

精选家常菜系列



家常汤煲

健康生活图书编委会 编著

美味来自身边最简单的食物，精选全国特色家常汤煲 **356** 例

超级实用 **5** 种快速查找方式，分步详解菜例操作全过程

海量附录：收录营养知识、厨房技巧、食材加工及保存知识近 **500** 条

吉林科学技术出版社



3分钱一道美味 2分钱一种妙招
超低价
15.80元
全彩版

精选家常菜系列

健康生活图书编委会 编著



家常汤煲

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常汤煲 / 健康生活图书编委会编著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2008.8

ISBN 978-7-5384-3911-3

I. 家… II. 健… III. 汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第116584号

精选家常菜系列
家常汤煲

健康生活图书编委会 编著

选题策划: 李 梁

责任编辑: 李 梁 杨兴臣

图片摄影: 王大龙 杨跃祥

封面设计: 孙明晓

吉林科学技术出版社出版、发行

社 址: 长春市人民大街4646号 邮 编 130021

发行部电话: 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

编辑部电话: 0431-85635175 85610611

网 址: www.jlstp.com

实 名: 吉林科学技术出版社

长春市创意广告图文制作有限责任公司制版

长春新华印刷有限公司印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换。

700×1000 16开 16印张

2008年10月第1版 2008年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-3911-3

定价: 15.80元

本书使用说明

BENSHUSHIYONGSHUOMING

菜品功效分类

本品菜需要的主要原料且注明使用计量单位

菜品口味特点

菜品名称	菜品所需原料估价	制作本菜品需要的时间
芋头芋羹汤	【原料】芋头300克，荸荠150克，阿胶、冰糖各少许。 【辅料】精盐适量，鸡精1/2小匙，酱油2大匙。 【做法】 1. 将芋头洗净去皮，切薄片。 2. 锅内加入清水烧沸，分别将芋头、荸荠放入烫1分钟，捞出沥干。 3. 将芋头切片备用。 4. 锅置火上，加黄油烧热，下入阿胶、冰糖、芋头、荸荠炒至焦黄，倒入料酒翻炒，加酱油、鸡精煮入汤即可。	操作时间：15分钟 材料估价：10-15元
田螺汤	【原料】田螺300克，葱1个，枸杞10粒。 【辅料】精盐适量，料酒1大匙，淡色酱油2大匙，胡椒粉1/2大匙，葱花、姜末、香菜各少许。 【做法】 1. 把田螺浸泡在水里使其吐出杂质，洗净后沥干，片成薄片，放入沸水锅内烫半分钟，捞出冲凉，沥干水分，再切成段，备用。 2. 将田螺洗净放入汤锅中煮透，下入姜片、葱段、枸杞和料酒，料酒、淡色酱油、葱花、姜末、胡椒粉，大火烧开后转小火炖煮3分钟，撇入香油出锅即可。	操作时间：15分钟 材料估价：10元
莲藕炖猪尾	【原料】净猪尾300克，莲藕400克，葱头少许。 【辅料】精盐1小匙，胡椒粉1小匙，料酒1/2小匙，姜葱适量，植物油50克，香油适量。 【做法】 1. 将猪尾刮去外皮，洗净后放入沸水内焯透，莲藕切厘米长的段。 2. 锅内加入油烧热，放入葱头炒至焦黄。 3. 锅中加入料酒，加入猪尾、莲藕，同煮3分钟后加入调料，出锅撒上葱花即可食用。 【提示】 莲藕去皮后应在清水中浸透，待无异味后，再进行水烫处理更快捷、去异味。	操作时间：15分钟 材料估价：8-10元
排骨洋葱南瓜汤	【原料】排骨500克，洋葱4个，南瓜150克，海米50克。 【辅料】精盐适量，沸水12杯。 【做法】 1. 将排骨洗净切成寸段，放入沸水中焯透捞出备用。 2. 将洋葱洗净去皮，在干锅中炒成小块。 3. 将南瓜去皮切块，海米洗净后放入汤锅中。 4. 锅内加入沸水，下入所有原料煮透，再转小火煮30分钟，加入精盐调味即可。 【提示】 煲汤时不宜过早放盐。 【营养评价】 排骨含有丰富的高蛋白、高脂肪和以血蛋白，都有很好的作用，此汤可补中益气，健脾益胃，养血、补虚，还有理气化痰和润肠通便的作用，以及祛风、明目、消火、止痛的作用。	操作时间：60分钟 材料估价：10-12元
五色蔬菜汤	【原料】胡萝卜1根，长豆50克，香菇3朵，山药50克，南瓜100克。 【辅料】精盐适量，鸡汁少许。 【做法】 1. 将萝卜去皮切片，长豆洗净切段，香菇去根洗净切片，山药去皮切片，南瓜去皮切片。 2. 将以上各种蔬菜放入锅中，加入8杯沸水大火煮开，再转小火煮15分钟，加入精盐，鸡汁入味即可。 【提示】 各样蔬菜材料，于食用前应先进行焯水，各种材料进行刀工处理更快捷。	操作时间：20分钟 材料估价：5-8元

制作难易程度

综合分析菜品营养价值

本品菜需要的辅料、调料，标明计量单位

操作要点特别提示

步步详解本品菜具体做法，好学易做

本书的五大检索功能

BENSHUDEWUDAJIANSUOGONGNENG

●功能1：菜品功效索引

快速检索通道

清热润肺.....	5	益气理血.....	7
美肤养颜.....	5	补肾壮阳.....	8
强身润脏.....	6	补心安神.....	9
瘦身降脂.....	7	滋阴润燥.....	10

目录

第一章 清热润肺	12
第二章 美肤养颜	28
第三章 强身润脏	34
第四章 瘦身降脂	40
第五章 滋补养生	46

第一章 清热润肺

胡萝卜马蹄猪骨汤.....	12	梨鱼羊肚汤.....	16
沙参牛肺汤.....	12	豆腐猪肚汤.....	16
三鲜肉片汤.....	13	鲫鱼萝卜汤.....	17
银耳百合羹.....	13	百合银耳羹.....	17
银耳雪梨羹.....	13	梨子银耳羹.....	17
雪梨银耳羹.....	13	梨子银耳羹.....	17
雪梨银耳羹.....	13	梨子银耳羹.....	17
雪梨银耳羹.....	13	梨子银耳羹.....	17
雪梨银耳羹.....	13	梨子银耳羹.....	17

雪梨银耳羹.....	13	梨子银耳羹.....	17
雪梨银耳羹.....	13	梨子银耳羹.....	17
雪梨银耳羹.....	13	梨子银耳羹.....	17
雪梨银耳羹.....	13	梨子银耳羹.....	17
雪梨银耳羹.....	13	梨子银耳羹.....	17

雪梨银耳羹.....	13	梨子银耳羹.....	17
雪梨银耳羹.....	13	梨子银耳羹.....	17
雪梨银耳羹.....	13	梨子银耳羹.....	17
雪梨银耳羹.....	13	梨子银耳羹.....	17
雪梨银耳羹.....	13	梨子银耳羹.....	17

雪梨银耳羹.....	13	梨子银耳羹.....	17
雪梨银耳羹.....	13	梨子银耳羹.....	17
雪梨银耳羹.....	13	梨子银耳羹.....	17
雪梨银耳羹.....	13	梨子银耳羹.....	17
雪梨银耳羹.....	13	梨子银耳羹.....	17

雪梨银耳羹.....	13	梨子银耳羹.....	17
雪梨银耳羹.....	13	梨子银耳羹.....	17
雪梨银耳羹.....	13	梨子银耳羹.....	17
雪梨银耳羹.....	13	梨子银耳羹.....	17
雪梨银耳羹.....	13	梨子银耳羹.....	17

雪梨银耳羹.....	13	梨子银耳羹.....	17
雪梨银耳羹.....	13	梨子银耳羹.....	17
雪梨银耳羹.....	13	梨子银耳羹.....	17
雪梨银耳羹.....	13	梨子银耳羹.....	17
雪梨银耳羹.....	13	梨子银耳羹.....	17

雪梨银耳羹.....	13	梨子银耳羹.....	17
雪梨银耳羹.....	13	梨子银耳羹.....	17
雪梨银耳羹.....	13	梨子银耳羹.....	17
雪梨银耳羹.....	13	梨子银耳羹.....	17
雪梨银耳羹.....	13	梨子银耳羹.....	17

雪梨银耳羹.....	13	梨子银耳羹.....	17
雪梨银耳羹.....	13	梨子银耳羹.....	17
雪梨银耳羹.....	13	梨子银耳羹.....	17
雪梨银耳羹.....	13	梨子银耳羹.....	17
雪梨银耳羹.....	13	梨子银耳羹.....	17

雪梨银耳羹.....	13	梨子银耳羹.....	17
雪梨银耳羹.....	13	梨子银耳羹.....	17
雪梨银耳羹.....	13	梨子银耳羹.....	17
雪梨银耳羹.....	13	梨子银耳羹.....	17
雪梨银耳羹.....	13	梨子银耳羹.....	17

本书的五大检索功能

BENSHUDEWUDAJIANSUOGONGNENG

●功能 2: 菜品原料索引

快速检索通道

按原料的拼音字母排序

[菜品原料索引]		
A		
■ 鮑魚	鮑魚干 123	鮑魚片 123
B		
■ 鮑魚	鮑魚干 123	鮑魚片 123
■ 鮑魚	鮑魚干 123	鮑魚片 123
C		
■ 鮑魚	鮑魚干 123	鮑魚片 123
D		
■ 鮑魚	鮑魚干 123	鮑魚片 123

●功能 3: 菜品口味特点索引

快速检索通道

咸鲜口味... 240 胡辣口味... 243
咸鲜微辣... 242 咸酸口味... 243
酸辣口味... 243 其他口味... 243
酸甜口味... 243

[菜品口味特点索引]		
咸鲜口味		
胡辣口味	243	
咸鲜微辣	242	
酸辣口味	243	
酸甜口味	243	

●功能 4: 菜品操作时间索引

快速检索通道

30分钟以下... 248 2~3小时... 250
30~60分钟... 250 3~4小时... 251
1~2小时... 250 4小时以上... 250

[菜品操作时间索引]		
30分钟以下		
30~60分钟	250	
1~2小时	250	
2~3小时	250	
3~4小时	251	
4小时以上	250	

●功能 5: 菜品材料估价索引

快速检索通道

10元以下... 252 30~40... 255
10~20元... 253 40元以上... 255
20~30元... 255

[菜品材料估价索引]		
10元以下		
10~20元	253	
20~30元	255	
30~40元	255	
40元以上	255	

目录



C
O
N
T
E
N
T
S

附录1 食材营养小常识 ··· 194	菜品原料索引····· 236
附录2 食物相克速查 ····· 206	菜品口味特点索引··· 244
附录3 原料的初加工 ····· 216	菜品操作时间索引··· 248
附录4 烹饪技巧示范 ····· 221	菜品材料估价索引··· 252
附录5 煲汤器具 ····· 222	
附录6 食物保存方法 ····· 226	

第一章 清热润肺

胡萝卜马蹄猪舌汤··· 12	鲩鱼冬瓜汤····· 16
沙参牛肉萝卜百合汤 12	豆腐蔬菜汤····· 16
三莲鸡肉汤····· 13	番茄薯仔凤爪汤···· 17
腐皮白果甘蔗汤···· 13	豆角菜花汤····· 17
双豆海带猪腿肉汤··· 14	凤爪枸杞水鱼汤···· 17
西湖莼菜汤····· 14	兰花蛭肉汤····· 18
金针鸡丝汤····· 14	西洋菜蚝豉猪胰汤··· 18
牛蛙山药汤····· 15	冬瓜海带排骨汤···· 18

丝瓜及第汤····· 19
冬瓜莲豆煲鲫鱼汤··· 20
白果腐竹猪肚汤···· 20
白菜地瓜豆皮汤···· 21
西梅番茄甜汤····· 22
番茄蜜汁雪梨汤···· 22
番茄草菇汤····· 23
西兰花瘦肉汤····· 23

鲤鱼苦瓜汤····· 24
甘草莲心水果饮···· 25
黑豆小麦猪腰汤···· 25
地瓜荷兰豆汤····· 26
冬瓜芦笋鸽蛋汤···· 26
银耳杏仁苹果汤···· 27
银耳豆腐汤····· 27
银耳银杏乌鸡汤···· 27



归圆鸡肉汤····· 28
冬瓜猪肋汤····· 28
猪小肚白玉汤····· 28
马铃薯三丝清汤···· 29
小豆木瓜凤爪汤···· 30
芦笋鱿鱼汤····· 30
丁香鱼片杞子汤···· 30

第二章 美肤养颜

松茸青笋烩鱼肚···· 32
人参阿胶乌骨鸡···· 32
冬木耳煨仔鸡····· 33
冬笋莴苣汤····· 33
豆腐笋丝蟹肉汤···· 34
豆腐生菜肉丝汤···· 34
螃蟹瘦肉冬瓜汤···· 34
酸辣虾尾汤····· 35

萝卜大蒜牛腩汤·····	36
鹿肉卷心菜烩马铃薯	36
腊肉南瓜汤·····	37
萝卜牛蛙丝瓜汤·····	37
杜仲牛膝猪手汤·····	38
草菇海鲜汤·····	38
莴笋海鲜汤·····	38
鱿鱼山药汤·····	39



鱼羊鲜汤·····	39
芥菜丝瓜瘦肉汤·····	39

鲜鱼野菜汤·····	40
肉片油菜汤·····	40
田七木瓜仔鸡汤·····	41
虫草圆肉炖龟肉·····	42
苹果洋葱汤·····	42
牛肉莲藕黄豆汤·····	43
三色虾球汤·····	43
芋头荸荠汤·····	44

田螺汤·····	44
莲藕炖猪尾·····	44
五色蔬菜汤·····	45
排骨洋葱南瓜汤·····	45
猪蹄花生汤·····	46
番茄鱼汤·····	46
黄芪灵芝鸡肉汤·····	47
干白果蔬浸汁·····	48

什锦蔬菜汤·····	48
杂烩蔬菜汤·····	48
芥菜山药汤·····	49
香橙冬瓜汤·····	49
首乌羊排汤·····	50
羊肉洋葱汤·····	50
牡蛎白菜年糕汤·····	51
白术茯苓鸡汤·····	52

刀鱼煮南瓜·····	52
海鲜烩菌·····	53
芒果珍珠雪蛤·····	53
四季豆心管汤·····	54
西葫芦鸡片汤·····	54
奶汤藕块·····	55
极品珍菌佛跳墙·····	56
蔬菜球鱿鱼汤·····	56

第三章 强身润脏

芥兰排骨汤·····	58
鹿筋木瓜汤·····	58
孜然牛肉蔬菜汤·····	59
银鳕鱼木瓜汤·····	59
雪梨胡萝卜汤·····	60
银杏芋头鱼肚汤·····	60
甘蓝猪肉苹果汤·····	61
牛肉口蘑雪豆汤·····	62



鸡肉蘑菇毛豆汤·····	62
牛筋花生汤·····	63
辣味鸡汤莴笋·····	63
猪肉末茄条汤·····	64
羊杂蘑菇汤·····	64
肉丸鲜贝蔬菜汤·····	64
蟹丝芥菜汤·····	65
羊肉大补汤·····	66

牛肉什蔬汤·····	66
油菜香菇汤·····	67
牛肉萝卜豌豆汤·····	68
豆角干贝汤·····	68
螃蟹瘦肉汤·····	69
鲈鱼汤·····	69
砂仁猪肚莲藕汤·····	70
鹿茸片老鸽汤·····	70

山药胡萝卜鸡汤·····	70
牛筋腊肉汤·····	71
鱼汤氽北极贝·····	71
粽叶梭鱼汤·····	72
大豆芽沙丁鱼汤·····	72
蜗牛野菜汤·····	73
兔肉山珍汤·····	73
百合扇贝蘑菇汤·····	74

第四章 瘦身降脂

贡菜草菇棒鱼汤·····	74
海虹西葫芦汤·····	74
山药百烩·····	75
皮蛋冻豆腐汤·····	75
牛肉番茄汤·····	75
银芽白菜蛎黄汤·····	76
冬瓜排骨汤·····	76

冬瓜海带鸭骨汤·····	78
紫苏咖喱荸荠汤·····	78
豆腐黄瓜排骨汤·····	79
腐竹瓜片汤·····	79
凤爪排骨栗子汤·····	80
清汤蟹味菇·····	80
杂锦鱿鱼汤·····	80
黄瓜钱豆板汤·····	81



虾子白菜汤·····	81
牛肉苦瓜汤·····	82
珧柱海带煲蚝豉·····	82
番茄玉米汤·····	83
凤菇莲花汤·····	83
水煮喇叭小龙虾·····	84
竹荪甜角乌鸡汤·····	84
生姜酸菜墨鱼汤·····	84

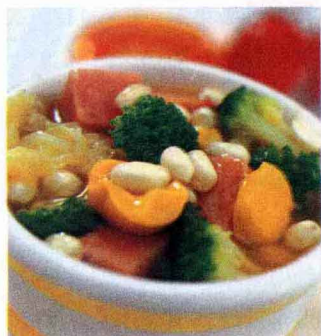


三丝鱼汤·····	85
雪梨响螺百合汤·····	85
紫菜冬菇肉丝汤·····	85
金针木耳瘦肉汤·····	86
红绿豆珧柱瘦肉汤·····	86
奶汁姬松茸卷·····	87
荸荠豆腐紫菜汤·····	88
菠菜板栗鸡汤·····	88

一品菌王汤·····	89
海参菜豆腐丸子汤·····	89
黄芪鲫鱼汤·····	90
草决明杞子牛肉汤·····	90
油菜玉米汤·····	90
鲍鱼菇青笋煲双瓜·····	91
鱼肉芒果咖喱汤·····	91
干贝冬瓜汤·····	92

鸡肉炖冬瓜·····	93
银耳炖白鸽·····	93
黑木耳瘦肉红枣汤·····	94
芦笋菠菜汤·····	94
菠菜猪肝汤·····	94

第五章 益气理血



苦瓜猪肚汤·····	96
墨鱼仔烧肉汤·····	96
板栗花生汤·····	97
闸蟹兰花汤·····	97
苏泊牛肉·····	98
八爪榆黄莲藕汤·····	98
荷兰豆肉片汤·····	98
乌鸡莼菜汤·····	99

雪菜牛肉汤····· 100
 鸽肉萝卜汤····· 100
 南瓜牛肉汤····· 101
 辣味牛肉马铃薯汤·· 101
 兔肉香芋汤····· 102
 羊肉山药青豆汤···· 102
 天麻川芎鱼头煲···· 102
 蝶瓜鸡肉汤····· 103

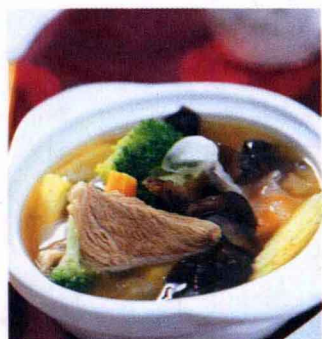
鳕鱼薯块洋葱汤···· 103
 卤肉年糕汤····· 103
 肉末小马铃薯汤···· 104
 桔梗牛杂汤····· 104
 牛肉萝卜汤····· 105
 芦笋南瓜乌鸡汤···· 106
 咖喱猪肉丸汤····· 106
 鱼肉胡萝卜汤····· 107

香芹藕片八爪鱼汤·· 107
 墨鱼油菜汤····· 108
 淮山板栗乌鸡汤···· 108
 栗子参鸡汤····· 108
 甘草白术鱼汤····· 109
 麻辣萝卜干汤····· 110
 柠檬红鲳鱼汤····· 110
 虫草人参甲鱼汤···· 111

螃蟹鱼肚冬瓜汤···· 111
 草果陈皮青鱼汤···· 112
 当归红花鸡汤····· 112
 上汤飞蟹····· 112
 鱼肉豆腐汤····· 113
 鳕鱼酱汁····· 114
 酸辣八爪鱼汤····· 114
 泡菜鲳鱼汤····· 115

娃娃菜鲜鱼汤····· 116
 椒麻茄子汤····· 116
 白菜香菇蹄花汤···· 117
 猪肉白菜汤····· 117
 天麻鱼辨汤····· 118
 萝卜蛤蜊汤····· 119
 菠菜火腿猪肝汤···· 119
 芥菜凤尾菇煲猪腰·· 120

南瓜肉丸汤····· 120



第六章 补肾壮阳

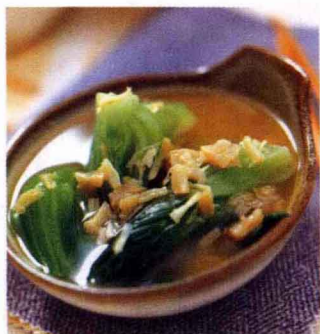
鹿肉什蔬汤····· 122
 猪腰菜花汤····· 122
 鹌鹑莲藕汤····· 123
 鱼肚鸡汤····· 123
 白灵菇煲飞蟹····· 124
 淮山芡实海马鹿肉汤 124
 肉丸白菜粉丝汤···· 124
 番茄汤丸····· 125

肉片菜头汤····· 125
 开洋香菇汤····· 126
 虾尾梅干菜鱼汤···· 126
 参须天麻乳鸽汤···· 127
 明虾白菜蘑菇汤···· 127
 田七杜仲猪腰汤···· 128
 干贝芥菜汤····· 128
 鱼肚鲜虾苦瓜汤···· 128

鲜虾卷心菜辣汤···· 129
 滋补灵芝壮阳汤···· 129
 奶汤鲜虾马铃薯汤·· 129
 北芪党参煲鸡肾···· 130
 丁香牛蛋汤····· 130
 海参汤····· 131
 冬瓜鲜虾豌豆汤···· 132
 青苹果鲜虾汤····· 132



鲜带子蔬菜汤·····	133
羊肉藕片汤·····	133
鲜虾丝瓜鱼汤·····	134
韭菜面汤·····	134
海胆蛋黄汤·····	134
小龙虾汤·····	135
大鹅肉烩什蔬·····	135
老干妈一品香·····	136



富贵海鲜汤·····	136
童子甲鱼汤·····	137
干贝油菜汤·····	137
人参鹿茸杞鞭汤·····	138
榆耳煲鹿鞭·····	138
海马乳鸽金针汤·····	138
滋补鞭汤·····	139
一品竹荪蛋·····	139

凉瓜排骨老人头汤·····	139
补肾蛤蚧汤·····	140
香菇鱼翅羹·····	140



第七章 补心安神

豆芽鱼尾汤·····	142
杞龟汤·····	142
猪肝肚领汤·····	143
返老还童汤·····	143
银鱼茼蒿汤·····	144
莼菜鸽蛋汤·····	144
百合大枣乌龟汤·····	144
花生大蒜排骨汤·····	145



猪蹄筋黄豆汤·····	145
参芪肉丸萝卜汤·····	146
枸杞叶猪肝汤·····	146
猪心当归汤·····	147
蚝汁滚鱼汤·····	147
苦瓜番茄汤·····	148
翅根鸡蛋汤·····	148
银花山楂汤·····	148

葱白大蒜汤·····	149
木耳汤·····	150
乌豆腐竹汤·····	150
茶树菇猪心汤·····	151
黄花菜萝卜薏米汤·····	152
百合冰糖蛋花汤·····	152
甘麦大枣汤·····	153
乌梅红枣汤·····	153

蟹羹汤·····	154
五彩海参汤·····	154
清炖水鱼汤·····	154
玉米菠菜蛤蜊汤·····	155
胡辣冬笋汤·····	156
鲍鱼萝卜汤·····	156
莼菜鸡丝汤·····	157
花生牛肉汤·····	157

龙眼清凉补汤·····	158
参芪泥鳅汤·····	158
番茄豆腐鱼丸汤·····	158
丹参龙眼猪心汤·····	159
萝卜马铃薯猪骨汤·····	160
花生鱼头汤·····	160
枸杞鸡肝汤·····	161
淮山杞子炖田鸡·····	162



第八章 滋阴润燥

番茄鱼丸汤····· 162
清炖鲫鱼汤····· 163
花旗参瘦肉汤····· 163
首乌鸡汤····· 164
参归乌鸡汤····· 164
参归鲳鱼汤····· 164
莲子珧柱瘦肉汤····· 165

油茶鸽蛋汤····· 165
清补凉鸡脚排骨汤····· 166
绍菜粉丝汤····· 166



陈皮猪肉汤····· 168
白蘑田园汤····· 168
卷心菜花蛤汤····· 169
鲜带子红辣汤····· 169
石斛参须牛尾汤····· 170
陈皮老鸭蘑菇汤····· 170
老鸭马铃薯杂烩····· 170



田螺金华煲水鸭····· 171
淮山杞子炖水鸭····· 171
羊肉雪耳藕片汤····· 172
酥肉烩全蘑····· 172
无花果羊杂山药汤····· 173
蜜枣菜干乌鸡汤····· 173
水煮猪肚汤····· 174
烧汁鸽蛋牛肉汤····· 174

党参银耳牛蛙汤····· 174
榨菜肉片酸菜汤····· 175
黄芪瘦肉汤····· 175
冬菇栗子鸡肉汤····· 175
黄精瘦肉汤····· 176
香辣鱿鱼汤····· 176
参须玉竹猪腱汤····· 177
玉竹沙参心肝鹅····· 178

杞菊决明瘦肉汤····· 178
冬瓜珧柱炖鸭····· 179
淮山炖乳鸽····· 179
金针木耳猪胰汤····· 180
花生菇耳猪肚汤····· 180
干白菜豆腐酱汤····· 180
椰汁螺头鸡汤····· 181
紫菜滑蛋汤····· 181

川贝雪梨苹果猪肺汤····· 182
白菜豆腐汤····· 182
猪肘油豆腐蘑菇汤····· 183
紫菜瘦肉花生汤····· 183
莲藕章豆猪舌汤····· 184
豆角香芋煮海兔····· 184
香茶鸽蛋牛肉汤····· 184
天门冬玉竹鱼肚汤····· 185

参果炖瘦肉汤····· 186
猴头菇炖竹丝鸡····· 186
咖喱鸡汤玉米笋····· 187
菜卷青豆汤····· 188
酸辣球盖胗花汤····· 189
米露煮香芋地瓜····· 189
参竹圆肉羊心汤····· 190
栗子炖鸡····· 190

三豆樱桃谷鸭汤····· 191
豆芽肉片汤····· 192



第一章

清热润肺



Q · I · N · G · R · E · R · U · N · F · E · I



口味特点：咸鲜
难易程度：☆☆☆

胡萝卜马蹄猪舌汤

操作时间：3小时

材料估价：12元

■原料：猪舌1条，猪瘦肉150克，江珧柱50克，胡萝卜400克，马蹄200克，花生仁50克，红枣10粒。

■调料：香油少许，精盐适量，料酒适量。

■做法：

- 1 将猪舌刮洗干净，切成大块。猪瘦肉洗净，切成大块，连同猪舌一起放入沸水锅内烫透后捞起待用。
- 2 胡萝卜刮皮洗净，斜向切成三角大块；马蹄（荸荠）削皮或去蒂洗净后拍裂；江珧柱、花生仁、红枣分别投洗干净，红枣去核。
- 3 将煲洗净，注入12碗（约3000克）清水后，置于炉上烧开，再将以上用料倒进煲内煲之。
- 4 先用旺火煲半小时，再用中火煲1小时，后用小火煲1.5小时；用香油、精盐调味即可。

►提示：

水要一次加足，原料熟烂后再调味。

沙参牛肉萝卜百合汤

操作时间：2小时

材料估价：12元

■原料：牛腩肉200克，沙参15克，青萝卜100克，胡萝卜1根，口蘑30克，百合30克，葱段、姜片各少许。

■调料：八角1粒，精盐适量，料酒1大匙，清水12杯。

■做法：

- 1 将牛腩肉洗净切块，放入沸水中，滴入几滴料酒烫透捞出，沥干。
- 2 口蘑择洗干净，切十字花刀。青萝卜、胡萝卜去皮分别切块；百合沙参洗净备用。
- 3 将清水煮沸，下入所有原料煲煮，待汤沸腾后改小火炖煮2小时，加入精盐调味即可。

►提示：

牛腩煮熟后再放其他原料，用小火长时间炖煮至牛腩熟烂。

■营养价值分析：

此汤具有润肺益气、清心安神、滋五脏、补精血、温经脉作用。

口味特点：咸鲜
难易程度：☆☆





三莲鸡肉汤

操作时间: 2小时

材料估价: 15元

■原料: 光鸡半只, 莲花2朵, 莲子60克, 莲藕500克, 红枣10粒。

■调料: 生姜2片, 料酒1大匙, 精盐适量, 胡椒粉少许。

■做法:

- 1 将莲花(去梗)、莲子(去心)、莲藕(去节)、红枣(去核)洗净。
- 2 将光鸡洗净, 除去肥油和鸡皮, 斩块, 用半汤匙植物油起锅, 放入鸡块和姜片稍爆。
- 3 把鸡块、莲子、莲藕、红枣一起放入锅内, 加料酒、清水适量, 先用旺火煮沸后, 再用小火慢煲1.5小时。
- 4 最后放入莲花续煲10分钟, 用精盐、胡椒粉调味即可。

►提示:

鸡宜选用小嫩鸡。

口味特点: 咸鲜
难易程度: ☆☆

腐皮白果甘蔗汤

操作时间: 2小时

材料估价: 8元

■原料: 腐竹皮2张, 白果12粒, 黑皮甘蔗750克。

■调料: 生姜4片, 芫荽适量。

■做法:

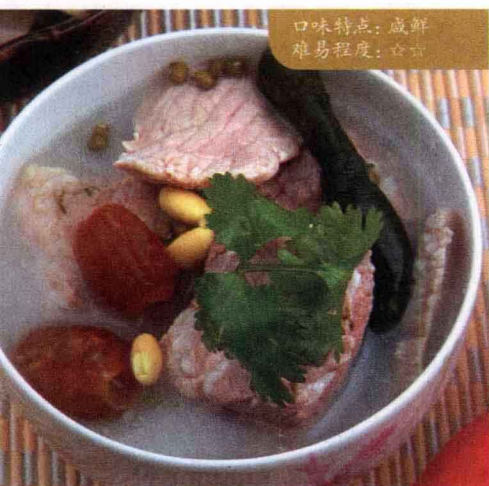
- 1 白果去壳取肉去心; 黑皮甘蔗去皮切段, 生姜切片。
- 2 腐竹皮用温水泡软切成小段, 芫荽洗净切段备用。
- 3 白果、甘蔗、姜片共置瓦煲, 加水6~8碗, 用小火慢煲2小时至白果熟透, 再下已洗净之腐竹皮及芫荽, 煲片刻即成; 饮汤食甘蔗、白果。

►提示:

甘蔗须选择糖汁较多的; 腐竹要经过浸泡回软; 有人不喜欢芫荽味道的可以不用。

口味特点: 香甜
难易程度: ☆☆





口味特点: 咸鲜
难易程度: ☆☆☆

双豆海带猪腿肉汤

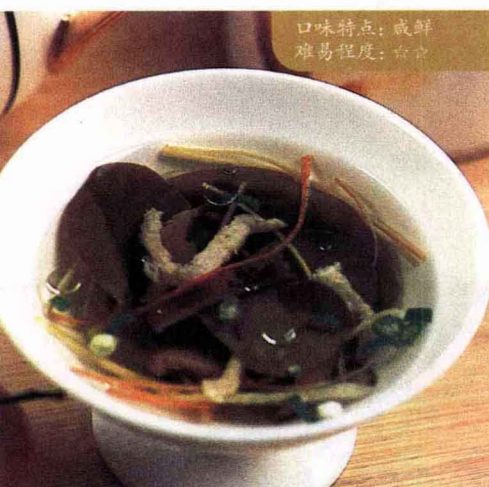
操作时间: 3小时
材料估价: 15元

【原料】海猪腿肉500克, 猪骨500克, 黄豆25克, 绿豆50克, 海带50克, 蜜枣6粒。

【调料】香油少许, 精盐适量。

【做法】

- 1 将猪腿肉洗净后切成大块, 用开水煲约10分钟, 再用冷水漂洗。
- 2 大猪骨洗净后用开水烫煮一下捞起, 将其敲裂。
- 3 将黄豆、绿豆、海带、蜜枣用温水稍浸后淘洗干净, 海带切成大片。
- 4 洗净煲后, 放进3000克(约12碗)清水烧开, 再将以上用料倒进煲内煲之; 先用中火煲1.5小时, 再用小火煲1.5小时; 香油、精盐调味即可。



口味特点: 咸鲜
难易程度: ☆☆☆

西湖莼菜汤

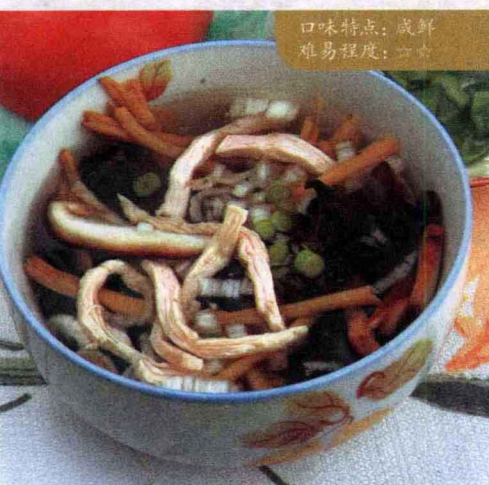
操作时间: 15分钟
材料估价: 10元

【原料】莼菜1罐, 肉丝25克, 胡萝卜25克, 罗汉笋25克, 香菇25克, 葱花少许。

【调料】精盐1小匙, 味精1/2小匙, 葱油少许, 清汤1碗。

【做法】

- 1 将胡萝卜洗净切丝, 罗汉笋洗净, 切丝; 香菇洗净, 切丝; 待用。
- 2 起锅烧清水将上述原料同莼菜一起焯水, 待用。
- 3 净锅入清汤, 加入原料、调料, 待汤沸后, 淋上葱油、撒上葱花点缀即成。



口味特点: 咸鲜
难易程度: ☆☆☆

金针鸡丝汤

操作时间: 15分钟
材料估价: 10元

【原料】鸡肉150克, 金针菜60克, 冬菇3个, 木耳30克。

【调料】葱白1根, 料酒1大匙, 精盐适量, 姜2片。

【做法】

- 1 将金针菜、木耳、冬菇用清水浸软, 洗净; 冬菇切成丝。
- 2 鸡肉洗净, 切丝, 用料酒、精盐拌过; 待用。
- 3 葱姜分别洗净, 切葱花备用。
- 4 把金针菜、冬菇、木耳放入开水锅内, 用小火煲沸3分钟, 再放入鸡肉丝煲至熟, 放入葱花, 用精盐调味即可。



操作时间: 1小时
材料估价: 12元
口味特点: 咸鲜
难易程度: ☆☆

牛蛙山药汤

■原料: 牛蛙400克, 山药200克, 百合50克。

■调料: 精盐适量, 味精1/3小匙, 料酒1大匙, 熟白芝麻少许。

■做法:

- 1 牛蛙宰杀后去头、去皮、去内脏洗净待用。
- 2 将牛蛙斩成大块, 山药去皮洗净切厚片, 百合洗净。
- 3 牛蛙放入沸水中烫3分钟捞出待用。
- 4 锅中加6杯奶油高汤烧热, 下入牛蛙、山药煲煮40分钟, 再下百合、精盐、味精、料酒煮20分钟离火, 出锅时撒入熟白芝麻即可。

►提示:

焯烫牛蛙时要沸水下锅, 烫透捞出冲净污物, 炖煮时间不宜太长。

■营养价值分析:

此汤具有滋阴降火、清心润肺、健脾固肾、益精、润肤的功效。



口味特点: 咸鲜
难易程度: ☆☆☆

鲩鱼冬瓜汤

操作时间: 3小时

材料估价: 12元

■原料: 冬瓜750克, 鲩鱼尾250克, 猪骨250克。

■调料: 生姜数片, 植物油2小匙, 料酒1小匙, 精盐适量, 胡椒粉少许。

■做法:

- 1 冬瓜去皮, 洗净切成块。
- 2 将鲩鱼去鳞, 洗净沥干, 放入油锅内两面煎成金黄色, 取出备用。
- 3 将洗净瓦煲置火上, 加清水6碗, 放入猪骨烧开, 煮1小时取出, 再放入鲩鱼煮2小时, 最后放入冬瓜用小火煲1小时, 调入精盐和胡椒粉各适量调味即可。

►提示:

煎鱼时要热锅凉油, 猪骨水焯敲裂垫在煲底加水先将汤煲浓再放其他料。



口味特点: 咸鲜
难易程度: ☆☆☆

豆腐蔬菜汤

操作时间: 15分钟

材料估价: 10元

■原料: 内酯豆腐2盒, 油菜2棵, 香菇100克, 净切蟹100克。

■调料: 精盐1匙, 鸡粉1/2小匙, 胡椒粉适量, 老汤1碗, 葱油2匙。

■做法:

- 1 内酯豆腐切1厘米长的块。
- 2 锅内放入适量清水, 待水滚沸后投入切蟹烫2分钟捞出待用。
- 3 油菜摘去老叶, 洗净; 香菇洗净; 待用。
- 4 净锅入底油烧热, 加入老汤, 放入内酯豆腐、香菇、切蟹、油菜, 再加入调料, 同煮5分钟即成。

►提示:

内酯豆腐先蒸1~2分钟, 取出后再改刀不易碎; 汤开后要撇净浮沫。

■营养价值分析:

此汤具有宽中益气、和脾消热、清热解毒、消肿止痛、降低血脂的功效。