

中国烹饪大师 高炳义

营养专家 顾奎琴

◎联合推荐◎

新编

Xin Bian Jia Chang Tang Bao

家常汤煲



用爱做好菜 用心烹佳肴

真情回报读者

超低价

19.90元

● 爱心家美食文化工作室
组织编写

青岛出版社
Qingdao Publishing House



图书在版编目(CIP)数据

新编家常汤煲 / 董国成编著. — 青岛: 青岛出版社, 2008.8

ISBN 978-7-5436-4861-6

I. 新… II. 董… III. 汤菜 - 菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第109215号



用爱做好菜 用心烹佳肴

XINBIAN JIACHANG TANGBAO

- 书 名 新编家常汤煲
组织编写 爱心家肴美食文化工作室
顾 问 高炳义 顾奎琴
主 编 董国成
菜品制作 董国成 邴吉和
摄 影 高玉德 刘志刚 余 笑
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路77号(266071)
邮购电话 0532-80998664
策划组稿 张化新
责任编辑 周鸿媛
特邀编辑 纪承志
装帧设计 樊君妍 姜尚源
制 版 青岛艺鑫制版有限公司
印 刷 青岛海尔丰彩印刷有限公司
出版日期 2008年8月第1版 2008年8月第1次印刷
开 本 16开(720×1020毫米)
印 张 12
定 价 19.90元

编校质量、盗版监督电话 0532-80998671

(青岛版图书售后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷处调换。电话: 0532-80998826)

本书建议陈列类别: 生活类 美食类

特惠版
NEW



用爱做好菜 用心烹佳肴

XINBIAN JIACHANG TANGBAO

▶ 汤煲好烧制——吃出营养好味道

▶ 营养汤煲DIY

素菜类汤煲

果蔬类汤煲

肉类汤煲

水产类汤煲

煲仔类

爱心家肴
Aixin Jiayao

用爱做好菜 用心烹佳肴

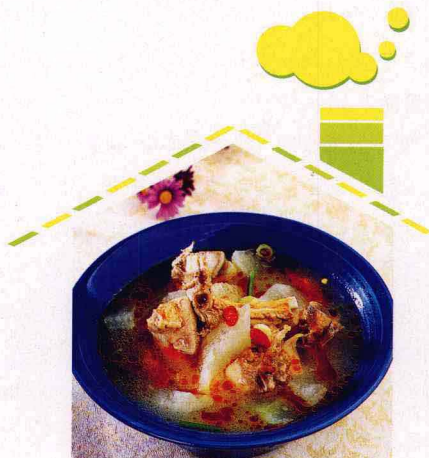
Xin Bian Jia Chang Tang Bao

新编家常汤煲

● 爱心家肴美食文化工作室 组织编写

顾问 高炳义 顾奎琴

主编 董国成



Xin Bian Jia Chang Tang Bao

青岛出版社
Qingdao Publishing House

专家简介



高炳义 国际中餐大师，世界烹联国际评委，世界烹联国际饮食文化研究会委员，中国烹饪大师，高级技师，国家一级评委，国家职业技能鉴定专家，国家职业技能竞赛裁判员，中国鲁菜特级烹饪大师，国家劳动和社会保障部全国优秀裁判员，全军军需烹饪专家组专家，2004中国餐饮业年度十大人物，中央电视台“满汉全席”烹饪技术总顾问、裁判长，中国烹饪协会副会长，中国烹饪协会名厨专业委员会主任，美国中餐协会高级顾问，中国澳门中厨协会荣誉顾问，多次担任世界和全国烹饪大赛评委或裁判长。

高大师烹饪技艺精湛，创制菜品百余款，获国家专利17项，刻苦钻研烹饪理论，造诣颇高，自著专业书籍6部，共计160余万字，多次参加国际研讨会和国家级专业理论研讨会，并发表演讲和论文数篇。



顾奎琴 国内知名营养专家、科普作家。1980~2000年任解放军总医院主管营养师，2000~2003年任中国食疗网CEO(创办人)、北京润泽堂食疗医学研究院院长。

顾女士现任中华自然疗法基金会主席、顾氏(北京)私人食疗会所首席专家。同时兼任：国际东方食疗药膳研究会常务理事、中国药膳研究会理事、中国营养学会会员、中国药文化研究会专家、“健康中国大讲台”专家委员会委员、新浪网“伊人风采·阳光天下女人”特邀专家、辽宁电视台《健康一身轻》主讲人等。从事临床营养与食疗研究工作30多年，曾为多位国家领导人和党、政、军领导进行过营养保健和饮食治疗。

顾女士主编出版了《现代营养全书》(1~4卷)《中华家庭药膳全书》《食疗美容手册》《吃出美丽与健康》等100多部营养食疗方面的专著。其中多部书籍获奖，并有十余部作品在我国香港、台湾地区出版发行。编导、主持电视片多部。多次应邀在中央电视台《健康之路·健康星》等栏目做营养健康方面的系列访谈节目。曾接受过《中国食品报》等杂志的人物专访，并在《健康之友》等杂志设有专栏。

如何使用本书？

Suzi Li Taihuo 素菜类汤煲

1. 素菜类汤煲



白菜

挑选：包心的大白菜以包心紧、分量重、底部突出、根的切口大的为好。

禁忌：忌食隔夜的热白菜和未腌透的大白菜；腹泻者不宜食用大白菜；气虚胃寒的人忌多吃。

『白菜的营养与功效』

秋冬季节空气特别干燥，寒风对人的皮肤伤害很大。白菜中含有丰富的维生素C、维生素E，多吃白菜，可以起到很好的护肤和养颜效果。白菜中还含有一些微量元素，它们能帮助分解同乳

腺癌相联系的雌激素，减少得乳腺癌的可能。白菜中的纤维素不但能起到润肠和促进排毒的作用，还能促进人体对动物蛋白质的吸收。

白菜豆腐汤

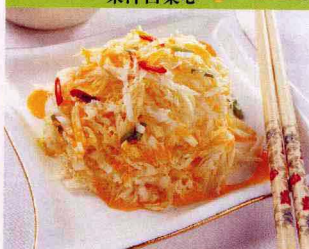


原料：白菜200克、豆腐100克、火腿50克
调料：色拉油、盐、味精、葱、姜、香油、高汤
制法：

1. 将白菜洗净，切丝；豆腐去根，洗净；火腿均丝备用。
2. 炒锅置火上，倒入色拉油烧热，葱、姜炝香，放入火腿略炒，再放入白菜、豆腐同炒至变色时，倒入高汤，调入盐、味精烧沸，淋入香油即可。

24 新编家常汤煲

果汁白菜心



原料：白菜心200克，嫩香菜梗段、红柿子椒各100克
调料：熬浓的橘子汁、白糖、盐、味精、香蕉香精
制法：

1. 白菜心、红柿子椒切成4厘米长的细丝。
2. 将白菜心、红柿子椒丝、香菜梗段用盐腌20分钟，挤出盐水，加入味精、熬浓的橘子汁、白糖、香蕉香精拌匀，放冰箱冷藏室内冷藏数小时，即可食用。

素菜汤：菜有分类。共分为素菜类汤煲、果蔬类汤煲、肉类汤煲、水产类汤煲、煲仔类5大类。

挑选：讲解食材的选购技巧。

禁忌：讲解食材之间的搭配宜忌。

营养与功效：讲解食材的营养与分析食材的功效。

果汁白菜心：菜肴名称。

制法：教您一步一步完成菜肴的制作。

目录

CONTENTS

汤煲好烧制——吃出营养好味道

煲汤的基本工具	16	煲汤 11 问	20
煲汤的小秘诀	18	煲汤的食材选择	22

营养汤煲 DIY

1. 素菜类汤煲

白 菜

白菜豆苗汤	24
果汁白菜心	24
奶油白菜	25
连锅汤	25
大白菜素汤	25



红颜汤	26
干白菜豆腐酱汤	26
奶汁燻白菜	26

酸 菜

酸菜鸡丸汤	27
-------------	----

菠 菜

菠菜鸡蛋汤	28
双蛋时蔬汤	28
菠菜鸡粥	29
莲子银耳菠菜汤	29
猪骨菠菜汤	29
虾片菠菜汤	30
翡翠白玉汤	30
土豆菠菜汤	30

韭 菜

韭菜鸡蛋汤	31
-------------	----

油麦菜

油麦汤	32
-----------	----

鸡毛菜

鸡毛菜肉丝汤	33
--------------	----

苋 菜

苋菜素汤	33
------------	----

莼 菜

莼菜虾子汤	34
蘑菇莼菜汤	35
莼菜海鲜羹	35

西洋菜

西洋鱼片汤	36
-------------	----

雪 菜

皮蛋雪菜汤	36
海米雪菜汤	37
雪菜豆腐汤	37
雪菜肉末汤	37

榨 菜

榨菜肉丝汤	38
榨菜鸡丝汤	38

萝 卜

胡萝卜粉丝汤	39
虾皮萝卜汤	39
双耳萝卜汤	40
白萝卜海带汤	40
白萝卜番茄汤	40
萝卜豆腐汤	41
虾皮粉丝萝卜汤	41
鱼片香汤	41
萝卜蛭子汤	42
灯笼萝卜汤	42
鸡片胡萝卜枸杞汤	42

茄 子

茄子蟹柳汤	43
-------------	----

土 豆

土豆芹菜汤	44
土豆番茄里脊汤	44
马铃薯玉米浓汤	45
大麦土豆汤	45
土豆焖牛腩	45

玉 米

火腿米粒汤	46
玉米羹	46
玉米蔬菜汤	47
富贵玉米羹	47
玉米山药杏仁汤	47
山楂玉米须汤	48
玉米金针菇蔬菜汤	48
酒酿玉米芦荟汤	48

西红柿

番茄玉米汤	49
蛋花瓜皮汤	49
西红柿皮蛋汤	50
西红柿紫菜蛋汤	50
番茄西兰汤	50



西兰花

西兰花鲜蘑汤	51
西兰花鸽蛋汤	51

莲 藕

鲜藕豆苗汤	52
核桃仁莲藕汤	52
莲藕竹荪冬菇汤	53
莲藕羊肉汤	53
绿豆藕汤	53
三鲜益血汤	54
莲藕五目芋	54

茼 笋

茼笋虾仁汤	55
-------------	----

莴笋鸡蛋汤 55

茭瓜

海米茭瓜汤 56

黄瓜

五彩蛋汤 57

木须瓜片汤 58

黄瓜双耳 58

丸子黄瓜汤 58

南瓜

南瓜汤 59

南瓜蒜蓉汤 59

南瓜蔬菜汤 60

绿豆南瓜汤 60

南瓜牛腩汤 60

冬瓜

虾米冬瓜汤 61

冬瓜海带虾皮汤 61

莲子冬瓜汤 62

扁豆木耳冬瓜汤 62

荷叶冬瓜汤 62

火腿冬瓜汤 63

草鱼冬瓜汤 63

芸豆

芸豆丝汤 64

荷兰豆

奶汤荷兰 65

豆制品

苦瓜豆腐汤 66

三鲜豆腐汤 66

豆干鸡丝汤 67



五彩豆皮汤 67

豆干萝卜汤 67

荠菜豆腐羹 68

黄豆海带汤 68

竹笋豆腐汤 68

长寿豆腐羹 69

山椒白玉锅 69

日式豆腐 69

豆腐海带汤 70

双色鸽蛋汤 70

老少平安汤 70

酸辣汤 71

腐竹黑耳汤 71

黑豆干虾汤 71

豆腐生菜肉丝汤 72

豆腐鸡血羹 72

白滑豆腐石头鱼 72

红白豆腐汤 73

香菇豆腐汤 73

平菇豆腐汤 73

豆腐笋丝蟹肉汤 74

腐竹瓜片汤 74

海参豆腐羹 74

菌类

香菇海米汤 75

蘑菇韭菜汤 75

浓汤菌菇煨牛丸 76

口蘑牛肉羹 76

草菇汤 76

金针肉丝汤 77

鲜蘑豆腐汤 77

多菌豆腐汤 77

三丝发菜羹 78

凤尾鸽蛋汤 78

金针猪蹄汤 78

香菇萝卜汤 79

蟹菇脆骨汤 79

鸡块菌菇汤 79

海带、海苔

碧绿海草汤 80

海苔蛋汤 81

玫瑰海苔汤 81

海带紫菜汤 81

2. 果蔬类汤煲

雪梨

雪梨番茄汤	82
烩雪梨羹	83
银耳梨片汤	83
雪梨银耳百合汤	83

木瓜

木瓜玉米汤	84
冰爽银耳木瓜	84
牛奶木瓜汤	85
木瓜苹果汤	85
巧克力什锦水果球	85

苹果

苹果百合番茄汤	86
青苹果芦荟汤	86

银杏

鲜奶银杏雪梨汤	87
银杏青豆樱桃汤	87

3. 肉类汤煲

猪肉、猪杂

皮蛋瘦肉羹	88
里脊豆芽韭菜汤	89
里脊片黄瓜榨菜汤	89
肉片腐竹汤	89
酸菜冬瓜瘦肉汤	90
清补肉汤	90
苦瓜芥菜猪肉汤	90
培根卷心菜汤	91
肉末茄条汤	91
瘦肉番茄粉丝汤	91
玉米排骨白菜汤	92
排骨海带汤	92
黄豆排骨汤	92
杏仁猪肝汤	93
鹌蛋猪肝汤	93
杏仁猪肝芋头汤	93

肝尖凉瓜汤	94
猪肝菠菜汤	94
竹笋猪血汤	94
酸菜猪血汤	95
双耳猪腰汤	95
银芽猪肚汤	95
艳丽美味汤	96
银木猪蹄汤	96
山珍烩蹄筋	96

牛肉、牛杂

莼菜牛肉汤	97
牛肉鸡蛋汤	97
茄汁黄豆牛腩	98
锅仔山珍牛骨髓	98
牛筋花生汤	98

羊肉、羊杂

三色丸子汤	99
-------------	----



番茄羊肉汤	100
羊肉芹菜汤	100
金针羊杂汤	100

鸡肉

鸡片胡萝卜汤	101
鸡丸菜胆汤	101
鸡片海带汤	102

香菇粉皮汤	102
鸡片虾皮汤	102
玉米冬瓜土鸡汤	103
乌鸡汤	103

鸡肝枸杞汤	103
鸭肉、鸭血	
山药鸭脯汤	104
什锦鸭羹	104

火鸭芥菜汤	105
烩鸭四宝	105
清汤鸭舌	105

4.水产类汤煲

鲢 鱼

清炖鱼头汤	106
冬笋鱼头汤	106

鲫 鱼

鲫鱼木耳汤	107
鲫鱼枸杞汤	107
节瓜鲫鱼汤	108
蛋奶鲫鱼汤	108
生姜鲫鱼汤	108

墨 鱼

茼蒿墨鱼汤	109
萝卜墨鱼汤	109

银 鱼

鲜鱼汤	110
银丝萝卜汤	110

鳝 鱼

凉瓜鳝鱼汤	111
-------------	-----

鱿 鱼

三鲜汤	112
鱿鱼木耳汤	112
海鲜酸辣汤	113

鱿鱼萝卜海带汤	113
鱿鱼汤	113

虾、虾仁

虾仁豆苗汤	114
娃娃鲜虾汤	114
河虾汤	115
虾仁鱼片羹	115
河虾苦瓜汤	115
虾仁汤	116
虾仁丝瓜鸡蛋汤	116
虾仁韭菜豆腐汤	116

蛤 蜊

蛤蜊疙瘩汤	117
-------------	-----



蛤蜊冬瓜汤	118
黄木蛤蜊汤	118
蛤蜊肉豆腐汤	118

海 螺

海带螺片汤	119
苦螺凉瓜汤	119

鲍 鱼

青菜鲍鱼汤	120
-------------	-----

牡 蛎

牡蛎菠菜汤	121
牡蛎白菜汤	121

北 极 贝

牡蛎酸菜汤	122
北极贝汤	122

海 蛭

海蛭汤	123
-----------	-----

扇 贝

扇贝香菇肉	124
扇贝菜胆汤	124

牛 蛙

牛蛙大枣汤	125
-------------	-----

5. 煲仔类

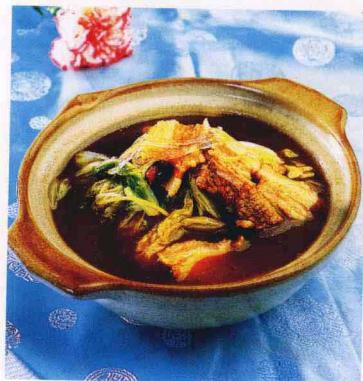
青菜类

时蔬素菜煲	126
白菜煲腊香干	126
白菜煲咸鲑鱼	127
泡菜猪肚煲	127
酸菜煲粉条	127
酸菜羊肚煲	128
酸菜肥肠鸡丸煲	128
酸菜老鸭煲	128
酸菜煲干蟹	129
外婆煲菜	129
什锦山菜煲乌龙	129
茄子煲双豆	130
乡村茄子煲	130
土豆白菜煲	130
土豆香菇猪肉煲	131
山药煲萝卜	131
什锦汤	131
山药羊肉汤	132
金玉满堂煲	132
火腿芋头香菇煲	132
藕断丝连煲	133
清炖莲藕煲	133
莲藕蛤蚧煲	133
泡菜素花煲	134
西兰多菌菇	134
番茄冬瓜煲	134
南瓜双耳煲	135

牛蒡煲两样	135
金针银耳煲凤爪	135
多菌双花煲	136
蘑菇腐竹煲	136
煲三样	136
乡村煲素斋	137
莴笋火腿煲蛤蚧	137
盐水毛豆	137
金钩豆腐煲	138
吉祥如意煲	138
豆腐泡金钩银丝煲	138
菜心煲臭豆腐	139
步步高升煲	139
养颜瘦身汤	139
烤麸煲羊排	140
木瓜猪尾煲	140
山楂蔬菜瘦肉汤	140
大枣煲板栗果	141
花生百合大枣汤	141
凤梨煲银耳	141

肉食类

五花白菜炖粉条	142
白菜香菇煲五花	142
五花芋头粉条煲	143
五花肉豆角煲	143
干豆角煲五花	143
白菜红枣烧肉煲	144



苦瓜雪菜煲五花	144
洋葱煲红肉	144
肉片海带豆腐煲	145
腊肠莴笋煲	145
腊肠煲年麸	145
双腊合煲	146
贡菜煲腊肉	146
腊肉双瓜煲	146
干豆角煲腊肉	147
腊肉酸菜煲	147
冬笋筒骨煲	147
排骨白菜粉皮煲	148
土豆煲排骨	148
木瓜排骨煲	148
家常猪手煲	149
猪脚煲板栗果	149
猪头肉煲青瓜	149
川北煲三脆	150



猪肝双花煲	150
番茄白果猪肝煲	150
什锦猪肚煲	151
猪肚菌菇煲	151
猪心煲三样	151
心肝煲	152
心心相莲煲	152
萝卜干煲血肠	152
大肠豆腐煲	153
肥肠海带煲	153
什锦猪腰煲	153
猪肺白菜煲	154
胡萝卜牛肉煲	154
牛肉煲土豆	154
芋头牛肉粉皮煲	155
番茄牛肉煲	155
双色煲牛肉	155
金钩煲蹄筋	156
三色牛肚煲	156

口蘑煲毛肚	156
毛肚猪血煲	157
土豆煲牛杂	157
蒜薹煲牛杂	157
牛杂煲干鳗	158
白菜羊肉丸子汤	158
羊肉酸菜冬笋煲	158
羊肉粉皮山药煲	159
羊肉蛤蚧煲豆腐	159
羊排山药煲	159
冬瓜羊排煲	160
枸杞大枣羊排煲	160
羊排鲫鱼煲	160
麻辣羊骨煲	161
羊血菜胆煲	161
白萝卜羊杂煲	161
兔肉煲茭瓜	162
兔肉煲口蘑	162
兔肉汤	162
白萝卜煲兔腿	163
清炖鸡	163
冬虫夏草炖小鸡	163
崂山蘑炖小鸡	164
鸡块莼菜煲	164
白斩木耳油菜煲	164
柠檬煲鸡汤	165
乌鸡汤	165
乌鸡枸杞煲	165
蛹虫草煲乌鸡	166

双豆鸡块煲	166
南瓜煲鸡块	166
鸡块煲牛蒡	167
香菇粉皮炖鸡煲	167
冬笋鸡块煲	167
鸡块煲双干	168
雪梨橘子鸡块煲	168
金针鸡片煲	168
香菇鸡片木瓜煲	169
鸡片西瓜煲	169
鸡肝地瓜煲	169
老鸭煲红薯	170
年糕煲老鸭	170
沙锅鸭	170
老鸭猪蹄煲	171
鸭子煲萝卜	171
土豆老鸭煲	171
冬瓜老鸭煲	172
萝卜酸菜煲鸭肠	172
凉瓜鸭肠煲	172
莴笋干煲鸭肠	173
家常鸽子煲	173
百合炖鸽	173
川百合鸽蛋汤	174
苦瓜鹌鹑煲	174
青瓜煲蚕蛹	174

水产类

黄鱼羹	175
木瓜黄鱼汤	175

菠菜氽鱼片	176	莴干煲鳝片	182	毛豆煲鱼须	184
卷心菜煲草鱼	176	蒜蓉煲鲑鱼	182	海鲜豆腐煲	185
青瓜冬笋鱼块煲	176	海带煮鲑鱼尾	182	渔家海鲜煲	185
千张金菇鱼块煲	177	泥鳅豆腐煲	183	比管白菜豆腐煲	185
带鱼茼蒿煲	177	炸煲小鲜鱼	183	凉瓜章鱼煲	186
木瓜煲带鱼	177	农家一锅煲	183	章鱼豉豆煲番茄	186
酸菜鲤鱼煲	178	海鲜茄子煲	184	团团圆圆	186
鲫鱼煲豆腐	178	凉瓜鱿鱼煲	184	滋补甲鱼煲	187
酸豆角煲鱼头	178			青苹果鲜虾汤	187
美味鱼头煲	179			白菜豆腐鲜虾煲	187
鱼头豆腐煲	179			鲜虾蔬菜煲	188
锅煲鱼头	179			萝卜粉丝煲草虾	188
家乡鱼头煲	180			河虾鲜蘑豆腐煲	188
杏仁煲黑头鱼	180			莴笋煲鲍鱼	189
鲜虾黑头豆腐煲	180			鸡脚鲍鱼汤	189
沙锅鲶鱼头	181			蛤蚧羊排煲	189
鲶鱼茄子煲	181			洞庭螺煲丝瓜	190
冬笋干煲黄鳝	181			荷兰豆煲洞庭螺	190
				扇贝海带豆腐煲	190



附：各种食材的营养与功效

白菜的营养与功效	24	苋菜的营养与功效	33
酸菜的营养与功效	27	莼菜的营养与功效	34
菠菜的营养与功效	28	西洋菜的营养与功效	36
韭菜的营养与功效	31	雪菜的营养与功效	36
油麦菜的营养与功效	32	榨菜的营养与功效	38
鸡毛菜的营养与功效	33	萝卜的营养与功效	39



目录

茄子的营养与功效	43
土豆的营养与功效	44
玉米的营养与功效	46
西红柿的营养与功效	49
西兰花的营养与功效	51
莲藕的营养与功效	52
莴笋的营养与功效	55
茭瓜的营养与功效	56
黄瓜的营养与功效	57
南瓜的营养与功效	59



冬瓜的营养与功效	61
芸豆的营养与功效	64
荷兰豆的营养与功效	65
豆制品的营养与功效	66
菌类的营养与功效	75
海带、海苔的营养与功效	80
雪梨的营养与功效	82
木瓜的营养与功效	84
苹果的营养与功效	86
银杏的营养与功效	87
猪肉、猪杂的营养与功效	88
牛肉、牛杂的营养与功效	97
羊肉、羊杂的营养与功效	99
鸡肉的营养与功效	101
鸭肉、鸭血的营养与功效	104
鲢鱼的营养与功效	106
鲫鱼的营养与功效	107
墨鱼的营养与功效	109
银鱼的营养与功效	110



鳝鱼的营养与功效	111
鱿鱼的营养与功效	112
虾、虾仁的营养与功效	114
蛤蜊的营养与功效	117
海螺的营养与功效	119
鲍鱼的营养与功效	120
牡蛎的营养与功效	121
北极贝的营养与功效	122
海蛭的营养与功效	123
扇贝的营养与功效	124
牛蛙的营养与功效	125



汤煲好烧制

吃出营养好味道

