

汤煲 养生大全

营养专家审定推荐，最值得珍藏的美食养生书！

精选：5大种类原料

超值奉献：140道美味养生汤煲

特别加入：每道汤煲详解养生功效和生活小妙招



朱太治 双福 等编著

图解养生
珍藏版

近800张精美高清图片，
详解做法，
教你健康饮食，
智慧生活！



化学工业出版社

美食养生馆

煲汤养生大全



朱太治 双福等编 著



化学工业出版社

· 北京 ·

一碗营养美味的养生靓汤，不仅是养生充饥食物，更是一份“家”的温暖，是对家人的呵护与关爱。

本书邀请知名营养专家审定推荐养生汤煲近140道，包括畜禽肉汤、河海鲜汤、蔬菜汤、蛋奶汤、甜品汤，将养生汤煲全收录，内容全面，步骤详细，方便读者学习制作。

本书图片精美实用，步骤采用全图解的方式详解制作过程，让读者一看就会，一学就会。并将“养生功效”“生活小妙招”完全剖析，既增加读者对养生知识的了解与使用，又避免了制作失误，确保读者成功地煲出每一碗养生靓汤。

书后附送汤煲养生速查表，方便读者针对自身需要查找使用。

图书在版编目（CIP）数据

汤煲养生大全 / 朱太治，双福等编著. — 北京：
化学工业出版社，2012.4

（美食养生馆）

ISBN 978-7-122-13265-9

I. 汤… II. ①朱… ②双… III. 保健—汤菜—
菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第004191号



责任编辑：李娜 马冰初

统 筹：

摄 影：双福 SF 文化·出品

责任校对：郑捷

装帧设计：

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）

印 装：北京画中画印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张 10 字数 200千字 2012年4月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：36.00元

版权所有 违者必究

Part1 大厨的煲汤秘籍



煲好汤，锅先行	2
煲好汤的重点	3
煲好汤的小技巧	5

煲汤注意事项	5
煲汤常用汤料	6

Part2 香浓 · 调养 · 畜禽肉汤



芋头鸭肉汤	10
萝卜猪蹄汤	11
银杏薏米猪肚汤	12
枸杞土豆排骨汤	13
玉米猪蹄小排汤	14
红枣小排莲藕汤	15
油菜血旺肉丸汤	16
葱香萝卜蹄筋煲	17
香菇牛肉丸汤	18
淮山羊肉汤	19
党参枸杞鸡汤	20
莲藕鲜鸡汤	21
乌鸡双菇汤	22
酸萝卜鸭架汤	23
栗枣鸭汤	24

山药排骨汤	25
猪骨鸡爪花生汤	26
板栗玉米排骨汤	27
玉米冬瓜土鸡汤	28
苹果雪梨排骨汤	29
黄瓜肉片汤	30
番茄牛肉汤	31
薏米羊肉汤	32
栗子煲老鸭汤	33
牛百叶萝卜汤	34
薏米百合瘦肉汤	35
大骨什锦汤	36
木瓜海带乌鸡汤	37
参枣猪肝汤	38
羊肉海参汤	39

目 录 Contents

黄豆花生猪蹄汤	40	龙眼肉煲猪心	47
香菇土鸡汤	41	酸菜肚片汤	48
银耳枸杞鸡肉汤	42	苦瓜鸡汤	49
番茄百合猪肝汤	43	罗宋汤	50
苹果银耳瘦肉汤	44	干贝百叶汤	51
木瓜瘦肉苹果汤	45	菠菜粉丝汤	52
枸杞排骨汤	46		

Part3 鲜美·滋补·河海鲜汤



鱼头豆腐汤	54	鲫鱼红豆汤	68
鳕鱼兰花汤	55	木耳莲藕鲫鱼汤	69
茶香鸡汁鱼煲	56	金针蛤蜊汤	70
肉丸大虾冬瓜汤	57	蛤蜊炖土豆	71
芹香虾肉浓汤	58	蛤蜊冬瓜汤	72
番茄土豆鲜汤	59	萝卜鲈鱼汤	73
白萝卜鱼头汤	60	鱿鱼螺肉汤	74
蛤蜊大酱汤	61	银芽海带汤	75
海蛤墨鱼汤	62	川芎白芷鱼头锅	76
番茄鳕鱼汤	63	奶汤鲈鱼	77
蛋奶鲫鱼汤	64	鲜虾豆腐汤	78
香菇鲫鱼汤	65	娃娃菜虾汤	79
鲫鱼粉丝汤	66	大酱鲜蔬锅	80
鲫鱼炖豆腐	67		

目 录 Contents

Part4 清爽·家常·蔬菜汤



南瓜奶油汤	82	番茄蔬菜汤	91
香菇豆腐汤	83	金针豆腐汤	92
豆腐火腿汤	84	土豆小白菜汤	93
茯苓豆腐汤	85	番茄豆腐汤	94
山药枸杞汤	86	白菜豆腐汤	95
什锦素汤	87	香菇青菜汤	96
丝瓜香菇汤	88	萝卜油菜汤	97
银耳冬瓜汤	89	奶香蔬菜浓汤	98
百菇汤	90		

Part5 香醇·柔滑·蛋奶汤



五彩蛋花汤	100	百合鸡蛋汤	108
紫菜蛋花虾皮汤	101	金针蛋花汤	109
榨菜肉丝蛋花汤	102	玉米蛋花汤	110
牛奶蘑菇汤	103	珍珠奶露	111
百合桂圆煲鸡蛋	104	牛奶鸡蛋莲子汤	112
番茄蛋花汤	105	蜜奶芝麻羹	113
酸辣蛋花汤	106	杂果羹	114
萝卜丝蛋花汤	107	玉米牛奶汤	115

目 录 Contents

牛奶菜心汤	116	韭菜蛋花豆腐汤	118
西兰花鸽蛋汤	117		

Part6 甜润 · 温馨 · 甜品汤



红枣银耳汤	120	荸荠百合汤	137
姜蜜饮	121	花生芋头甜汤	138
雪梨百合红枣汤	122	养颜芦荟汤	139
双豆百合汤	123	红豆薏仁莲子汤	140
黑木耳大枣汤	124	绿豆银耳汤	141
银耳杏仁雪梨汤	125	红薯南瓜糖水	142
莲子百合豆沙汤	126	山楂糕冰糖银耳汤	143
黑豆桂圆红枣汤	127	番茄蜜汁雪梨汤	144
凤凰粟米羹	128	苹果芦荟汤	145
薏仁蜂蜜水	129	木瓜炖牛奶	146
红枣百合雪耳汤	130	鹌鹑蛋西米羹	147
银耳莲子木瓜汤	131	白果红茶汁	148
百合炖雪梨	132	橄榄炖黄桃	149
木瓜杏仁汤	133	淮山莲子红豆汤	150
橙子苹果汤	134	西米香蕉羹	151
芒果紫米甜汤	135		
罗汉果莲藕汤	136		

附 录 对症养生汤煲速查

一碗汤，就是一份温暖，是对家人的呵护。如何煲一碗美味养生的汤，其中还有许多小技巧呢，本篇章将会从煲汤的锅、煲汤的技巧、煲汤的材料、煲汤的注意事项层层展开，教你学会煲出一碗养生靓汤。

大厨的煲汤秘籍 Part1



煲好汤，锅先行

沙锅

沙锅有非常好的保温性，特别适合小火慢炖，用沙锅煲出的汤香美浓郁，能更好地保存食材的原汁原味。使用沙锅煲汤，要注意以下几点。



- 沙锅第一次使用时，最好煮一次稠米稀饭。这是起到堵塞沙锅的微细缝隙，防止渗水的作用。
- 用沙锅炖肉、熬汤、煮馄饨时，要先往沙锅里放水，再把沙锅置于炉子上。
- 注意不要干烧，沙锅由土制成，严禁干烧。另外在还很热的时候用水洗，将会容易坏裂。
- 洗锅时尽量不打湿锅底，上火时注意确认锅底是否干燥。每次使用以前，须先揩干沙锅外面的水。煮的时候，锅内的汤汁千万不要溢出或者烧干。

电炖锅

电炖锅的工作原理就是以低温非常缓慢地煮熟食物，当锅内的温度达到一定的程度时，即不再上升，一直保持在一个稳定的温度。它的操作非常简单，一旦设定，便不再需要照看，而且也非常省电。电炖锅的使用方法如下所示。

◎ 先将功率调节开关挥动至“关”挡，接上电源，此时电源指示灯不停，将形状按至“高档”、“自动挡”或“保温”之任一挡位，工作指示灯亮，表示各功率挡位能正常工作。

◎ 将要炖煮的食物放入电炖锅胆内，加入适量的水（最多不要超过八分满），再将电炖锅胆连同食物放入铝锅内，盖上锅盖。

◎ 根据食物性质及炖煮要求调整功率挡位，“保温”档用于煮熟后保温食物；“高档”能较快煮熟食物，适合于难煮烂的食物；“自动挡”介于“保温”与“高档”之间，能根据温度变化自动调节功率。

不锈钢汤锅

不锈钢汤锅锅体升温迅速，食材也很容易熟透，对于快节奏生活的现代人来说，用不锈钢汤锅制作美味的靓汤也是不错的选择。



煲好汤的重点

选料要得当

选料得当是做好鲜汤的关键。

用于制汤的原料一般为动物性原料，如鸡、鸭、猪瘦肉、猪肘子、猪骨、火腿、板鸭、鱼类等，但必须鲜味足、异味小、血污少。这类食品含有丰富的蛋白质、琥珀酸、氨基酸、核苷酸等，家禽肉食中能溶解于水的含氮浸出物包括肌凝蛋白质、肌酸、肌酐、尿素和氨基酸等非蛋白质含氮物质，它们是汤鲜味的主要来源。

煲汤时要放一些清热、利湿、健脾之物，如藕、百合、西洋菜、马蹄、山药、萝卜等。可放一两样甘甜之物，如几枚红枣、蜜枣，少量葡萄干或桂圆干。另外，可视不同需要加入西洋参、黄芪、枸杞子、当归等。

食品要新鲜

现代所讲的“鲜”，是指鱼、畜禽杀死后3~5小时，此时鱼或禽肉中的各种酶使蛋白质、脂肪等分解为氨基酸、脂肪酸等人体易于吸收的物质，不但营养最丰富，而且味道也最好。



炊具要选择

制鲜汤以陈年瓦罐煨的效果最佳。瓦罐通气性、吸附性好，还具有传热均匀、散热缓慢等特点。煨制鲜汤时，瓦罐能均衡而持久地把外界热能传递给内部原料，相对平衡的环境温度有利于水分子与食物的相互渗透，这种相互渗透的时间维持得越长，鲜香成分溢出得越多，煨出的汤的滋味就越鲜醇，被煨食品就越酥烂。

火候要适当

煨汤的要诀是：旺火烧沸，小火慢煨。这样才能使食品内的蛋白质浸出物等鲜香物质尽可能地溶解出来，以便达到鲜醇味美的目的，只有文火才能使浸出物溶解得更多，既清澈，又浓醇。

配水要合理



水既是鲜香食品的溶剂，又是食品传热的介质。

水温的变化、用量的多少，对汤的风味有着直接的影响。用水量一般是煨汤的主要食品重量的3倍，同时应使食品与冷水共同受热，既不用沸水煨汤，也不中途加冷水，以使食品中的营养物质缓慢地溢出，最终达到汤色清澈的效果。

搭配要适宜

许多食物之间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”。

操作要精细

注意调味用料的投放顺序，特别注意熬汤时不宜先放盐，因盐具有渗透作用，会使原料中的水分排出，蛋白质凝固，鲜味不足。汤中适量放入味精、香油、胡椒、姜、葱、蒜等调味品，使其别具特色，但注意用量不宜太多，以免影响汤的原味。

喝汤时间要讲究

吃饭前先喝汤，有益于胃肠道对食物的吸收和消化。同时，吃饭前先喝汤，让胃部分充盈，可减少主食的摄入，从而避免热量摄入过多。而饭后喝汤容易造成营养过剩，导致肥胖。

值得注意的是，不要片面地认为用鱼、鸡等原料熬的“精汤”最营养。实验证明，无论你熬得多久，仍有营养成分留在“肉渣”中。因此，只喝汤，不吃“肉渣”是不科学的。



煲好汤的小技巧

汤变鲜

熬汤最好用冷水。如果一开始就往锅里倒热水，肉的表面突然受到高温，肉的外层蛋白质就会马上凝固，使得里外层的蛋白质不能充分地溶解到汤里。

汤变清

要想汤清、不浑浊，必须用微火烧，使汤只开锅、不滚腾。因为大滚大开会使汤里的蛋白质分子凝结成许多白色颗粒，汤汁自然就浑浊不清了。

汤变浓

在没有鲜汤的情况下，要使汤汁变浓，一是在汤汁中勾上薄芡，使汤汁增加稠厚感；二是加油，令油与汤汁混合成乳浊液。方法是先将油烧热，冲下汤汁，盖严锅盖用旺火烧，不一会儿，汤就变浓了。

汤变淡

只要把面粉或大米缝在小布袋里，放进汤中一起煮，盐分就会被吸收进去，汤自然就变淡了。也可以放入一个洗净的生土豆，煮5分钟，汤也能变淡。

汤变爽

有些用油脂过多的原料烧出的汤特别油腻，遇到这种情况，可将少量紫菜置于火上烤一下，然后撒入汤中，可去除油腻。



煲汤注意事项

- 感冒的时候不适合用煲汤进补，就连品性温和的西洋参也最好不要服用，因为容易加重感冒症状。
- 具有食疗作用的汤要常喝才能起作用，每周2~3次为宜。

● 根据个人身体状况选择温和的汤料，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食物身体寒气过盛，那么就应选择参类作为汤料。

● 小火慢煲时中途不能打开锅盖也不能中途加水，因为正加热的肉类遇冷收缩，蛋白质不易溶解，汤便失去了原有的鲜香味，影响汤的口感。

● 用鸡、鸭、排骨等肉类煲汤时，先将肉在开水中氽一下，这个过程就叫做“出水”或“飞水”，不仅可以除去血水，还可以去除一部分脂肪，避免过于肥腻。

● 煲鱼汤的技巧是先用油把鱼两面煎一下，鱼皮定结，就不易碎烂了，而且还不es会有腥味。

● 汤中的营养物质主要是氨基酸类，加热时间过长会产生新的物质，营养反而被破坏，一般鱼汤煲1个小时左右，鸡汤、排骨汤煲3个小时左右足够。

煲汤常用汤料

莲子



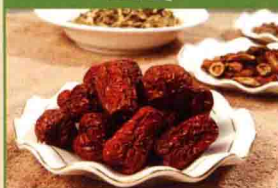
莲子为睡莲科植物莲成熟的种子，是常见的滋补之品，有很好的滋补作用，一般家庭都制作过冰糖莲子汤、银耳莲子羹，或用它制作过八宝粥。古人认为，经常服食，百病可祛。

银耳



银耳柔软洁白，半透明，富有弹性，含丰富的胶质、多种维生素和氨基酸及肝糖。银耳含有一种重要的有机磷，具有消除肌肉疲劳的功能。它被人们誉为“菌中之冠”，既是名贵的营养滋补佳品，又是扶正强壮的补药。

红枣



红枣最突出的特点是维生素含量高，有“天然维生素丸”的美誉。枣皮含有丰富的营养素，炖汤时应连皮一起烹调。

木耳



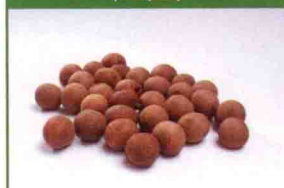
木耳质地柔软，口感细嫩，味道鲜美，能养血驻颜，祛病延年。木耳中铁的含量极为丰富，故常吃木耳能养血驻颜，令人肌肤红润，容光焕发，并可防治缺铁性贫血。

枸杞子



枸杞子以粒大、色红、肉厚、质柔润、子少、味甜者为佳，有提高机体免疫力的作用，具有补气强精、滋补肝肾、抗衰老、止消渴、暖身体、抗肿瘤的功效。

桂圆



桂圆具有补血安神、健脑益智、补养心脾的功效，对病后需要调养及体质虚弱的人有辅助疗效。

山药



山药有利于增强脾胃消化吸收功能，是一味平补脾胃的药食两用之品。山药能有效阻止血脂在血管壁的沉淀，预防心血疾病，具有益志安神、延年益寿的功效。

党参



党参味甘，性平，具有健脾补肺、益气养血生津的功效。党参的味性、功效与人参接近，因此临床上一般的虚证都可以党参替代人参使用，不过在用量上，党参的用量应该大些。

西洋参



西洋参味甘、微苦，有益气生津、养阴清热的功效。西洋参具有多方面的药理活性，对心血管系统有改善心肌功能，抗缺血，抗心律失常，抗休克，抗动脉硬化，抗缺氧，抗疲劳，促进造血，降血糖，增强免疫力及镇静等功效。

薏米



薏米具有健脾利水、利湿除痹、清热排脓、清利湿热的功效。薏仁较难煮熟，在煮之前需以温水浸泡2~3个小时，让它充分吸收水分，在吸收了水分之后再与其他米类一起煮就很容易熟了。

白果



白果可润肺、定喘、涩精、止带，寒热皆宜，经常食用可以扩张微血管，促进血液循环，使人肌肤红润、精神焕发。

板栗



板栗可养胃健脾、补肾强筋、活血止血，对人体的滋补功能可与人参、黄芪、当归等媲美，对肾虚有良好的疗效，故又称为“肾之果”，特别适合于老年肾虚、大便溏泻者食用，经常食用能强身愈病。

雪梨



雪梨具有生津、润燥、清热、化痰、解酒的作用，但梨性寒凉，一次不要吃得过多。

禽畜肉营养丰富，滋味浓香，绝对是煲汤的首选佳品。鸭肉、鸡肉、猪蹄、排骨、羊肉……只要用心，每一种材料自然会在汤煲中蔓延自己的原味，为您的健康出一份力。

香浓·调养·畜禽肉汤 Part2





芋头鸭肉汤

原料

芋头200克，鸭肉100克，胡萝卜60克，甜玉米1/2根，葱、盐各适量。



养生功效

此汤含有丰富的维生素，能养血排毒、美容养颜。

制作



1. 将芋头去皮切块，甜玉米切成段，鸭肉切片，胡萝卜切滚刀块，葱切末。



2. 锅中添入适量清水烧开，转小火，放入甜玉米段、鸭肉炖30分钟；再放入芋头、胡萝卜继续煮15分钟。



3. 撒盐调味，最后撒入葱末出锅即可。

生活小妙招

将芋头置于火上烘烤一下，就可以轻松去皮，同时也不会伤到手。