

57道

JEUHAOGUO
SHUTANG

餐前多喝果蔬汤为身体解渴
可增加机体免疫力排毒养颜

追求健康和美丽是
女人恒久不变的向往



绝好果蔬

有滋有味·汤系列

夏金龙 著

水 嫩 肌 肤 · 排 毒 养 颜

水果蔬菜汤含有丰富的维生素、矿物质
及微量元素，不但满足人体的正常代谢，
还可以清除体内毒素，塑身美容。

汤



吉林科学技术出版社

有滋有味·汤系列

57 道绝好绝好果蔬汤

夏金龙 著

选题策划：北京图书发展公司 (010-64130868)

责任编辑：李 梁

吉林科学技术出版社出版、发行

社 址：长春市人民大街4646号

发行部电话：0431-5677817 5635177

编辑部电话：0431-5635175 邮编 130021

电子信箱：L.L_010307@sina.com

传 真：0431-5635185 5677817

网 址：www.jkcbs.com

实 名 吉林科技出版社

长春吉美雅昌彩色制版有限公司制版

辽宁印刷集团美术印刷厂印刷

如有印装质量问题，可出版社调换。

212 × 196 24开 4.5印张

2005年10月第1版 2005年10月第1次印刷

ISBN 7-5384-1849-0/TS · 146

定价：18.00元



本书制作场地由长春市月亮神餐饮有限公司提供
垂询电话：0431-5763708



本书瓷器主要由唐山隆达骨质瓷有限公司提供
销售电话：0315-3176718



本书酒店布艺及用品由绣家居装饰布艺有限公司提供
销售电话：0315-2019331



有滋有味·汤系列

57 道绝好果蔬汤

夏金龙 著

57 Dao Jue Hao Guo Shu Tang

吉林科学技术出版社

目 录

Contents



为了健康 保护人体水资源	4
做汤的一些基本工具	5
熬煮汤品美味的不败秘诀	6
汤与调味品的基底调和	8
美味汤底大公开	10

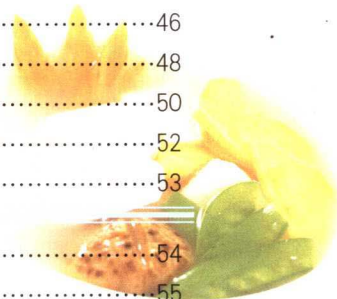


芦笋菠菜汤	12
胡萝卜杂豆汤	14
白菜地瓜豆皮汤	16
银耳杏仁苹果汤	18
干白果蔬浸汁	20
山药百烩	22
番茄草菇汤	24
杂果冰汤	25

巧克力什锦水果球	26
马铃薯玉米浓汤	28
银耳豆腐汤	30
银杏蔬菜汤	32
土豆鲜蘑玉米汤	34
冬瓜芦笋鸽蛋汤	36
胡辣冬笋汤	38
蜜汁肉桂水果汤	39

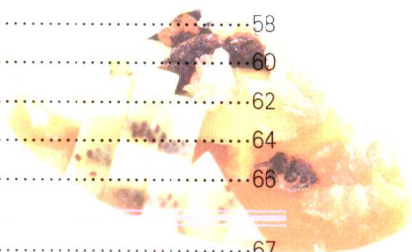
香菜黄瓜汤	40
萝卜豆酱汤	42
荷兰豆煮豆腐干	44
圆白菜烩豆腐丝	46
番茄玉米汤	48
麻辣萝卜干汤	50
紫苏咖喱荸荠汤	52
香橙冬瓜汤	53

奶汤藕块	54
豆腐蛋黄汤	55





丝豆腐菠菜汤	56
番茄蜜汁雪梨汤	58
冬笋莴苣汤	60
土豆三丝清汤	62
椒麻茄子汤	64
杞子南瓜汤	66



什锦蔬菜汤	67
空心菜冻豆腐汤	68
奶油蜜瓜汤	70
五色蔬菜汤	72
西梅番茄甜汤	74
辣汁冬瓜汤	76
杂烩蔬菜汤	78
油菜玉米汤	80

木瓜西米捞	81
金针菇豆角汤	82
毛豆莲藕汤	84
芥菜山药汤	86
韭菜面汤	88
地瓜干荷兰豆汤	90
三色蔬菜奶汤	92
皮蛋冻豆腐汤	94



五豆汤	95
芋头荸荠汤	96
苦瓜番茄汤	98
柠檬香菇汤	100
豆角菜花汤	102
果蔬浓汤	104
冰糖萝卜汤	105
雪梨胡萝卜汤	106
花芸豆山药羹	107



为了健康 保护人体水资源

时下，喝五色、五味的果蔬汤恐怕是女人最热衷的话题了。五色就是指青、红、黄、白、黑；五味即为食物的酸、甜、苦、辣、咸，还有相对于调味而言的醋、酒、盐、糖、姜五味，及其他一些用于烹调赋味的香辛料。

据《黄帝内经》记载：“人要健康，就要吃五色、五味食物。”可见早在3000年前，我们的祖先就已意识到饮食均衡的重要性。廉价的果蔬贯穿于五色、五味之间，随吃法而变化味道，从视觉、嗅觉上感知心里味觉，滋味千变万化，实属不可多得的美味。不过制作果蔬汤不同于煲汤、肉类汤品，因其质地鲜嫩，时间烹煮不宜过长，多用滚汤炖煮等方法，以保持果蔬中所含的大量营养素不流失。

追求健康和美丽是女人恒久不变的向往，都想让自己时刻滋润光彩，活力充沛。人体内的水含量对维护身体健康是相当重要的。保护人体水资源，餐前多喝果蔬汤为身体解渴，可增加机体免疫力、排毒养颜。因为果蔬中含有大量的碱性成分，在加热的过程中，溶解于汤中，通过消化道被人体吸收，使体液环境呈正常的弱碱状态，有利于将积蓄在体内的毒素、废物重新溶解和排出体外。

早餐前适当多喝些果蔬汤，可以补充一夜睡眠后所耗损的水分；午餐用果蔬汤佐餐，代替少部分正餐，是最有效的食欲控制办法，可以给人以饱食感，更不用担心脂肪量摄入过多，有利于减肥；晚餐前喝果蔬汤可以缓解一天的压力，补充身体所需的能量。

想水嫩肌肤，就从喝果蔬汤这种最佳方式开始吧！



作者简介

夏金龙，中国烹饪大师，国家高级烹饪技师，国际东方药膳食疗学会常务理事，曾被“中国餐饮研究院”“中国餐饮管理学院”“华夏美食”杂志社评为“中国十大最有发展潜力青年厨师”。曾编写《快手蒸菜》《快手套餐》《快手拌菜》《快手炒菜》《快手靓汤》，蘑菇主厨系列《百变蘑菇》《菌之百味》《美味素菌》《好菌煲汤》及《好学易做1000样》等系列丛书。

E-mail: taiyang169@yahoo.com.cn

唐文 顾问

吉林省烹饪协会会长，中国烹饪大师，烹饪教授，国家级评委

王者悦 营养专家

国际东方药膳食疗学会副会长，国际药膳食疗大师，吉林省养生保健协会会长

摄影：王大龙 台湾达志影像图片社签约摄影师

E-mail: photo-insect@126.com Tel: 86 010-51260208

摄影助理：董辉 王铁民 韩淑荣 董斌 赵秀香 负长明 曹宇



做汤的一些基本工具

煎锅：用于原料汤前食材煎制，定型准备工作。

标准量杯：用于汤品的加水量。

量匙：用于调料计量。

榨汁机：用于果蔬榨汁搅泥，可分为手动、电动两种。

压蒜器：用于大蒜压泥。



陶沙锅

陶沙锅是由陶泥和细沙混和烧制而成，表面有一层釉彩。外形光滑。有较好的保温性能，且耐酸碱耐久煮，适宜小火慢炖。煲出的汤香美浓郁，与金属炊餐具相比，能更好地保存食物中的原汁原味。它的弱点是散热性差，锅体遇热后不易散开，汤品煲时切忌加热后冷水入锅，免得因冷热骤变而破裂。新买的陶沙锅应先煮点米汤、面条之类，或是涂些生油在外表，再加入少量清水，慢火烘烧，用以堵塞沙锅的微细缝隙，可避免渗漏。陶沙锅瓷釉中含有少量铅，煮酸性食物时容易溶解出来，最好使用内壁白色的沙锅。新陶沙锅可先用4%的食醋水浸泡煮沸，这样可去掉有害物质。

瓦锅

瓦锅煲汤味道极佳，耐酸碱腐蚀，是煲汤比较理想的锅具。它是由全陶泥经过高温烧制而成，耐高温，具有通气性、吸附性强、传热均匀、散热缓慢等特性。有利于食物与水分子的相互渗透，熬出的汤滋味鲜醇。用瓦锅煲汤，先旺火烧沸，再小火煲煮，火候掌握在汤面沸腾即可。亦切忌干烧过长。锅体沾污时，勿用洗洁精水浸洗，以免渗入锅体，污染汤品。用少量去污粉擦洗即可。

紫砂煲煲

紫砂煲煲是新兴的一种锅具。由一种纯天然无釉陶土烧制而成。耐酸碱，锅体气孔透气且不渗水。在高温下不会与食物发生任何化学反应，煲煮的汤蕴藏原味，保留了食物原

有的营养成分。据报道，用紫砂炊具煮食可以提高食物的pH值，有利于人体碱性健康体质的形成。又由于紫砂汤锅之紫砂富含铁质，因而能够分解食物中的脂肪，降低胆固醇。用紫砂煲煲的汤，无油腻。长期使用紫砂炊具，对于减肥美容和防止心脑血管疾病都有奇特的功效。因广东紫砂有不串味的特点，制作紫砂汤锅的紫砂也大都来自喜爱煲汤的广东。

不锈钢汤锅

现市面不锈钢汤锅多是复合锅底，煲煮时，导热均匀，容量大。使用时加热迅速，蒸气量大，热效率高，耐腐蚀、耐煮。受高温和酸碱作用时，也不易使原料变色和破坏营养素。需较长时间煲煮的鸡汤、猪骨汤等均可使用不锈钢汤锅。但不宜煲煮一些加了中药材的汤品，因为中药含有多种生物碱，加热过程中与不锈钢发生化学反应，影响汤品的药用效果。

焖烧锅

煲汤时，一些纤维较多的猪肉、牛肉、鸡肉类，或是豆类、糙米等坚硬谷类，在煲煮时不易熟软。若想缩短时间，断热烹调的焖烧锅值得推荐。取焖烧锅内锅置火上，将原料和调料放入内锅煮沸后，依食物的易熟度不同，熄火或继续加热数分钟后，将其放入焖烧外锅内，静置1~2小时，使原料渐行熟透，再行火上火小火煲煮，既可以节省煤气，又可以保留营养和自然美味。

不粘锅

不粘锅锅体受热均匀，导热快，散热快。适宜做一些讲究汤头美味，需要先爆锅的快汤、滚汤类、炖煮类汤品。可以以少油的调理方法来烹调，兼顾了汤品的美味和健康的原则，在炖煮时，食材也不易粘锅底。选购时，应选用质感好且有重量感的为宜，因表面有一层不粘涂层，不宜用铁丝类洁布刷洗。

容量换算表

1 升=1000mL	1 量杯=约 240mL
1 大匙=3 小匙=15mL	1 小匙=5mL
1/2 小匙=2.5mL	1/4 小匙=1.25mL

熬煮汤品美味的不败秘诀

熬煮鱼汤可加入几滴牛奶或放点啤酒,不仅可以去除鱼的腥味,还可使鱼肉更加白嫩,味道更加鲜美。

做肉骨汤时,滴入少许醋,可以使更多钙质从骨髓、骨头中游离出来,增加钙质。

煎鱼时,先将锅烧热,将生姜拍松在锅内擦拭(姜汁有利于保持鱼皮和锅面的分离),再倒入油煎制,不但可以去除鱼腥味,还可使鱼皮色金黄,不粘锅。

怎样洗去蔬菜残留农药

许多蔬菜都残留着农药,如洗不净,食用后会危害身体健康。一般先是用流水冲掉表面污物,再用清水,并滴入数滴果蔬洗剂浸泡,使蔬菜表面农药溶出,再用流水冲洗2~3遍。还可以先将蔬菜冲洗干净后,浸泡在小苏打溶液中5~10分钟,再用流水多次冲洗干净即可,因为蔬菜多使用的是有机磷农药,有机磷农药在碱性环境下能迅速分解。

火候控制要适当

煲汤先要旺火烧沸,小火慢煨。食材内的蛋白质浸出物等鲜香物质才能尽可能地溶解出来,使熬出的汤色清澈,鲜醇味美。火候以汤面沸腾程度为准,切忌大火急煮,让汤汁大滚大沸,以免肉中的蛋白质分子运动激烈使汤汁浑浊。其他一些以滚煮方式调理的汤羹依食材的易熟程度以大火滚沸,再以中火或小火煮熟,使调料和汤汁味融即可。

时间掌握要恰当

煲汤一般鸡汤、肉骨汤2~3小时左右,鱼汤、海鲜在1小时左右即可。因为汤中的营养物质主要是来自氨基酸类,加热时间过长,会产生新的物质,营养反而被破坏;水果和一些叶类蔬菜汤一般以滚煮余煮的调理方法以沸腾即可,以免由于长时间加热,营养素遭到破坏,破坏汤的色相,影响口感。

原料切配和适时投放

长时间炖煮的汤品,一些耐煮的根茎类蔬菜如红薯、莴笋、冬瓜、胡萝卜、芦笋等和肉、鱼肉类同时放入时,宜切大块;

需加入一些嫩叶类蔬菜时,可在起锅前加入,以保持汤品原料成熟程度一致。

配水要合理

用水量一般是加入食材重量的2~3倍。也可根据个人的喜好加入,按熬一碗汤加它的2倍水计算,但不宜加水和食材的比例太大,否则熬出的汤太清淡,鲜味不够。另外汤品调理时,水应一次加足。如煲煮中途急需加水,可适量加入些温水或热水为宜,忌添加冷水,因为正加热的肉类遇冷收缩,蛋白质不易溶解。

调料加放要适度

广东煲汤的特点是原汁原味,无需过多地放入葱、姜、料酒等调料,调料宜少不宜多。否则汤便失去了食材原有的鲜香味。汤品煲制时,如需放入酱油起味,忌过早过多地放入,以免汤味变酸,颜色发黑变暗。鱼汤肉汤放盐应在出锅前调味即可,切记不要过早地放入盐,过早地放盐不但不能增加味觉感,反而会使食材蛋白质凝固,不易溶解,从而使汤色发暗,浓度不够。另外论汤品的滋补效用,加入一些中药材汤煲,可使汤品风味更为独特,功效更为卓越。相对其他调理方法的汤羹类,一些本无味的食材调理时,除以汤头提味外,加放调料也要适度,避免味型过于复杂。

食材选择要新鲜

食材煲煮时,按照汤的鲜浓程度,动物原料应选用富含蛋白质较多的鱼类、牛、羊、猪骨和鸡等禽类,新鲜的食材是做好汤的主要秘诀。死后3~5小时的鱼类、禽类煲汤最为营养味鲜,因为经过宰杀各种环节,肉质中的各种酶这时才会使蛋白质、脂肪等分解为氨基酸、脂肪酸等人体易于吸收的物质。

适合做汤的食材

汤料选材要酸碱平衡,合理膳食,荤素相间搭配,使身体酸碱平衡,身体才会健康。健康人的血液呈弱碱性,pH值大概是7.35~7.45之间,低于7.35时身体就会处于健康和疾病之间的亚健康状态;当体液pH值低于中性7时,就容易产生疾病。专家建议我们,每天摄入食物的酸碱比例应该为酸2、碱8。

酸性：肉类、蛋类、鱼类、贝类、酒类等属酸性食物。

碱性：水果、蔬菜，以及豆制品、乳制品、菌类和海带等。

酸性食物：食物中氮、硫、磷等非金属元素含量较高，在体内氧化分解最终产生的灰质呈酸性，这类食物就称为酸性食物。如猪肉、牛肉、鸡肉、鸭肉、火腿、蛋黄、鲤鱼、牡蛎、虾，以及面粉、大米、花生、面粉、啤酒等。

碱性食物：食物中的钙、钠、钾、镁等金属元素含量较多，在体内经过代谢后最终生成碱性氧化物，这类食物称为碱性食物。如大豆、豆腐、番茄、菠菜、莴笋、萝卜、南瓜、土豆、藕、洋葱、海带、甘蓝、梨、苹果、西瓜、橙、柠檬、牛奶等。

中药补益类汤补

补气类：人参、白术、山药、红枣、党参、黄芪、甘草、银杏、陈皮等。

补血类：何首乌、当参、龙眼肉、当归、田七、红花、丹参、川芎、熟地黄等。

补阴类：玉竹、天门冬、百合、银耳、沙参、石斛等。

补阳类：冬虫夏草、枸杞、鹿茸片、杜仲等。

清热类：生地、决明子、黄芩、甘草、百合等。

五大基础调味料

咸味调料：包括精盐、酱油、酱类、豆豉等。

甜味调料：包括白糖、冰糖、砂糖、蜂蜜、果酱、红糖等。

酸味调料：包括番茄酱、醋类、柠檬汁、橙汁、苹果汁等。

鲜味调料：包括味精、鸡汁、鸡精、蚝油、虾油、虾酱、虾子、鱼露等。

香辛料调料：包括红辣椒、胡椒、姜、葱、蒜、花椒、八角、香叶、丁香、孜然、肉豆蔻、小茴香、陈皮、姜黄粉、紫苏、薄荷、砂仁、草果、洋葱、红花、肉桂等。



汤与调味品的基底调和



绍 酒：绍酒是家庭必备的佳美烹饪调料，在烹调中，能起到去腥、赋味、起鲜的作用。在烹煮汤品中，主要用于鱼肉、贝类、肉类汤品，在加热过程中，不但可使一部分含油脂多的原料被溶解，还可使汤品气味芳香，鲜美去腻。



蚝 油：又称为牡蛎油，是以牡蛎为原料，经加工浓缩而成的一种鲜美调味品，口感咸鲜微甜，具有牡蛎所特有的鲜美滋味。因加盐分多少，有咸味蚝油和淡味蚝油之分，应用于汤品中，只需滴入少许，就可起鲜增味，可单独调味，也可与其他调料配合调味。



芝 麻 油：是由白芝麻提炼而成，一般一道汤品制作完成后，滴入数滴用于提味，增加香气和口感。



鱼 露：是以鲜鱼肉、贝甲类为主要原料，经发酵加工提炼而成。味道鲜美，含有少量盐分，鲜中有咸，在汤品中可广泛应用，常辅以其他调味品调味。



一品鲜酱油：用黄豆、面粉、食盐、白糖等制成的浅褐色酱油，味道极鲜，烹调前、烹调中、烹调后加入调味均可，在汤品中只需少许加入即可提鲜增味。



米 露：采用大米、糙米、香蕉粉、香料、纯净水等原料经过浸提加工而成，含有多种微量元素及维生素，香郁可口，老少皆宜。用于烹调汤品时，不宜加热过长，以免营养素被破坏，适用于滚煮汤品。



干白葡萄酒：是以葡萄为原料发酵酿造而成，味道甘美醇厚，葡萄味浓郁，不但可以佐餐，也可用于汤品调味，烹饪中最好在加热过程中添加，可起到去腥增香的作用。乙醇在加热过程中挥发后，汤品中葡萄香气浓郁，切忌加热时间不宜过长，否则汤品香气减弱。



辣 油：由辣椒、植物油榨制，经过滤而成，在汤品中可起到赋辣、增色、增香作用。



姜 汁：以姜为原料用压榨等方法加工而成。味道辛辣芳香，是烹饪中基础调味品之一，调和百味，去腥起香，常与葱、蒜配合使用。



番茄沙司：一般是由番茄酱，加入果醋、白糖、精盐和多种香辛料浓缩而成的。在汤羹中主要用于酸辣味型、酸甜味型、酸咸味型或需赋色起香的汤品中。添加量可按个人喜好适量加入，经常食用，还可以起到健胃消食、生津止渴、凉血平肝的作用。



椰浆、椰奶：椰浆是原汁提炼；椰奶，是由椰汁、牛奶经加工而成，配以一些果蔬煮汤，可美白肌肤，滋补养颜。



鸡粉：主要以鸡肉为主料提炼加工而成的粉状鲜味调料，具有鸡肉香味，用法等同于鸡精，广泛应用于调味中。



十三香：由13种香料配制而成，也有一些调料厂商，辅以少许其他香料密制而成。由于配方不同，味感也各有差异。相对于五香粉，应用汤品中，较五香粉味道浓郁。选购时要注意真假，依个人口味，也可自行调配。

汤品调料味型速配

咸鲜味：一品鲜酱油、料酒、鸡精、精盐依次放入即可。

鲜辣味：葱花、虾油、辣酱、精盐依次放入即可。

酸辣味：醋、红辣椒、胡椒粉、精盐、香油、酱油、葱姜依次放入即可。

香辣味：辣豆瓣酱、蒜茸、姜茸、葱末、酱油、精盐、白糖、味精依次放入即可。

五香料味：八角、桂皮、小茴香、花椒、白芷磨粉、精盐、葱姜依次放入即可。

咖喱味：姜黄粉、芫荽、白胡椒、肉豆蔻、辣椒、丁香、月桂叶、姜磨粉取适量，加精盐、葱、姜、料酒、味精依次放入即可。

甜酸味：番茄酱、白糖、醋、柠檬汁、精盐、料酒、葱姜依次放入即可。

陈皮味：精盐、陈皮、味精、胡椒粉、葱姜依次放入即可。

十三香味：姜、山柰、草豆蔻、砂仁、丁香、云木香、八角、花椒、草果、陈皮、小茴香、肉桂、高良姜磨粉加精盐、鸡精依次放入即可。

葱椒味：洋葱、大葱、红椒末、精盐、鸡精、料酒、香油依次放入即可。

麻辣味：麻椒、干辣椒、辣酱、熟芝麻、料酒、精盐、味精依次放入即可。

酱香味：豆豉、精盐、鸡精、葱油、姜末、蒜末、黑胡椒依次放入即可。

美味汤底大公开

猪骨高汤

制作方法：将猪棒骨、脊骨洗净斩块，入滚水锅中氽烫去血污，捞出后放入加有开水的汤锅中，加葱段、姜块小火煲煮3~4小时熄火即可。

用途：各式汤品均宜，可作为基础味进行调味。

奶油汤底

制作方法：将老母鸡加醋水清洗剁块，入滚水飞水，放入汤锅中，加入适量热水以小火熬制2~3小时，再另起锅把奶油熔化和少许面粉拌匀，慢慢搅溶在汤中，使汤汁乳白略稠时，熄火即可。

用途：奶香浓郁，一般用于果蔬汤品调理。

鸡高汤

制作方法：将鸡架清洗干净，入滚水锅中焯透，放入汤锅内，加入适量清水煮沸，小火熬煮2小时，再加几块姜片提味去腥，继续续煮至汤浓味香时撇去浮油熄火即可。

用途：荤素汤品均宜，可依个人口味，加放原料提鲜汤头。

牛骨高汤

制作方法：牛龙骨洗净，放进开水锅中氽烫透去血水浮沫；捞出放入汤锅内，加适量开水、姜块、少许葱段旺火烧沸，小火煲煮4~5小时，汤汁乳白见浓时离火即可。

用途：荤素汤品均宜，也可依汤品需要，用牛腱肉或牛杂加陈皮、姜片熬煮牛肉清汤替代牛骨高汤。

番茄汤底

制作方法：将红色新鲜番茄用沸水烫去皮，籽切成颗粒，放入汤锅中炒软，加入适量清水，然后放入洋葱块，以小火煮1小时，放入香菜续煮片刻熄火，最后将原汤过滤残渣即可。

用途：番茄汤底口感酸中有甜，色泽红艳，应用于各类汤品中可赋色、增味。

蔬菜高汤

制作方法：将莴笋、黄豆、胡萝卜、白菜择洗干净改刀，依次放入汤锅中，加入清水小火煮1小时熄火，拣出原料，把残渣过滤，即可。

用途：另外可根据个人喜好加蔬菜熬煮，一般采用蔬菜根茎、淡色蔬菜较为适宜，常作为素汤底调理。

蘑菇高汤

制作方法：将松茸、虫草、羊肚菌、虎掌菌、牛肝菌的干品分别用温水浸洗泡软，用纱布包扎好，放入汤锅内，加入清水大火烧沸后，转至小火煲煮2~3小时熄火即可。

用途：荤素汤品均宜，作为汤底，菌味鲜香浓郁，调味一般无需鲜味调味品调理。

熏骨高汤

制作方法：取小牛骨洗净剔除多余油脂，斩断，放入烤箱内烤至褐色，然后煮沸一锅清水，放入烤牛骨，加香叶、百里香、丁香、陈皮滚沸后，转至小火煮3~4小时，撇清汤面，用纱布过滤清汤即可。

用途：可用于各式荤素汤品，具有熏骨的焦香味。

柴鱼高汤

制作方法：将昆布洗净，放入汤锅浸泡20分钟，中火煮沸，转至小火，放入柴鱼片滚沸，打除浮沫，离火，滤出清汤即可。

用途：柴鱼（鲣鱼的干制品）由于干得像一条柴而得名。是日本料理基本调味汤底，应用广泛，可用于各式汤品。

香菇高汤

制作方法：干香菇用清水浸软，去蒂洗净，二次清水浸泡50分钟，纱布过滤清水即可或置火上煮沸。

用途：主要在汤品中起提味增香作用，一般不单独使用，而是加入辅料调味品进行调味。

顶汤

制作方法：将火腿、老鸡、猪瘦肉、牛龙骨余水后，放入滚水中加葱姜煲约4小时，用肉茸扫清汤面，过滤即成顶汤（可用作高档食材汤底）。二汤：将顶汤的第一遍高汤用过之后，再将顶汤原料二遍熬煮。

用途：顶汤可用作高档食材汤底一般用于烹煮燕窝、花枝、雪蛤、鲍鱼、海参等名贵原料；二汤可用于蔬菜汤的提味汤头。

泡菜汤底

制作方法：将鸡骨（或牛骨、猪大骨）加适量清水熬煮成高汤后，放入酸、甜、咸、辣各种口味的泡菜和泡菜汁煮30分钟即成。

用途：口感香辣酸甜，只需按个人喜好加入蔬菜瓜果，不需复杂的调理方法，就可以烹煮一碗好汤。

苹果高汤

制作方法：将苹果切块，放入沸水煲煮30分钟即可。

用途：可用于各式汤中，带有清甜的苹果香气。

什锦果蔬汤底

制作方法：依个人喜好将各种蔬菜、水果放入果汁机中加适量清水搅打成汁，再回锅煮开即可。

用途：汤底色彩变化多样，由于蔬菜配比不同而不同，既营养又引人食欲，可用于海鲜、果蔬的余煮調理汤。

肉骨香料汤

制作方法：将肉骨洗净剔除多余油脂，放入沸水余烫，再放入滚水中煮2小时，加入香辛料（如丁香、肉桂、百里香等）或五香粉、十三香放入汤锅中煮至入味即可。

用途：荤素汤品均宜，具有淡淡香料味和肉骨浓香味。

咖喱汤底

制作方法：将牛骨洗净，放入滚水中余烫，再放入热水中煮沸，将咖喱粉加少许清水搅匀，再慢慢搅匀于牛骨汤（或鸡骨汤）中煮至入味即可。

用途：荤素汤品均宜。

海鲜汤底

制作方法：锅中加适量清水煮开，将干贝、蛭肉、海红洗净放入，慢火煮30分钟即可。

用途：此汤底味道鲜美，应用于各式汤品中均可提鲜增味。

芦笋菠菜汤

LuSunBoCaiTang



■ 原 料

芦笋	300 克
土豆	50 克
菠菜	200 克

■ 调 料

黄油	2大匙
精盐	适量
牛奶	3大匙
黄油	2大匙

■ 做 法



1. 将芦笋洗净切下芦笋根及芦笋尖(见图1); 笋茎用片刀削薄片(见图2), 放入沸腾的水中烫一下立即捞出冲凉
2. 菠菜洗净, 叶摘下留用, 茎放入打汁机内加适量清水搅打成汁; 土豆去皮洗净切块煮熟捣碎待用
3. 锅内加黄油熔化, 加土豆泥、牛奶搅匀(见图3), 倒入菠菜汁8杯煮沸, 再放入芦笋、菠菜叶、精盐煮至入味即可



功
Functions
效

此汤清热降火、通利肠胃

胡萝卜杂豆汤

HuLuoBoZaDouTang



原料

胡萝卜	300克
青豆、红腰豆、甜玉米粒	各30克
百合	50克
长豆	100克
洋葱、蒜末	各少许

调料

番茄酱	2大匙
精盐	适量

做法



1. 将红腰豆用清水浸泡3小时，入冷水中加热煮沸，慢火煮40分钟，豆子熟软时捞出待用（见图1）

2. 胡萝卜洗净切丁（见图2）、长豆洗净切段（见图3）、洋葱去皮洗净切小块，其他原料洗净待用

3. 锅中加2大匙色拉油烧热，加洋葱、蒜末、番茄酱、长豆翻炒，倒入清水，放入煮好的红腰豆及其他原料、精盐煮10分钟，离火即可



功效
Functions

此汤下气补中、安五脏