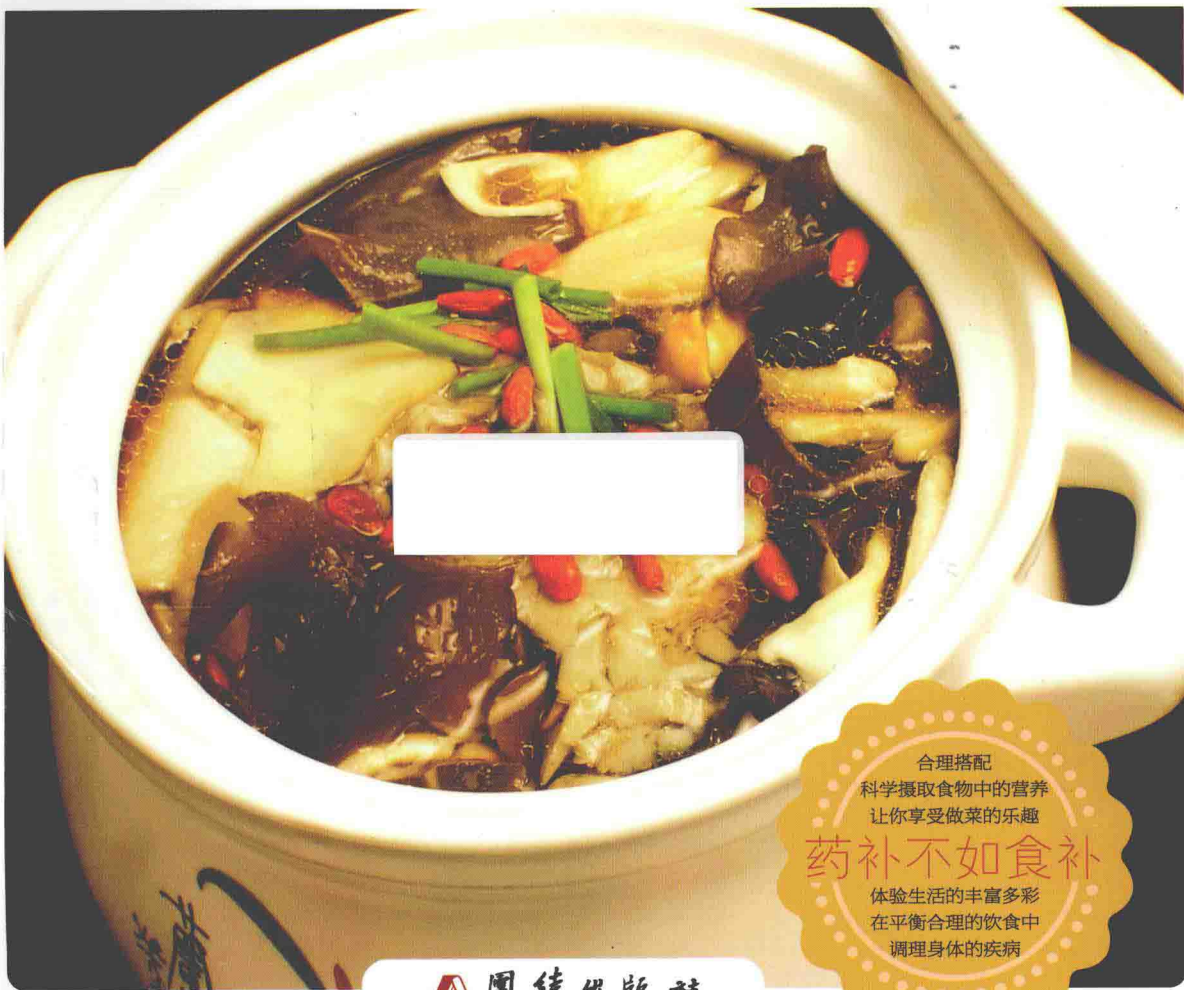


健康美食厨房

家常养生汤煲

滋阴润燥 · 健脾养胃 · 补虚祛湿 · 健脾养胃 · 益气补血 方彤◎编著



合理搭配
科学摄取食物中的营养
让你享受做菜的乐趣

药补不如食补

体验生活的丰富多彩
在平衡合理的饮食中
调理身体的疾病



团结出版社

家常 养生 汤煲

方 彤 编著



图书在版编目 (C I P) 数据

家常养生汤煲 / 方彤编著 . -- 北京 : 团结出版社 ,
2014.1

ISBN 978-7-5126-2308-8

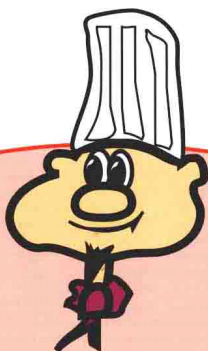
I . ①家… II . ①方… III . ①保健—汤菜—菜谱
IV . ① TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 302592 号

出 版: 团结出版社
(北京市东城区东皇城根南街 84 号 邮编: 100006)
电 话: (010) 65228880 65244790 (出版社)
(010) 65238766 85113874 65133603 (发行部)
(010) 65133603 (邮购)
网 址: <http://www.tjpress.com>
E-mail: 65244790@163.com (出版社)
fx65133603@163.com (发行部邮购)
经 销: 全国新华书店
排 版: 腾飞文化
印 刷: 北京欣睿虹彩印刷有限公司

开 本: 700 × 1000 毫米 1/16
印 张: 11
印 数: 5000
字 数: 90 千字
版 次: 2014 年 1 月 第 1 版
印 次: 2014 年 1 月 第 1 次印刷

书 号: 978-7-5126-2308-8/T.51
定 价: 29.90 元
(版权所有, 盗版必究)



中国是一个以美食著称的国度，拥有各式美味佳肴，我们从生下来，就与美食签下了终生协议，享受着来自精美食谱的每一份馈赠。其中，汤煲是美食中重要的组成部分，它不仅能带给您丰富的舌尖味蕾体验，更给了精神味蕾一次精彩又刺激的奇妙之旅。

无汤不上席、无汤不成宴，汤煲已成为一种饮食时尚。不论春夏秋冬，不分男女老少，每日饮食总不离功效各异的汤水，不管是香浓醇美老火靚汤，还是鲜美清淡的生滚汤汁，都会是餐桌上一道永恒的风景。

说起汤煲，不论是东方还是西方，绝对是餐桌上少不了的一道菜肴。华人嗜汤，不仅喝其汁，而且进食其料；不仅享受其鲜美的味道，而且更加注重汤煲中各种清润滋补精华营养的吸收。你可以费时地精心炖制一道补汤，也可以迅速地完成一道淡甜美味的清汤，不管是日常家中便饭，还是进入高规格的酒店，餐桌上时常都会有汤相伴，甚至连外出购买便当或自助餐都少不了汤煲，可见汤煲早已融入到人们的生活当中！

每一匙，每一餐，喝出营养，喝出健康，贴心的是口味，关怀的是细节。本书为您倾心推荐多种养生汤煲的烹调方法，简单易学，方便实用。只要选对食材，掌握好火候，寻常百姓家也可做出既美味可口又滋补养生的汤煲……文火慢功，缓缓煲来，食材的营养全都融入汤中，袅袅香郁中透露出浓浓的温馨、

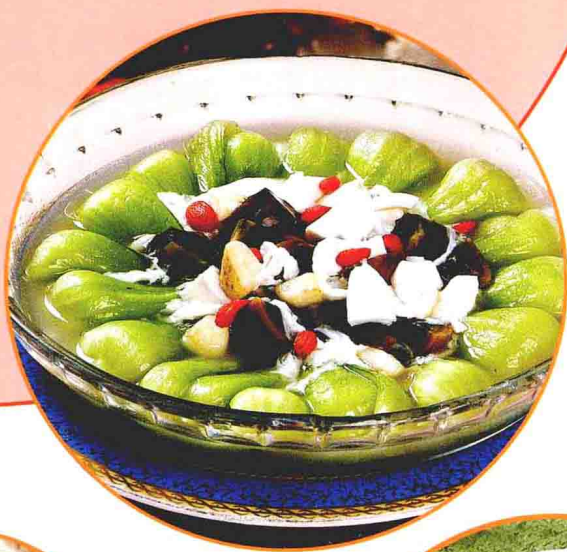


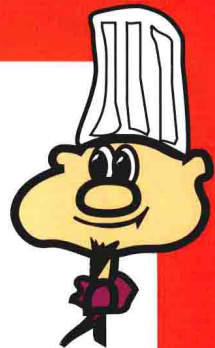
温情，这就是“家的味道”！

本书精选介绍了日常生活中人们常见的、既实用又独具特色的各种营养保健汤，以简洁的文字和精美的彩图，对每款汤的用料配比、制作方法、成品特点、操作要领等均作了具体的展示，并以通俗简洁的笔法，对各种原料的营养成分作了必要的介绍，使读者在学习制作佳肴的同时，还能了解和掌握食材的一些营养保健食疗知识，既可提高您的厨艺，又能提升生活品味，使日常饮食寓于保健养生之中，真正吃出美味，吃出健康，吃出长寿。

饮食男女，汤汤水水，春秋时序，谁不食五谷杂粮，愿《家常养生汤煲》伴随中华美食文化薪火传承，发扬光大！

前言





健

康养生汤

汤的一些基本知识——3

汤的养生、保健作用——5

煲

汤攻略

煲好汤的小技巧——8

认识和掌握火候——9

煲

汤的基本工具

煲好汤，锅先行——12

煲汤常用调料——14

清

爽·醇美·蔬菜汤煲

娃娃菜

翅汤娃娃菜——23

罐汤娃娃菜——23

上汤娃娃菜——24

白萝卜

浓汤萝卜丝——26

上汤萝卜丝——27

鸡汤萝卜丝——27

萝卜丝菜心汤——28

丝瓜

大蒜丝瓜汤——30

小肠丝瓜汤——31

丝瓜汤——31

目 录

Contents





目录

Contents

小白菜

- 小白菜汤——33
- 小白菜丸子汤——33
- 小白菜豆腐汤——34

黄瓜

- 黄瓜皮蛋汤——36
- 黄瓜竹荪汤——37

油菜

- 油菜菌菇汤——39

- 油菜豆腐汤——39
- 上汤油菜——40

土豆

- 土豆丝汤——42
- 抓猴土豆条汤——43

豆芽

- 浓汤豆芽——45
- 黄豆芽汤——45
- 泡菜豆芽汤——46

香

浓·调养·畜肉汤煲

羊肉

- 羊肉萝卜汤——49
- 浓汤羊羔肉——49
- 羊肉冬瓜汤——50
- 当归羊肉煲——51
- 羊肉粉丝汤——51

牛肉

- 牛肉汤——53
- 黄精玉竹煲牛肉——53
- 茄汁牛肉汤——54
- 牛肉苦瓜汤——55
- 牛腩炖高汤——55

- 萝卜牛腩汤——56
- 咖喱牛腩煲——57
- 西红柿煲牛腩——58

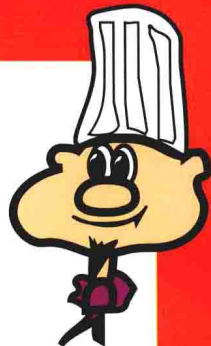
棒骨

- 冬瓜棒骨汤——60
- 海带棒骨汤——61
- 棒骨萝卜汤——62
- 青菜筒骨煲——63

排骨

- 胡萝卜排骨汤——65
- 冬瓜排骨汤——65





目录

Contents

- 酸菜排骨——66
- 玉米排骨——67
- 排骨炖小白菜——67
- 香菇皮蛋龙骨汤——68
- 土豆炖排骨——69
- 白萝卜排骨汤——69
- 排骨藕汤——70

猪肉

- 海带猪肉汤——72
- 藕节黄芪猪肉煲——73

猪肝

- 时蔬猪肝汤——75
- 猪肝青菜汤——75
- 胡椒猪肝汤——76

猪蹄

- 砂煲猪蹄——78
- 羊奶炖猪蹄——79
- 萝卜炖猪蹄——79
- 黄豆炖猪蹄——80
- 花生猪蹄煲——81

猪肚

- 养生猪肚汤——83
- 白果猪肚煲——83
- 笋尖猪肚汤——84

肥肠

- 辣汤黄豆焖肥肠——86
- 肥肠煲——87
- 肥肠冬瓜汤——88

鲜

美·滋补·海鲜汤煲

鲫鱼

- 鲫鱼萝卜汤——91
- 酸汤鱼片——91
- 清炖鲫鱼——92
- 砂仁鲫鱼汤——93
- 鲫鱼冬瓜汤——93
- 鲫鱼豆腐汤——94
- 奶汤鲫鱼——95

- 酸菜鱼片汤——95
- 清汤鱼煲——96

海参

- 海参牛尾煲——98
- 浓汤海参——99
- 海参养生汤——99

虾

- 鲜虾萝卜汤——101





目 录



味·养生·菌菇汤煲

当归虾汤——101

冬阴功汤——102

银鱼

银鱼萝卜丝汤——104

羊汤银鱼汤——105

银鱼上汤——105

鱼翅

浓汤鱼翅羹——107

秘制煲仔翅——107

西兰花鱼翅煲——108

蟹

河蟹炖南瓜——110

鲜汤蟹——111

翅汤珍宝蟹——111

鱼头

香菜皮蛋鱼头汤——113

浓汤鳊鱼头——113

砂锅鱼头汤——114

蘑菇

笨鸡炖蘑菇——117

鸡腿菇汤——117

笔笋蘑菇汤煲——118

原味山菌汤——119

红汤羊肚菌——119

茶树菇焖肉——120

茶树菇煨小柴鸡——121

时蔬野菌煲——121

竹荪

竹荪西红柿黄瓜汤——123

草菇竹荪汤——123

竹荪炖甲鱼——124

竹荪鱼元汤——125

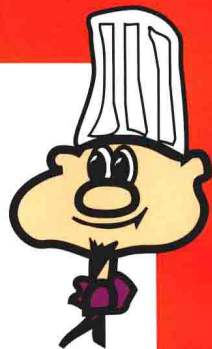
竹荪土鸡汤——125

黑木耳

浓汤黑木耳——127

上汤黑木耳——128





鲜

香醇·柔滑·禽蛋奶汤煲

鸭

- 萝卜老鸭汤——131
- 枸杞老鸭煨汤——131
- 百合红枣煲老鸭——132
- 冬虫夏草煲水鸭——133
- 茶树菇煲老鸭汤——133
- 啤酒鸭汤——134
- 大蒜炖鸭——135
- 老鸭笋尖汤——135
- 海带老鸭汤——136

鸡

- 灵芝煲老鸡——138
- 笨鸡煲——139
- 白参鸡汤——140
- 花雕醉鸡——141
- 砂煲鸡——141

乌鸡

- 滋补乌鸡汤——143
- 白果炖乌鸡——143
- 红豆黄精乌鸡汤——144

鸡蛋

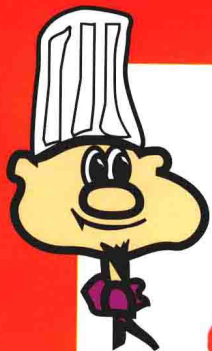
- 鸡蛋汤——146
- 番茄鸡蛋汤——147

鸽

- 鲜人参煲乳鸽——149
- 白果炖乳鸽——149
- 菊花北芪煲乳鸽——150
- 清炖乳鸽——151
- 天麻炖老鸽——151
- 药膳枸杞乳鸽汤——152

目录





甜

润 · 养生 · 甜品汤煲

银耳

银耳莲子汤——155

冰糖银耳汤——155

红枣

荔枝干大枣汤——158

**目
录**

清

香 · 营养 · 豆制品汤煲

豆腐

萝卜豆腐汤——162

白菜豆腐砂锅——163

海带豆腐汤——163

荠菜豆腐羹——164

腐竹

上汤腐竹煲——166





家常养生汤煲



★★★★★



健康养生汤



★★★★★





人类食事活动有几次重大的变革，其中一次就是利用火，变生食为熟食。由茹毛饮血到炮生为熟，不仅使原始人享受到熟食的美味，更重要的是获得更多、更高级的营养成分，促进了大脑的发育，从而使人类从一般动物中区别开来，成为万物之灵。

由食物加工而成的熟食制品种类繁多，其中应用最广泛的要数汤类食品。法国著名厨师路易斯·古伊说过一句话：“汤是餐桌上的第一佳肴”。可能是他的偏爱，但汤的确有这么一种魔力，无论一顿饭多么丰盛，人们还是把许多赞美之词加到汤上。

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。汤一般是指以水为传热介质，对各种烹饪原料经过煮、熬、炖、氽、蒸等加工工艺烹调而成的种类多样的、有滋有味的饮品，不仅味道鲜美可口，且营养成分多半已溶于水中，极易吸收。

汤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。既然汤具有这些特殊、特别的作用与好处，在此，我们将从汤的发展历史、汤的分类与作用、汤的烹制、汤的养生保健作用、各国的名汤、实例分析等方面对汤作个系统、详细的介绍，来使更多的人了解它、使用它。



汤的一些基本知识

汤的作用

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，刺激胃口，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. 汤还在预防、养生、保健、食疗、美容等诸多方面对人体的健康起到非常重要的作用。



汤的分类

对于汤的分类，可以从四方面来概述：

1. 从一般原则上可分为：奶汤、清汤和素汤三种。



2. 从原料上分为肉类、禽蛋类、水产类、蔬菜类、水果类、食用菌类。
3. 从口味上分，有咸鲜汤类、酸辣汤类和甜汤类。
4. 从形态上分，有工艺造型和普通制作两种。





汤的特点

汤具有独特的特点，具体表现为以下几方面：

1. 鲜味之源。汤的主要特点是“鲜”。我们祖先在创造这个“鲜”字时，可能就基于“鱼”“羊”合在一起煮后产生的“鲜”味这个实践而创造的吧！我国的烹调中十分讲究制汤调味，味精产生以前主要的鲜味都来自于汤。即使现今调鲜味品如此之多，仍有许多菜肴用汤来调鲜味。因而可以得出这样的结论：汤是鲜之源。



2. 用料广泛。绝大多数种类的食物，鱼、肉、家畜、家禽、骨头、蔬菜、水果都能作为汤的原料和配料。甚至吃剩下的食物放在一起烩一烩，也可成为一道味美可口的汤菜。



3. 制作精细。汤的制作技艺精湛，每一步操作过程都十分精细，绝不能一煮就成。“菜好烧，汤难吊”，是历代厨师的经验之谈。



汤的养生、保健作用

有关喝汤的好处，几乎每个民族都有丰富的经验。许多民族认为“汤”是最便宜的，并验证是有效的健康保险。



日本人相信“海藻汤”有很好的医疗作用，直到现在，日本妇女还有产后喝这种汤的习惯。日本的相扑运动员每天在运动后便要吃一大碗有牛、羊肉的“什锦汤”，并说他们“发力”的诀窍在于喝汤。

在地中海沿岸及北非国家，人们通过服用大蒜汤来防治疾病。

在朝鲜，喝蛇汤被认为能提高性机能，并能延年益寿，治疗神经系统疾病。



苏格兰人则认为治疗感冒最好的方法是喝“洋葱麻雀汤”。



越南人看重燕窝汤。美国许多家庭也坚信汤能健身和防治疾病，而其中以鸡汤为最灵。因为鸡汤营养丰富、美味爽口。鸡汤内所含的营养物质是鸡油、鸡肉和鸡骨内溶解出的少量水溶性的小分子蛋白质、脂肪和无机盐等。汤中所含的蛋



白质为鸡肉的 7% 左右，而汤里的鸡油大都属于不饱和脂肪酸，美国的许多康复医院和疗养所都以鸡汤作为治病的“偏方”之一。传说意大利作曲家威廉第曾说自己的创作灵感就来源喝鸡汤。

我国民间流传各种“食疗汤”。如鲫鱼汤通乳水，墨鱼汤补血，鸽肉汤利于伤口的收敛，红糖生姜汤可驱寒发表，绿豆汤消凉解暑，萝卜汤消食通气，黑木耳汤明目，白木耳汤补阴，生鱼汤可加快手术后伤口愈合，参芪母鸡汤可治体虚之症，黄花鲫鱼汤可治产后乳汁不足，猪肉排骨汤可治疗老年骨质疏松症，米汤可治疗婴儿脱水，

黄瓜汤可减肥、美容，芦笋汤可抗癌、降压，虾皮豆腐汤可壮骨、促进儿童生长发育等。

在日常的饮食生活中，许多人都有自己喜爱的汤。敬爱的周总理就十分喜欢喝他家乡的干菜汤，生前每次南行，只要有机会，都要喝上一碗。汤除了有助于人体健康和治疗一般疾病之外，还可以使某些恶性病的发病率减少。



日本国立癌症中心免疫学部长平山雄调查表明，经常喝汤的人，患骨癌、肝硬化、心脏病而死亡的比率极低，从这里我们可以清楚地看到，汤是人类“廉价的健康保险”。

