

天天
饮食

CCTV

夏金龙 李铁钢 主编

中央电视台饮食类金牌栏目

倾情奉献

滋补汤煲

★ ZIBUTANGBAO ★

学做天南地北各种风味,适合不同人群,大家都爱喝的家常汤煲



天天饮食丛书编委会 编
吉林科学技术出版社

滋补汤煲

天天
饮食

CCTV

夏金龙 李铁钢 主编

中央电视台饮食类金牌栏目

倾情奉献

吉林科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

滋补汤煲/夏金龙、李铁钢主编. —长春: 吉林科学技术出版社,
2008.4

ISBN 978-7-5384-3780-5

I. 滋… II. ①夏… ②李… III. 保健-汤菜-菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第017949号

天天饮食

天天饮食系列丛书

滋补汤煲

CCTV“天天饮食”丛书编委会

主 编 夏金龙 李铁钢
编 委 冯存礼 程仁沛 韩 军 李铁钢 赵春玲 王 苏
责任编辑 李 梁 隋云平
图片摄影 王大龙 E-mail: photo-insect@126.com

摄影助理 孙明晓 张 丛 汪 飞 张 虎 艾明娜 吴凤泽 朱 慧 张海霆 王 闯
徐晓凤 武文婷 王阿娜 柳 俏 张金玲 赵美玉 何 琼 侯 隽 李凤娟
李 爽 王大伟 赵 婷 周鸿雁

封面设计 名晓设计

出 版 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/传真 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

编辑部电话 0431-85619083

网址 www.jlstp.com

印刷 长春新华印刷有限公司

如有印装质量问题,可寄出版社调换

开本 710×1000 16开 18印张

2008年5月第1版 2008年5月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5384-3780-5

定价 29.90元



Jia Yu

BONE CHINA

本书主要陶瓷由唐山佳玉陶瓷有限责任公司提供

销售地址:唐山市路北区缸窑路112号-18座

销售电话:0315-7875720 7875000

传真:0315-7875377

邮编:063020

网址: http://www.jy-tc.com

E-mail: jiajutangshan@163.com 贸易通:jytcfs

本书部分瓷器由长春市九州宾馆酒店瓷器

用品有限公司提供

电话: 0431-88759613

本书菜品由吉林省劳动保障厅培训鉴定基地

创新菜研究办公室提供

电话: 0431-88698880



秉承“永恒臻于品质”的理念,传承
“以瓷成礼,以礼全德;瓷为礼之体,礼
为瓷之用;体用相符,名实相契”的陶瓷
文化,致力于中高端骨质瓷的开发生产。
佳玉愿与广大朋友一起品味生活。



主编 李铁钢

中国烹饪大师、国际烹饪大师、高级烹饪技师、北京烹饪大师。现任香格里拉北京嘉里中心饭店，宴会总厨，曾获得八方食圣六连冠擂主，挪威海产三文鱼大赛金奖及多次国内外厨艺比赛金奖，法国厨皇协会授予蓝带勋章。



主编 夏金龙

中国烹饪大师、中国餐饮文化名师、中华名厨、国家高级营养师、中国饭店业金牌总厨，中国十大最有发展潜力青年厨师，国际东方药膳食疗保健学会常务理事，法国国际美食会远东区域中国分会名誉会长，2007年被法国国际美食会授予法国蓝带三星勋章，法国国际美食博士勋章。

天天煲汤，天天健康

中国饮食文化源远流长，是中华文化中一块璀璨的瑰宝。发展至现代，饮食文化更是与健康理念紧密地结合在一起，不仅满足了人们的口舌之欲，而且实现了通过饮食追求营养、追求健康的目的。

煲汤自古以来，就是食疗养生的手段。卫生部首席健康教育专家洪昭光教授也说过“饭前喝汤，苗条又健康”。可见，煲汤在养生方面有其他饮食方式不能比拟的优势。食物的香郁、药材的精华，文火慢功，缓缓煲来，都凝结在这一碗好汤中。在家亲手煲汤，长久下来，会给身体带来莫大的好处。滋阴润燥、补肾壮阳、美容养颜、宁心安神……这些传统的功效自不必说，现代营养学又赋予了煲汤降压降脂、控制血糖、健脑益智等适合现代人需要的功能。随着时代的发展，煲汤也越来越被人们重视，因为煲汤就是“保”健康！

本书从中央电视台金牌饮食栏目“天天饮食”的菜谱资源中，精选出近800例滋补汤品，经过重新编辑整理，呈现给广大喜欢美食、喜欢煲汤的朋友们。本书按照不同的人群需要和滋补需求共分为14大类，囊括了10大传统滋补功效和4大现代滋补功效，又按照原料的不同细分4小类汤品，希望可以为您的查找带来方便。本书图文并茂，由烹饪名师添加了制作时间、准备器具、厨房敲门等内容，力求简单实用、易学易懂。

由于时间仓促，本书未能尽善尽美，还有许多不足之处，希望各位读者朋友批评指正。

内文使用说明 详细介绍本书的特点与结构，让您轻松使用本书

功能索引

轻松查找10类传统滋补和4类现代滋补汤煲。

汤煲快速查找

本页好汤一目了然。

烹饪原料细化

主料分量随意调整，辅料种类跟据个人喜好增减，调料用量依口味变化。

制作方法详解

汤煲做法分步详解，新手入厨一样轻松。

汤煲营养功效

介绍原料营养价值，以及汤煲养生功效。



介绍各种煲汤知识和原料加工方法。

提示煲汤用具与准备、制作时间，做到心中有数。

名厨介绍汤煲口味与地域特色。

使用剂量与物理剂量轻松换算。

介绍中医因人、因时、因地而补的饮食养生理念，并以此作为分类原则。

10类传统滋补功效与4类现代滋补功效。

根据主料种类分类。

根据养生理念与汤煲原料，提示适合饮用的季节与地域。

目录使用说明

介绍目录特点与使用方法

[illegible]

天天饮食

◇因人而补

每个人对滋补的需要不同，身体的条件也不一样，因此在补益的时候，要根据个人的需要和情况区别对待。本书根据食材的不同功效，结合不同滋补需求，共分14类汤煲，包括滋阴润燥、补肾壮阳、润肺益气、美肤养颜、清热解毒、强身健体、补心安神、暖身散寒、健脾开胃、养肝明目等10类传统功效，以及降压降脂、控制血糖、健脑益智、延缓衰老等4类现代功效。

◇因人而补

中医认为时节的变化对身体是有影响的，因此提出了因时而补的“四季五补”理念，即根据四季的不同，各个季节的补益对象也有不同。四季五补的内容是“春季升补，夏季清补，秋季平补，冬季滋补，四季宜通补”，也有说“春季补肝、夏季补心、长夏补脾、秋季补肺、冬季补肾”。

◇因人而补

不同的地区，气候条件、生活习惯有一定差异，滋补的方法也有不同。比如有的地处潮湿，饮食多温燥辛辣，有的地处寒冷，饮食多热而滋腻，而南方的饮食则多清凉甘淡，在煲汤选料时也是同样的道理。本书中按照北部热而滋腻、中部温燥辛辣、南部清凉甘淡的原则对汤品进行了粗略分类。



滋阴润燥



肉蛋汤

- 秋北 时菜紫金骨汤.....16
- 夏南 杞菊排骨汤.....16
- 夏北 参竹老鸭汤.....16
- 夏南 冬虫夏草煲水鸭.....17
- 夏南 灵芝蜜枣煲老鸭.....17
- 秋北 墨鱼仔烧肉汤.....18
- 夏南 珧柱瘦肉汤.....18
- 春南 乌骨鸡莼菜汤.....18
- 夏北 黄芪鸭豆腐锅.....19
- 夏北 鸽肉萝卜汤.....19
- 春南 淮山乌鸡板栗汤.....20
- 冬北 红糟猪肉汤.....20
- 冬北 猪肉白菜汤.....20
- 春北 花生菇耳猪肚汤.....21

- 夏南 椰汁螺头鸡汤.....21
- 夏北 菌香狮子头.....22
- 秋南 参果炖瘦肉汤.....22
- 秋南 南北杏猪腱汤.....22
- 春北 酥肉烩全蘑.....23
- 春南 参须玉竹猪腱汤.....23



果蔬汤

- 春南 米露煮香芋地瓜.....24
- 秋南 西梅番茄甜汤.....24
- 秋南 小鱼莲藕兰花汤.....24
- 夏南 果蔬浓汤.....25



海鲜汤

- 夏南 双宝海参汤.....25
- 秋南 墨鱼油菜汤.....26

- 夏北 黄瓜豆腐煲鱼尾.....26
- 春南 柱带煲蚝豉汤.....26
- 夏南 鱼头玉竹汤.....27
- 秋南 鱿鱼山药汤.....27
- 秋南 清燥润肠汤.....28
- 春南 贝黄粉丝菜汤.....28
- 秋南 莲豆煲鲫鱼汤.....28
- 冬中 鲈鱼汤.....29
- 秋南 花蛤清汤.....29



菌豆汤

- 春南 丝瓜平菇肉汤.....30
- 春北 草菇炖里脊.....30
- 夏南 白蘑田园汤.....30
- 秋南 豆腐笋丝蟹肉汤.....31
- 春南 荷兰豆煮豆腐干.....31

补肾壮阳



肉蛋汤

- 冬北 羊肉木耳汤·····32
- 春北 桂圆炖鸡肉·····32
- 春北 滋补鸡汤·····32
- 春北 杜仲栗子鸡汤·····33
- 夏北 党参乌鸡煲·····33
- 冬南 龙马全子鸡·····34
- 夏北 黄芪枸杞炖乳鸽·····34
- 冬北 虫草鹌鹑煲·····34
- 冬北 鳖羊补肾煲·····35
- 秋北 凤爪排骨栗子汤·····35
- 春南 人参田七鸡汤·····36
- 春北 黄芪灵芝鸡汤·····36
- 冬北 冬木耳煨仔鸡·····36
- 秋南 番茄翅根汤·····37
- 冬南 鸡汤煮芸丝·····37
- 春北 栗子参鸡汤·····38
- 冬北 凤尾菇煲猪腰·····38
- 春北 牛肉粒土豆汤·····38
- 春北 香茶鸽蛋牛肉汤·····39
- 春北 烧汁鸽蛋牛肉汤·····39
- 春北 石斛牛尾汤·····40
- 夏南 鸡肉西兰花汤·····40
- 夏南 山药鸡翅汤·····40
- 秋南 鹿茸片老鸽汤·····41
- 秋南 天麻老鸡汤·····41
- 冬北 猪腰菜花汤·····42
- 春南 参须天麻鸽汤·····42
- 冬北 益肾鹿肉汤·····42

- 冬北 北芪党参煲鸡肾·····43
- 冬中 丁香牛蛋汤·····43
- 冬北 木耳牛腱汤·····44
- 春南 银耳银杏乌鸡汤·····44



海鲜汤

- 冬南 玉枣海参汤·····44
- 夏南 党参玉竹牡蛎汤·····45
- 秋南 银芽白菜蛎黄汤·····45
- 秋南 青苹果鲜虾汤·····46
- 春南 鲜虾粉丝煲·····46
- 夏南 奶汤鲜虾土豆·····46
- 冬南 明虾白菜蘑菇汤·····47
- 秋南 鲜虾煮干丝·····47
- 夏南 海鲜烩汤·····48
- 冬北 虾仁韭菜豆腐汤·····48
- 秋南 杂锦鱿鱼汤·····48
- 夏南 西湖银鱼羹·····49
- 冬北 益肾壮阳汤·····49

润肺益气



肉蛋汤

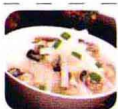
- 冬南 芥菜排骨汤·····50
- 春南 二参玉竹瘦肉汤·····50
- 夏北 银萝蹄筋煲·····50
- 冬中 萝卜辣味牛肉煲·····51
- 夏中 芝麻茴香煲牛腩·····51
- 冬南 苹果百合牛肉汤·····52
- 春中 牛蒡排骨汤·····52
- 夏北 土鸡焖冬瓜·····52

- 夏北 当归鸭·····53
- 夏北 芡实炖老鸭·····53
- 秋南 川贝罗汉果肉煲·····54
- 冬南 群鸽戏蛋·····54
- 冬南 海参枸杞鸽蛋煲·····54
- 春北 双果猪肉煲·····55
- 夏北 牛筋炖双萝·····55
- 秋南 川贝雪梨猪肺汤·····56
- 秋南 沙参牛肉百合汤·····56
- 春南 西兰花瘦肉汤·····56
- 冬南 甘蓝猪肉苹果汤·····57
- 春南 罗汉果翅根鸡蛋汤·····57



果蔬汤

- 秋南 西洋参炖梨·····58
- 秋南 参竹百合润肺煲·····58
- 秋南 苹果沙梨瘦肉汤·····58
- 冬北 咸蛋芥菜肉片汤·····59
- 秋南 雪梨响螺百合汤·····59
- 冬北 白萝卜汤·····60
- 冬中 苹果洋葱汤·····60
- 冬中 麻辣萝卜干汤·····60
- 秋北 冰糖萝卜汤·····61
- 冬中 萝卜豆酱汤·····61
- 秋南 虾干粉丝葫芦汤·····62
- 春南 罗汉果柿饼汤·····62
- 秋南 银耳杏仁苹果汤·····62
- 秋南 番茄蜜汁雪梨汤·····63
- 秋南 雪梨胡萝卜汤·····63
- 春北 牛肉萝卜豌豆汤·····64



海鲜汤

- 冬南 牡蛎萝卜汤·····64
- 秋南 鲜虾萝卜丝汤·····64
- 秋南 萝卜蛤蜊汤·····65
- 秋南 清润响螺汤·····65
- 秋南 润肺生津补血汤·····66
- 夏中 丁香鱼片杞子汤·····66
- 夏南 兰花蛭肉汤·····66
- 秋南 竹蛭沙参汤·····67



菌豆汤

- 秋北 八珍益气补血煲·····67

美肤养颜



肉蛋汤

- 夏北 红枣莲藕猪蹄汤·····68
- 秋南 美颜芝麻牛肉汤·····68
- 秋北 栗子羊肉汤·····68
- 春南 山药莲子煲乌鸡·····69
- 秋北 花生红豆煲鸡爪·····69
- 春南 冬菇腐竹乌鸡汤·····70
- 秋南 鲜奶燕窝鸡煲·····70
- 秋南 银耳杏仁百合汤·····70
- 秋北 红枣花生蹄筋煲·····71
- 冬北 灵芝炖猪蹄·····71
- 春中 红豆莲藕牛肉煲·····72
- 秋南 银耳炖白鸽·····72
- 秋南 首乌黑豆煲鸡脚·····72
- 秋中 康乐猪手汤·····73

- 秋北 猪蹄花生汤·····73
- 春南 三莲鸡肉汤·····74
- 秋南 雪梨猪蹄汤·····74
- 春南 红枣杞子乌鸡汤·····74
- 春南 白菜香菇蹄花汤·····75
- 春北 白术茯苓鸡汤·····75
- 夏北 鹿筋木瓜汤·····76
- 夏北 鹿肉什蔬汤·····76
- 夏南 木瓜煲猪尾·····76
- 春南 瑶柱鸡丝羹·····77



果蔬汤

- 秋南 杏人贵妃露·····77
- 秋南 木瓜杏奶炖雪耳·····78
- 夏南 山楂牛蒡瘦身煲·····78
- 秋中 腊肉南瓜汤·····78
- 秋中 萝卜牛蛙丝瓜汤·····79
- 夏南 木瓜西米捞·····79
- 夏南 芒果珍珠雪蛤·····80
- 秋南 奶汤藕块·····80
- 秋南 白果菊梨淡奶汤·····80
- 秋南 奶油蜜瓜汤·····81
- 秋南 山药百烩·····81
- 夏南 莲藕栗子汤·····82
- 夏南 红莲炖雪蛤·····82



海鲜汤

- 秋南 三色虾球汤·····82
- 夏南 银鳕鱼木瓜汤·····83
- 春北 莲藕红枣鲫鱼煲·····83

- 冬北 雪菜黄豆炖鲈鱼·····84
- 夏南 咸鱼木瓜汤·····84



菌豆汤

- 秋北 熬豆汤·····84
- 秋中 银耳鹌鹑蛋汤·····85
- 秋南 花香银耳汤·····85
- 春南 赤豆蜜枣粉葛汤·····86
- 冬南 海菜豆腐丸子汤·····86
- 夏南 海苔雪耳羹·····86
- 秋中 五豆汤·····87
- 秋南 柠檬香菇汤·····87

清热解毒



肉蛋汤

- 夏北 冬瓜红豆排骨汤·····88
- 夏南 凉瓜黄豆煲排骨·····88
- 夏南 菠萝苦瓜鸡汤·····88
- 夏北 鲜笋烤鸭汤·····89
- 春北 鸡丝芦笋汤·····89
- 夏南 鲜荷解暑鸭煲·····90
- 夏中 笋干老鸭煲·····90
- 夏北 大豆芽肉片汤·····90
- 夏南 三豆樱桃骨鸭汤·····91
- 春南 五花肉荸荠汤·····91
- 夏南 冬瓜排骨汤·····92
- 夏北 番茄冬瓜排骨汤·····92



果蔬汤

夏南	柚皮冬瓜汤·····	92
秋中	焖煮火腿白菜·····	93
夏南	香菇冬瓜球·····	93
夏南	绿豆马蹄爽·····	94
夏南	冰糖冬瓜爽·····	94
夏南	消肿茯苓冬瓜汤·····	94
夏北	五色调理煲·····	95
夏南	冬笋莴苣汤·····	95
秋北	香菜黄瓜汤·····	96
夏南	蔬菜水晶球·····	96
秋北	牛肉苦瓜汤·····	96
夏南	干贝冬瓜汤·····	97
夏北	鸡肉炖冬瓜·····	97
春北	芥菜丝瓜瘦肉汤·····	98
秋南	黑芝麻莲藕汤·····	98
夏南	香橙冬瓜汤·····	98
夏南	清润补汤·····	99
夏北	里脊冬瓜汤·····	99
夏南	冬瓜芦笋鸽蛋汤·····	100
秋北	油菜香菇汤·····	100
秋南	蟹丝芥菜汤·····	100
秋中	山药赤豆汤·····	101



海鲜汤

夏南	海虹西葫芦汤·····	101
秋南	金针菇鱼尾汤·····	102
秋南	螃蟹瘦肉冬瓜汤·····	102
秋中	蟹棒玉米汤·····	102

夏南	田螺汤·····	103
秋南	螃蟹鱼肚冬瓜汤·····	103
秋南	上汤飞蟹·····	104
夏南	南瓜蚬尖汤·····	104
夏南	芦笋鱿鱼汤·····	104
夏南	鲤鱼苦瓜汤·····	105
秋南	螃蟹瘦肉汤·····	105
夏南	蟹黄三丝羹·····	106
秋南	秋日蟹锅·····	106
夏南	冬瓜鱼尾汤·····	106
夏北	贴心鲫鱼汤·····	107
夏南	冬瓜炖鱼尾·····	107

强身健体



肉蛋汤

春北	棒骨蘑菇汤·····	108
春北	清汤小牛肉·····	108
春南	西式牛尾·····	108
春南	玉竹杞子乌鸡汤·····	109
冬南	高丽参炖乌鸡·····	109
冬北	强身黄芪鸡汤·····	110
春中	风味牛肉煲·····	110
春北	姜糖鸡脖·····	110
春北	美味牛肉豆腐·····	111
冬南	阿胶黄芪子鸡煲·····	111
秋南	人参鲍鱼炖土鸡·····	112
夏北	大蒜鸡煲·····	112
冬北	四补鸡·····	112
冬中	十补羊肉煲·····	113
夏南	参红花田鸡煲·····	113
夏南	豆腐黄瓜排骨汤·····	114

秋北	当归补血汤·····	114
秋北	花生牛肉汤·····	114
夏南	田七木瓜仔鸡汤·····	115
秋北	牛肉莲藕黄豆汤·····	115
春北	西葫芦鸡片汤·····	116
春北	雪菜牛肉汤·····	116
冬北	牛肉萝卜菜汤·····	116
秋南	鹌鹑莲藕汤·····	117
秋北	萝卜花生肉汤·····	117
春南	芥兰排骨汤·····	118
冬南	黑豆炖牛骨髓·····	118
春南	猴头菇炖竹丝鸡·····	118
春北	牛肉口蘑雪豆汤·····	119
春北	鸡肉蘑菇毛豆汤·····	119
春北	苏泊牛肉·····	120



果蔬汤

夏北	抗过敏蔬菜汤·····	120
秋南	山药薏米牛奶锅·····	120



海鲜汤

冬南	虫草人参甲鱼汤·····	121
秋南	银杏芋头鱼肚汤·····	121
夏北	玉子豆腐鱼汤·····	122
秋中	天麻鱼辨汤·····	122
夏南	笋片南瓜煮鱼汤·····	122
夏南	豆角香芋煮海兔·····	123
夏南	贡菜草菇棒鱼汤·····	123
秋南	鱼汤氽北极贝·····	124
春南	海带干贝瘦肉汤·····	124

冬南 浓汤裙带煮鲈鱼... 124



菌豆汤

秋南 极品珍菌佛跳墙... 125

秋南 板栗菜心煲虎掌... 125

补心安神



肉蛋汤

夏北 冬瓜海带鸭骨汤... 126

秋南 虾米三鲜汤... 126

秋北 肉片油菜汤... 126

夏南 蚌肉炖老鸭... 127

秋南 蜜枣莲藕炖排骨... 127

春南 大补药膳乌鸡煲... 128

冬南 桂圆红枣鸡煲... 128

冬北 参枣鸡煲... 128

夏南 川芎鸭... 129

春南 参黄瘦肉米汤... 129

春北 参茸猪心煲... 130

春北 黄芪炖牛肚... 130

秋北 当归红枣蛋锅... 130

秋北 莲子黄瓜猪腰汤... 131

夏南 凤菇莲花汤... 131

夏南 双莲红豆猪心汤... 132

夏南 玉竹沙参心肝鹅... 132

秋南 莲藕马蹄猪腱汤... 132



果蔬汤

夏南 冰镇南瓜西米露... 133

夏南 黄花菜萝卜薏米汤 133

秋南 牛奶木瓜安神汤... 134

秋南 甘草莲心水果饮... 134

夏北 冬菇葫芦汤... 134

夏北 荸荠冬瓜汤... 135

夏北 西瓜荸荠汤... 135

夏北 蜗牛野菜汤... 136

秋南 三色蔬菜奶汤... 136

夏南 冬瓜鲜虾豌豆汤... 136

秋北 当归补血蔬菜汤... 137

春南 五宝甜品... 137

夏南 杞子百合莲花汤... 138

夏北 毛豆莲藕汤... 138



海鲜汤

冬北 红枣北芪炖鲈鱼... 138

秋中 生姜酸菜墨鱼汤... 139

夏南 草菇海鲜汤... 139

夏南 莴笋海鲜汤... 140

冬北 苹果炖鱼... 140

夏南 圆肉莲子蛤肉汤... 140

秋南 藕片八爪鱼汤... 141

夏中 柠檬红鲳鱼汤... 141

秋南 玫瑰墨鱼汤... 142



菌豆汤

冬北 鸭血臭豆腐煲... 142

冬北 豆腐山斑肉片汤... 142

夏南 清汤蟹味菇... 143

冬中 椒油脆腐煮凤尾... 143

暖身散寒



肉蛋汤

冬中 腐竹羊肉煲... 144

冬北 养生茄汁羊肉... 144

冬中 辣味羊肉煲... 144

夏北 花生鹿筋汤... 145

冬北 当归焖羊肉... 145

冬北 当归羊腩锅... 146

冬北 家常羊肉炉... 146

夏中 姜母鸭... 146

冬北 参须红枣羊腩煲... 147

冬北 山楂萝卜羊肉煲... 147

冬北 当归熟地炖羊肉... 148

夏中 鱼羊鲜汤... 148

冬北 首乌羊排汤... 148

冬中 羊肉洋葱汤... 149

冬中 辣味牛肉土豆汤... 149

冬北 羊肉山药青豆汤... 150

秋中 咖喱猪肉汤丸... 150

春中 辣味鸡汤莴笋... 150

冬北 羊杂蘑菇汤... 151

冬中 羊肉大补汤... 151

春中 沙锅酥松肉... 152

春北 淮山瘦肉煲乳鸽... 152

春南 核桃山药炖乳鸽... 152

春北 豆豉葱白炖鸡腿... 153

夏北 咸柠檬煲鸭汤... 153

春北 蜜枣麦芽瘦肉汤... 154

春中 菠菜板栗鸡汤... 154

秋南 荷兰豆肉片汤... 154

秋中 卤肉年糕汤…………… 155



果蔬汤

冬中 肉末小土豆汤…………… 155

秋中 辣汁冬瓜汤…………… 156

冬北 胡辣冬笋汤…………… 156

春北 鹿肉土豆菜汤…………… 156

春南 什锦蔬菜汤…………… 157

秋南 芥菜山药汤…………… 157

秋北 板栗花生汤…………… 158

春北 螺瓜鸡肉汤…………… 158

秋北 花芸豆山药羹…………… 158



海鲜汤

秋中 刀鱼煮南瓜…………… 159

秋中 酸辣八爪鱼汤…………… 159

冬中 香辣鱿鱼汤…………… 160

秋中 鲜带子红辣汤…………… 160

冬中 酸辣虾尾汤…………… 160

春北 草果陈皮青鱼汤…………… 161

秋北 甘草白术鱼汤…………… 161

冬北 大蒜豆腐鱼头汤…………… 162

冬北 白术健脾鲈鱼汤…………… 162



菌豆汤

冬北 当归补虚煲…………… 162

冬中 酸辣腐竹汤…………… 163

冬中 宫庭酸辣汤…………… 163

健脾开胃



肉蛋汤

春北 瓦罐肚条…………… 164

春北 彩玉煲排骨…………… 164

夏中 蒜子田鸡汤…………… 164

夏南 柠檬煲鸡汤…………… 165

秋北 酥肉煨海带…………… 165

秋北 白果腐竹煲猪肚…………… 166

夏南 党参茯苓乳鸽煲…………… 166

冬南 红枣桂圆炖鹌鹑…………… 166

夏北 红枣木瓜猪肉煲…………… 167

春南 山楂荷叶煲排骨…………… 167

冬北 桔梗牛杂汤…………… 168

春北 花生菇耳猪肚汤…………… 168

夏北 老鸭土豆杂烩…………… 168

春中 水煮猪肚汤…………… 169

春南 砂仁猪肚莲藕汤…………… 169

秋北 牛肉番茄汤…………… 170



果蔬汤

春南 土豆泥酸奶猪肚汤…………… 170

秋北 油菜玉菇酱汁汤…………… 170

秋北 萝卜茅根瘦肉汤…………… 171

秋北 榨菜肉片酸菜汤…………… 171

冬南 培根卷心菜汤…………… 172

冬北 培根白菜汤…………… 172

春北 地瓜干荷兰豆汤…………… 172

春南 皮蛋兰花汤…………… 173

夏北 豆角干贝汤…………… 173

夏南 香芋芡实薏米汤…………… 174

夏南 山楂乌梅草姜饮…………… 174

秋南 银杏蔬菜汤…………… 174

夏北 薏米栗子汤…………… 175



海鲜汤

春北 黄芪鲫鱼汤…………… 175

秋南 鳕鱼酱汁…………… 176

秋中 八爪鱼蒜仔薯汤…………… 176

夏北 天门玉竹鱼肚汤…………… 176

夏南 清汤一品鲜…………… 177

夏南 粽叶梭鱼汤…………… 177

夏南 鱼肚鸡汤…………… 178

夏北 荷叶冬瓜鱼尾煲…………… 178

春北 番茄柠檬炖鲫鱼…………… 178



菌豆汤

夏北 茶树菇猪心汤…………… 179

秋北 皮蛋高汤杂菌…………… 179

冬北 乌豆腐竹汤…………… 180

秋南 鲍菇青笋煲双瓜…………… 180

夏南 牛肝玉丝汤…………… 180

夏中 茄汁炖蘑菇…………… 181

春北 十香大煮干丝…………… 181

养肝明目



肉蛋汤

冬中 牛肉蔬菜汤…………… 182

夏南 苦瓜陈皮煲排骨…………… 182

春南	冬菇津白肉丝汤···	182
春南	玉兰肝尖汤·····	183
春南	四季豆心管汤·····	183
夏南	苦瓜猪肚汤·····	184
夏北	菠菜火腿猪肝汤···	184
秋南	降压明目汤·····	184
夏南	淮山杞子炖水鸭···	185
冬北	黄芪瘦肉汤·····	185
冬北	菊花猪肉杞子汤···	186
冬北	杞菊决明瘦肉汤···	186
春北	紫菜冬菇肉丝汤···	186
冬中	咖喱鸡汤玉米笋···	187
秋中	牛蛙山药汤·····	187
秋南	白果肚汤·····	188
秋北	南瓜肉丸汤·····	188
冬北	黄精瘦肉汤·····	188



果蔬汤

夏南	蔬菜浓汤·····	189
春南	芦荟清肝什锦煲···	189
春北	芦笋菠菜汤·····	190
春北	菠菜猪肝汤·····	190
夏南	蜜汁肉桂水果汤···	190
夏北	杞子南瓜汤·····	191
秋北	黄瓜钱豆板汤·····	191
秋北	油菜玉米汤·····	192



海鲜汤

夏南	兰豆蚬子汤·····	192
----	------------	-----

春南	鱼肚鲜虾苦瓜汤···	192
春南	五色鱼汤·····	193
春北	菠菜鲜鱼羹·····	193
秋北	白萝卜海鲜汤·····	194
夏北	鲜鱼野菜汤·····	194
秋北	番茄鱼汤·····	194
冬南	牡蛎白菜年糕汤···	195
秋北	萝卜露荀煮鳝鱼···	195
夏南	干贝百叶汤·····	196
北南	红枣甲鱼汤·····	196
秋南	双虾丝瓜水晶粉···	196



菌豆汤

夏北	胡萝卜杂豆汤·····	197
冬北	皮蛋冻豆腐汤·····	197

降压降脂



肉蛋汤

秋北	莲藕煨牛腩·····	198
春南	首乌木耳鸡片汤···	198
春南	薏米冬瓜炖土鸡···	198
秋南	佛跳墙·····	199
冬北	火腿白菜土鸡煲···	199
春南	杏仁银耳炖乳鸽···	200
冬中	双冬煲羊腩·····	200
冬北	牛肉什蔬汤·····	200
冬北	鸡腿菇煲鹿肉·····	201
春北	家常肉片汤·····	201



果蔬汤

春南	莲藕竹荪冬菇汤···	202
夏南	芽笋冬瓜汤·····	202
夏北	荸荠芹菜降压汤···	202
夏北	萝卜降压补血汤···	203
夏北	番茄玉米汤·····	203
春南	冬菇冬笋肉丝汤···	204
夏南	杂果冰汤·····	204
春北	土豆三丝清汤·····	204
春北	芹菜清汤·····	205
冬南	白菜地瓜豆皮汤···	205
冬南	鱼香茄子汤·····	206
秋南	猪肉末茄条汤·····	206
秋南	海带芽什蔬汤·····	206



海鲜汤

秋南	鱼肉豆腐汤·····	207
冬南	娃娃菜鲜鱼汤·····	207
春南	紫菜滑蛋汤·····	208
夏南	降压清热海带汤···	208
夏南	笋泥马哈鱼羹·····	208
冬北	大豆芽沙丁鱼汤···	209
夏北	蛤蜊丝瓜汤·····	209
夏南	干贝银丝羹·····	210
秋南	黄鳝茄子煲·····	210
春中	豆苗大蒜鱼丸汤···	210
夏南	西洋菜煲生鱼·····	211



绿豆汤

- 夏南 素补锅…………… 211
- 冬南 豆腐汤…………… 212
- 冬南 木棉豆腐蔬菜汤 212
- 冬南 百叶豆腐镶肉汤… 212
- 夏中 百菇腊肉白菜汤… 213
- 秋南 荸荠紫菜汤………… 213
- 秋北 豆腐生菜肉丝汤… 214
- 春北 腐竹瓜片汤………… 214
- 秋南 豆腐紫菜汤………… 214
- 夏北 奶汁姬松茸卷…… 215
- 夏南 浓汤猴头菇……… 215

健脑益智



肉蛋汤

- 春南 双竹焖排骨………… 216
- 冬北 墨西哥炖排骨…… 216
- 冬北 玉米核桃煲排骨… 216
- 冬北 牛肉核桃汤………… 217
- 夏北 百合土鸡汤………… 217
- 冬北 核桃花生煲凤爪… 218
- 冬南 枸杞淮山炖牛肉… 218
- 春南 党参枸杞羊头煲… 218
- 冬南 瘦肉花菜汤………… 219
- 冬南 金针木耳瘦肉汤… 219
- 秋南 淮山炖乳鸽………… 220
- 冬中 孜然牛肉汤………… 220



果蔬汤

- 冬中 红薯煲姜…………… 220
- 夏南 健康蔬果汤………… 221
- 夏南 杂烩蔬菜汤………… 221
- 春南 金针菇豆角汤…… 222



海鲜汤

- 春南 竹荪淮杞鲍鱼煲… 222
- 春南 酸椒鱼头汤………… 223
- 冬中 党参鲜鱼煲………… 223
- 冬北 豆腐芥菜鱼头汤… 224
- 夏南 三丝鱼汤…………… 224
- 夏南 川芎葱白鱼头汤… 224
- 秋南 鱼丸甘蓝菠菜汤… 225
- 夏中 杞子天麻炖鱼头… 225
- 秋中 天麻川芎鱼头煲… 226



绿豆汤

- 冬北 豆腐什锦煲………… 226
- 冬北 腐竹木耳汤………… 226
- 冬北 冻豆腐炖鲢鱼…… 227
- 秋北 补脑益智羹………… 227
- 秋北 鹌蛋雪耳汤………… 228
- 秋北 豆腐咸鱼头汤…… 228
- 冬北 豆腐蛋黄汤………… 228
- 春北 八宝豆腐羹………… 229
- 春中 番茄草菇汤………… 229

延缓衰老



肉蛋汤

- 春北 什锦蒸炖丸子…… 230
- 夏南 神农百草鸡锅 … 230
- 冬北 十全大补乌鸡煲… 230
- 春北 高丽参炖鸡………… 231
- 夏北 杜仲牛膝猪手汤… 231
- 冬南 虫草圆肉炖龟肉… 232
- 春中 排骨洋葱南瓜汤… 232
- 秋南 莲藕炖猪尾………… 232
- 夏北 花菇山药猪脚汤… 233
- 春南 芦笋南瓜乌鸡汤… 233
- 夏南 陈皮老鸭蘑菇汤… 234
- 夏北 牛筋花生汤………… 234
- 夏中 牛筋腊肉汤………… 234
- 冬南 笋干蜜枣焖蹄膀… 235
- 夏南 百合炖猪蹄………… 235
- 夏南 雪蛤乌鸡煲………… 236
- 春北 鱼翅土鸡煲………… 236
- 春南 青木瓜白果猪肉煲 236
- 夏南 竹荪甜角乌鸡汤… 237
- 春南 花生猪手汤………… 237
- 秋北 当归红花鸡汤…… 238
- 春南 羊肉雪耳藕片汤… 238
- 冬北 银耳红枣乌鸡汤… 238
- 秋北 山东汤…………… 239
- 春南 莼菜鸡丝汤………… 239



果蔬汤

- 夏南 干白果蔬浸汁…… 240
- 夏北 番茄皮蛋兰花汤… 240
- 夏北 五色蔬菜汤…… 240
- 春南 菠萝银耳羹…… 241
- 春北 什锦杂果田鸡油… 241
- 夏南 西湖莼菜汤…… 242
- 夏南 巧克力什锦水果球 242
- 夏南 冰镇甜橙水…… 242



海鲜汤

- 冬北 肉苕蓉虫草煲鲫鱼 243
- 春南 蔬菜球鱿鱼汤…… 243
- 夏北 泡菜鲳鱼汤…… 244
- 夏南 百合扇贝蘑菇汤… 244
- 夏南 蟹味菇鳊鱼汤…… 244
- 夏南 酸菜海参汤…… 245



菌豆汤

- 夏北 一品菌王汤…… 245
- 夏南 松茸青笋烩鱼肚… 246
- 春北 豆豆汤…… 246
- 冬中 酸辣球盖胗花汤… 246
- 夏南 田园菌蔬汤…… 247
- 秋北 银耳豆腐汤…… 247

控制血糖



肉蛋汤

- 秋北 排骨玉米汤…… 248
- 秋北 半汤兔肉块…… 248
- 夏北 淮杞兔肉汤…… 248
- 夏南 芥菜鸡汤…… 249
- 春中 鲜山药土鸡汤…… 249
- 夏中 香芋炖腊鸭…… 250
- 春南 鲜笋卤鸭汤…… 250
- 夏南 苦瓜烤鸭煲…… 250
- 夏北 牛膝炖蹄筋…… 251
- 秋北 兔肉香芋汤…… 251
- 夏北 田野一绝…… 252
- 夏中 党参银耳牛蛙汤… 252
- 秋中 兔肉山珍汤…… 252



果蔬汤

- 冬北 茶香肉片榨菜汤… 253
- 夏北 小萝卜蘑菇汤…… 253
- 冬中 椒麻茄子汤…… 254
- 春中 红薯南瓜汤…… 254
- 冬中 紫苏咖喱荸荠汤… 254
- 冬南 虾米白菜心汤…… 255
- 春北 芋头荸荠汤…… 255
- 春北 豆腐丝菠菜汤…… 256
- 春北 菜卷青豆汤…… 256

- 夏北 豆角菜花汤…… 256
- 春南 罗汉笋汤…… 257
- 冬北 马铃薯玉米浓汤… 257
- 春南 草菇蔬菜汤包…… 258
- 夏北 土豆鲜蘑玉米汤… 258



海鲜汤

- 冬中 鱼肉芒果咖喱汤… 258
- 夏南 玉米菠菜蛤蜊汤… 259
- 冬中 鳕鱼薯块洋葱汤… 259
- 冬南 鱼肉萝卜汤…… 260
- 夏南 卷心菜花蛤汤…… 260
- 秋南 海鲜杏鲍菇菜汤… 260
- 秋南 海鲜烩菌…… 261
- 秋南 冬瓜薏米墨鱼汤… 261
- 夏北 苦瓜小鱼汤…… 262
- 夏北 节瓜鲫鱼汤…… 262



菌豆汤

- 夏北 苦瓜豆腐煲…… 262
- 冬北 白菜豆腐汤…… 263
- 春南 腌竹炖鲜…… 263
- 夏北 鲫鱼煮豆腐…… 264
- 夏南 金针木耳猪胰汤… 264
- 春北 丝瓜蘑菇汤…… 264
- 冬南 空菜竹荪豆腐汤… 265
- 春北 滑菇肉片白菜汤… 265

煲汤技巧

煲汤的火候	169
煲汤什么时候放盐?	107
煲汤时如何让豆腐不碎?	143
煲汤时应如何配水?	151
煲汤为什么要用调料包(药材包)?	53
煲汤要严格掌握火候与时间	245
煲汤中途不宜加水	247
茶叶入煲不宜过多	253
余水的方法有几种?	19
炖羊肉易烂的小窍门	145
去羊肉膻味的小窍门	145
让苦瓜不苦的小窍门	251
图说煲汤常用的“火”	237
为什么制汤时不宜撇浮油?	241
为什么制汤时要及时准确地掌握撇沫时机?	265
为什么制汤时原料要与冷水一起下锅?	257
煮鱼不破皮的窍门	123

厨事技巧

豆类的初加工	201
根茎的类初加工	183
果实类的初加工	187
快速清除猪蹄毛垢的小窍门	235
排骨的初加工	233
泡发干鱿鱼的方法	49
清洗花草类食材的窍门	211
去核桃壳的小窍门	153
去栗子壳的小窍门	155
如何进行鳖的初加工?	35

如何进行刀鱼的初加工?	159	高汤的做法	25
如何进行牛蛋的初加工?	43	鸡高汤的做法	31
如何进行螃蟹的初加工?	103	蘑菇高汤的做法	195
如何进行禽类的初加工?	17	奶油高汤的做法	127
如何进行鲜虾的初加工?	47	苹果高汤的做法	221
如何进行鱿鱼的初加工?	105	清汤的做法	177
如何进行鱼的初加工?	29	上汤的做法	261
如何泡发腐竹?	167	蔬菜高汤的做法	91
如何泡发干鲍鱼?	185	香菇高汤的做法	101
如何泡发干贝?	97	猪骨高汤的做法	73

附录

常用中药信息	266
食材保存基础	270

索引

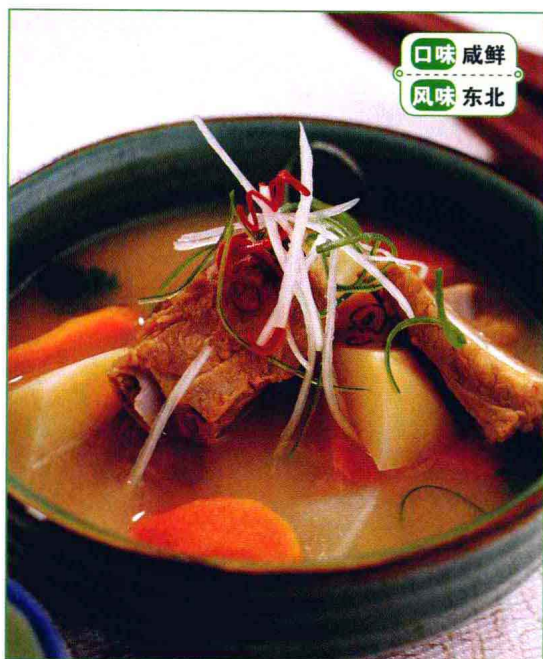
主料检索	275
器具检索	283

如何泡发干带子?	161
如何泡发干海带?	165
如何泡发干香菇?	75
如何泡发干雪蛤?	81
如何泡发干鱼肚?	121
如何泡发海参?	55
如何泡发猴头菇?	119
如何泡发蹄筋?	51
如何泡发银耳最好?	63
如何清洗猪肺?	57
如何清洗猪心?	131
如何洗去蔬菜上的残留农药?	87
如何洗猪肝猪又快又干净?	115
如何选购墨鱼?	139
如何选购地参?	109
如何选购与鉴别动物血(猪血)?	163
如何在家发制黄豆芽	137
如何煮蛋最营养?	85
如何贮存皮蛋?	173
叶菜类的初加工	181
怎样洗猪肚又快又干净?	21

汤底制法

柴鱼高汤的做法	27
番茄底汤的做法	171

※本书汤煲材料和调料在各大超市中均可购买到。



口味 咸鲜
风味 东北

时菜紫金骨汤

器具：电压力锅
准备时间：25分钟
制作时间：20分钟

主料 ◆排骨400克◆胡萝卜50克◆土豆50克

调料 ◆干葱10克◆姜5克◆蒜5克◆番茄酱1小匙
◆精盐1小匙◆白糖1/2匙◆醋1/2匙
◆酱油1小匙◆植物油30克

做法

- ①排骨加醋、番茄酱、酱油、白糖拌匀腌制片刻备用；胡萝卜、土豆切滚刀块。
- ②锅内加入少许植物油烧热，下干葱、姜、蒜煸香，放入排骨翻炒，再加入胡萝卜、土豆一起煸炒，加入适量开水，加精盐，转入电压力锅中炖15~20分钟，出锅前加入少许香菜即可。



营养
功效

猪排具有滋阴润燥、益精补血作用。配以增强免疫力的胡萝卜，加上补中益气的土豆，此菜对于气血不足神疲乏力者最为补益。

杞菊排骨汤

器具：汤锅
准备时间：15分钟
制作时间：1小时

主料 ◆排骨500克

辅料 ◆枸杞10颗◆菊花10朵

调料 ◆精盐少许◆姜丝适量



口味 咸鲜
风味 广东

做法

- ①排骨洗净，剁成小块。枸杞、菊花用冷水洗净备用。
- ②汤锅内放适量清水烧开，加入排骨、姜丝、枸杞，旺火烧开后改用中火煮至排骨酥烂，放入菊花煮沸，加精盐调味即可。

参竹老鸭汤

器具：汤锅
准备时间：30分钟
制作时间：2小时

主料 ◆老鸭半只◆北沙参20克◆玉竹20克

调料 ◆精盐1小匙◆姜5片

做法

- ①北沙参、玉竹洗净；老鸭洗净，斩件；姜洗净切片。
- ②将上述原料放入汤锅内，加清水适量，文火煮沸后改文火煲2小时，加适量精盐调味即可。



营养
功效

鸭肉性微寒，味甘咸，有滋阴养胃、清肺补血、利水消肿功效。



口味 咸鲜
风味 广东