

尚锦文化

特惠价
22.80元

1288 道美味家常汤煲 · 300 条煮汤小贴士

精选 美味家常汤煲 1688道



尚锦文化◎编

20 个煲汤秘笈 · 80 种食物黄金组合



中国纺织出版社

尚锦文化

精选

美味家常汤煲 1688道

尚锦文化 编
刘志刚
杨跃祥 摄影

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

精选美味家常汤煲1688道 / 尚锦文化编. —北京: 中国纺织出版社,
2009.1

ISBN 978-7-5064-5121-5

I.精… II.尚… III.汤菜—菜谱 IV.TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第174640号

责任编辑: 卢志林 责任印制: 刘 强

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2009年1月第1版第1次印刷

开本: 635×965 1/12 印张: 20

字数: 408千字 定价: 22.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换



目录 Contents

禽类汤煲 336道

- 9 清炖鸡
红豆乌鸡汤
鸡豆花
香菇鸡汤
- 10 平菇鸡汤
太白鸡
西红柿鸡块汤
鸡丝莼菜汤
- 11 玉竹乌鸡
山药炖鸡汤
胡萝卜煲鸡汤
滋补乌骨鸡
- 12 平菇蒸鸡
香菇炖鸡
龙井鸡片汤
木瓜炖老鸽
- 13 花生米炖炖花
凤爪香菇汤
腐竹风鸡汤
参须鸡汤
- 14 乌鸡白凤汤
鸡蓉豆花汤
虾仁鸡丝汤
芋艿炖鸡汤
- 15 参归子母鸡
地黄乌鸡
枸杞鸡丁
荷叶鸡腿
- 16 银耳鸡肝
茉莉鸡肝
红薯乌鸡
风鸡狮子头



- 17 沿淮烧鸡煲
西红柿鸡肉煲
平菇炖鸡
人参炖鸡

- 18 腐竹风鸡煲
天麻炖仔鸡
白灵菇鸡肝煲
鸡杂煲

- 19 乌鸡白凤煲
竹紫鸡丝汤
冬菇凤爪煲
三七老鸡煲

- 20 黄精红枣炖老鸡
人参远志鸡
紫河车红枣乌鸡煲
雪莲苁蓉乌鸡汤

- 21 果香薏米乌鸡
参竹乌鸡汤
益母乌鸡煲
白术党参乌鸡煲

- 22 首乌核桃乌鸡煲
双冬百合鸡片汤
雉肉海参汤
玉米炖野鸡

- 23 鸡腰子炖豆腐
母子相会煲
海参鸡肉煲
猴黄老鸡煲

- 24 人参附鸡煲
田七老鸡煲
三才老鸡煲
瑶柱老鸡煲

- 25 粟米鸡粒汤
巴戟老鸡煲
火腿凤翅煲
栗子凤足煲



- 26 熟地鸡肝汤
芝麻乌鸡煲
首乌乌鸡煲
小红乌鸡煲

- 27 参芪乌鸡煲
养生保元鸡
竹荪三鲜羹
鸡腿菇凤片汤

- 28 鸡枞首乌炖竹丝鸡
鸡煲翅
鸡丝鱼翅羹
鸡枞竹荪凤片汤

- 29 苔菜鸡片汤
一品酥鸡
太极蔬羹
当归枸杞炖凤爪

- 30 凤爪冬瓜汤
香菇凤爪
清汤炖花
瓦罐炖鸡汤

- 31 西红柿鸡蛋汤
莼菜蛋花汤
紫菜鸡蛋汤
薏米蛋片

- 32 酒酿蛋羹
百合鸡蛋汤
薏米鸡蛋汤
菊花蛋汤

- 33 杭菊蛋奶
菊叶蛋汤
香滑蛋奶汤
香糟什果蛋

- 34 野菜蛋汤
海苔蛋花汤
圣女芥菜蛋汤
莲子老鸭汤

- 35 扁尖老鸭汤
薏米老鸭汤
鸭血豆腐汤
啤酒鸭

- 36 虫草鸭汤
萝卜炖鸭汤
冬瓜鸭舌汤
芋艿鸭块汤

- 37 黄精鸭饼
口蘑鸭子
龙枣老鸭
芝麻鸭肝

- 38 芋艿鸭块煲
牛蒡老鸭煲
鸭血豆腐煲
馄饨鸭

- 39 老鸭煲
蜜果炖老鸭
红枣双仁鸭
翡翠鸭羹

- 40 沙锅天地鸭
竹笋杞子炖水鸭
炖天地鸭
三套鸭

- 41 虫草滋补鸭
桂圆益智汤
冬笋鹅掌汤
春笋鹅掌

- 42 沙锅风鹅豆腐
黄芪杞子清炖鹅
双笋炖风鹅
补骨鹅肉煲

- 43 莲子鹌鹑汤
红莲鹌鹑
鲜奶鹌鹑
火腿笋片鹌鹑汤

- 44 太子参炖鹌鹑
虫草川贝鹌鹑
杜仲鹌鹑煲
五味子炖鹌鹑

- 45 玉竹鲜蘑余鹌脯
洋参龙眼鹌鹑煲
银耳乳鸽汤
金针鸽脯

- 46 茉莉鸽脯
玉竹乳鸽
鸽肉土豆汤
莲乌乳鸽煲

- 47 龙眼鸽肉煲
黄灵鸽蛋汤
益寿鸽蛋汤
当归羊肚炖乳鸽

- 48 灵芝清炖鸽
灵芝鹌蛋
西兰花鸽蛋
冬瓜蛙腿

- 49 冰糖燕窝
芙蓉血燕
冰糖血燕
雪燕银丝菊
什锦全家福

- 50 银耳鸡汤
蘑菇鸡汤
双菇鸡汤
双冬凤爪汤
平菇凤翅汤
凤翅菊花汤
鸡虾双珠汤
淮山子鸡
黄芪鸡圆

- 51 鸡丸清汤
鸡爪翅莼菜汤
三丝鸡块汤
鸡血豆腐汤
豆皮凤鸡汤
三禽杂汤
蛋美鸡
黄鳝鸡丝
鸡火茼菜

- 52 沙锅冬菇小鸡
沙锅鸡块
沙锅人参鸡
黄芪沙锅鸡
沙锅鸡翅鸭掌
鲜蘑焖鸡
沙锅冬笋鸡
金针鸡丝
莲藕鸡

- 53 沙锅京葱鸡翅
栗子炖鸡心
沙锅栗子鸡
乌鱼炖鸡
沙锅鸡杂
沙锅鸡圈肉
清炖二鸡
茉莉捶鸡
首乌鸡片

- 54 当归炖鸡
三七炖鸡
沙锅芋艿炖鸡
慈姑炖草鸡
石耳炖鸡
平菇炖小鸡
沙锅京葱贵妃鸡
三鲜鸡蛋汤
冬瓜蛋汤



沙锅野鸡
黄豆炖桃花
白扁豆炖柴鸡
蛤干炖鸡
竹荪鸡脯煲
鸡皮鲜菇煲
奶油鸡煲
木樨汤
菜秧鸡蛋汤

栗子柴鸡煲
鳗鲡鸡块煲
白果鸡腿煲
豉汁滑鸡煲
豆瓣仔鸡煲
油豆腐鸡煲
双色鸡丸煲
瓦罐鸡汤
沙锅鸡爪翅

魔芋鸡颈煲
平菇鸡肫煲
百灵菇鸡肝煲
大葱鸡翅煲
火腿鸡翅煲
蚝豉凤足煲
白果凤足煲
花生鸡爪煲
蘑菇炖仔鸡

奶汤鸡块煲
鸡火蟹煲
猴头小鸡煲
荠菜野鸡煲
香芋山鸡煲
竹笋蘑菇鸡汤
草菇鸡汤
红枣香菇鸡汤
芦荟鸡爪煲

黄瓜鸡片汤
鸡肫竹荪汤
酸辣鸡丝粉皮汤
鸡杂汤
咖喱鸡丁汤
奶油鸡片汤
家常蛋汤
肉丝鸡蛋汤
生地鸡蛋汤



海米冬瓜鸡蛋汤
海米西红柿鸡蛋汤
蛋花汤
紫菜蛋汤
三鲜鸡糕汤
青菜蛋花汤
韭菜鸡蛋汤
榨菜鸡蛋汤
丝瓜蛋汤

鸡蛋粉丝汤
白瓜鸡蛋汤
黄瓜蛋汤
凤菇乌鸡汤

沙锅冬菇凤爪汤
沙锅鸡丝干丝汤
银耳鸭舌汤
生姜山药水鸭汤
天冬南沙姜老鸭煲

煨鸡汤
火腿炖鸭
沙锅炖家野
沙锅文武鸭

沙锅馄饨鸭
沙锅芋艿鸭
干贝炖鸡
人蔘炖仔鸭
山药枸杞老鸭汤

下水炖鸭
参芪沙锅鸭
清炖鸭掌
沙锅鸭舌掌

沙锅鸭四宝
沙锅魔芋鸭
沙锅香糟鸭
鸭头鸭掌汤
老鸭炖豆腐

莲藕老鸭羹
荷莲八宝鸭
蚝豉鸭掌煲
冬笋鸭舌煲

板鸭煲
芡实老鸭煲
黄豆老鸭煲
京葱鸭块煲
馄饨鸭煲

山药鸭翅煲
芦笋鸭腿煲
魔芋鸭煲
翡翠鸭汤
鸡腿菇鸭汤
鸭架汤
鸭舌浓汤
口蘑鸭舌汤
口蘑鸭片汤

风鹅冻豆腐汤
鹅掌三鲜煲
风鹅慈姑汤
沙锅银耳鹌鹑
沙锅蘑菇鹌鹑
冬笋鹌鹑煲
鲍鱼鹌鹑煲
煨鹌鹑汤
鹌鹑鸽子汤

香菇鹌鹑汤
蘑菇鹌鹑煲
推纱望月
煨清汤鸽子
火腿鹌鹑汤
鸽丝青菜汤
莲藕乳鸽
冰糖银耳鸽蛋
灵芝炖乳鸽

鸽丁三鲜汤
枸杞炖乳鸽
沙锅炖乳鸽
沙锅八宝鸽子
山药鸽子煲
火腿鸽子汤
枸杞仔鸽汤
砂仁乳鸽煲
山玉乳鸽煲

畜类汤煲 402道

榨菜肉丝汤
苦瓜肉片汤
肉片豆腐汤
丝瓜肉片汤

金针肉丝汤
酸辣汤
山药肉片汤
肉丝茭白汤



沙锅白肉汤
连锅汤
花生红枣瘦肉汤
山楂瘦肉汤

罗宋汤
扣三丝汤
火腿白菜汤
火腿冬瓜汤

萝卜排骨汤
白果小排汤
冬瓜排骨汤
排骨海带汤

牛蒡排骨汤
莲藕煲排骨
大豆排骨汤
玉米排骨汤

双蔬排骨汤
淮杞排骨汤
淡菜小排汤
萝卜大排汤

冬瓜腔骨汤
淡菜炖排骨
玉米煲排骨
莲藕炖排骨

酸菜汤
咸肉豆腐汤
腰花双耳汤
花生猪蹄汤

猪蹄肚汤
肚片汤
菠菜猪肝汤
红枣猪心煲

沙锅蹄筋
翡翠肉圆汤
菜花肉皮汤
白菜肉片汤

荠菜猪肝汤
腰花木耳汤
肚肺汤
紫菜肉片汤

山药里脊汤
火腿鲜笋汤
腐皮腰片汤
大肠海带汤

冬瓜肺片汤
白果小排汤
咸肉豆腐笋片汤
淡菜煨猪肉

什菜汤
腊肉菜羹汤
腊肉慈姑汤
猪蹄茭白汤

猪血粉丝汤
咸肉河蚌汤
杂烩汤
腌笃鲜汤

蹄肚汤
肚片汤
酥腰百叶结汤
淡菜炖蹄筋

银芽里脊
桑莫里脊
茯苓肉片
白菊肉片

百合肉片
西红柿肉片
参芪酥肉
乌发精片

枸杞酥腰
核桃猪腰
麻酱腰片
黑麻腰片

黄冬猪肝
菊花猪肝
桑叶猪肝
白菜余肝

丝瓜猪肝
大枣猪心
双豆猪蹄
莲藕猪蹄

黄精猪蹄
芝麻皮条
菜豆猪肚
红黑猪肚

干豆条肉煲
肉酿面筋煲
玉米咸肉煲
笋瓜咸肉煲

腊肉莴笋煲
猪蹄煲
黄豆猪蹄煲
腐乳猪蹄煲



淡菜炖猪蹄
肥肠煲
沙锅炖酥腰
火腿炖白菜

腰花汤
腰片汤
竹筒肚肺汤
猪肝菠菜汤

莲玉猪肉煲
余肉圆汤
炖酥腰
莲子猪心煲

豆豉猪肝汤
黄芪猪肝
腐竹猪肚
沙锅肚肺

肉末豆腐
雪芽肉汤
无花果炖猪肚
果金煲猪蹄

红枣煲猪肉
沙苑苦瓜炖瘦肉
花生炖猪蹄
党参淮山炖猪腰

红枣雪耳炖猪肉
冰糖川贝雪梨炖猪肺
大豆炖排骨
蟹粉狮子头

火腿娃娃菜
冻豆腐风干肉
清汤猪蹄
双腰白菜炖豆腐

佛手薏米煲
田参猪肉煲
花夏猪肉煲
莲百猪肉煲

103 竹莲猪肉煲
红灵猪肉煲
茯苓猪肉煲
莲芽猪肉煲

104 丝瓜猪蹄煲
西施排骨煲
灵耳猪心煲
龙实猪心煲

105 元蘑猪心煲
参归猪心煲
双莲猪心煲
党琥猪心煲

106 杏仁猪心煲
琥菰猪心煲
白玉猪肚煲
鱼腥猪肺煲

107 陈皮猪肺煲
参归猪肾煲
地黄猪肠煲
圆余汤

108 百合炖猪蹄
咸肉冬瓜
鱼鳃腰片汤
萝卜炖酥腰

109 鸡枞腰片汤
榛蘑炖猪排
密环菌炖猪蹄
银耳烩肺羹

110 灵芝炖猪蹄
萝卜牛腩煲
莲藕牛腩
清炖牛尾汤

111 清汤鞭花
牛肉清汤
牛肉土豆清汤
沙锅牛筋煲

112 枸杞炖牛冲
土豆牛肉汤
枸杞牛尾汤
首乌牛肉



113 壮阳鞭花汤
巴戟天牛肉
仙芋炖牛肉
菟丝子牛肉羹



114 黄芪龙眼牛肉汤
苹果牛肉萝卜汤
牛膝枸杞牛肉
萝卜炖牛腩

115 清汤牛腩
杞子金针肥牛
栗子羊肉汤
羊肉粉皮汤

116 萝卜羊肉汤
当归羊肝
润发羊肉
枣香龙眼羊肉

117 当归地黄炖羊肉
销阳苁蓉炖羊肉
鹿鞭羊肉汤
杏仁萝卜炖羊肺

118 山药竹荪羊肉汤
山茱萸炖羊肉
骨碎补炖羊肉
鹿茸羊肉汤

119 桂枝羊肉煲
当归羊肉煲
海马羊肉煲
黑龙羊肉煲

120 羊肉汤
高邮羊肉汤
羊排煲
桂花兔肉

121 大枣兔肉
玉竹兔肉
枸杞灵芝炖兔肉
石斛炖兔肉

122 薏米兔肉煲
黄芩兔肉煲
首戴兔肉煲
楂淮兔肉煲
杞龙兔肉煲

123 菟丝子鹿鞭煲
枸杞红枣炖鹿肉
羊肚人參炖鹿肉
茴香紫苏炖狗肉
金银花炖狗肉

124 田七瘦肉汤
苦瓜瘦肉汤
榨菜猪肝汤
茼蒿肉丸汤
余腰片汤
猪里脊清汤
平菇肉片汤
莼菜肉丝汤
菜花肉片汤

125 生菜肉片汤
汤泡肚尖
肉丝木樨汤
紫菜肉丝汤
肉丝双冬汤
肉丝茭白汤
荠菜肉丝汤
三丝清汤
丝瓜肉片汤

126 冬瓜肉片汤
猪胰笋片汤
火腿脊梅汤
清汤猪脑
火腿豆腐汤
白果小排汤
肉丸豆腐汤
火腿莼菜汤
茼蒿肉圆汤

127 肉丝鸡蛋汤
沙锅元宝肉
油辣菇炖肉
蛤蜊斩肉
沙锅风鸡狮子头
沙锅肚片汤
沙锅肉末豆腐
沙茶炖排骨
红枣炖肘

128 沙锅蹄肚
榛蘑炖猪蹄
石耳炖蹄膀
红菇炖猪蹄
石耳猪肺汤
白果炖猪肺
人參炖猪心
沙锅猪肝
沙锅圈子

129 大巢菜炖蹄膀
沙锅糟钵头
沙锅口条
沙锅酱肥肠
沙锅酸辣肚块
沙锅下水
沙锅猪蹄
火腿炖芽菜
淡菜猪梅条肉煲

130 干菜扣肉煲
猪蹄茭白煲
田螺酿肉煲
肚片煲
百合猪肺煲
罗汉果猪肺煲
小白蹄煲
雪菜肥肠煲
鲜笋咸肉煲

131 腐乳肉片煲
腐肉扣肉煲
咸肉冬瓜煲
咸肉鲫鱼煲
火腿冬瓜煲
腊肉菜薹煲
板桥子排煲
猪肝煲
面筋酥肉煲

132 竹笋鲜肉煲
水晶蹄筋煲
芹菜火腿煲
莲子火腿煲
冬菜肉片汤
大排蘑菇汤
土豆排骨汤
黄豆猪蹄汤
竹笋肝膏汤

133 莲子肚片汤
白菜肉丸汤
腊肉冬笋汤
花生排骨汤
家常肚片汤
猪肚蹄汤
丝瓜猪肝汤
咸菜肉片汤
白果猪肚汤



134 肉片冻豆腐汤
板栗排骨汤
拆骨肉粉丝汤
蹄肚浓汤

135 酥腰白果汤
猪蹄莲藕汤
沙锅杂烩汤
沙锅三鲜汤
沙锅双丸汤

136 肥肠炖豆腐汤
沙锅腌鲜汤
沙锅肉酿面筋汤
肉饼炖鸭汤
沙锅咸肉豆腐汤
沙锅咸肉肚块汤
海米瓜皮沙锅汤
鸡油菌炖肉汤
肉末粉丝煲

137 腊肉菜心煲
咸肉豆腐煲
沙锅如意卷汤
牛肉丸子清汤
土豆牛肉清汤
西红柿牛肉白菜汤
土豆牛肉沙锅
牛肉炖白菜
杜仲牛膝煲

138 沙锅炖牛肉
沙锅花生牛肉
咸菜炖牛肉
红枣炖牛筋
沙锅花生牛筋
花生炖牛肺
沙锅牛尾
沙锅牛腱子
女贞牛肉

139 牛仔圆清煲
辣椒牛肉煲
花生牛肉煲
牛肉土豆煲
牛肉豆腐煲
京葱牛筋煲
牛筋煲
开洋牛筋煲
牛条煲

140 牛尾煲
萝卜牛肺煲
牛蹄汤
白煨牛鞭汤
牛蹄筋浓汤
南瓜牛肉汤
牛肉西红柿汤
咖喱牛肉汤
牛尾汤

141 沙锅牛肉豆腐汤
余羊肉丝汤
沙锅羊头
沙锅羊蹄
黄芪羊肉沙锅
羊肉清汤
沙锅咸菜羊肉
沙锅羊肉萝卜
沙锅羊肚片

142 木耳炖羊肉
参龟羊肉
羊肺煲
羊排粉丝煲
红枣羊肉煲
羊肉栗子煲
大枣羊骨煲
羊杂煲
羊肉粉丝汤

143 羊肉萝卜汤
羊杂汤
山药羊肉汤
驴肉汤
沙锅驴肉
山药炖驴肉
口蘑驴肉煲
萝卜驴肉煲
蚕豆驴肉煲

144 黄豆驴肉煲
豆豉驴肉煲
狗肉清汤
沙锅山药狗肉
黑豆狗肉
黑豆狗肉煲
淡菜狗肉煲
甘薯狗肉煲
陈皮狗肉煲



水产类汤煲

249道

萝卜丝鲫鱼汤
山药鲫鱼汤
萝卜丝炖鲫鱼
鲫鱼豆腐汤

余鲫鱼汤
菠菜鲫鱼
鲫鱼精片
木耳鲫鱼

沙锅鲫鱼煲
蒜子黄鳝煲
参乌黄鳝
参归黄鳝煲

红枣枸杞炖黄鳝
姜丝鲈鱼汤
炖菜鲈鱼汤
炖菜鲈鱼煲

黑鱼煨汤
蒜子黑鱼汤
春笋黑鱼汤
莲藕黑鱼

余黑鱼片汤
牛蒡黑鱼汤
鳊鱼汤
西红柿鳊鱼

雪菜大汤黄鱼
雪菜黄鱼汤
蟹黄茶徽煲
青蟹年糕煲

白汁青蟹煲
蟹黄豆腐羹
虾兵蟹将豆腐煲
蟹黄大鱼圆

蟹粉豆腐羹
蟹黄文丝豆腐羹
泥鳅豆腐汤
泥鳅钻豆腐

泥鳅炖豆腐
粉皮鱼头汤
鱼头豆腐汤
细辛鱼头煲

清汤虾丸
虾皮紫菜汤
清汤虾圆
虾米干丝汤

鲜花虾饼
豌豆虾球
莴笋河虾汤
龙虾煲

黄茱虾皮汤
鱼丸汤
昂刺鱼豆腐汤
冻豆腐昂刺汤

沙锅酥鱼汤
三高汤
酸辣鱿鱼汤
黄颡鱼笋片汤

奶汤巴鱼
丝瓜爆鱼汤
清汤老鳖
清汤鱼圆

鲈鱼白汤
芙蓉银鱼汤
红花鲢鱼
决明鱼片

首乌鲤鱼
花生乌鱼
黄颡鱼汤
鸡火鱼皮煲

蒜子鲢鱼煲
昂刺鱼煲
咸肉咸鱼煲
杂炖煲

沙锅酥鱼煲
沙锅塘鳢鱼
田螺酿肉煲
老鳖煲

豆豉牛蛙煲
咸菜墨鱼煲
酸辣鱿鱼煲
蒜子塘鳢鱼

咸鱼茄子煲
西红柿鱼圆汤
黑豆鱼尾
霞龄滋补汤

双色鱼丸
鱼松羹
清汤鱼线
鱼粥菜心



枸杞炖甲鱼
皮蛋鱼片汤
甲鱼炖豆腐
奶汤小巴鱼

鞭花炖鲶鱼
灌汤鱼圆
夹心鱼圆
二海炖豆腐

昂刺鱼炖豆腐
开洋豆腐汤
开洋冬瓜汤
开洋干丝汤

芥菜蛤蜊汤
香菇干贝炖豆腐
萝卜蛤蜊汤
香针蛤蜊汤

文蛤炖豆腐
芥菜文蛤豆腐汤
牡蛎豆腐羹
竹蛎豆腐汤
蚬子豆腐汤

肉片海参汤
养生清汤鲍片
香菠炖蛤土蟮
冰糖蛤土蟮
虫草竹荪翅

清汤鱼片
虾圆笋片汤
火腿虾圆汤
火腿虾仁汤
清汤鱼翅
干贝鸡块汤
车螯豆腐汤
青菜河蚌汤
蚬子豆腐羹

炖菜鲈鱼汤
鳊鱼酸菜汤
银鱼汤
虾仁鸡丝汤
龟鳖汤
塘鳢鱼汤
罗非鱼汤
河蚌咸肉汤
灵芝河蚌煲

莼菜鲈鱼汤
鳊鱼酸菜汤
银鱼汤
虾仁鸡丝汤
龟鳖汤
塘鳢鱼汤
罗非鱼汤
河蚌咸肉汤
灵芝河蚌煲

蚬子韭菜汤
牛蛙汤
清汤蛤土蟮
三丝敲鱼汤
龙井捶虾汤
芙蓉蛋海底松
竹荪响螺汤
沙锅荷包鱼
川芎蛤蜊煲

沙锅豆腐鱼片
沙锅甲鱼
黑豆炖甲鱼
沙锅头尾
沙锅鱼头豆腐
沙锅鲢鱼
沙锅昂刺鱼
慈姑塘鳢鱼
上汤炖八珍

沙锅雅鱼
沙锅脐门
沙锅雪菜黄鱼
清炖鳊鱼
沙锅腌川
沙锅三鲜鱼
沙锅草鱼粉
沙锅黑鱼汤
海味鲜菇炖豆腐

沙锅海味
沙锅黄鱼汤
沙锅鲫鱼汤
沙锅糟香黑鱼
茄汁鲤鱼沙锅
淡菜甲鱼
乌鱼冬瓜
龟肉炖猪肚
全家福

金龟炖鸡
红枣龟肉沙锅
花生炖泥鳅
咸肉鱼块煲
黑鱼脯煲
青鱼头尾煲
金蒜鳊筒煲
泥鳅鳊鱼煲
酸辣海蜇汤

豉椒黄鳝煲
酱汁竹蛎煲
咸菜鲈鱼煲
螃蟹鲈鱼煲
大蒜鲢鱼煲
豆腐鲢鱼煲
大蒜鲢鱼煲
香菇三圆煲
养生海鲜盅

带鱼煲
黄焖河鳗煲
豉汁牛蛙煲
雪菜牛蛙煲
蟹黄裙边煲
鸡肉甲鱼煲
鲍鱼煲
鲨鱼煲
茭白鸡枞金钩

墨鱼煲
鳗鱼煲
石鸡煲
龟肉煲
萝卜白鳝煲
陈皮鲤鱼煲
河虾鲢鱼煲
虾仁什锦煲
温馨海苔羹

螃蟹鲢鱼煲
螃蟹鳊鱼煲
白汁肉蟹煲
蟹黄微子
干贝萝卜煲
三鲜珧肉煲
豆瓣牛蛙煲
一品海鲜煲
鱼翅干丝

双娇龙虾煲
奶汤鲫鱼
酸菜鲫鱼汤
雪菜鲢鱼头汤
脆鱼干丝汤
奶汤鱼丸
甲鱼汤
酸菜竹蛎汤
上汤海鲜大会

干贝豆腐汤
干贝萝卜汤
乌鱼蛋汤
酸辣乌鱼蛋汤
牛蛙浓汤
奶汤沙光鱼
大汤鳊鱼
鸡皮鱼肚煲
沙锅鱼肚



煨脐门
蟹黄豆腐汤
碧螺虾仁汤
白汤鳊鱼
霸王别姬
羊方藏鱼
沙锅虾球冬瓜汤
沙锅黄鱼豆腐汤
木瓜枸杞炖蛤土蟮

沙锅山海龟汤
干贝冬瓜煲
开洋白菜煲
塘鳢白菜煲
鸡翅海参煲
鸡丸鲍鱼煲
芦笋鲍鱼煲
蒜子鲍鱼煲
清汤鲍鱼

素菜类汤煲

301道

冻豆腐粉丝汤
白菜炖豆腐
西红柿豆腐汤
雪菜豆腐汤

菠菜豆腐汤
冻豆腐汤
豆腐果蔬菜汤
菜秧豆腐汤

雪里蕻豆腐汤
萝卜豆腐汤
椿芽豆腐
玫瑰豆腐

砂仁豆腐
臭豆腐黄豆煲
双色菊花豆腐
地皮菜豆腐汤

莲蓬豆腐
咸菜豆腐汤
青菜豆腐汤
鲜蘑豆腐汤

草菇豆腐羹
雪花豆腐
文思豆腐
平菇腐竹汤

腐竹木耳汤
蘑菇腐竹煲
白菜粉丝汤
圆白菜汤



豆泡炖白菜
海带冬瓜汤
草菇冬瓜
全冬瓜

薏米冬瓜
芽笋冬瓜
紫菜冬瓜汤
冬瓜木耳汤

木瓜炖百合
南瓜炖百合
蜂蜜炖百合
补益莲子百合汤

鸡汤豆苗
榨菜笋片汤
竹笋香菇汤
虾米萝卜汤

香菜粉皮汤
慈姑咸菜汤
苋菜汤
蒲菜汤

奶汤菜花
西红柿紫菜蛋汤
火腿炖芽菜
咸菜豆瓣汤

莴笋汤
生菜汤
桂花山药
黑麻山药丸

黑白分明
蜜柑银耳
茉莉银耳
核桃银耳

杏仁银耳
玉兰银耳
竹荪银耳
南瓜绿豆

山楂梨丝
首乌三菌
大枣薏米
桃仁薏米

天门冬萝卜
鲜奶雪梨
椰汁西米
银芽山楂

竹荪莲子
紫菜猴头
莴笋春笋煲
荠菜春笋煲

菊花脑汤
芙蓉银耳汤
素什锦汤
瓠瓜汤

金针菇汤
咸菜慈姑汤
芙蓉海底松
西瓜密瓜羹

甘薯羹
橘络元宵
荔枝火龙果
酸辣芦笋羹

蚕豆羹
芥菜竹荪羹
豆瓣咸菜汤
丝瓜蘑菇汤



玉米西瓜汤
决明海带煲
薏米海带煲
山楂薏米

桂花核桃
麻仁银耳
酒香玉果
蜜桃杏片银耳

蜂蜜炖无花果
猕猴桃西米羹
杏仁雪梨饮
榴莲香糟羹

木瓜炖银耳
冰雪李子羹
川贝炖雪梨
苹果菠菜羹

香橙百莲露
香芒山楂炖银耳
菊花橘皮炖雪梨
柑橘川贝银耳

冰糖龙眼银耳羹
腌鲜手撕笋
竹荪丝瓜汤
莲子银耳汤

香菇炖菜汤
牛蒡汤
三菇汤
山药清汤

黄花紫菜汤
黄豆芽豆腐汤
三鲜豆腐汤
三鲜腐竹汤

茼蒿汤
茼蒿汤
胡萝卜汤
山药汤
丝瓜汤
苋菜羹

苦瓜汤
佛手瓜汤
慈姑汤
猴头菇汤

竹荪汤
茼菜汤
蘑菇汤
苜蓿汤
金银浸时蔬

菊花汤
紫菜汤
芽菜汤
沙锅冬瓜汤
口蘑竹荪沙锅汤
沙锅凤尾笋汤
沙锅四季豆汤
沙锅菜心汤
四神炖南瓜

沙锅芋艿汤
沙锅萝卜汤
沙锅三冬汤
沙锅双菇汤
沙锅虎爪笋汤
沙锅口蘑汤
芦笋沙锅汤
银耳芦笋沙锅汤
浓汤丝瓜

沙锅什锦汤
沙锅三鲜汤
菜心豆腐煲
大葱豆腐煲
芥菜豆腐煲
草菇豆腐煲
家常豆腐煲
酱汁豆腐煲
芥菜竹荪羹



腐竹煲
蘑菇丝瓜煲
奶油白菜煲
白菜面筋煲
冬菇面筋煲
雪菜冬笋煲
双菇煲
冬笋腐竹煲
鲜参莲棍炖南瓜

奶油腐竹煲
花菜煲
石耳蘑菇煲
素什锦煲
家常豆腐汤
白菜豆腐汤
芥菜豆腐汤
豆腐海带汤
上汤芥菜

韭菜豆腐汤
白菜冻豆腐汤
油豆腐粉丝汤
奶汤白菜
木耳丝瓜汤
三鲜黄瓜汤
奶汤花菜
土豆浓汤
芥菜竹荪汤

鸡毛菜土豆汤
藕片汤
奶汤芋艿
奶汤蒲菜
浓汤炖萝卜
燕窝杏仁汤
燕窝冰糖汤
冰糖玛瑙燕窝羹
浓汤萝卜

芙蓉银耳羹
金瓜醉仙羹
银耳荔枝汤
银耳莲子羹
益寿银耳汤
银耳桂圆汤
双耳汤
西瓜翠衣汤
土豆奶油汤

莲子桂圆汤
莲子雪花汤
莲子葡萄汤
莲子马蹄汤
莲子山药汤
红枣萝卜汤
红枣银耳汤
红枣茯苓汤
金银牛肝炖双菌

红枣绿豆汤
红枣甘麦汤
花生桂圆汤
花生红枣赤豆汤
杏仁霜汤
杏橘丝瓜汤
杏菊汤
杏仁蜜汁汤
金针红枣汤

枸杞酒酿汤
桂圆红枣汤
绿豆百合汤
牛奶玉米汤
百合花生汤
百合汤
薄荷绿豆汤
冰冻绿豆汤
天冬扒猴头菇

消暑豆汤
赤豆汤
莲子汤
杨梅汤
山楂梅汤
菠萝山楂汤
丁香酸梅汤
乌梅汤
沙参炖猴头



草莓汤
奶油玉米浓汤
南瓜奶油浓汤
胡萝卜香橙汤
土豆奶汤
什锦水果羹
西米银耳羹
金丝蜜枣羹
草菇养生汤

八宝莲子羹
鲜莲菠萝羹
莲子橘羹
扁豆花生羹
哈密瓜羹
樱桃蚕豆羹
藕丝羹
芋头羹
瓜香养生羹

杏子苹果羹
枇杷羹
牛奶葡萄羹
栗子羹
桂花栗核羹
栗子白果羹
发财栗蓉羹
栗枣羹
雪耳大枣莲子羹

香芒芋头羹
西瓜羹
甘薯羹
苹果干栗
苹果毛丹羹
马蹄鲜奶羹
红枣桂圆羹
金玉满堂羹
清汤纯菜

金橘罗汉果露
百合羹
雪花果羹
猕猴桃羹
苹果猕猴桃羹
山药莲子羹
西米百合羹
橘酪桂花元宵
咸菜慈姑汤

酒酿百合羹
龙眼枇杷羹
香蕉芒果羹
西瓜羹
西瓜哈密瓜羹
菠萝草莓羹
枇杷桃脯羹
什菜煲
五色蔬菜汤



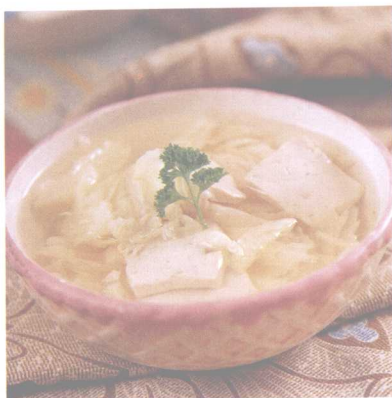
20个煲汤秘方

用何种锅具煲汤最好?
煲汤时间要多久?
煲汤水量要如何控制?
煲汤的材料何时放最适当?
如何去除煲汤上的浮油?
为什么煲汤的肉类原料要先汆烫?
为什么煲汤时勿开盖、勿加冷水?
不同食材一起炖煮时,要如何掌握食材软烂的程度?
煮汤的要点是什么?
237 如何煮出汤汁清澈的鱼汤?
煮出浓淡适中汤羹的秘诀是什么?
汤如何才能煮得鲜香美味?
汤里的食材应冷水还是热水下锅?
汤为何不可先加盐?
海带煮汤有什么诀窍?
炖出香浓鸡汤的要点是什么?
汤汁如何做得浓稠?
排骨汤如何煮得清澈?
煮豆腐汤有什么技巧?
蛋花汤如何避免蛋花黏成一块?



80种食物黄金组合

大白菜+牛肉
花椰菜+西红柿
花椰菜+鸡肉
花椰菜+猪肾
韭菜+豆芽
芹菜+核桃
芦笋+香菇
茼蒿+猪肝
芥蓝+豆腐
鱼腥草+鸡肉
鱼腥草+猪肺
油菜+香菇
油菜+虾皮
韭菜+核桃肉
油麦菜+冬笋
韭菜+鸡蛋
香菜+羊肉
香菜+猪肠
圆白菜+西红柿
圆白菜+海米
猪肝+菠菜
蚕豆+葱
黄花菜+猪肉
黄花菜+鸡蛋
蒜薹+木耳



土豆+牛肉
山药+芝麻
山药+鸭肉
泥鳅+牛蒡
冬笋+枸杞
冬笋+牛肉
羊肉+白萝卜
白萝卜+酸梅
茭白+猪蹄
胡萝卜+猪肝
胡萝卜+排骨
生姜+猪肺
洋葱+牛肉

莴笋+猪肉
蒜+猪肉
百合+莲子
鳝鱼+藕
藕+槐花蜜
冬瓜+薏米
丝瓜+鸡蛋
丝瓜+虾米
苦瓜+豆腐
苦瓜+青椒
茄子+西红柿
南瓜+红枣
黄瓜+木耳

240

柿子椒+猪肝
辣椒+鸡肉
西红柿+鸡蛋
西红柿+豆腐
玉米+松仁
毛豆+玉米
荷兰豆+春笋
豇豆+猪肉
木耳+红枣
黑木耳+白木耳
金针菇+柴鸡
金针菇+猪肝
银耳+茉莉花
红枣+龙眼肉
石榴+生姜

芒果+鸡肉
西瓜+西红柿
杏+猪肺
花生+红枣
花生+猪蹄
苹果+猪肉
杨桃+牛奶
杨梅+蜂蜜
金橘+生姜
荸荠+香菇
枸杞子+菊花
枸杞子+雪梨
枸杞子+羊肉
柠檬+甘薯



禽类汤煲336道

清炖鸡

原料 嫩光母鸡1只(约1200克), 鲜人参10克, 枸杞子适量

调料 葱段、姜块、黄酒、盐、味精各适量

做法

1. 人参用清水洗净。
2. 嫩母鸡斩成大块, 放入沸水锅焯水, 倒入漏勺, 用水冲去表面浮沫, 洗净后沥干。
3. 沙锅中放入鸡、清水、葱段、姜片、黄酒, 烧沸后撇去浮沫, 加入人参, 盖上盖,

用小火炖至鸡肉熟烂, 加入盐、味精调味, 点缀枸杞子即可。

提示

人参忌与萝卜或胡萝卜一起食用。



红豆乌鸡汤

原料 红豆100克, 光乌鸡1只(750克)

调料 葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤、色拉油各适量

做法

1. 红豆洗净; 乌鸡入沸水锅焯水后洗净。
2. 油锅烧热, 放入葱段、姜片稍煸炒, 加入清汤、乌鸡、红豆、黄酒, 烧沸后撇去浮沫, 加盖炖1.5小时至鸡肉熟烂, 加入盐、味精, 拣去葱段、姜片即可。

提示

乌鸡要选用仔鸡制作。



鸡豆花

原料 鸡脯肉125克, 鲜菜心5棵, 熟火腿末5克, 鸡蛋清4个

调料 水淀粉、胡椒粉、盐、清汤、味精各适量

做法

1. 鸡脯肉去筋, 斩成细蓉, 盛入碗内, 用50克清水搅散, 再加入鸡蛋清、水淀粉、胡椒粉、盐2克, 搅成鸡浆。鲜菜心放入沸水焯一下, 用清水漂凉, 修整齐。
2. 炒锅置火上, 放入1300克清汤, 加盐烧

沸, 再将鸡浆加冷清汤调稀搅匀倒入锅中, 轻轻推动几下, 烧至微沸, 转小火煮10分钟, 待鸡浆凝成雪花状时, 先在大汤碗内放入菜心, 再将鸡豆花舀在其上。

3. 清汤加味精调匀, 倒入碗内, 撒上火腿末即可。



香菇鸡汤

原料 水发香菇150克, 熟鸡块250克

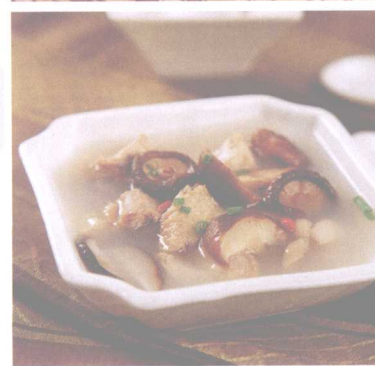
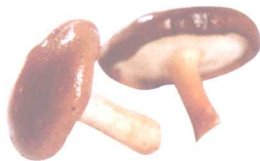
调料 葱段、姜片、清汤、黄酒、盐、味精、色拉油各适量

做法

1. 香菇洗净, 切成厚片。
2. 油锅烧热, 放入葱段、姜片、香菇片稍煸炒, 加入鸡块、清汤、黄酒, 烧沸后撇去浮沫, 加入盐、味精, 拣去葱段、姜片即可。

提示

熟鸡块选用仔鸡制作; 香菇选用肉厚质嫩的品种。





平菇鸡汤

原料 平菇150克, 熟鸡块250克
调料 葱段、姜片、清汤、黄酒、盐、味精、色拉油各适量

做法

1. 平菇洗净, 撕成厚片, 入沸水锅焯水。
2. 油锅烧热, 放入葱段、姜片、平菇片稍煸炒, 加入鸡块、清汤、黄酒, 烧沸后撇去浮沫, 加入盐、味精, 拣去葱段、姜片即可。

提示

熟鸡块选用仔鸡制作; 平菇选用新鲜质嫩的品种。



太白鸡

原料 鸡腿500克, 鲜蘑、熟笋片、火腿片各50克
调料 鸡汤750克, 黄酒10克, 酱油、葱、姜各50克, 胡椒粉、味精各10克, 盐、冰糖各25克, 色拉油适量

做法

1. 鸡腿去骨洗净, 切成块; 鲜蘑用温水浸泡10分钟后洗净, 切成片。
2. 油锅烧至七成热, 放入鸡块, 炸后沥油。
3. 锅留底油, 加入鸡汤、鸡块、葱、姜、黄酒、酱油、盐、冰糖、味精, 待汤汁收

浓后将鸡块捞出。

4. 将鸡块装入坛子内, 加入鲜蘑、笋片、火腿片及鸡汤, 将坛口封住, 转到微火上炖2小时, 去掉封纸, 撒上胡椒粉即可。

提示

此菜经过炸、煮、炖三个过程, 每个过程都要掌握好火候。



西红柿鸡块汤

原料 西红柿150克, 熟鸡块250克
调料 葱段、姜片、清汤、黄酒、盐、味精、色拉油各适量

做法

1. 西红柿洗净, 切成厚片。
2. 油锅烧热, 放入葱段、姜片稍煸炒, 加入清汤、鸡块、西红柿块、黄酒, 烧沸后撇去浮沫, 加入盐、味精, 拣去葱段、姜片即可。

提示

西红柿不宜久煮, 汤快好时再加入。



鸡丝莼菜汤

原料 莼菜50克, 熟鸡丝适量
调料 高汤、盐、味精、香油各适量

做法

- 高汤煮开, 改小火, 加盐、味精调味, 加入熟鸡丝、莼菜, 滴入少许香油即可。

提示

莼菜一烫即可出锅, 不可久煮。



玉竹乌鸡

原料 熟冬笋块100克, 光乌鸡1只(750克), 玉竹适量

调料 葱段、姜片、黄酒、盐、味精、色拉油各适量

做法

1. 乌鸡入沸水锅焯水后洗净。
2. 油锅烧热, 放入葱段、姜片稍煸炒, 加入水、乌鸡、熟冬笋块、黄酒、玉竹, 烧沸后撇去浮沫, 加盖炖1.5小时至鸡肉熟烂, 加入盐、味精, 拣去葱段、姜片、玉竹即可。

提示

乌鸡选用仔鸡制作。



山药炖鸡汤

原料 熟鸡块200克, 山药50克

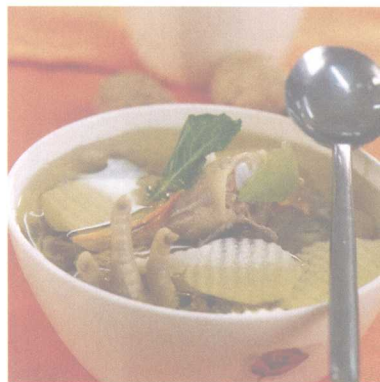
调料 黄酒、盐、味精、葱段、姜片、鲜汤各适量

做法

1. 将山药去皮后入水锅煮熟, 捞出用凉水浸泡, 再切成滚刀块。
2. 锅置火上, 放入熟鸡块、山药块、黄酒、葱段、姜片、鲜汤烧沸, 撇去浮沫, 加盐、味精调味, 起锅装碗即成。

提示

鲜汤以用荤料熬制的奶汤较好。



胡萝卜煲鸡汤

原料 胡萝卜150克, 熟鸡块250克

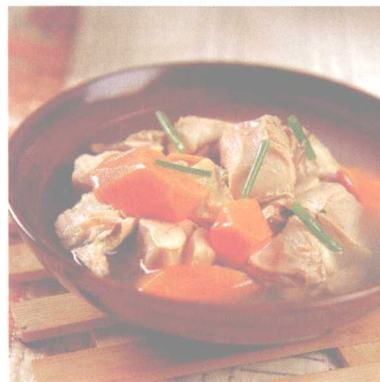
调料 葱段、姜片、清汤、黄酒、盐、味精、色拉油各适量

做法

1. 胡萝卜去皮, 切成滚刀块, 入沸水锅焯水后投入冷水中浸凉。
2. 油锅烧热, 放入葱段、姜片、胡萝卜块稍煸炒, 加入鸡块、清汤、黄酒, 烧沸后撇去浮沫, 加入盐、味精, 拣去葱段、姜片即可。

提示

熟鸡块选用仔鸡制作; 胡萝卜焯水至半熟, 再与熟鸡块一起烹调。



滋补乌骨鸡

原料 光乌鸡1只(700克), 当归20克, 黄芩20克, 沙参30克, 大枣10粒, 枸杞子20粒

调料 葱段、姜块、黄酒、盐、味精各适量

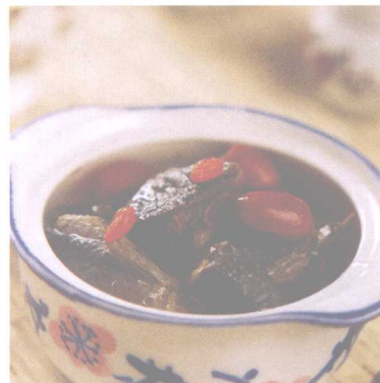
做法

1. 乌鸡剁成块, 放入清水中浸泡, 洗净捞出, 入沸水锅中焯水后控干。
2. 将当归、黄芩、沙参浸泡洗净, 用纱布包成药料袋; 大枣、枸杞子浸泡洗净。
3. 蒸盆中放入洗净的鸡块, 加清水淹没鸡

块, 加药料袋、葱段、姜块、大枣、枸杞子、黄酒, 入蒸锅用旺火蒸1.5小时, 取出, 加入盐、味精调味, 拣去药料袋即成。

提示

此菜强筋壮骨, 补气血。药材量要准确掌握, 量过多药味重, 量过少则没有功效。





平菇蒸鸡

原料 光仔鸡块200克, 鲜平菇100克, 枸杞子、莴笋片各少许

调料 葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤各适量

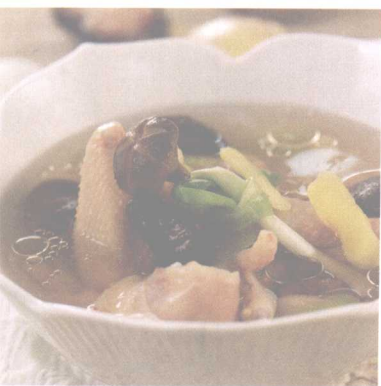
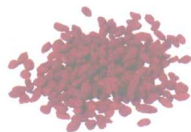
做法

1. 将光仔鸡块放入沸水锅中烫片刻, 捞出用清水洗去血污, 放容器中, 加入姜片、葱段、黄酒, 上笼蒸至鸡肉酥烂。鲜平菇洗净, 撕成大片, 放入沸水锅中烫片刻, 捞出放清水中浸凉。
2. 取蒸锅加入平菇、鸡块、清汤、枸杞

子、莴笋片, 上笼蒸透后加盐、味精调味即可。

提示

宜选择土鸡、野外放养鸡、爬山鸡等做鸡汤, 鲜味足。



香菇炖鸡

原料 水发香菇150克, 光仔鸡块250克

调料 葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤、色拉油各适量

做法

1. 将水发香菇洗净, 切成厚片。
2. 仔鸡块洗净, 入沸水锅焯水后洗净。
3. 锅置火上, 倒入色拉油烧热后, 放入葱段、姜片、香菇片稍煸炒, 加入鸡块、清汤、黄酒烧沸, 撇去浮沫, 小火炖至鸡块酥烂, 加入盐、味精, 起锅倒入汤碗中即成。



龙井鸡片汤

原料 龙井茶叶尖10克, 生鸡片150克

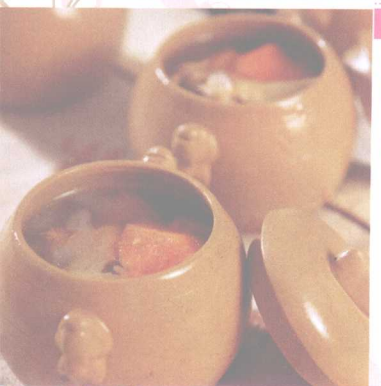
调料 葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤、色拉油各适量

做法

锅置火上, 加入清汤、葱段、姜片、生鸡片、龙井茶叶尖、黄酒烧沸后, 撇去浮沫, 略煮, 加盐、味精, 起锅淋色拉油, 倒入汤碗中即成。

提示

龙井茶叶必须用其嫩芽, 以春天的龙井茶味为好。



木瓜炖老鸽

原料 老鸽5只, 木瓜、雪蛤、桂圆各适量
调料 盐、味精、胡椒粉、黄酒、浓汤汁、高汤、香葱、姜各适量

做法

1. 老鸽治净, 冲洗干净后入冷水锅焯水, 去净血污, 剥成大块备用。
2. 将木瓜去皮切块; 雪蛤、桂圆分别涨发好, 备用。
3. 将鸽子入锅炒干水分, 加高汤、香葱、姜、盐、味精、黄酒、浓汤汁煮沸, 分装入炖盅内, 上笼蒸约60min, 取出加入木

瓜、雪蛤、桂圆, 继续蒸20分钟, 撒上胡椒粉即成。



花生米炖肫花

原料 鸡肫200克, 花生米25克
调料 盐、味精、黄酒、葱段、姜片、香油、鲜汤各适量

做法

1. 将鸡肫去杂质洗净, 剖菊花刀, 切成大块, 放入沸水锅中烫一下, 用漏勺捞出, 洗去浮沫。
2. 沙锅置火上, 放入鸡肫、黄酒、花生米、葱段、姜片、盐、鲜汤, 炖约90分钟, 加入味精, 淋香油即成。

提示

花生米不易煮烂, 要与肫花一起放入加热。



凤爪香菇汤

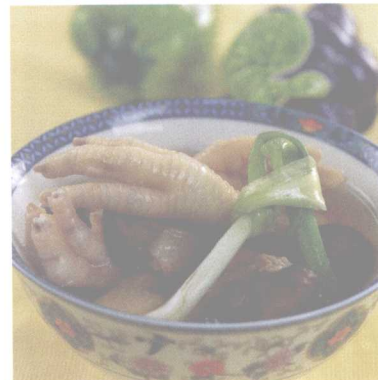
原料 鸡爪20只, 水发香菇100克
调料 葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤、色拉油各适量

做法

1. 鸡爪焯水后洗净, 加入葱段、姜片、黄酒煮熟; 水发香菇洗净。
2. 锅置火上, 加入清汤、鸡爪、香菇、葱段、姜片、黄酒烧沸后, 撇去浮沫, 加盐、味精, 起锅淋色拉油, 倒入汤碗中即成。

提示

应选用肉厚肥大的鸡爪, 胶质多, 汤质浓。



腐竹凤鸡汤

原料 腐竹75克, 熟凤鸡块150克, 枸杞子少许
调料 葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤、色拉油各适量

做法

1. 将腐竹用开水泡软, 切成3厘米长的段。
2. 锅置火上, 倒入色拉油烧热后, 放入葱段、姜片、腐竹稍煸炒, 加入熟凤鸡块、清汤、黄酒、枸杞子烧沸后, 撇去浮沫, 加入盐、味精调味, 拣去葱段、姜片, 起锅倒入汤碗中即成。

提示

风鸡的做法: 在农历腊月, 将成年公鸡宰杀, 从腋下内脏, 将腹腔内擦遍花椒盐, 用草绳扎紧, 挂在通风处晾半个月左右。风鸡肉腊香浓郁、口味鲜醇, 用风鸡制作的菜肴有很多, 可制作凉菜、大菜等。用其制汤, 可选择的配料有多种, 可根据各人喜好任意配伍。



参须鸡汤

原料 嫩光母鸡1只(约1200克), 参须10克
调料 葱段、姜片、黄酒、盐、味精、鲜汤、色拉油各适量

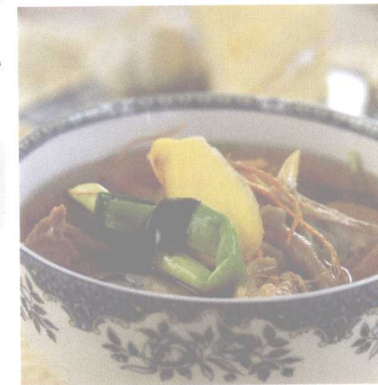
做法

1. 将参须用清水泡软后洗净。
2. 嫩母鸡去净内脏, 剥去鸡爪, 斩成2厘米见方的块, 放入沸水锅中烫片刻, 倒入漏勺, 用水冲去表面浮沫, 洗净后沥去水。
3. 炒锅置火上, 放入色拉油烧热, 投入葱段、姜片、鸡块煸出香味, 烹入黄酒, 加入

鲜汤烧沸, 再加入参须, 小火炖至鸡肉熟烂, 加入味精、盐调味, 装入汤碗中即成。

提示

此菜不能放入萝卜或胡萝卜一起烹调, 否则将影响参须的保健作用。





乌鸡白凤汤

原料 熟乌骨鸡肉块150克，熟草鸡肉块150克，莴笋片10克，枸杞子少许
调料 葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤、色拉油各适量

做法
锅置火上，倒入色拉油烧热后，放入葱段、姜片、莴笋片稍煸炒；加入熟乌骨鸡肉块、熟草鸡肉块、清汤、黄酒、枸杞子烧沸后，撇去浮沫；加入盐、味精，拣去葱段、姜片，起锅倒入汤碗中即成。

提示

乌骨鸡斩成的肉块不宜过大。



鸡蓉豆花汤

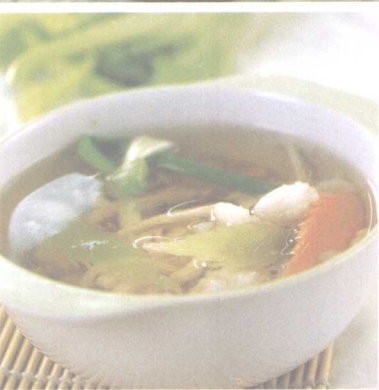
原料 鸡脯肉泥25克，鸡蛋2个(取蛋清)，枸杞子、香菜各少许
调料 葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤各适量

做法
1. 将鸡脯肉泥、鸡蛋清放碗中，加入黄酒、盐、味精和适量清水搅匀，上笼蒸熟成鸡豆花。
2. 锅置火上，加清汤、葱段、姜片、枸杞子烧沸后，撇去浮沫，加入盐、味精，拣去葱段、姜片，用勺舀鸡豆花片逐片入

锅，起锅倒入汤碗中，放香菜即成。

提示

鸡脯肉应泡去血水后再斩成泥，可使鸡蓉豆花汤洁白。



虾仁鸡丝汤

原料 虾仁100克，熟鸡丝100克，胡萝卜片、莴笋片各少许
调料 葱段、姜片、黄酒、蛋清、淀粉、盐、味精、清汤、胡椒粉、色拉油各适量

做法
1. 虾仁用水反复淘洗，洗至白净后控净水，用蛋清、淀粉、盐上浆。
2. 锅置火上，倒入色拉油烧热后，放入虾仁滑油至熟，倒入漏勺沥去油。
3. 锅再置火上，加入清汤、葱段、姜片、

熟鸡丝、黄酒、胡萝卜片、莴笋片烧沸后，撇去浮沫，加入盐、味精，倒入虾仁，撒胡椒粉，起锅倒入汤碗中即成。

提示

虾仁不能选用个体商贩碱水涨发的虾仁，用新鲜的虾仁必须反复淘洗，直至白净。



芋艿炖鸡汤

原料 净草鸡肉块300克，芋艿150克，莴笋块、胡萝卜块各少许
调料 葱段、黄酒、味精、盐、熟鸡油、鲜汤各适量

做法
1. 鸡块用沸水焯水后捞出洗净。
2. 沙锅置火上，放入鸡块、芋艿块、黄酒、鲜汤、葱段、莴笋块、胡萝卜块，待烧沸后，转小火炖60分钟至鸡块酥烂，加盐、味精，淋熟鸡油即成。

提示

要将鸡块煨一段时间后再投入芋艿。



参归子母鸡

原料 净母鸡1只(约1000克), 熟鹌鹑蛋12个, 党参30克, 当归15克

调料 盐、黄酒、姜块、葱段各适量

做法

1. 母鸡治净, 用黄酒、盐拌匀, 腌渍约30分钟; 鹌鹑蛋剥壳后洗净; 党参、当归洗净。
2. 鸡腹内放入党参、当归、葱段、姜块, 放沙锅内, 加清水烧开, 撇沫后改小火炖约2小时, 加入鹌鹑蛋, 用盐调味即成。

提示

有实邪、中满、便溏者慎食。



地黄乌鸡

原料 净乌鸡1只(约750克), 枸杞子10克, 生地黄50克

调料 盐、白砂糖、黄酒、饴糖、清汤各适量

做法

1. 乌鸡治净控干, 用黄酒、盐抹匀, 腌渍约15分钟, 置入盆中; 地黄顺长切片, 加饴糖拌匀, 放鸡腹中, 连盆上笼蒸约1小时, 取出地黄。
2. 沙锅内放清汤、乌鸡、地黄、枸杞子, 烧开后用盐、白砂糖调味即成。

提示

胃弱脾虚、胸膈多痰者慎食。



枸杞鸡丁

原料 鸡脯肉250克, 净核桃仁30克, 枸杞子15克

调料 鸡蛋清1个, 水淀粉、盐、黄酒、姜汁、胡椒粉、清汤各适量

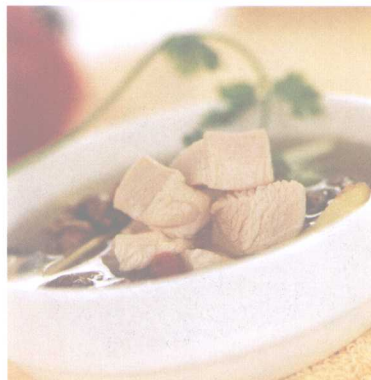
做法

1. 鸡脯肉洗净, 切成1.2厘米见方的丁, 控干后, 加盐、黄酒、蛋清、姜汁、水淀粉抓匀上浆; 净核桃仁掰成小块; 枸杞子洗净, 泡开。
2. 沙锅内放清汤、核桃仁, 烧开后入鸡丁、枸杞子, 改小火炖约30分钟, 用盐调

味, 撒上胡椒粉即成。

提示

阴虚火旺者慎食。



荷叶鸡腿

原料 鸡腿肉500克

调料 鲜荷叶、盐、黄酒、葱段、姜片、清汤各适量

做法

1. 鸡腿肉洗净, 切成长6厘米、宽3厘米、厚1厘米的块, 用盐、黄酒拌匀, 放置约30分钟, 用水洗净。
2. 荷叶入沸水锅烫软, 切成长方块, 逐一包裹上鸡腿肉, 收口处用竹扦插牢。
3. 沙锅内放清汤、葱段、姜片、黄酒、鸡腿肉, 用旺火烧开, 改小火加热约1小时, 用

盐调味即成。

提示

脾胃虚寒、大便清稀者慎食。





银耳鸡肝

原料 水发银耳30克, 鸡肝200克, 枸杞子15克, 大枣(去核)7枚, 茉莉花24朵

调料 盐、黄酒、清汤各适量

做法

1. 银耳洗净, 摘成小朵; 鸡肝治净, 切成0.3厘米厚的片; 枸杞子、茉莉花分别洗净。
2. 沙锅内放清汤、黄酒、银耳、大枣、枸杞子, 旺火烧开后改中小火, 炖约30分钟, 放鸡肝用旺火加热至成熟, 用盐调味, 撒上茉莉花即成。

提示

脾虚、便溏、痰湿者慎食。



茉莉鸡肝

原料 茉莉花24朵, 鸡肝150克, 水发银耳15克, 枸杞子10克

调料 水淀粉、盐、姜汁、黄酒、熟猪油、清汤各适量

做法

1. 茉莉花洗净, 控水; 鸡肝切成0.3厘米厚的片, 用盐、黄酒、姜汁、水淀粉抓匀上浆; 银耳撕成小朵, 治净控水。
2. 锅内放清汤、银耳、枸杞子, 用旺火烧开后, 入鸡肝余熟, 用盐调味, 撒上茉莉花, 淋少许熟猪油即成。

提示

血热火旺者慎食。



蕺薯乌鸡

原料 净山药100克, 净乌鸡1只(约750克), 黑豆50克

调料 盐、黄酒、葱花、熟猪油各适量

做法

1. 乌鸡治净, 放沙锅中, 加清水、黄酒烧开后, 撇去浮沫。
2. 黑豆、山药洗净。山药切滚刀块, 和黑豆同放入乌鸡锅中, 烧开后撇去浮沫, 用中小火炖至肉酥、豆烂, 撒上葱花, 用盐调味, 淋少许熟猪油即成。

提示

大便不实者慎食。



凤鸡狮子头

原料 凤鸡半只(约500克), 猪肋条肉750克, 冬笋100克, 小青菜3棵

调料 盐、酱油、白糖、葱花、姜末、黄酒、淀粉、鲜汤、色拉油各适量

做法

1. 将凤鸡斩成鸡块, 投入沸水中略烫后, 洗净; 冬笋切成滚刀块。
2. 猪肉洗净, 去皮、去骨, 先切成丁, 再斩成粗蓉, 加入盐、酱油、白糖、葱花、姜末、黄酒、少量干淀粉调和拌匀上劲, 做成10个肉圆, 将狮子头下热油锅中炸至棕红色。

3. 炒锅烧热, 倒入色拉油25克, 将葱、姜、凤鸡块下锅煸炒, 加黄酒、鲜汤略烧后倒入沙锅内, 加上冬笋块、狮子头, 加盖, 用旺火烧沸, 移至小火焖1.5~2小时至鸡肉成熟、卤汁浓醇时, 加入烫熟的小青菜即成。

提示

补气暖胃, 滋阴润燥。