

汗汗

养生馆

Health Museum

煲汤入门学

编著 梁庆莉

关爱家人，犒赏自己，从煲汤开始
关于煲汤你知道多少？
想亲自主厨煲一锅鲜美香醇的汤吗？
详细的入门知识讲解、高清精美图片
通俗易懂的文字说明，一学就会

第2季
020

广东省出版集团
广东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

煲汤入门学 / 梁庆莉编著. —广州: 广东人民出版社, 2009.11

(汗牛养生馆·第2季)

ISBN 978-7-218-06181-8

I. 汤… II. 梁… III. 养生 (中医) —基本知识 IV. R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第162232号

出版	广东人民出版社
发行	(广州市大沙头四马路10号)
经销	广东新华发行集团
印刷	广州伟龙印刷制版有限公司
开本	787毫米×1400毫米 1/24
印张	5
版次	2009年11月第1版
印次	2009年11月第1次
书号	ISBN 978-7-218-06181-8
定价	80.00元 (共10册)

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社(020-83795749)联系调换。

出版社地址: 广州市大沙头四马路10号

电话: (020)83793888 邮政编码: 510102

邮购地址: 广州市广州大桥南金菊路15号星海明珠201室

电话: (020)84214487 邮政编码: 510300

图书网站: <http://www.gdpsh.com>



汗汗养生馆
Health Museum

煲汤入门学

编著 梁庆莉

第2季
020

广东出版集团
广东人民出版社



前言

PREFACE

我国自古有“无汤不成席”的说法，汤作为我国菜肴的一个重要组成部分，具有非常重要的意义——没有汤的宴席，是不完美的。

一碗好汤，不仅气色清新，味道鲜美，更是在预防、养生、保健、治疗、美容等诸多方面对人体健康起到非常重要的作用。因此，世界各地无论处在高山平原之地，还是在森林里或近海地带的人们，都喜爱喝汤。法国著名厨师路易斯·古伊说：“汤食是餐桌上的第一佳肴。”中国人则用“唱戏的腔，厨师的汤”来表明汤在日常饮食中的重要性。在中国南方的广东人，更是对汤煲有着特殊的情怀。广东汤煲因其香浓美味、营养价值高、食用功效好而闻名全国。

作为日常饮食中不可缺少的汤，大家或多或少都知道怎么做，但是要做到汤美味鲜且营养利用率最高，恐怕只是将材料简单地用水煲熟还不行。广东人煲汤讲究用料精细、火候得当、搭配精妙，甚至对汤锅的选择都很讲究，并根据自身身体的不同需要或气候的变换，让汤式千变万化。当然，这里不建议大家都如广东人般讲究，但是知晓基本的煲汤常识和技巧能让一碗汤变得更美味营养，也更符合你的身体需求。因此，编者专门为读者策划了这本《煲汤入门学》，从煲汤的基本常识、基本技巧，到荤素搭配的煲汤知识、常见的功效汤及如何根据四季变换煲汤等，一一为你解答。全书图文并茂，并有丰富的煲汤小知识，真正让你一书在手，美汤到口！

目录

CONTENTS



5 煲汤常识篇

6 关于煲汤你知道多少

炖

8 瑶柱花胶炖石蛤

10 椰皇炖鲍鱼

12 四果炖鸡

13 煲汤选料要得当

煲

14 鲫鱼党参汤

16 猴头菇鸡煲三宝

17 萝卜无花果煲猪蹄汤

18 煲汤要如何选锅

19 煲汤火候有讲究

20 南北杏木瓜猪腰汤

21 眉豆麦冬炖鸡脚

22 木瓜黄芪煲生鱼汤

23 枸杞无花果煲排骨

24 腐竹猪肚汤

25 淮杞响螺煲老鸡

26 洋参淮山乳鸽汤

27 荤素煲汤篇

28 常用的煲汤食物 (一)

肉禽类

30 花旗参鹌鹑汤

31 北芪党参水鸭汤

32 猪蹄汤

33 姜葱河蚌汤

34 白芷鱼头汤

35 节瓜章鱼煲土鸡汤

36 绿豆海带煲乳鸽

37 白果排骨煲墨鱼汤

38 淡菜红枣炖兔肉

菌菇类

39 茶树菇无花果煲土鸡

40 猴头菇木瓜煲鸡脚

41 二冬汤

42 常用的煲汤食物 (二)

蔬菜类

44 茼蒿菜煲牛肉片汤

45 西洋菜北杏瘦肉汤

46 冬瓜鸡汤

47 赤小豆玉米须煲生鱼汤

水果类

48 雪梨南北杏煲猪腰

49 梅子蜜枣炖土鸡

坚果类

50 核桃仁当归瘦肉汤

51 南杏桑白煲猪肺

52 什么是食物的四性五味

药材类

54 西洋参炖田鸡

55 冬虫夏草煲乳鸽

56 何首乌煲鸡

57 天麻炖鸡汤

58 十二种常用煲汤配料

60 冬瓜红枣煲烧鹅

61 银耳蜜枣煲土鸡

62 淮山蜜枣煲白鲫

63 薏米节瓜煲螺肉

64 沙参玉竹煲老鸭汤

- 65 双果炖田鸡汤
- 66 当归生地羊肉汤
- 67 党参扇骨炖鱼汤
- 68 枸杞淮山炖猪脑
- 69 莲子芡实薏米牛肚汤
- 70 玉竹南杏鹌鹑汤

71 营养功效篇

72 不同汤食，不同功效

滋阴养血

- 74 补血乌鸡汤
- 75 枸莲炖乌鸡
- 76 黄芪枸杞乳鸽汤
- 77 冬虫草花胶炖水鱼

补肾壮阳

- 78 黄芪黑豆炖猪腰
- 79 肉苁蓉煲羊肾
- 80 淮山羊肉汤
- 81 淮杞西洋参炖海参

补心安神

- 82 雪梨煲生鱼汤
- 83 栗子百合煲生鱼
- 84 当归萝卜煲猪心
- 85 百合莲藕炖母鸡

排毒养颜

- 86 绿豆银耳汤
- 87 蒲黄萝卜海带汤
- 88 泽泻薏仁瘦肉汤
- 89 佛手秀丽汤

补钙补铁

- 90 杏仁红枣煲田鸡
- 91 核桃淡菜炖瘦肉
- 92 蜜枣土豆炖田鸡
- 93 杏仁黄豆炖田鸡

清热祛火



- 94 冬瓜莲叶汤
- 95 金钱草鲤鱼汤
- 96 车前草煲猪小肚
- 97 夏令清补凉汤
- 暖身驱寒**
- 98 虾仁归芪汤
- 99 鲜地虫桂圆肉煲乳鸽
- 100 山茱萸炖羊肉

101 四季靓汤篇

102 煲汤炖汤分四季

春之平补

- 104 百合红枣炖乌鸡
- 105 何首乌蜜枣炖兔肉
- 106 玉竹黄豆炖乳鸽
- 107 淮杞炖水鸭

夏之凉补

- 108 木瓜银耳煲鸭汤
- 109 椰子黄豆炖无花果汤
- 110 冬瓜煲老鸭汤
- 111 薏米冬瓜荷叶排骨汤

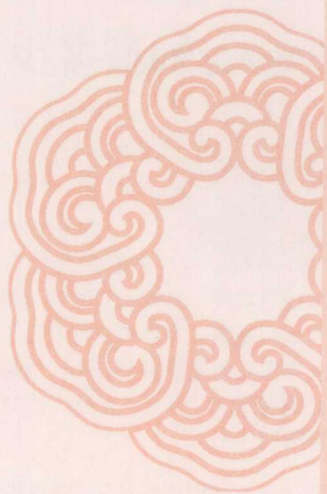
秋之滋补

- 112 章鱼节瓜煲花蟹
- 112 马蹄桔梗煲兔肉
- 114 木瓜无花果煲猪蹄
- 115 黄芪莲藕煲瘦肉汤

冬之温补

- 116 薏米麦冬煲鲫鱼汤
- 117 当归眉豆炖猪尾
- 118 眉豆炖田鸡
- 119 天麻川芎鱼头汤

煲汤
常识篇



Changshipian
Baotang

关于煲汤你知道多少 *You Know*



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，在烹调中起着举足轻重的作用，“唱戏的腔，厨师的汤”正说明了这一点。

汤作为我国菜肴的一个重要组成部分，具有非常重要的作用：

1. 饭前喝汤，可湿润口腔和食道，刺激口胃以增进食欲。
2. 饭后喝汤，可爽口润喉有助于消化。
3. 中医认为汤能健脾开胃、利咽润喉、温中散寒、补益强身。
4. 汤在预防、养生、保健、治疗、美容等诸多方面对人体的健康起到非常重要的作用。

几乎所有的民族都认为，汤对维护健康、保持和增强体力大有裨益，并对此积累了丰富的经验。据记载，在古希腊奥林匹克运动会上，每个参赛者都带着一头山羊或小牛到宙斯神庙去，先放在宙斯祭坛上祭告一番，然后按照传统的仪式将它宰杀掉，并放在一口大锅中煮，煮熟的肉与非参赛者一起分而食之，但汤却留给参赛者喝，以增强体力。可见那时人们已经知道煮熟的食物中，汤的营养最为丰富这个道理。在美国，人们每年要喝掉300多亿碗汤，在世界上算是首屈一指，而其中的鸡汤又是美国人最喜爱的罐头汤。相类似的，俄国有罗宋汤，意大利有用青豆、通心粉作为佐料煮成的浓肉汁菜汤，西班牙有冷汤，英国和印度有咖喱汤，等等。汤似乎成为了各国饮食文化的一个典型代表，难怪法国人说：“餐桌上是离不开汤的，菜肴再多，没有汤犹如餐桌上没有女主人。”



汤饮是中华美食的一大特色，广东人更是有“无汤不成席”的说法，无论是在家里吃饭还是到酒楼宴客，首先上台的必定是汤。向来中国汤有“三煲四炖”的说法，这是根据汤的分类来说的。

传统中国汤按做法一般分为：滚汤、煲汤、炖汤、煨汤、清汤等。其中煲和炖是最常用的做法方法。而“三煲”指煲汤一般需要三小时，“四炖”指炖汤需要四到六小时。



煲和炖的区别：

1. 炖。炖是采用隔水加热法，把食材与清水放在砂锅里，盖上锅盖，置于一大锅内（锅内的水量低于砂锅，以水沸时不溢进砂锅为宜）。隔水炖法可使原料和汤汁的受热稳定，菜肴鲜香味不易流失，汤汁则清澈如水。此外，在炖的过程中不需要加水，若以一碗水的量，炖好时分量也是一碗，而食材虽炖至熟烂，但形状却很完整。肉质口感也较不干瘦又软嫩，吃时是连料带汤一起食用。也因为炖汤有原汁原味的特色，滋补性比煲汤强，一般广东人在中秋到冬至这段期间饮用，多是饭前喝。

2. 煲。将食材与清水放进砂锅中直接加热，做法虽然简便，但成菜的效果不如隔水炖法。而且在煲的过程里，因汤汁不断蒸发，还必须视状况添加水分。另外，这种直接加热的方式，易让汤汁的颜色较混浊，食材也因久煮，形状多半烂掉，且味道都渗入汤汁里，口感既涩又无味，所以食用时，都会把里头的料捞起，只喝汤不吃料，多在饭店饮用，滋补性不及炖汤，广东人几乎天天都喝。

人们根据喜欢的口感不同，可以选择不同的煲汤方法。但一般来说，无论是“煲”还是“炖”都要熬足3个小时以上，而且最好在24小时内食用，既保证了它的口感鲜美又使它的营养可以被充分吸收，功效可以完全发挥出来。另外，无论是煲汤还是炖汤，都最好一次加入足够的水，如果中途加水将会影响汤的味道和汤色。

炖





材料：瑶柱 20 克，发好花胶 150 克，石蛤 300 克，猪脰 150 克，鸡脚 100 克，姜 3 克，葱 3 克，枸杞 5 克，食盐 5 克，鸡粉 5 克。

瑶柱花胶炖石蛤

Yaozhu Huajiao Dun Shihe

功效

瑶柱营养丰富，鲜味足。花胶富含蛋白质，有补肾益精、滋养筋骨等功效，尤其对糖尿病患者有助益。石蛤营养丰富，含有大量蛋白质、糖类和少量的脂肪。

制作过程



1. 先将石蛤剖好，猪脰斩件。
2. 用锅烧水滚后，放入猪脰、石蛤、鸡脚、花胶滚去表面的血渍，倒出用水洗净。
3. 将瑶柱、猪脰、石蛤、花胶、鸡脚、枸杞、姜、葱放入盅内，炖 2 小时后调入盐、鸡粉即可食用。

小贴士

炖汤无论用水或上汤，都要煲滚才放入炖盅内，如果冷水放入炖盅内与材料同炖，这样炖的时间就要加长了，因为要等炖盅内的水炖滚，盅内的材料才受热，所以炖汤要煲滚水后放入炖盅较好。







材料：椰皇1只，鲜鲍鱼50克，瘦肉50克，鸡脚50克，枸杞3克，生姜2克，葱2克，食盐2克，鸡粉2克。

椰皇炖鲍鱼

Yehuang Dun Baoyu

功效

鲍鱼本身营养价值极高，鲍鱼肉含有丰富的球蛋白，蛋白质含量达40%，还含有二十多种氨基酸及脂肪、糖、无机盐、钙、铁、碘及维生素等物质。干品含蛋白40%，糖33.7%以及大量的维生素。

制作过程

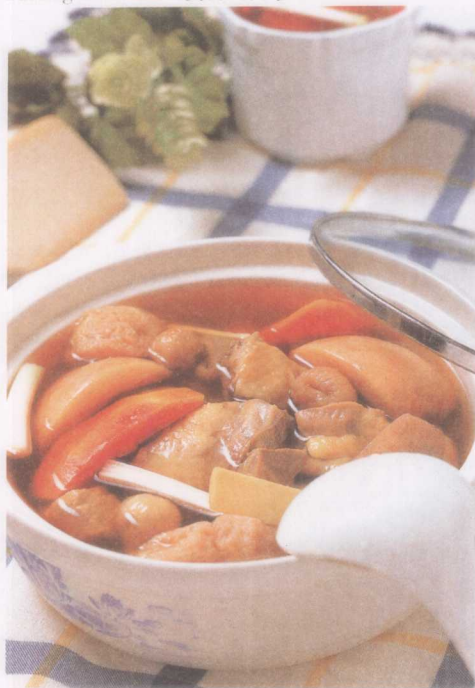


1. 先将椰皇切开盖，鲍鱼剖好，瘦肉切粒，姜去皮，葱切段。
2. 锅内烧水，待水开时，投入瘦肉、鲍鱼煮净血水，捞出洗净。
3. 将瘦肉、鲜鲍鱼、姜、葱、鸡脚、枸杞放入椰皇内，加入清水炖2小时，调味即可享用。

小贴士

椰子去皮洗净，穿透椰眼，倒出椰汁后从蹄部锯开就可以做成椰盅了。用食材做为炖盅的方法也适用于雪梨、木瓜、南瓜等蔬果，但炖煮的时间要短很多，不然蔬果会炖软烂掉。





四果炖鸡



材料：苹果1只，雪梨1只，鸡1只，猴头菇50克，无花果50克，木瓜1只，猪脰300克，生姜5克，葱5克，食盐5克，鸡粉4克。

功效

此汤温中益气，补精添髓。春天食用能除体毒，养肝健脾。

制作过程

1. 将光鸡去内脏，洗净，斩成件，苹果，雪梨切开，洗净。
2. 往瓦煲内加适量清水，放入鸡块、猪脰，武火煮沸，除去血水，洗净。
3. 将鸡块、猪脰、雪梨、苹果、木瓜、无花果、猴头菇、姜、葱放入炖盅内，注入清水，炖2.5小时后调入盐、鸡粉即可享用。

小贴士

萝卜、苹果、雪梨、木瓜、冬瓜、西洋菜等蔬果都可以用来炖汤，只是煲汤的时间相对缩短些，约两小时即可。一般青菜不宜用来炖汤。因为炖煮的时间越长，青菜丢失的维生素就越多。

煲汤选料要得当

» Appropriate

这是制好鲜汤的关键所在。用于制汤的原料，通常为动物性原料，如鸡肉、鸭肉、猪瘦肉、猪肘子、猪骨、火腿、板鸭、鱼类等，采购时应注意必须鲜味足、异味小、血污少。这类食品含有丰富蛋白质和核苷酸等，家禽肉中能溶解于水的含氮浸出物，是汤鲜味的主要来源。煲汤的食物要新鲜，这里的新鲜并不是传统的“肉吃鲜杀，鱼吃跳”的时鲜。现在所说的鲜，是指鱼、畜、禽杀死后3~5小时，此时鱼、畜或禽肉的各种酶使蛋白质、脂肪等分解为人体易于吸收的氨基酸、脂肪酸，味道也最好。



在煲汤的时候，许多食物已有固定的搭配模式，使营养素起到互补作用，即餐桌上的黄金搭配，初学者可以尝试先从传统汤学起，这样可以避免因为食材搭配不当对身体造成伤害。比如海带炖肉汤，酸性食品肉与碱性食品海带起到组合效应，这在日本是很风行的长寿食品。此外，传统的好汤还有鱼头豆腐汤、莲藕排骨汤、萝卜牛腩汤、香菇炖鸡、花旗参乌鸡汤等等。

为了使汤的口味纯正，在选材时一般不用多种动物食品同煨。

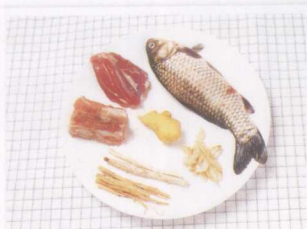


煲



鲫鱼党参汤

Jiyu Dangshen Tang



材料：鲫鱼 500 克，党参 15 克，脊骨 500 克，猪脰 200 克，生姜 10 克，玉竹 10 克，食盐 10 克，鸡粉 5 克。

功效

鲫鱼补气养血、益肺生津，可治神经衰弱、贫血、子宫功能性出血、过敏性贫血及血小板减少等病症。

制作过程



1. 先将鲫鱼剖好斩件、洗净，脊骨斩件，生姜去皮。
2. 砂煲烧水，待水沸时，煲净脊骨、猪脰血渍，洗净。
3. 将鲫鱼、脊骨、猪脰、生姜、党参、玉竹放入砂煲，加入清水，慢火煲 2 小时后关火，调入食盐、鸡粉即可食用。

小贴士

鱼含有丰富的蛋白质，煲汤及蒸煮食用是最营养的吃法。

鲫鱼蒸蛋：鲫鱼肉捣碎，放入蛋液中拌匀，蒸熟即可。鲫鱼性味甘、平，具有健脾利湿的功效。鸡蛋性味甘、平，具有养心安神、补血、滋阴润燥的作用。本品适宜脾胃虚弱、心烦不眠者食用。

