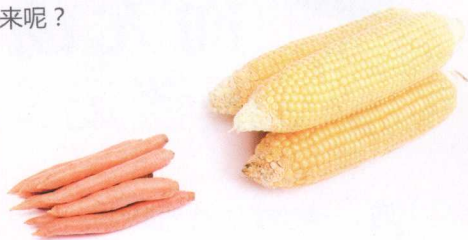


俗语云：吃肉养三日，喝汤补七天。可见汤于日常饮食的重要性。想在家煲一锅靓汤，让家人共享口福与快乐，这是件很美的。事。但，要如何把汤做出来呢？

选料要合宜

在选择中药时，最好选择经认定的无任何副作用的人参、当归、枸杞、黄芪、山药、百合、莲子等材料。

另外，可根据个人身体状况选择适合的汤料。如身体火气旺盛，可选择如绿豆、海带、冬瓜、莲子等清火、滋润类的汤料；身体寒气过盛，那么就应选择参类作为汤料。



作料不必着急下

食盐过早放入汤内，会使肉里所含水分很快跑出，也会加快蛋白质的凝固而影响汤的鲜味。酱油也不宜早加，其他的作料，像葱、姜、料酒也不宜放得太多，否则会影响汤汁本身的鲜味。

看水温下料

一般煲汤、炖汤都是冷水下料。因为汤类一般都以肉类做原料，其富含的蛋白质受高温会产生热变性凝固，这使其表面的细胞孔隙闭合，细胞内容物就不能充分地溶解到汤里，汤汁也就缺乏浓郁鲜美的味道。

如果是滚汤，一般是滚水下料。滚水下料的汤好喝，又不会粘底。煮汤应一气呵成，不能中途加盐，应该把汤煮好再调味。

炖汤文火慢慢来

熬汤须用文火慢煮，锅内汤水保持在小开或半开状态，才能使原料中的营养成分充分跑出。熬汤时不用大火烧滚，使汤只开不滚，才能使熬成的汤味道鲜美。

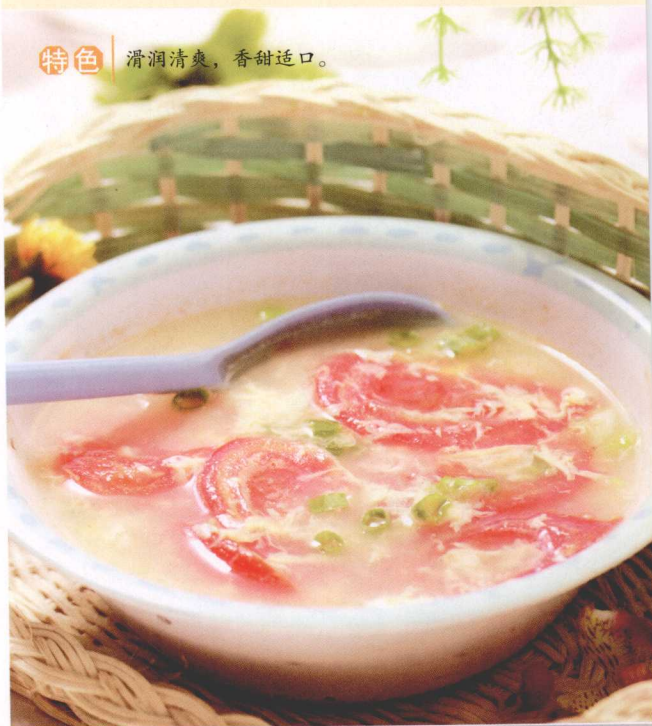
冷水一次要加足

熬汤时冷水要一次加足，若中途添加冷水，会使汤汁的温度骤然下降，破坏原来原料与水共热的均衡状态，而且原料外部的蛋白质易产生凝固，使汤的鲜味减弱。



番茄蛋花汤

特色 | 滑润清爽，香甜适口。



营养功效 | 清热生津、健脾消食。

营养结构分析

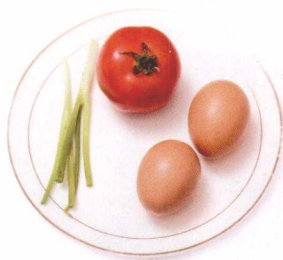
番茄富含胡萝卜素、维生素C和B族维生素。

饮食宜忌

空腹吃番茄易造成胃不适、胃胀痛。

小贴士

食用未成熟番茄可导致中毒，出现头晕、恶心、周身不适等。



原料

番茄1个，鸡蛋2个，肉汤适量，盐2茶匙，胡椒粉少许，葱花少许。

制作过程



1. 番茄切片；鸡蛋打散。



2. 将肉汤烧开后，放入番茄煮3分钟。



3. 改小火，倒入蛋液，加入盐，撒上葱花、胡椒粉即可。



豆腐猪红汤

特色 汤清味鲜，柔嫩光滑。



原料

大枣10粒，猪血250克，豆腐1块，葱花、姜片、味精、香油、盐各适量。

营养功效

解毒清肠、补血美容。

营养结构分析

猪红富含维生素B₂、维生素C、蛋白质、铁、磷、钙、尼克酸等营养成分。

制作过程



1. 猪血洗净，切方块；豆腐切方块；大枣去核。



2. 锅内放入6碗水，加入大枣，先用大火煮开，然后转小火煮15分钟，再转大火滚沸水，放入猪血及豆腐，待煮滚加盐调味即成。



3. 撒入葱花、胡椒粉、香油等调味料提味。

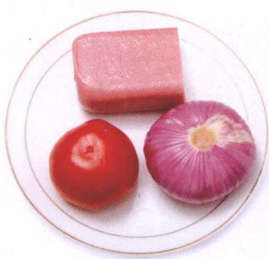


饮食宜忌

猪血不宜与黄豆同吃，否则会引起消化不良。

小贴士

烹调猪血时宜用辣椒、葱、姜等佐料，用以压味。



火腿洋葱汤

特色 | 鲜嫩香醇，色泽美观。

原料

三明治火腿50克，洋葱1个，番茄半个，蒜末1大匙，鸡精1小匙，盐适量，黑胡椒粉少许。

制作过程



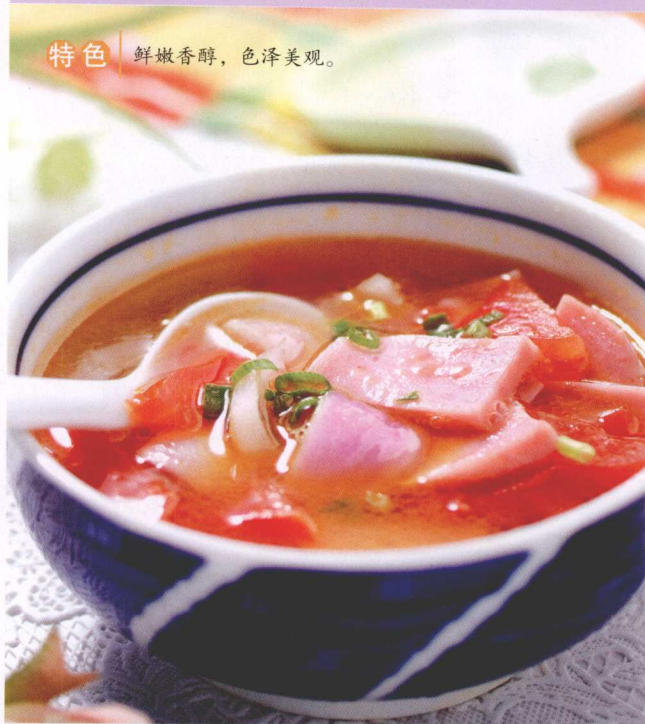
1. 火腿切小片；洋葱切片；番茄去皮切小片。



2. 以一匙油，用小火煎火腿至香酥，盛出；接着下洋葱、番茄，炒香即可加入水煮开。



3. 改小火加盖再煮7~8分钟，食用前放调味料及火腿即成。



营养功效 | 健胃润肠，增进食欲。

营养结构分析

洋葱含有蛋白质、糖类、膳食纤维、钙、磷、铁、硒、维生素B₁、维生素C等。



饮食宜忌

洋葱辛温，热病患者应慎食。

小贴士

过量食用洋葱会产生胀气，造成身体不适。



原料

大白菜200克，熟鸡肉50克，熟火腿50克，姜丝少许，精盐、胡椒粉、味精、鸡汤、食用油、鸡油各适量。

制作过程



1. 大白菜切段，放入沸水锅内氽一下，捞出；熟鸡肉、火腿均切成薄片。



2. 炒锅上火烧热，加适量底油，放入大白菜、火腿片、鸡肉片煸炒一下。



3. 再加入鸡汤、姜丝、胡椒粉、精盐、味精，用旺火烧沸至原料入味，淋鸡油，倒入汤碗内即成。

火腿白菜汤

特色 | 色泽美观，清香适口。



营养功效 | 养胃生津，除烦解渴。

营养结构分析

大白菜含有蛋白质、脂肪、多种维生素和钙、磷等矿物质以及大量粗纤维。



饮食宜忌

气虚胃寒者忌多吃大白菜。

小贴士

大白菜不宜煮焯、浸烫后挤汁，否则营养素会大量损失。

金针西红柿汤

特色 香味浓郁，嫩香爽滑。



营养功效 清热生津，凉血平肝。

营养结构分析

金针菇含有人体必需氨基酸成分较全，其中赖氨酸和精氨酸含量尤其丰富。

饮食宜忌

脾胃虚寒者不宜多吃金针菇。



小贴士

金针菇可抑制血脂升高，降低胆固醇，防治心脑血管疾病。



原料

西红柿200克，鲜金针菇50克，水发木耳50克，精盐、味精、上汤、葱花、香油各适量。

制作过程



step1

1. 西红柿用开水烫一下，去皮切成薄片；金针菇洗干净，切去根部；木耳泡透，撕成小片备用。



step2

2. 锅点火放入上汤，汤滚开后加入金针菇、木耳、精盐、味精，和西红柿一起烧开。



step3

3. 最后淋入香油，即可起锅食用。

五丝酸辣汤

特色 色泽美观，香辣味浓。



原料

白萝卜150克，海带50克，黑木耳50克，玉兰片50克，瘦猪肉50克，红辣椒1个，绍酒、姜、酱油、香油、胡椒粉、白醋、精盐、味精、淀粉各适量。

营养功效

开胃健脾、补气养血。

营养结构分析

木耳中铁的含量极为丰富，常吃能养血驻颜，令肌肤红润、容光焕发。

制作过程



1. 将海带、黑木耳、玉兰片用温水泡发，然后均切成丝；肉丝加精盐、绍酒、淀粉和水拌匀。



2. 炒锅开火放油，待油温五成热时，爆香姜丝，倒入肉丝炒熟，再加入其他各丝煸炒。



3. 然后加适量水，煮沸后加酱油、白醋、味精、胡椒粉调味，再用水淀粉勾透明的薄芡，淋上香油，出锅装碗即可。



饮食宜忌

常食海带可防治高血压、冠心病、肥胖病等。

小贴士

凡表面光洁，呈玉白色或奶白色的玉兰片品质好。

椰盅鸡球汤

特色 清鲜软爽，香醇可口。



原料

椰子1个，鸡脯肉200克，莲子50克，白果仁10克，藕粉25克，鲜牛奶、精盐、姜片、绍酒、鸡汤各适量。

制作过程



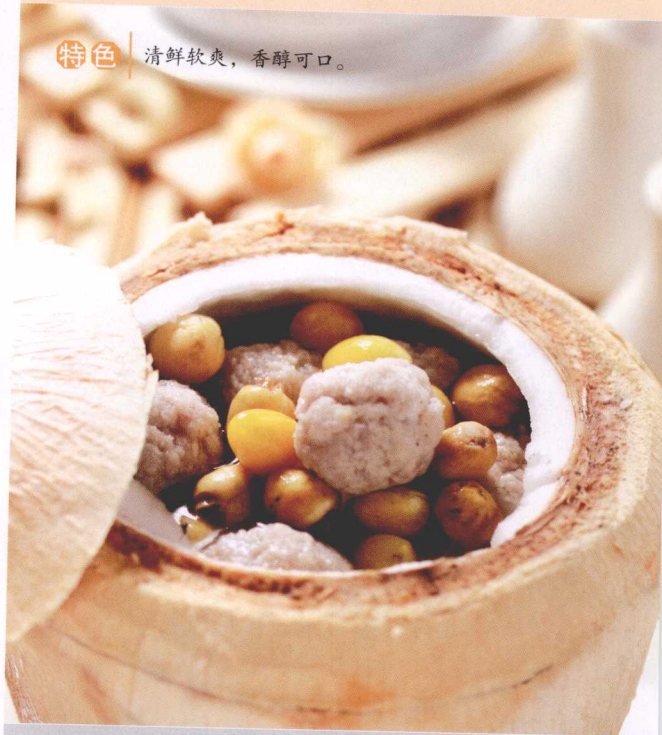
step1
1. 将鸡脯肉去筋，洗净剁成蓉，加入藕粉、精盐搅匀，挤成小丸子。



step2
2. 莲子、白果仁洗净，下油锅炒至半熟；鸡汤加精盐、姜片、绍酒煮一下待用。



step3
3. 将椰子顶部剖开，挖去瓢，将鸡肉丸、莲子、白果仁、鸡汤、鲜牛奶放入，盖上顶盖，放入锅中，在火上隔水炖至鸡肉丸熟透即可。



营养功效 补益脾胃，养心安神。

营养结构分析

椰肉含大量蛋白质、果糖、葡萄糖、蔗糖、脂肪、维生素B₁、维生素E等。



饮食宜忌

鸡肉性温，多食容易生热动风，因此不宜过食。

小贴士

大便秘结难解、腹部胀满者忌食莲子。