



全家

最爱喝的靓汤

营养专家力荐全家都爱的滋补养生汤

给父母、孩子、爱人和自己的美味汤水

养生保健 滋补元气 美容养颜

主编

刘金英 中国医学科学院肿瘤医院营养科副主任



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

全国百佳图书出版单位

 悦享美味

全家

养生

最爱喝的靓汤

主编

刘金英 中国医学科学院肿瘤医院营养科副主任

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

全家最爱喝的靓汤 / 刘金英 主编. —北京：电子工业出版社，2013.9
（悦享美味）

ISBN 978-7-121-21315-1

I. ①全… II. ①刘… III. ①汤菜—菜谱 IV. ①TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 198902 号

责任编辑：王秋墨

特约编辑：向 阳

印 刷：北京捷迅佳彩印刷有限公司

装 订：北京捷迅佳彩印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：8 字数：180 千字

印 次：2013 年 9 月第 1 次印刷

定 价：29.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

目录

CONTENTS



绪论 / 7

汤汤水水养身益人 / 7

汤的常见种类 / 8

煲出好汤有诀窍 / 9

选材 / 9

煲汤用具的选择 / 10

水量、火候的掌握 / 11

调味 / 12

基础高汤的制作 / 13

猪骨高汤 / 13

牛骨高汤 / 13

鲜鱼高汤 / 13

鸡高汤 / 14

蘑菇高汤 / 14

蔬菜高汤 / 14

番茄高汤 / 14

什锦果蔬高汤 / 14

PART

1

轻松打造经典汤水 享美味，取营养

滋补清汤 / 16

什锦小白菜汤 / 16

番茄豆腐汤 / 16

黄瓜银耳汤 / 17

萝卜清汤 / 17

虾仁蛋汤 / 18

苦瓜绿豆汤 / 18

一品豆腐汤 / 19

口蘑冬瓜汤 / 19

海带豆腐汤 / 20

番茄鸡蛋汤 / 20

娃娃菜汤 / 21

海带萝卜汤 / 21

回味浓汤 / 22

西蓝花浓汤 / 22

山药玉米浓汤 / 22

奶油南瓜汤 / 23

浓郁羹汤 / 24

三色豆腐羹 / 24

芙蓉玉米羹 / 24

酸辣汤 / 25

西湖牛肉羹 / 25

滋润甜汤 / 26

芋圆甜汤 / 26

香蕉冰糖汤 / 26

百合双豆甜汤 / 27

莲子薏米汤 / 27

苹果雪梨银耳汤 / 28

枣泥羹 / 28

PART

2

一碗时令养生汤 应季鲜汤最滋补

温补阳气春季汤 / 30

芹菜豆腐鲜虾汤 / 30

菠菜猪肝汤 / 31

韭菜银芽汤 / 31

菠菜莲子汤 / 32

芹菜叶粉丝汤 / 32

百合芦笋汤 / 33

蜂蜜牛奶饮 / 33

祛湿消暑夏季汤 / 34

黄瓜竹荪汤 / 34

西瓜莲藕清凉汤 / 35

海米冬瓜汤 / 35

鸭肉冬瓜羹 / 36

百合绿豆汤 / 36

柠檬豆花羹 / 37

冬瓜排骨汤 / 37

养阴防燥秋季汤 / 38

白菜板栗汤 / 38

银耳莲子枸杞雪梨汤 / 39

百合鸡蛋汤 / 39

银耳杏仁雪梨汤 / 40

百合鲫鱼汤 / 40

莲藕山药汤 / 41

莲藕排骨汤 / 41

滋补暖身冬季汤 / 42

莲藕黑豆汤 / 42

羊肉暖身汤 / 43

姜母老鸭汤 / 43

八宝滋补鸡汤 / 44

生姜羊肉汤 / 44

山药乌鸡汤 / 45

当归生姜羊肉汤 / 45

萝卜羊排汤 / 46

香菇木耳汤 / 46

PART 3

不同人群汤水 给家人煮一碗暖心暖胃的好汤

儿童 / 48

鳝鱼山药汤 / 48

蔬菜牛奶羹 / 49

螃蟹瘦肉汤 / 49

鱼丝蛋蓉羹 / 50

蛋黄羹 / 50

孕妇 / 51

南瓜牛肉汤 / 51

鸡蓉豆花羹 / 52

海带牡蛎汤 / 53

山药乌鸡汤 / 53

产妇 / 54

黄豆猪蹄汤 / 54

木瓜鲫鱼汤 / 55

鲫鱼萝卜丝汤 / 55

老年人 / 56

黄瓜虾仁羹 / 56

鸡豆花 / 57

南瓜薏米汤 / 57

脑力劳动者 / 58

鱼头补脑汤 / 58

核桃莲藕汤 / 59

青菜大骨汤 / 59

瓜片鱼丸汤 / 60

核桃牛奶汤 / 60

体力劳动者 / 61

猪肝番茄豌豆汤 / 61

豌豆肥肠汤 / 62

番茄牛肉煲 / 62

经常熬夜者 / 63

香肠蔬菜汤 / 63

羊肝菠菜羹 / 64

猪肝黄瓜汤 / 64

PART 4

一碗保健汤 尽享活力健康

宁心安神 / 66

绿豆奶酪 / 66

百合炖香蕉 / 67

山药芝麻糊 / 67

清热排毒 / 68

绿豆南瓜汤 / 68

海带冬瓜汤 / 69

丝瓜肉片汤 / 69

增强免疫力 / 70

群菇炖小鸡 / 70

宋嫂鱼羹 / 71

补气养血 / 72

莲子猪肚汤 / 72

蟹柳牛肉羹 / 73

桂圆花生红枣汤 / 73

润肺止咳 / 74

冰糖炖雪梨 / 74

鸭架萝卜汤 / 75

猪杂汤 / 75

消除疲劳 / 76

板栗土鸡瓦罐汤 / 76

香菇豆腐汤 / 77

香蕉木瓜酸奶汁 / 77

抗辐射 / 78

胡辣汤 / 78

番茄蔬菜汤 / 79

绿豆海带甜汤 / 79

荸荠木耳汤 / 80

白果冬瓜汤 / 80

PART 5

一碗食疗汤 帮你搞定常见病

感冒 / 82

葱枣汤 / 82

荸荠豆腐汤 / 83

番茄牛肉煲 / 83

葱姜豆腐汤 / 84

江南老鸭汤 / 84

便秘 / 85

牡蛎豆腐羹 / 85

花生南瓜羹 / 86

黄花南瓜汤 / 86

丝瓜魔芋汤 / 87

土豆菠菜汤 / 87

胃口不好 / 88

三丝豆苗汤 / 88

粉丝萝卜汤 / 89

榨菜肉丝汤 / 89

醪糟小汤圆 / 90

香菇笋片汤 / 90

消化不良 / 91

三黄鸡薏米汤 / 91

番茄洋葱鸡蛋汤 / 92

酸菜鱿鱼汤 / 92

山楂酸梅汤 / 93

萝卜丝鲫鱼汤 / 93

痛经 / 94

山楂酪 / 94

红枣花生衣汤 / 95

鸡蓉菜心汤 / 95

腹泻 / 96

排骨栗子汤 / 96

桂花栗子羹 / 97

参须红枣鸡汤 / 97

头痛 / 98

核桃莲子山药羹 / 98

紫菜豆腐汤 / 99

菊花鱼片汤 / 99

天麻蒸蛋羹 / 100

洋葱汤 / 100

高血压 / 101

双菇肉丝羹 / 101

香菇豆腐汤 / 102

胡萝卜芹菜汤 / 102

鲈鱼冬笋香菇汤 / 103

玉米羹 / 103

高血脂 / 104

腐竹黄瓜汤 / 104

冬瓜虾仁汤 / 105

黄豆芽紫菜汤 / 105

绿豆汤 / 106

洋葱银耳羹 / 106

动脉硬化 / 107

牛奶红薯糊 / 107

双耳萝卜汤 / 108

黑木耳白菜汤 / 108

PART

6

天天嫩颜 靓肤保纤汤

丰胸 / 110

木瓜炖鸡翅根 / 110

木瓜炖奶 / 111

花生猪蹄浓汤 / 111

奶酪鸡蛋羹 / 112

鲫鱼青蛤牛奶汤 / 112

乌发 / 113

枸杞菠萝银耳汤 / 113

大枣黑豆鲤鱼汤 / 114

黑豆猪肚汤 / 114

枸杞瘦肉羹 / 115

紫菜瓜片汤 / 115

润泽肌肤 / 116

木瓜凤爪汤 / 116

大白菜粉丝汤 / 117

莲实薏米美容羹 / 117

芝麻核桃露 / 118

虾仁蛋汤 / 118

奶油蘑菇汤 / 119

减肥纤体 / 120

苹果百合番茄汤 / 120

香蕉百合银耳汤 / 121

白萝卜番茄汤 / 121

除痘祛痘 / 122

冬瓜木耳汤 / 122

番茄蜜汁雪梨汤 / 123

苦瓜豆腐汤 / 123

美白 / 124

黄瓜鸡蛋汤 / 124

番茄排骨汤 / 125

清爽芦荟羹 / 125

抗衰老 / 126

鱼丸翡翠汤 / 126

白菜豆腐汤 / 127

红苋菜鱼羹 / 127

胡萝卜红枣汤 / 128

花生红枣鸡爪汤 / 128



 悦享美味

养生

全家

最爱喝的靓汤

主编

刘金英 中国医学科学院肿瘤医院营养科副主任

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

全家最爱喝的靓汤 / 刘金英主编. —北京：电子工业出版社，2013.9
（悦享美味）

ISBN 978-7-121-21315-1

I. ①全… II. ①刘… III. ①汤菜—菜谱 IV. ①TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 198902 号

责任编辑：王秋墨

特约编辑：向 阳

印 刷：北京捷迅佳彩印刷有限公司

装 订：北京捷迅佳彩印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：8 字数：180 千字

印 次：2013 年 9 月第 1 次印刷

定 价：29.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

P R E F A C E 前言

家，是享用一碗醇香汤水的最温暖所在。给心爱的家人煲一碗靓汤，光靠细心和耐心是不够的，更需要一些关键的秘籍，只有经年累月用心煲汤的人才能体味得到。

煲一碗靓汤给家人，要从精心搭配食材和底料开始，掌握好加水和材料的量，小心控制火候和时间，直到将醇美的汤水端上桌。煲汤过程中的每个细节、每个步骤，都将你的满满爱意注入其中。这样的汤汤水水就是全家人最爱喝的。

本书突出了一贯的实用性，将正宗的煲汤饮食文化精髓融汇其中，简单而准确地指导你合理选料搭配、选择恰当炖煮方式，控制好煲汤的时间和火候。即使是煲汤的新手，也可以得心应手地为你的家人做一碗美味的靓汤。此外，本书还有对于食材和煲汤工具、火候，以及其他周边内容的详细讲解，是煲汤新手和煲汤爱好者的首选。

有了本书，你便可以根据季节、人群、养生保健、疾病调养、嫩颜靓肤等需要来搭配材料，轻松烹出原汁原味的靓汤，滋养自己和家人的身心。

一碗好汤，让你和你的家人更亲近。

目录

CONTENTS



绪论 / 7

汤汤水水养身益人 / 7

汤的常见种类 / 8

煲出好汤有诀窍 / 9

选材 / 9

煲汤用具的选择 / 10

水量、火候的掌握 / 11

调味 / 12

基础高汤的制作 / 13

猪骨高汤 / 13

牛骨高汤 / 13

鲜鱼高汤 / 13

鸡高汤 / 14

蘑菇高汤 / 14

蔬菜高汤 / 14

番茄高汤 / 14

什锦果蔬高汤 / 14

PART

1

轻松打造经典汤水 享美味，取营养

滋补清汤 / 16

什锦小白菜汤 / 16

番茄豆腐汤 / 16

黄瓜银耳汤 / 17

萝卜清汤 / 17

虾仁蛋汤 / 18

苦瓜绿豆汤 / 18

一品豆腐汤 / 19

口蘑冬瓜汤 / 19

海带豆腐汤 / 20

番茄鸡蛋汤 / 20

娃娃菜汤 / 21

海带萝卜汤 / 21

回味浓汤 / 22

西蓝花浓汤 / 22

山药玉米浓汤 / 22

奶油南瓜汤 / 23

浓郁羹汤 / 24

三色豆腐羹 / 24

芙蓉玉米羹 / 24

酸辣汤 / 25

西湖牛肉羹 / 25

滋润甜汤 / 26

芋圆甜汤 / 26

香蕉冰糖汤 / 26

百合双豆甜汤 / 27

莲子薏米汤 / 27

苹果雪梨银耳汤 / 28

枣泥羹 / 28

PART

2

一碗时令养生汤 应季鲜汤最滋补

温补阳气春季汤 / 30

芹菜豆腐鲜虾汤 / 30

菠菜猪肝汤 / 31

韭菜银芽汤 / 31

菠菜莲子汤 / 32

芹菜叶粉丝汤 / 32

百合芦笋汤 / 33

蜂蜜牛奶饮 / 33

祛湿消暑夏季汤 / 34

黄瓜竹荪汤 / 34

西瓜莲藕清凉汤 / 35

海米冬瓜汤 / 35

鸭肉冬瓜羹 / 36

百合绿豆汤 / 36

柠檬豆花羹 / 37

冬瓜排骨汤 / 37

养阴防燥秋季汤 / 38

白菜板栗汤 / 38

银耳莲子枸杞雪梨汤 / 39

百合鸡蛋汤 / 39

银耳杏仁雪梨汤 / 40

百合鲫鱼汤 / 40

莲藕山药汤 / 41

莲藕排骨汤 / 41

滋补暖身冬季汤 / 42

莲藕黑豆汤 / 42

羊肉暖身汤 / 43

姜母老鸭汤 / 43

八宝滋补鸡汤 / 44

生姜羊肉汤 / 44

山药乌鸡汤 / 45

当归生姜羊肉汤 / 45

萝卜羊排汤 / 46

香菇木耳汤 / 46

不同人群汤水 给家人煮一碗暖心暖胃的好汤

儿童 / 48

鳊鱼山药汤 / 48

蔬菜牛奶羹 / 49

螃蟹瘦肉汤 / 49

鱼丝蛋蓉羹 / 50

蛋黄羹 / 50

孕妇 / 51

南瓜牛肉汤 / 51

鸡蓉豆花羹 / 52

海带牡蛎汤 / 53

山药乌鸡汤 / 53

产妇 / 54

黄豆猪蹄汤 / 54

木瓜鲫鱼汤 / 55

鲫鱼萝卜丝汤 / 55

老年人 / 56

黄瓜虾仁羹 / 56

鸡豆花 / 57

南瓜薏米汤 / 57

脑力劳动者 / 58

鱼头补脑汤 / 58

核桃莲藕汤 / 59

青菜大骨汤 / 59

瓜片鱼丸汤 / 60

核桃牛奶汤 / 60

体力劳动者 / 61

猪肝番茄豌豆汤 / 61

豌豆肥肠汤 / 62

番茄牛肉煲 / 62

经常熬夜者 / 63

香肠蔬菜汤 / 63

羊肝菠菜羹 / 64

猪肝黄瓜汤 / 64

一碗保健汤 尽享活力健康

宁心安神 / 66

绿豆奶酪 / 66

百合炖香蕉 / 67

山药芝麻糊 / 67

清热排毒 / 68

绿豆南瓜汤 / 68

海带冬瓜汤 / 69

丝瓜肉片汤 / 69

增强免疫力 / 70

群菇炖小鸡 / 70

宋嫂鱼羹 / 71

补气养血 / 72

莲子猪肚汤 / 72

蟹柳牛肉羹 / 73

桂圆花生红枣汤 / 73

润肺止咳 / 74

冰糖炖雪梨 / 74

鸭架萝卜汤 / 75

猪杂汤 / 75

消除疲劳 / 76

板栗土鸡瓦罐汤 / 76

香菇豆腐汤 / 77

香蕉木瓜酸奶汁 / 77

抗辐射 / 78

胡辣汤 / 78

番茄蔬菜汤 / 79

绿豆海带甜汤 / 79

荸荠木耳汤 / 80

白果冬瓜汤 / 80

一碗食疗汤 帮你搞定常见病

感冒 / 82

葱枣汤 / 82

荸荠豆腐汤 / 83

番茄牛肉煲 / 83

葱姜豆腐汤 / 84

江南老鸭汤 / 84

便秘 / 85

牡蛎豆腐羹 / 85

花生南瓜羹 / 86

黄花南瓜汤 / 86

丝瓜魔芋汤 / 87

土豆蔬菜汤 / 87

胃口不好 / 88

三丝豆苗汤 / 88

粉丝萝卜汤 / 89

榨菜肉丝汤 / 89

醪糟小汤圆 / 90

香菇笋片汤 / 90

消化不良 / 91

三黄鸡薏米汤 / 91

番茄洋葱鸡蛋汤 / 92

酸菜鱿鱼汤 / 92

山楂酸梅汤 / 93

萝卜丝鲫鱼汤 / 93

痛经 / 94

山楂酪 / 94

红枣花生衣汤 / 95

鸡蓉菜心汤 / 95

腹泻 / 96

排骨栗子汤 / 96

桂花栗子羹 / 97

参须红枣鸡汤 / 97

头痛 / 98

核桃莲子山药羹 / 98

紫菜豆腐汤 / 99

菊花鱼片汤 / 99

天麻蒸蛋羹 / 100

洋葱汤 / 100

高血压 / 101

双菇肉丝羹 / 101

香菇豆腐汤 / 102

胡萝卜芹菜汤 / 102

鲈鱼冬笋香菇汤 / 103

玉米羹 / 103

高血脂 / 104

腐竹黄瓜汤 / 104

冬瓜虾仁汤 / 105

黄豆芽紫菜汤 / 105

绿豆汤 / 106

洋葱银耳羹 / 106

动脉硬化 / 107

牛奶红薯糊 / 107

双耳萝卜汤 / 108

黑木耳白菜汤 / 108

PART 6

天天嫩颜

靓肤保纤汤

丰胸 / 110

木瓜炖鸡翅根 / 110

木瓜炖奶 / 111

花生猪蹄浓汤 / 111

奶酪鸡蛋羹 / 112

鲫鱼青蛤牛奶汤 / 112

乌发 / 113

枸杞菠萝银耳汤 / 113

大枣黑豆鲤鱼汤 / 114

黑豆猪肚汤 / 114

枸杞瘦肉羹 / 115

紫菜瓜片汤 / 115

润泽肌肤 / 116

木瓜凤爪汤 / 116

大白菜粉丝汤 / 117

莲实薏米美容羹 / 117

芝麻核桃露 / 118

虾仁蛋汤 / 118

奶油蘑菇汤 / 119

减肥纤体 / 120

苹果百合番茄汤 / 120

香蕉百合银耳汤 / 121

白萝卜番茄汤 / 121

除痘祛痘 / 122

冬瓜木耳汤 / 122

番茄蜜汁雪梨汤 / 123

苦瓜豆腐汤 / 123

美白 / 124

黄瓜鸡蛋汤 / 124

番茄排骨汤 / 125

清爽芦荟羹 / 125

抗衰老 / 126

鱼丸翡翠汤 / 126

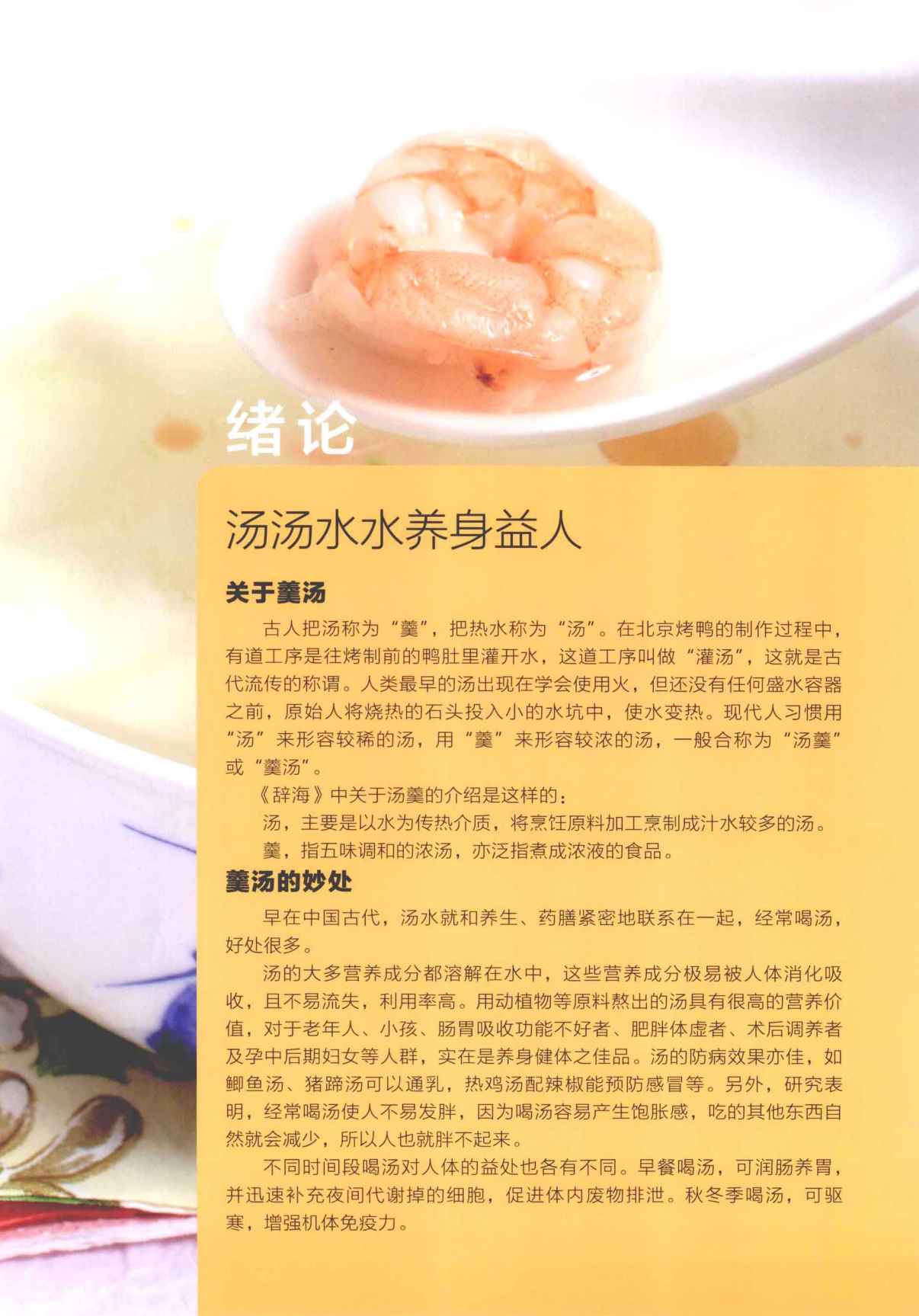
白菜豆腐汤 / 127

红苋菜鱼羹 / 127

胡萝卜红枣汤 / 128

花生红枣鸡爪汤 / 128



A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with a light-colored soup. Several large, cooked shrimp are visible, their pinkish-orange shells and white flesh clearly defined. The background is softly blurred, showing hints of other dishes and a warm, indoor lighting.

绪论

汤汤水水养身益人

关于羹汤

古人把汤称为“羹”，把热水称为“汤”。在北京烤鸭的制作过程中，有道工序是往烤制前的鸭肚里灌开水，这道工序叫做“灌汤”，这就是古代流传的称谓。人类最早的汤出现在学会使用火，但还没有任何盛水容器之前，原始人将烧热的石头投入小的水坑中，使水变热。现代人习惯用“汤”来形容较稀的汤，用“羹”来形容较浓的汤，一般合称为“汤羹”或“羹汤”。

《辞海》中关于汤羹的介绍是这样的：

汤，主要是以水为传热介质，将烹饪原料加工烹制成汁水较多的汤。

羹，指五味调和的浓汤，亦泛指煮成浓液的食品。

羹汤的妙处

早在中国古代，汤水就和养生、药膳紧密地联系在一起，经常喝汤，好处很多。

汤的大多营养成分都溶解在水中，这些营养成分极易被人体消化吸收，且不易流失，利用率高。用动植物等原料熬出的汤具有很高的营养价值，对于老年人、小孩、肠胃吸收功能不好者、肥胖体虚者、术后调养者及孕中后期妇女等人群，实在是养身健体之佳品。汤的防病效果亦佳，如鲫鱼汤、猪蹄汤可以通乳，热鸡汤配辣椒能预防感冒等。另外，研究表明，经常喝汤使人不易发胖，因为喝汤容易产生饱胀感，吃的其他东西自然就会减少，所以人也就胖不起来。

不同时间段喝汤对人体的益处也各有不同。早餐喝汤，可润肠养胃，并迅速补充夜间代谢掉的细胞，促进体内废物排泄。秋冬季喝汤，可驱寒，增强机体免疫力。

汤的常见种类

高汤

高汤为烹饪中的基础汤底，讲究慢火熬煮。通常是用鱼骨、猪骨、鸡骨或其他家禽骨架熬的汤水。使用时，在烹调过程中代替水，加入到菜肴或汤羹中，目的是为了提鲜，使味道更浓郁，常见的有鸡汤、牛骨汤、鲜鱼汤（奶白汤）等。

甜汤

甜汤的特点是味道甜美、制作简单。甜汤材料选择多样，常见的有红豆、绿豆、花生、糯米、芝麻、核桃等，做法多变。比较闻名的有港式甜汤，广东人称为糖水，讲求工夫、火候、制作时间，具有很好的养颜美容、滋补润肺的功用。

浓汤

浓汤是指用高汤做汤底，添加各种材料一起煮，再以大量的淀粉勾芡，让汤汁呈现浓稠状，如玉米浓汤等。

羹汤

羹汤也是用淀粉勾芡而成的，但和浓汤的不同之处是所用的淀粉以生粉或玉米粉为主，用在羹汤中的食材必须切细或切碎，如西湖牛肉羹等。

清汤

清汤的特点为加热的时间较短，汤汁清淡而不混浊，大多为海鲜烹制，讲究猛火氽烫或清炖，目的都是为了使汤汁保持清鲜。



煲出好汤有诀窍

选材

肉类

1. 鸡肉：做汤最好选鸡腿肉、鸡胸肉等，口感好，爽口香嫩。
2. 鸭肉：做汤最好选鸭腿、鸭骨架等。
3. 猪肉：做汤最好选择排骨、腔骨、前后肘、瘦肉、猪肚等。
4. 牛肉：做汤最好选胸肉、腹肉。胸肉口感较嫩，肥而不腻。腹肉也就是牛腩，肥瘦相间，肉质韧性较大，口感醇香而肥厚。
5. 羊肉：做汤最好选羊腿、羊胸肉以及腰窝、脖子、颈部等处的鲜嫩肉料。

水产、鱼类

可以选择黄鳝、甲鱼、鲢鱼、胖头鱼、鲈鱼、鲫鱼、海参、章鱼、鱿鱼等入汤，非常鲜美。

豆类

最好选择扁豆、黑豆、红小豆、黄豆等入汤。

干菜类

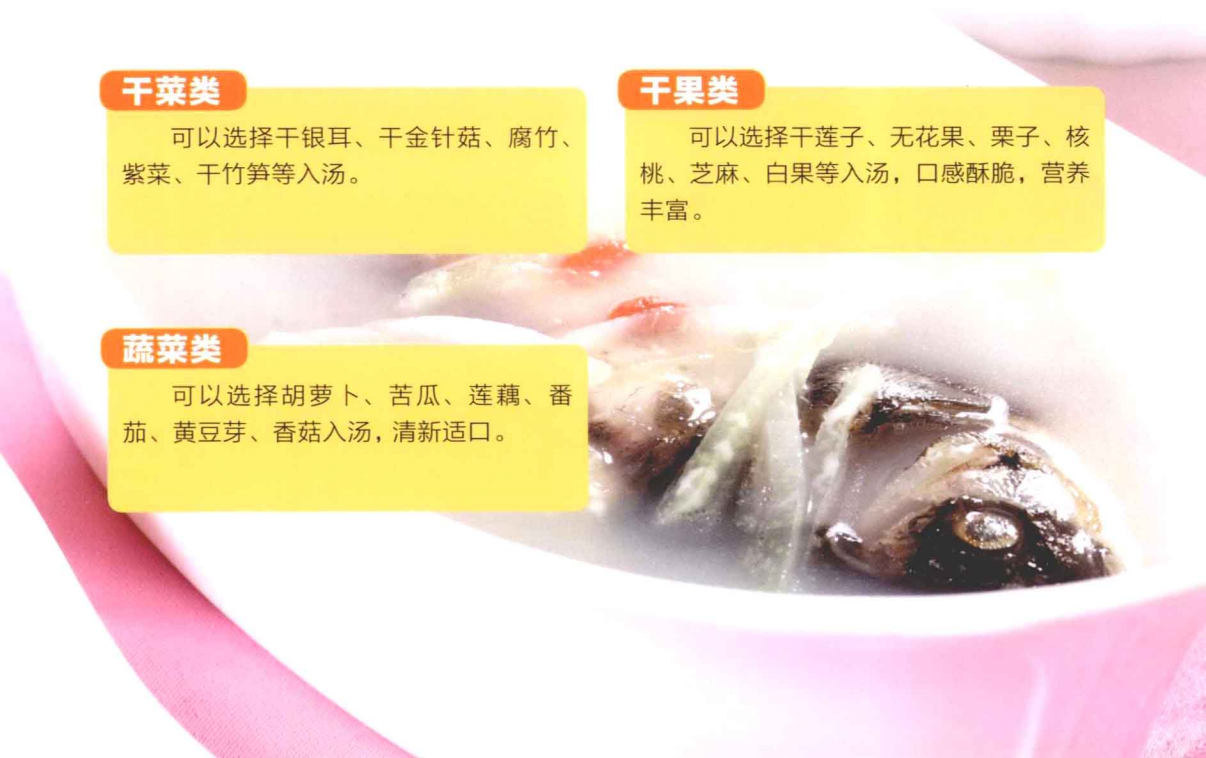
可以选择干银耳、干金针菇、腐竹、紫菜、干竹笋等入汤。

干果类

可以选择干莲子、无花果、栗子、核桃、芝麻、白果等入汤，口感酥脆，营养丰富。

蔬菜类

可以选择胡萝卜、苦瓜、莲藕、番茄、黄豆芽、香菇入汤，清新适口。



煲汤用具的选择

煮汤用的容器有铁锅、电饭锅、高压锅、不锈钢锅、沙锅、铝锅、铜锅、玻璃锅等，还有一些特别的用具，如石锅等。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，最后再重新注油烧 1~2 次，使油浸锅，以除去铁锅的异味，防止在使用过程中生锈。铁锅烧干时不宜浇凉水，防止炸裂。

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、不易破碎等优点。这里的耐高温是相对的，沙锅的制锅原料均属陶土，皆不可干烧。沙锅的好处在于需要小火慢功，保温性又好，做出来的汤美味至极。

由于沙锅的特殊质地和有吸附嘌呤从而减少嘌呤对身体损害的作用，沙锅也因此成为备受人们欢迎的制汤工具，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。最好选择质地细腻的沙锅，劣质沙锅的瓷釉中含有少量铅，煮酸性食物时容易溶解出来，有害健康。内壁洁白的陶锅也很好用。

电饭锅

电饭锅比较省事，能迅速导热，使汤受热均匀，无油烟产生，防止食物营养流失，比较适合现代家庭和上班族。

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。玻璃锅因其制作工艺不同，其耐热程度也不同，从 120~400℃ 不等。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加热，好一些的可以在火上加热。使用玻璃锅时宜使用电磁炉，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。

水量、火候的掌握

要控制好煲汤的用水量

煲汤时，应注意控制好加水量。一般来说，加水量要超过所有食材，不要少于每人喝汤分量的 2 倍，即如果一个人喝 2 碗汤，就应该加 4 碗水。

水要一次性加足

煲汤时，要一次性把水加足，不能中途加水，以避免影响汤水质量。如果确实需要加水，只能加热水，千万不能加冷水，就算这样，也会冲淡汤水，减轻原汤的鲜浓口感。原料和水一起煮时，受热均匀，水分子对流，热量会不断从原料外部向内部渗透，水分子也向原料内部渗透，原料中的可溶性呈味物质则从内部扩散到表面，再从表面扩散到汤中。

火候的掌控

做汤是用大火烧开，再转小火煮，快汤烹饪时间都不长，控制在 20 分钟以内。如果是煲汤也先用大火煮开，再转小火煲煮，避免大滚大开影响汤的口味。

做汤时，火不要太大，以汤沸腾为准。开锅后，小火慢煲，一般情况下鱼汤 1 小时左右，鸡汤、排骨汤 3 小时左右。如果是煲参汤，则不宜过久。因为如果煮的时间过久，参类中含有的人参皂苷就会分解，降低其营养价值，因而煲煮的最佳时间是 40 分钟左右。