

国医绝学一日通系列丛书 第2辑

17

国医绝学



编委会◎编

GUO YI JUE XUE

CONG SHU

家庭最佳

汤

疗手册

一锅暖呼呼的美味汤品，融合成一份健康享受



中国工商出版社



③ 国医绝学一日通 系列丛书 第2辑 ③ 17

家庭最佳汤疗手册

《国医绝学一日通系列丛书》编委会◎编

编委会成员名单:

马方 龚仆 王琪 梁跃 刘昆 马丽娜
张秀丽 张海媛 李艺芳 郭海丽 南宁 毛燕飞
贾茹 林妙丹 高新梅 卜超 马强

中国工商出版社

责任编辑 袁 泉

装帧设计 刘金华 旭 晖 成 馨

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭最佳汤疗手册 / 《国医绝学一日通系列丛书》编委会编. —北京: 中国工业出版社, 2010.2
(国医绝学一日通系列丛书. 第2辑; 17)
ISBN 978-7-80215-410-0

I. ①家… II. ①国… III. ①汤菜-食物疗法-手册
IV. ①R247.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第021328号

书名 / 家庭最佳汤疗手册

编者 / 《国医绝学一日通系列丛书》编委会

出版·发行 / 中国工业出版社

经销 / 新华书店

印刷 / 北京天顺鸿彩印有限公司

开本 / 787毫米 × 1092毫米 1/32 印张 / 60 字数 / 1000千字

版本 / 2010年2月第1版 2010年2月第1次印刷

印数 / 01-5000

社址 / 北京市丰台区花乡育芳东里23号 (100070)

电话 / (010) 63730074, 63748686 电子邮箱 / zggscbs@263.net

出版声明 / 版权所有, 侵权必究

书号: ISBN 978-7-80215-410-0/R·10

定价: 200.00元 (全20册)

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)



【目录】



第一章

汤汤水水“煲”健康

汤为健康添活力.....	6
烹调有方健康加倍.....	8
喝汤也有宜与忌.....	12
煲好汤需有好器具.....	14



第二章

国医推荐的最具保健价值的汤品

<input type="checkbox"/> 益气养血	16
菠菜猪肝汤.....	16
樱桃银耳桂花汤.....	16
鸡血鱿鱼汤.....	17
柠檬香菇汤.....	17
西红柿翅根汤.....	18
薏米老鸭汤.....	18
<input type="checkbox"/> 养心安神	19
地黄枣仁猪心汤.....	19
银耳杏仁苹果汤.....	19
银耳绿豆汤.....	20
川贝百合安神汤.....	20
猪肠莲子枸杞子汤.....	21
黑木耳鲳鱼汤.....	21
<input type="checkbox"/> 清热解毒	22
西洋菜鱼片汤.....	22



南瓜海带猪肉汤... 22
 莲枣猪血汤... 23
 猪腰胡萝卜双花汤 23
 牡蛎豆腐汤... 24
 冰糖蒜汤... 24
 止咳化痰... 25
 西洋参莲子木瓜汤 25
 杏仁雪梨汤... 25
 奶油密瓜汤... 26
 白果猪肚汤... 26
 白萝卜鲫鱼汤... 27
 参杞猪肺煲... 27
 健胃消食... 28
 木瓜羊肉汤... 28
 苦瓜西红柿汤... 28
 泥鳅山药汤... 29
 猪血豆腐汤... 29
 黑木耳瘦肉汤... 30
 二冬汤... 30

润肺补虚... 31
 冬虫夏草乌鸡汤... 31
 花生牛健红枣汤... 31
 佛手肋排汤... 32
 枸杞子百合莲子汤 32
 牛肉山药枸杞子汤 33
 木瓜猪尾汤... 33
 温脾补气... 34
 香甜蜜橘银耳汤... 34
 豆皮香菇菠菜汤... 34
 首乌牛肉煲... 35
 山药枸杞羊肉汤... 35
 胡萝卜山药煲... 36
 蜜枣菜干乌鸡汤... 36
 补肾强身... 37
 瘦肉海带黑木耳汤 37
 鲜虾时蔬汤... 37
 草决明枸杞子牛肉汤 38
 虾仁青菜鲜辣汤... 38

苦瓜肋排汤... 39
 苁蓉羊肉汤... 39
 通经活络... 40
 菜心汤... 40
 丝瓜草菇肉片汤... 40
 甘蓝苹果猪肉汤... 41
 花生猪蹄汤... 41
 山药牛腩煲... 42
 开胃鲜鱼汤... 42
 活血化淤... 43
 肉末土豆汤... 43
 荸荠甘蔗胡萝卜汤... 43
 当归山药鸡汤... 44
 丝瓜豆腐汤... 44
 川穹蛤蜊汤... 45
 健康蔬果汤... 45
 红花鸡汤... 46
 鸡蛋粉丝苋菜汤... 46



第三章

小病不求医，汤饮疗法效果显著

失眠... 48
 毛豆浓汤... 48
 补阴蛤蜊汤... 48
 银花山楂汤... 49
 枸杞鸡肝汤... 49
 红枣茯苓瘦肉汤... 50

莲子桂圆汤... 50
 苦瓜瘦肉汤... 51
 百合蜂蜜汤... 51
 慢性疲劳... 52
 红枣枸杞鸡腿煲... 52
 三丝紫菜汤... 52

莲子红枣木瓜羹... 53
 玉米排骨汤... 53
 鲫鱼黑豆汤... 54
 杞菊排骨汤... 54
 胡萝卜蘑菇汤... 55
 金蒜苋菜汤... 55

- 精神抑郁..... 56
- 清炖蜂蜜木瓜汤... 56
- 大球盖菇鸡胗汤... 56
- 百合牡蛎苹果煲... 57
- 杞桂牛肉煲..... 57
- 鹌鹑莲子汤..... 58
- 鲫鱼川贝汤..... 58
- 黑豆泥鳅汤..... 59
- 草果陈皮青鱼汤... 59
- 健忘..... 60
- 冬虫夏草猪脑煲... 60
- 花生排骨汤..... 60
- 花生牡蛎瘦肉汤... 61
- 西红柿鲈鱼汤..... 61
- 山药黄豆排骨汤... 62
- 酸菜土豆汤..... 62
- 豆腐海鱼汤..... 63
- 板栗花生汤..... 63
- 便秘..... 64
- 沙茶韭菜煮鸭血... 64
- 豆苗鱼丸汤..... 64
- 萝卜薏米黄花菜汤 65
- 酸菜煎蛋汤..... 65
- 奶味蘑菇肉汤..... 66
- 豆芽平菇汤..... 66
- 五色蔬菜汤..... 67
- 土豆黄瓜黑木耳汤 67
- 内分泌失调..... 68
- 黄芪鸡汤..... 68
- 胡萝卜菜汤..... 68
- 百合桂圆牛腱汤... 69
- 鲤鱼苦瓜汤..... 69
- 芋头海带鱼丸汤... 70
- 荸荠杏仁银耳煲... 70
- 芹菜西红柿荸荠汤 71
- 黄豆海带汤..... 71
- 脱发、白发..... 72
- 黑芝麻猪蹄汤..... 72
- 黑豆桂圆红枣汤... 72
- 芝麻桃仁猪肝汤... 73
- 海带排骨汤..... 73
- 枸杞黑豆羊骨汤... 74
- 黑豆鸡汤..... 74
- 牛肉芥菜汤..... 75
- 玉米芦荟魔芋汤... 75
- 耳鸣..... 76
- 菠菜蟹棒汤..... 76
- 羊肚菌枸杞子汤... 76
- 鱼肉皮蛋汤..... 77
- 山楂油菜鱼丸汤... 77
- 苹果鲜蔬汤..... 78
- 核桃银耳汤..... 78
- 柠檬海带西红柿汤 79
- 枸杞冬瓜汤..... 79
- 口臭..... 80
- 萝卜丸子汤..... 80
- 三丝清汤..... 80
- 鸡枞鱼头汤..... 81
- 萝卜白菜豆腐汤... 81
- 鳕鱼海带豆腐汤... 82
- 核桃薏米汤..... 82
- 栗子白菜冬菇汤... 83
- 奶香玉米土豆汤... 83
- 食欲不振..... 84
- 瓜皮排骨汤..... 84
- 西红柿洋葱汤..... 84
- 西红柿玉米汤..... 85
- 煎蛋白菜虾仁汤... 85
- 香菇黑木耳淡菜汤... 86
- 大头菜排骨汤..... 86
- 冬瓜海鲜汤..... 87
- 芥菜肉片汤..... 87
- 感冒..... 88
- 麻辣萝卜干汤..... 88
- 香菜黄瓜汤..... 88
- 三丝豆苗汤..... 89
- 冬瓜蘑菇汤..... 89
- 鲜荷叶瘦肉汤..... 90
- 白菜牛百叶汤..... 90
- 莲子银耳山药汤... 91
- 绿豆莲藕汤..... 91
- 咳嗽..... 92
- 茼蒿香菇银鱼汤... 92
- 火腿白菜汤..... 92
- 什锦素膳汤..... 93
- 西红柿菜花汤..... 93
- 莲藕排骨汤..... 94
- 肉片山药汤..... 94
- 海蜇荸荠煲..... 95
- 京酱素菜汤..... 95



③ 国医绝学一日通 系列丛书 第2辑 ④ ⑦

家庭最佳汤疗手册

《国医绝学一日通系列丛书》编委会◎编

编委会成员名单:

马方 龚仆 王琪 梁跃 刘昆 马丽娜
张秀丽 张海媛 李艺芳 郭海丽 南宁 毛燕飞
贾茹 林妙丹 高新梅 卜超 马强

中国工商出版社



【目录】



第一章

汤汤水水“煲”健康

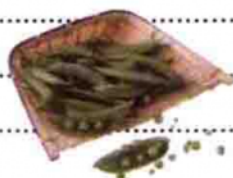
- 汤为健康添活力..... 6
- 烹调有方健康加倍..... 8
- 喝汤也有宜与忌..... 12
- 煲好汤需有好器具..... 14



第二章

国医推荐的最具保健价值的汤品

- 益气养血**..... 16
 - 菠菜猪肝汤..... 16
 - 樱桃银耳桂花汤..... 16
 - 鸡血鱿鱼汤..... 17
 - 柠檬香菇汤..... 17
 - 西红柿翅根汤..... 18
 - 薏米老鸭汤..... 18
- 养心安神**..... 19
 - 地黄枣仁猪心汤..... 19
 - 银耳杏仁苹果汤..... 19
 - 银耳绿豆汤..... 20
 - 川贝百合安神汤..... 20
 - 猪肠莲子枸杞子汤..... 21
 - 黑木耳鲳鱼汤..... 21
- 清热解毒**..... 22
 - 西洋菜鱼片汤..... 22



南瓜海带猪肉汤... 22
 莲枣猪血汤... 23
 猪腰胡萝卜双花汤 23
 牡蛎豆腐汤... 24
 冰糖蒜汤... 24
 止咳化痰... 25
 西洋参莲子木瓜汤 25
 杏仁雪梨汤... 25
 奶油密瓜汤... 26
 白果猪肚汤... 26
 白萝卜鲫鱼汤... 27
 参杞猪肺煲... 27
 健胃消食... 28
 木瓜羊肉汤... 28
 苦瓜西红柿汤... 28
 泥鳅山药汤... 29
 猪血豆腐汤... 29
 黑木耳瘦肉汤... 30
 二冬汤... 30

润肺补虚... 31
 冬虫夏草乌鸡汤... 31
 花生牛健红枣汤... 31
 佛手肋排汤... 32
 枸杞子百合莲子汤 32
 牛肉山药枸杞子汤 33
 木瓜猪尾汤... 33
 温脾补气... 34
 香甜蜜橘银耳汤... 34
 豆皮香菇菠菜汤... 34
 首乌牛肉煲... 35
 山药枸杞羊肉汤... 35
 胡萝卜山药煲... 36
 蜜枣菜干乌鸡汤... 36
 补肾强身... 37
 瘦肉海带黑木耳汤 37
 鲜虾时蔬汤... 37
 草决明枸杞子牛肉汤 38
 虾仁青菜鲜辣汤... 38

苦瓜肋排汤... 39
 苁蓉羊肉汤... 39
 通经活络... 40
 菜心汤... 40
 丝瓜草菇肉片汤... 40
 甘蓝苹果猪肉汤... 41
 花生猪蹄汤... 41
 山药牛腩煲... 42
 开胃鲜鱼汤... 42
 活血化淤... 43
 肉末土豆汤... 43
 荸荠甘蔗胡萝卜汤... 43
 当归山药鸡汤... 44
 丝瓜豆腐汤... 44
 川穹蛤蜊汤... 45
 健康蔬果汤... 45
 红花鸡汤... 46
 鸡蛋粉丝苋菜汤... 46



第三章

小病不求医，汤饮疗法效果显著

失眠... 48
 毛豆浓汤... 48
 补阴蛤蜊汤... 48
 银花山楂汤... 49
 枸杞鸡肝汤... 49
 红枣茯苓瘦肉汤... 50

莲子桂圆汤... 50
 苦瓜瘦肉汤... 51
 百合蜂蜜汤... 51
 慢性疲劳... 52
 红枣枸杞鸡腿煲... 52
 三丝紫菜汤... 52

莲子红枣木瓜羹... 53
 玉米排骨汤... 53
 鲫鱼黑豆汤... 54
 杞菊排骨汤... 54
 胡萝卜蘑菇汤... 55
 金蒜苋菜汤... 55

- 精神抑郁..... 56
- 清炖蜂蜜木瓜汤... 56
- 大球盖菇鸡胗汤... 56
- 百合牡蛎苹果煲... 57
- 杞桂牛肉煲..... 57
- 鹌鹑莲子汤..... 58
- 鲫鱼川贝汤..... 58
- 黑豆泥鳅汤..... 59
- 草果陈皮青鱼汤... 59
- 健忘..... 60
- 冬虫夏草猪脑煲... 60
- 花生排骨汤..... 60
- 花生牡蛎瘦肉汤... 61
- 西红柿鲈鱼汤..... 61
- 山药黄豆排骨汤... 62
- 酸菜土豆汤..... 62
- 豆腐海鱼汤..... 63
- 板栗花生汤..... 63
- 便秘..... 64
- 沙茶韭菜煮鸭血... 64
- 豆苗鱼丸汤..... 64
- 萝卜薏米黄花菜汤 65
- 酸菜煎蛋汤..... 65
- 奶味蘑菇肉汤..... 66
- 豆芽平菇汤..... 66
- 五色蔬菜汤..... 67
- 土豆黄瓜黑木耳汤 67
- 内分泌失调..... 68
- 黄芪鸡汤..... 68
- 胡萝卜菜汤..... 68
- 百合桂圆牛腱汤... 69
- 鲤鱼苦瓜汤..... 69
- 芋头海带鱼丸汤... 70
- 荸荠杏仁银耳煲... 70
- 芹菜西红柿荸荠汤 71
- 黄豆海带汤..... 71
- 脱发、白发..... 72
- 黑芝麻猪蹄汤..... 72
- 黑豆桂圆红枣汤... 72
- 芝麻桃仁猪肝汤... 73
- 海带排骨汤..... 73
- 枸杞黑豆羊骨汤... 74
- 黑豆鸡汤..... 74
- 牛肉芥菜汤..... 75
- 玉米芦荟魔芋汤... 75
- 耳鸣..... 76
- 菠菜蟹棒汤..... 76
- 羊肚菌枸杞子汤... 76
- 鱼肉皮蛋汤..... 77
- 山楂油菜鱼丸汤... 77
- 苹果鲜蔬汤..... 78
- 核桃银耳汤..... 78
- 柠檬海带西红柿汤 79
- 枸杞冬瓜汤..... 79
- 口臭..... 80
- 萝卜丸子汤..... 80
- 三丝清汤..... 80
- 鸡枞鱼头汤..... 81
- 萝卜白菜豆腐汤... 81
- 鳕鱼海带豆腐汤... 82
- 核桃薏米汤..... 82
- 栗子白菜冬菇汤... 83
- 奶香玉米土豆汤... 83
- 食欲不振..... 84
- 瓜皮排骨汤..... 84
- 西红柿洋葱汤..... 84
- 西红柿玉米汤..... 85
- 煎蛋白菜虾仁汤... 85
- 香菇黑木耳淡菜汤... 86
- 大头菜排骨汤..... 86
- 冬瓜海鲜汤..... 87
- 芥菜肉片汤..... 87
- 感冒..... 88
- 麻辣萝卜干汤..... 88
- 香菜黄瓜汤..... 88
- 三丝豆苗汤..... 89
- 冬瓜蘑菇汤..... 89
- 鲜荷叶瘦肉汤..... 90
- 白菜牛百叶汤..... 90
- 莲子银耳山药汤... 91
- 绿豆莲藕汤..... 91
- 咳嗽..... 92
- 茼蒿香菇银鱼汤... 92
- 火腿白菜汤..... 92
- 什锦素膳汤..... 93
- 西红柿菜花汤..... 93
- 莲藕排骨汤..... 94
- 肉片山药汤..... 94
- 海蜇荸荠煲..... 95
- 京酱素菜汤..... 95

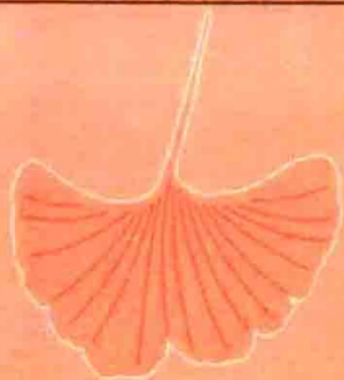
第一章

『煲』健康汤水



醫

.....



食疗、食养是保持健康的最佳途径，汤汤水水在其中起到了至关重要的作用。那么，现在就来了解汤的重要性、喝汤的宜忌、煲汤常用工具、汤的制作方法等相关知识，为煲出好汤、煲出健康做好充足的准备。

汤为健康添活力

现在，随着生活节奏的加快，人们身上的压力也越来越大。在忙于工作的时候，你是否已经发现自己的精力大不如以前了？在照顾家人的时候，你是否发现自己已经有些力不从心了？在外出游玩的时候，你是否发现自己已经跟不上别人的步伐了……这些问题绝大多数源于身体的健康状况。如果你能把汤和养生联系起来，让食疗、食补与健康结合在一起，就能在很大程度上把握住精力和健康的来源，让自己活得精神、健康、精力充沛！



一喝汤好处多多，既可强身健体，又能缓解压力。

你可以在繁忙的一天结束后，根据身体的情况，按照不同的工作性质和工作强度，煲一锅适合自己的汤水，既能轻而易举地补充各种营养，预防和缓解职业病，还能让你在生活中显得游刃有余，是一举多得的好办法。但是，要记住，煲养生汤要立刻行动起来，不能总是想着把这件事留到明天，因为我们的身体健康需要及时维护。



汤饮养生，古今皆备受重视



我国传统中医特别讲究食疗与食养。春秋战国时期，著名的医学典籍《黄帝内经》中就出现了相关的记载：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”唐代名医孙思邈在《备急

千金方》第二十六卷《食治篇》中也记录了多种具备食疗效果的肉、水果、蔬菜等食物，并给出了很多的食疗方，其中汤品占有相当大的比例。现代科学研究也证实，喝汤确实是进行食疗食养的方式之一。在煲汤过程中，各种食材、药材中的营养充分渗入到汤中，极易被人体吸收；汤中的食材多会被煮得比较软烂，有利于消化吸收，减少了消化系统的负担。



保护健康，汤饮先行



在我国有这样一句俗语：“饭前喝碗汤，老了不受伤”。由此可见，汤在饮食中的地位就非常重要。除了这种说法外，人们还喜欢为有特殊需要的人煲汤，如产妇大多以喝汤的方式滋补、催乳；很多身体虚弱或患有疾病的人，他们的家人会煲汤为其调养；还有些人平常就喜欢喝些滋补汤，以达到防病强身的目的。这是因为汤可以润滑口腔和肠胃、帮助胃消化，从而使汤中的营养成分被人体充分吸收，达到增进食欲的效果。法国名厨路易·P·贝高易在他的《汤谱》中说到：“饭前一碗清汤如同一束使人心旷神怡的鲜花，这是对生活的一种安慰，也是消除紧张、疲惫、忧愁的一剂良药。”国外还有资料显示，汤还可以降低某些恶性疾病的发病率，如日本人比较喜欢喝酱汤，能经常坚持饮用的人，患肝硬化、心脏病的概率相对降低了许多；朝鲜人特别喜欢喝蛇羹汤，他们认为常喝这种汤可以延年益寿。

健康叮嘱

几种常见汤品的保健作用

- ◎**鸡汤抗感冒**：鸡汤，特别是母鸡汤中的特殊养分，可加快咽喉部及支气管管的血液循环，及时清除呼吸道病毒，缓解咳嗽、咽干、喉痛等症状。
- ◎**排骨汤抗衰老**：骨汤中的特殊养分以及胶原蛋白可促进微循环，50~59岁这10年是人体微循环由盛到衰的转折期，骨骼老化速度快，多喝骨头汤可收到药物难以达到的功效。
- ◎**鱼汤防哮喘**：鱼汤中含有一种特殊的脂肪酸，它具有抗炎作用，可以治疗肺呼吸道炎症，预防哮喘发作，对儿童哮喘病最为有效。

烹调有方健康加倍

煲汤常用的烹调方法

汤煲得好不好喝，与煲汤的方法有密切的关系，只有选对煲汤的方法，才能烹调出味道鲜美、营养丰富的汤品。煲汤的方法多种多样，最常见的应属以下几种：

□ 短时间制汤的烹调方法

>> 氽

氽是指对一些烹饪原料进行过水处理的方法，是煲汤的常用方法之一。经氽加工的主料多被切得非常精细，而且成品汤比较多。氽属于大火速成的烹调方法，其特点是：质嫩爽口、清淡解腻。操作时要注意：

◎ 经氽处理的材料一般应切成片、丝、条或制成丸子。

◎ 把处理好的材料放入锅中煮熟，撇去浮沫。

>> 煮

所谓煮汤，和氽有些相似，但煮比氽的时间稍长。煮是把主料放在汤汁或清水中，用大火烧开后，改用中火或小火慢慢煮熟的一种烹调方法。

煮汤的特点是：口味清鲜、汤菜各半。操作时要注意：

→ 用正确方法烹调出来的汤，不但营养丰富，味道也会随之升级哟！

- ◎在煮汤时，因为汤汁较多，为了做到汤菜各半，不需要勾芡。
- ◎在煮的过程中，汤要一次性加足，不要中途续加，否则影响味道。

>>炖

所谓炖汤，就是在经过出水处理的原料中加入调料隔水蒸。如果所用的是酸性原料要先去除腥味再加入辅料，隔水蒸，该法的时间稍长，但具体应视食材的性质而定。炖汤的特点是能保住原料最有营养的原汁，且口感清爽。操作时要注意：

- ◎将买好的汤料洗干净，放入炖盅隔水炖。
- ◎为使营养保存得更全面，广式炖汤会在炖盅上面盖一层纸，毛边纸就可以。

>>煲

煲汤就是将原料放入沙锅内直接放火上烧，一般大火烧开再转小火煲。在煲汤时，浓汤和清汤可以根据个人喜好来制作。煲汤能将酸性原料的鲜味完美地展现出来，同时不会很腥腻。操作时要注意：

- ◎煲汤的时间同样应根据食材的性质而定。



→做汤时，应根据食材性质科学选择烹调方法。

健康叮嘱

用不同方法煲出各色汤水

◎**清淡汤**：所谓的清淡汤就是指味道比较清淡的汤，加热时间较短，口感比较滑嫩，汤汁清淡而不浑浊，这是其独具的特色，适合喜好清淡人群饮用。由于材料加热时间不长，所以鲜味无法在汤中完全释放，因此必须靠调料或高汤提味。

◎**甜汤**：味道甜美、材料多样为甜汤的主要特点，甜汤的做法多种多样，广东人称之为糖水。

◎**高汤**：高汤选用的材料主要分为猪骨、鸡骨和鱼骨等。高汤是烹饪中常用到的一种辅助原料。有了好高汤，再加入其他食材，滋味更加鲜美。

◎**浓汤**：浓汤的味道比较醇厚，它是以高汤做汤底，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，此汤一般称为浓汤。



制作美味鲜汤的8大法则



民以食为天，而食的本质是营养。在外忙碌了一天，回到家如果能喝上一碗滋味鲜香、营养丰富的汤，感觉就会舒服许多。要使汤真正发挥出强身健体、防病治病、增强体质的作用，就要在烹调方法上下一番苦功夫。

□选择新鲜材料

现代所讲的鲜，是指鱼、畜、禽杀死后在3~5小时内烹调，此时鱼或禽肉的各种酶使蛋白质、脂肪等分解为氨基酸、脂肪酸等人体易吸收的物质，不但营养最丰富，味道也最好。

□清除蔬菜上残留的农药

当前提倡食用绿色无公害食品，但是受许多客观因素的制约，人们无法达到这种要求，在此情况下，清除蔬菜上的农药，就成了一个重要问题。煲汤前，如何清除蔬菜上的农药呢？有两种常用方法，值得人们借鉴：一种方法是，先将蔬菜用清水冲洗干净，然后将蔬菜浸入盛放小苏打水的盆里，浸泡5~10分钟，然后用清水冲洗干净即可；另外一种方法是，先用清水将蔬菜冲洗干净，然后将其放入清水盆中，滴入几滴果蔬清洗剂浸泡片刻，最后用清水冲洗干净即可。

□合理配水

水既是鲜香食品的溶剂，又是食品的传热媒介，还是汤的精华。水温的变化、用量的多少，对汤的

→煲汤需讲究一定的原则，这样才能煲出健康好汤。



味道有着直接的影响。煲汤时，用水量一般控制在主要食材重量的两到三倍，也可按熬一碗汤加2倍水的方法计算。

□把握投放原材料的时机

一些需要长时间炖煮的材料，如肉、鱼、某些根茎类的蔬菜，可同时放入锅中，根茎类蔬菜，宜切大块；一些比较易熟的嫩叶类蔬菜，最好在起锅前几分钟放入，以保证食材成熟度一致。

□适度添加调料

做汤的基本调料有：盐、酱、醋、鸡粉、姜、葱等。广东人煲汤讲究原汁原味，不喜欢往汤中加入过多调味品，担心破坏食材原有的鲜香味。广东人的这种意识是健康的，过多地加入调料，的确会影响汤的口感，破坏汤的营养成分。因此，不宜放入过多调料。

□搭配材料

许多食物之间已有固定的搭配模式，使营养相互补充，即汤水中的“黄金搭档”。例如将酸性食品——肉，与碱性食品——海带组合在一起，就是一个完美的组合，不仅汤的味道鲜美，营养价值还很高，人们称这种汤为“长寿食品”。

□把握好煲汤的时间

想煲出一锅香喷喷的汤水，时间把握非常的重要。时间的长短要根据材料的不同，把握分寸，如纤维含量比较多的食材，应延长煲煮的时间，比较易熟、易入味的材料应适当缩短煲煮的时间，如果材料煮得太烂，汤喝起来就没有那么清甜可口，但是如果时间不够，就会感觉汤水不够醇正。

□控制火候的大小

每提到煲汤，人们的直观想法就是将一锅材料放在大火上，长时间地熬。殊不知，这种做法会影响汤的营养价值，汤对火候的要求很高，一锅味道鲜美的汤，是用大火炖煮还是用小火慢熬，要因所选原材料而定。胡乱用火，只会破坏汤中的养分。