

好滋味! 轻松学煲汤



主编◎张春玲

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

好滋味! 轻松学煲汤 / 张春玲主编. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2019.12
ISBN 978-7-5578-3641-2

I. ①好… II. ①张… III. ①汤菜—菜谱 IV.
①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第073271号

好滋味! 轻松学煲汤

HAO ZIWEI! QINGSONG XUE BAOTANG

主 编 张春玲
出 版 人 李 梁
责任编辑 端金香 郭劲松
书籍装帧 长春美印图文设计有限公司
封面设计 长春美印图文设计有限公司
幅面尺寸 185 mm × 260 mm
字 数 200千字
印 张 12.5
印 数 5 000册
版 次 2019年12月第1版
印 次 2019年12月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市净月区福祉大路5788号出版集团A座
邮 编 130118
发行部电话/传真 0431-81629529 81629530 81629531
81629532 81629533 81629534
储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-81629517
印 刷 吉广控股有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-3641-2
定 价 49.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-81629517

前 言

中国饮食几千年，“汤”早已成为饮食中一个很重要的品类。“吃肉不如喝汤”的观点早已在人们的心中根深蒂固，可见汤在人们心中的地位非同一般。本书不仅有美味可口的汤品，还有增强体质的养生汤品，为人们健康的饮食生活提供了保障。

本书精选了一百余款美味健康的汤品，共分为五大部分，其中包括大量的煲汤养颜秘籍。按养生需求进行合理搭配，让您在家中也能煲制出美味、滋补、养生的好汤。材料及做法一目了然，功效清楚又详细，让您喝得明明白白。

本书汤品制作工艺简单，详细的制作技巧会帮您解决其中的常见问题。希望本书对各位热爱生活的人有所帮助，让汤的营养滋养身体，让汤的爱意延续幸福。

目录

CONTENTS

* 第一章

一碗好汤，煲养全家

- 8 茶树菇鸽肉汤
- 10 黄豆猪蹄汤
- 12 黄芪羊排汤
- 14 木耳海参虾仁汤
- 16 凉薯薏米红豆汤
- 18 苋菜鲜笋汤
- 20 鲫鱼豆腐汤
- 22 木耳瘦肉汤
- 23 番茄豆腐汤
- 24 南瓜鸡汤
- 26 板栗杜仲鸡爪汤
- 28 魔芋鲜虾时蔬汤
- 30 枸杞子黑豆羊肉汤
- 32 木瓜芦荟煲鸡汤
- 34 板栗虫草花炖乌鸡
- 36 荸荠玉米排骨汤

- 38 冻豆腐白菜汤
- 40 椰汁核桃煲鸡汤
- 42 莲藕板栗排骨汤
- 44 竹荪鸡肉紫菜汤

* 第二章

四季养五脏，全靠一碗汤

- 46 丝瓜芽排骨汤
- 48 香菇春笋汤
- 50 芥菜豆腐丸子汤
- 52 小白菜鸡蛋海米汤
- 54 大枣山药老鸭汤
- 56 苦瓜山药鲫鱼汤
- 58 百合绿豆汤
- 59 莲子百合瘦肉汤
- 60 丝瓜番茄鸡蛋汤
- 62 当归乌鸡汤
- 64 沙参玉竹老鸭汤
- 66 胡萝卜玉米大骨汤
- 68 银耳百合莲子汤
- 70 白萝卜牛腩汤
- 72 酸萝卜老鸭汤
- 74 木耳山药猪骨汤
- 76 糙米黑豆排骨汤

- 78 羊肉萝卜汤
- 80 南瓜核桃浓汤
- 82 鱼头豆腐汤

* 第三章

体质大不同，选对养生汤

- 84 番茄牛腩汤
- 86 橙色罗宋汤
- 88 田园玉米排骨汤
- 90 木瓜银耳汤
- 91 芡实南瓜煲
- 92 山药秋葵肉片汤
- 94 玉竹百合鸡爪汤
- 96 鲜菇三味汤
- 98 草菇鲜虾汤
- 100 党参芋头排骨汤
- 102 冬瓜蛤蜊汤
- 103 萝卜丝牡蛎汤
- 104 茯苓薏米红豆汤
- 106 冬瓜莲子老鸭汤
- 108 冬瓜莲子绿豆汤
- 110 田七党参瘦肉汤
- 112 醪糟红糖鸡蛋汤
- 114 姜枣炖鸡汤

- 116 陈皮萝卜肉丸汤
- 118 茴香鲫鱼汤
- 120 胡萝卜土豆汤
- 122 辛夷鸡蛋汤
- 123 木瓜苹果汤
- 124 大枣香菇乌鸡汤

* 第四章

未病也需靓汤养

- 126 海带玉米排骨汤
- 128 牛奶蛋花汤
- 130 上汤苦瓜豆芽汤
- 132 西洋参水鸭汤
- 134 松子豆腐汤
- 135 鲜虾萝卜汤
- 136 香菇黄花菜排骨汤
- 138 当归生姜羊肉汤
- 140 猪蹄田七筋汤
- 142 党参黄芪乌鸡汤
- 144 海三鲜青蔬汤
- 146 莲子干贝瘦肉汤
- 148 何首乌羊肉汤
- 150 山药黑豆排骨汤
- 152 南瓜鲜蔬浓汤

154 香菇鳕鱼豆芽汤

* 第五章

常见病食疗，靓汤有疗效

156 蚌肉苦瓜汤

158 玉米排骨汤

160 秋葵鲫鱼汤

162 鸡蛋紫菜茼蒿汤

164 黄瓜木耳汤

166 生姜红糖番薯汤

168 紫菜燕麦鲜鱿汤

170 三文鱼洋葱汤

172 板栗猪骨鸡爪汤

174 番茄土豆牛肉汤

176 菠菜猪肝汤

178 当归鹌鹑蛋大枣汤

180 花菇猪蹄汤

182 大枣桂圆姜汤

184 大白菜香菇粉丝汤

186 木耳苹果煲瘦肉汤

188 绿豆莲子汤


190 苦瓜肉片汤

192 金银花绿豆汤

193 罗汉果杏仁猪肺汤

194 荸荠芦根甘蔗汤

196 南北杏川贝雪梨汤



第一章

一碗好汤，
煲养全家



茶树菇 鸽子汤

好滋味!

功效

这道汤的营养价值很高，可以益气补血、清热解毒，还有健脑安神、降低血脂等功效。

用料

- | 鸽子 1 只
- | 茶树菇 200 克
- | 姜 1 块
- | 料酒、精盐各适量

做法

1. 茶树菇洗净后剪去蒂，放水里浸泡30分钟；鸽子洗净，剁成块；姜切成片。
2. 锅置火上，倒入清水，烧开水后将鸽子焯烫一下，捞出来过凉水。
3. 另起锅，鸽子、茶树菇、姜片一起放入锅内，加入适量料酒，再加入适量清水没过鸽子肉，大火烧开后转小火炖40分钟，关火前撒上适量精盐即可。



黄豆猪蹄汤

好滋味！

功效

这道汤的营养丰富，适合秋冬滋补，具有通乳、气血双补、补虚养身等功效。

用料

- | 猪蹄 2 只
- | 黄豆 100 克
- | 葱段 10 克
- | 精盐适量

做法

1. 黄豆洗净，提前一晚用冷水浸泡；猪蹄去毛，洗净，剁成小块。
2. 猪蹄和黄豆放入锅中，加适量清水没过食材，先用大火烧开，后改用小火炖90分钟，直至猪蹄熟烂、汤汁浓稠，葱段放入汤中，加适量精盐，煮5分钟即可。







黄芪羊排汤

好滋味!

☞ 功效

这道汤具有帮助消化、补肾壮阳等功效，还可强健身体抵御外邪。

☞ 用料

- | 羊排 1000 克
- | 大枣 8 颗
- | 黄芪 50 克
- | 枸杞子、姜片、葱段各 10 克
- | 精盐、料酒各适量

☞ 做法

1. 羊排洗净，切块；黄芪洗净，切成片；枸杞子用冷水浸泡10分钟。
2. 羊排放入冷水锅中烧沸，去浮沫，加料酒去膻，小火焯约5分钟，捞出。
3. 锅置火上，加水，大火烧开后放入羊排、葱段、姜片、大枣、黄芪片、料酒，盖上锅盖小火炖2小时，打开锅盖，放入枸杞子、精盐，再煮5分钟出锅即可。

木耳海参虾仁汤

好滋味！

功效

此汤补肾益精，是高蛋白、低脂肪、低胆固醇食物，尤其适合高血压、高血脂和冠心病患者食用。

用料

- | 海参 1 只
- | 鲜虾 300 克
- | 大枣 15 颗
- | 木耳、葱丝各 15 克
- | 生抽、胡椒粉、精盐各适量

做法

1. 海参剖开肚，取出沙肠，洗净沥干，切成条；鲜虾去皮和虾线，洗净；木耳泡30分钟发透，去蒂根，洗净后撕成瓣。
2. 海参、鲜虾、木耳放入锅中，加水没过食材，煮沸后转小火炖30分钟至海参烂熟，出锅前撒上葱丝，放入大枣，加适量生抽、胡椒粉、精盐即可。







凉薯薏米红豆汤

好滋味!



功效

此汤有清心养神、健脾益肾的功效，能治肺燥、干咳，提升内脏活力，增强体力。

用料

- | 凉薯 1个
- | 红豆、薏米各 150克
- | 大枣 8颗
- | 蜂蜜适量

做法

1. 凉薯洗净，将距凉薯尾部1/3处切下，挖出凉薯内的瓤；红豆、薏米放入清水中浸泡后捞出，放入锅中，倒入清水煮熟，用勺子将锅中的杂质撇净。
2. 大枣、煮熟的红豆、薏米放入凉薯中，凉薯放入蒸锅中，然后盖上之前切下的凉薯蒸25分钟，食用时还可搭配蜂蜜。