

现代家庭

烹饪手册

入厨

气 血 中 心

靓

润补汤

私房

李 太 编著

汤料精心配搭

少妇心得 煲汤必备

煲煲老火汤

时令靓汤

常饮健康

内蒙古人民出版社

现代家庭 **烹饪** 手册
入厨

私房
润补
靓汤

时令靓汤 常饮健康

李太 编著

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代家庭烹饪入厨手册/李太编著. - 呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2006. 5

ISBN 7-204-08381-4

I. 现… II. 李… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第019718号

现代家庭烹饪入厨手册

李太 编著

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦)

广州市诚誉彩印有限公司印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 63 字数: 850 千

2006年5月第1版 2006年5月第1次印刷

印数: 1-5000册

ISBN 7-204-08381-4/C·168 定价: 126.00元(全七册)

如发现印装质量问题, 请与我社联系 联系电话: (0471)4971562 4971659

目录

猪肉煲汤篇

补肾益气

润肺清热

- | | |
|-------------------|------------------|
| 百玉苹果瘦肉汤·····(3) | 萝卜豆腐生菜汤·····(21) |
| 沙参淮山瘦肉汤·····(3) | 雪梨川贝猪肺汤·····(22) |
| 云耳海参猪肠汤·····(4) | 海蜇马蹄瘦肉汤·····(23) |
| 西洋菜枣肉汤·····(5) | 玉竹鹧鸪瘦肉汤·····(24) |
| 参地玉竹瘦肉汤·····(6) | 虫草田鸡瘦肉汤·····(24) |
| 瘦肉南杏豆腐汤·····(6) | 白术沙参肝肚汤·····(25) |
| 麦冬沙参瘦肉汤·····(7) | 柏叶芥菜猪鼻汤·····(26) |
| 玉竹沙参瘦肉汤·····(8) | 金银菜猪肺汤·····(27) |
| 萝卜马蹄瘦肉汤·····(9) | 麦参杏梨瘦肉汤·····(28) |
| 芥菜鸭头排骨汤·····(9) | 南杏胡桃猪腱汤·····(28) |
| 川贝枇杷粉肠汤·····(10) | 沙参玉竹猪肝汤·····(29) |
| 黄参麦冬瘦肉汤·····(11) | 胡桃熟地猪肠汤·····(30) |
| 罗汉果瘦肉汤·····(12) | 金钱鸡骨瘦肉汤·····(31) |
| 苹果鸭肫猪腱汤·····(12) | 冰糖燕窝瘦肉汤·····(32) |
| 杏仁剑花猪肺汤·····(13) | 君子瘦肉汤·····(32) |
| 番石榴瘦肉片汤·····(14) | 萝卜番茄瘦肉汤·····(33) |
| 杏仁鹌鹑瘦肉汤·····(15) | 银耳菠菜瘦肉汤·····(34) |
| 党参豆芽猪腰汤·····(16) | 夏枯草瘦肉汤蒲·····(35) |
| 豆腐节瓜瘦肉汤·····(16) | 公英猪肚汤·····(36) |
| 茅根竹蔗猪腱汤·····(17) | 蘑菇猪鼻汤·····(36) |
| 车前草凉瓜瘦肉汤·····(18) | 菜干蜜肾瘦肉汤·····(37) |
| 鱼腥草猪肺汤·····(19) | 花旗木瓜排骨汤·····(38) |
| 雪梨花果猪腱汤·····(20) | 燕窝煲母瘦肉汤·····(39) |
| 雪梨茅根猪肺汤·····(20) | 罗汉果猪肺汤·····(40) |

猪肉煲汤篇

补肾壮阳

强精益气

- | | |
|------------------|------------------|
| 莲鲍合瘦肉汤.....(40) | 淮杞海参瘦肉汤.....(62) |
| 参芪淮山瘦肉汤.....(41) | 桑椹枸杞瘦肉汤.....(62) |
| 芡淮粟瘦肉片汤.....(42) | 莲藕章鱼脊骨汤.....(63) |
| 淮山黄芪猪胰汤.....(43) | 苁蓉熟地猪腰汤.....(64) |
| 川杏鹌鹑瘦肉汤.....(44) | 花生眉豆猪手汤.....(65) |
| 栗子淮山瘦肉汤.....(44) | 萝卜红枣猪胰汤.....(66) |
| 参杞老鸽瘦肉汤.....(45) | 金蝉地黄猪肝汤.....(67) |
| 芡实莲子猪肚汤.....(46) | 花生陈皮猪脚汤.....(67) |
| 玉竹章鱼鹌鹑汤.....(47) | 冬菇雪耳猪胰汤.....(68) |
| 乌豆杞子猪肝汤.....(48) | 黄豆蚝豉脊骨汤.....(69) |
| 沙参玉竹心肺汤.....(48) | 芹菜豆腐瘦肉汤.....(70) |
| 圆肉花生排骨汤.....(49) | 首当戟地脊骨汤.....(70) |
| 莲子芡实瘦肉汤.....(50) | 鲜菊花猪肝汤.....(71) |
| 胡桃栗子瘦肉汤.....(51) | 芝花茯苓瘦肉汤.....(72) |
| 淮杞鲍鱼腱肉汤.....(52) | 薏米陈皮瘦肉汤.....(73) |
| 白果盆子小肚汤.....(52) | 桂圆莲子猪脑汤.....(74) |
| 日月鱼瘦肉汤.....(53) | 山楂决明瘦肉汤.....(74) |
| 灵芝草瘦肉汤.....(54) | 红豆南瓜排骨汤.....(75) |
| 党参圆肉猪心汤.....(55) | 眉豆黑豆猪皮汤.....(76) |
| 生地黄芪猪胰汤.....(55) | 天地菊花猪肝汤.....(77) |
| 黄芪阿胶瘦肉汤.....(56) | 菟丝桑非猪腰汤.....(77) |
| 瑶柱枸杞瘦肉汤.....(57) | 苦瓜菊花瘦肉汤.....(78) |
| 海参红枣瘦肉汤.....(58) | 桂圆百合瘦肉汤.....(79) |
| 大枣淮山猪肉汤.....(59) | 黄精红枣瘦肉汤.....(80) |
| 黄参芡实猪腰汤.....(59) | 耳梨响螺瘦肉汤.....(80) |
| 冬虫草瘦肉汤.....(60) | 归杞章鱼猪蹄汤.....(81) |
| 牛膝杜仲猪尾汤.....(61) | 首乌海参瘦肉汤.....(82) |

黄花当归瘦肉汤·····(83)
 香菇豆瓜猪脚汤·····(84)
 参芪枣瘦肉汤·····(84)
 红枣归参瘦肉汤·····(85)
 红枣鸡蛋瘦肉汤·····(86)
 桑寄生党参猪骨汤·····(87)
 白芍当归瘦肉汤·····(87)
 淮山参芪瘦肉汤·····(88)
 归地阿胶瘦肉汤·····(89)
 阿胶黄芪瘦肉汤·····(90)
 益母草瘦肉汤·····(90)
 莲须淮山猪尾汤·····(91)
 寄生紫苏瘦肉汤·····(92)
 阿当参芪瘦肉汤·····(93)
 当归猪胫骨汤·····(93)
 枣藕花生猪骨汤·····(94)
 生地熟地瘦肉汤·····(95)
 鱼腥草银花瘦肉汤·····(96)
 淮山杞子猪脑汤·····(97)
 石仙桃猪肚汤·····(97)
 杜仲猪腰汤·····(98)
 北地英肉猪胰汤·····(99)

杨梅瘦肉汤·····(100)
 百合莲子瘦肉汤·····(100)
 冬瓜海带瘦肉汤·····(101)
 党参枣芪猪肚汤·····(102)
 二金玉枣瘦肉汤·····(103)
 花生节瓜猪骨汤·····(103)
 冬瓜薏仁瘦肉汤·····(104)
 附子肉桂小肚汤·····(105)
 木耳海参猪肠汤·····(106)
 旱莲红枣瘦肉汤·····(107)
 淮山杞子瘦肉汤·····(107)
 柏子圆肉猪心汤·····(108)
 杞子黑豆猪骨汤·····(109)
 白茅根猪皮汤·····(110)
 天麻陈皮猪脑汤·····(110)
 海马瘦肉汤·····(111)
 杜桃猪腰汤·····(112)
 桃树根瘦肉汤·····(113)
 蚌花猪腱肉汤·····(114)
 毛冬青猪脚汤·····(114)
 马鞭猪肝汤·····(115)
 当归参芪猪脚汤·····(116)

牛羊煲汤篇

润神五脏 清热养阴

玉米红枣牛腱汤·····(119)
 萝卜牛百叶汤·····(119)
 大芥菜牛肉汤·····(120)
 桂圆肉牛骨髓汤·····(121)

玉米鸡蛋牛肉汤·····(122)
 番茄土豆牛肝汤·····(123)
 土豆番茄牛腱汤·····(123)
 大枣牛蹄筋汤·····(124)

芡实淮杞牛腰汤(125)
 玉竹牛肉当归汤(126)
 乌枣贞子牛腱汤(127)
 首乌茯苓牛腱汤(127)
 当归枣芪牛肉汤(128)
 萝卜杞子牛肝汤(129)

红枣桂杞羊肝汤(130)
 虫草淮山羊肉汤(131)
 鲜淮山羊肚汤(131)
 白术羊肚汤(132)
 肉蓉生姜羊肉汤(133)
 支竹马蹄羊腩汤(134)

鸡鸭煲汤篇

健脾益气

养心润肝

黄芪猴头菇鸡汤(137)
 枣耳杞鸡肝汤(137)
 鱼翅母鸡汤(138)
 核桃杞子鸡肉汤(139)
 银耳鸡项汤(140)
 核子鸡蛋汤(141)
 百桂枣麦乌鸡汤(141)
 母鸡栗子汤(142)
 黄精鸡汤(143)
 枣参黄芪乌鸡汤(144)
 荔枝芎归乌鸡汤(144)
 杞子当归鸡肉汤(145)
 银杞乌鸡汤(146)
 鸡肝肉桂汤(147)
 归杞圆肉鸡汤(148)
 阿胶桂圆鸡肉汤(148)
 归芪乌鸡汤(149)
 北芪母鸡汤(150)
 冬虫草雉鸡汤(151)
 柚子鸡肉汤(151)

天麻参芪鸡汤(152)
 北芪白芷乌鸡汤(153)
 莲子芡实鸡汤(154)
 黄芪砂仁乌鸡汤(155)
 百合柿饼鸽蛋汤(155)
 百生鸡蛋汤(156)
 沙参银耳鸡蛋汤(157)
 生精蜜鸡蛋汤(158)
 川芎鸡蛋汤(158)
 百莲蛋黄汤(159)
 红枣杞子鸡蛋汤(160)
 沙参银耳鸡蛋汤(161)
 首乌寄生鸡蛋汤(161)
 当归枣芪鸡蛋汤(162)
 核桃树枝鸡蛋汤(163)
 苏叶生姜鸡蛋汤(163)
 桂圆鸡蛋汤(164)
 荷叶鸡蛋汤(165)
 红糖酒酿鸡蛋汤(166)
 雪耳鸡蛋汤(166)

杞子鲜鲍鸭汤(167)
 淮山猪蹄鸭汤(168)
 冰糖雪耳鸭蛋汤(169)
 玉参老鸭汤(169)
 青萝卜鸭汤(170)
 冬虫草老鸭汤(171)

桑枝老鸭汤(172)
 白术泽泻水鸭汤(173)
 芡实鸭汤(173)
 川杏参地老鸭汤(174)
 薏米白果老鸭汤(175)
 冬瓜栗子老鸭汤(176)

河海鲜煲汤篇

润脏滋阴 补脑益智

洋菜瘦肉生鱼汤(179)
 淮山百合鳗鱼汤(179)
 马蹄木耳带鱼汤(180)
 虫草老鸽鲍鱼汤(181)
 海参大虾杞子汤(182)
 枸杞苁蓉海参汤(183)
 金蝉虫草鲍鱼汤(183)
 芥菜咸鱼头汤(184)
 淮山水鱼汤(185)
 龟板白苣海参汤(186)
 冰糖海参汤(186)
 当归黄芪响螺汤(187)
 玉米须龟鱼汤(188)
 田七芡实龟鱼汤(189)
 番茄豆腐鱼丸汤(189)
 红枣赤豆鲤鱼汤(190)
 豆腐泥鳅汤(191)
 芡实红枣生鱼汤(192)
 萝卜红枣生鱼汤(193)

黄芪黄鱼汤(193)
 红枣鱼头汤(194)
 花生田七虱鱼汤(195)
 黑豆圆肉鱼头汤(196)
 泥鳅鲜虾汤(197)
 红枣糯米鲤鱼汤(197)
 枣豆首乌虱鱼汤(198)
 麻豆泥鳅汤(199)
 花生眉豆鱼头汤(200)
 当归黄芪鲤鱼汤(201)
 党参当归鳝鱼汤(201)
 北芪鲈鱼汤(202)
 木耳鳝鱼汤(203)
 冬瓜鲤鱼汤(204)
 党参黄鳝汤(205)
 黑豆黄芪虱鱼汤(205)
 田七大蒜鳝鱼汤(206)
 南北杏梨响螺汤(207)
 姜葱河蚌汤(208)

其它煲汤篇

养血润脏

美颜强体

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 枇杷杏仁汤·····(211) | 白参鹌鹑汤·····(230) |
| 竹蔗马蹄萝卜汤·····(211) | 杜仲淮山鹌鹑汤·····(231) |
| 参母桑杏汤·····(212) | 参芪山杞兔肉汤·····(231) |
| 百合绿豆汤·····(213) | 灵芝粟米兔肉汤·····(232) |
| 冰糖木耳汤·····(214) | 玉竹沙参鹅肉汤·····(233) |
| 冰糖燕窝雪梨汤·····(214) | 灵芝红枣鹌蛋汤·····(234) |
| 冰糖香蕉汤·····(215) | 冰糖燕窝乳鸽汤·····(234) |
| 雪梨莲藕汁·····(216) | 当归珍珠河车汤·····(235) |
| 蜂蜜白梨汤·····(217) | 花果太子兔肉汤·····(236) |
| 百合沙参木耳汤·····(217) | 白果菊梨奶蜜汤·····(237) |
| 芡实玉竹鹌鹑汤·····(218) | 红枣圆肉莲藕汤·····(237) |
| 冬虫圆肉紫河汤·····(219) | 天麻淮枣珍珠汤·····(238) |
| 百合银耳鹌蛋汤·····(219) | 杞子圆肉白鸽汤·····(239) |
| 红枣马蹄兔肉汤·····(220) | 牛奶鹌鹑蛋汤·····(240) |
| 花旗参淮山鸽汤·····(221) | 牛奶阿胶汤·····(240) |
| 党参芪枣乳鸽汤·····(222) | 红枣茅灵乳鸽汤·····(241) |
| 花胶蚬鸭水蛇汤·····(223) | 冰糖金樱子汤·····(242) |
| 黄芪杞子乳鸽汤·····(223) | 红枣参精鹌蛋汤·····(243) |
| 淮杞党参兔肉汤·····(224) | 洋参红糖圆肉汤·····(243) |
| 淮杞桂圆蛤蚧汤·····(225) | 鲜五汁清汤·····(244) |
| 荔莲杞桂乳鸽汤·····(226) | 玉竹鹌鹑汤·····(245) |
| 花旗雪耳燕窝汤·····(227) | 米醋豆腐红糖汤·····(246) |
| 荔枝大枣莲子汤·····(227) | 党参圆肉猫肉汤·····(246) |
| 白参莲子汤·····(228) | 黄芪南蛇汤·····(247) |
| 冬虫草花胶鸽汤·····(229) | 大枣黑豆圆肉汤·····(248) |



私房

润补靓汤

猪肉类



百玉苹果瘦肉汤

主料

猪瘦肉 500 克。

配料

百合 40 克,玉竹 40 克,苹果 3 个,蜜枣 6 粒,陈皮 1 片。

制法

- ① 瘦肉用清水洗干净,切成片。
- ② 苹果留皮去核,用清水洗干净,切成中块;百合、玉竹、蜜枣、陈皮去白分别用清水洗干净。
- ③ 将洗净的主、配料全部放入汤煲内,加入清水 3000 克(约 10 碗水),先用武火煮煲 30 分钟,再用文火煲 2 小时,加入盐、味精调味食用。

功能

滋阴润燥、调和五脏。

食疗与补益

用于秋燥。症见皮肤干燥、口干咽燥、小便短赤、便秘、苔白干等。

沙参淮山瘦肉汤

主料

猪瘦肉 250 克。

配料

淮山 30 克,北沙参 20 克。

制法

- ① 瘦肉用清水洗干净,切成中块。
- ② 淮山、北沙参分别用清水洗干净。
- ③ 将洗净的主、配料全部放入汤煲内,加入清水 1500 克(约 5 碗水),先用武火煲 20 分钟,再用文火煲 1 小时即可,用冰糖调味食用。

功能

滋阴润燥。

食疗与补益

用于燥热伤津液。症见皮肤干燥、口干咽痛、小便短赤、大便秘结等。

云耳海参猪肠汤

主料

猪大肠 500 克。

配料

云耳 25 克,海参(干品)200 克,生姜 6 片。

制法

- ① 猪大肠去除脂肪粘膜,用盐反复搓洗干净,切小段。
- ② 云耳、海参分别用清水浸发透,用清水冲洗干净,海参切成中段;生姜刮去皮洗干净,切成片。
- ③ 将洗净的主、配料全部放入汤煲内,加入清水 3000 克(约 10 碗水),先用武火煲 30 分钟,再用文火煲 2 小时,加入盐、味精调味食用。

功能

养阴润燥,活血祛瘀、润燥通便。

食疗与补益

用于秋季燥热症。症见唇焦舌燥、咽喉干渴、肌肤干燥、大便不通,或虚火燥结等症。常用本汤,可以滋润肌肤,通畅肠道,防止便秘以及黄褐斑和老年斑的出现。

西洋菜枣肉汤

主料

猪瘦肉 500 克。

配料

西洋菜 800 克,蜜枣 6 粒。

制法

- ① 瘦肉用清水洗干净,切成中片。
- ② 西洋菜摘去黄叶,用水清洗干净;蜜枣用清水洗干净。
- ③ 将洗净的主、配料全部放入汤煲里,加入清水 3000 克(约 10 碗水),先用武火煲 30 分钟,再用文火煲 2 小时,加入盐、味调味食用。

功能

滋润肺胃、养阴祛痰。

食疗与补益

用于燥热伤肺。症见干咳无痰,或嗽痰火难咯、鼻干燥、舌尖红、苔薄干、脉浮数等症。

参地玉竹瘦肉汤

主料

猪瘦肉 500 克。

配料

党参 25 克,玉竹 25 克,生地 25 克。

制法

- ① 瘦肉用清水洗干净,切成中块。
- ② 党参、玉竹、生地分别用清水洗干净。
- ③ 将洗净的主、配料全部放入汤煲内,加入清水 3000 克(约 10 碗水),先用武火煲 30 分钟,再用文火煲 2 小时,加入盐、味精调味食用。

功能

滋阴润肺、健脾开胃。

食疗与补益

用于肺燥阴虚。症见干咳喉燥,身热不适,心烦气燥,四肢乏力等。

瘦肉南杏豆腐汤

主料

猪瘦肉 250 克,火腿 30 克。

配料

南杏仁 50 克,雪耳 25 克,豆腐 2 块,粟米 50 克。

制法

- ① 瘦肉、火腿分别用清水洗干净，瘦肉切厚粒，火腿切粒。
- ② 雪耳用清水浸透，撕成小朵洗净；南杏仁、豆腐分别用清水洗干净，南杏仁去衣，豆腐切小方块。
- ③ 将雪耳、南杏仁、粟米、火腿和瘦肉一起放入汤煲内，加入清水 2500 克（约 8 碗水），武火煮沸后，改用文火煲 1 小时，再加豆腐块，煮沸即可，加入盐、味精调味食用。

功能

健脾开胃、清热润燥。

食疗与补益

用于燥热病。症见睡眠不足、烦躁不安、口干渴、头痛、口苦、大便不畅通、食欲不振等；或用于烟酒过多。常用此汤，可以刺激食欲，防止燥热性病症的出现，有益身体的健康。

麦冬沙参瘦肉汤

主料

猪瘦肉 350 克。

配料

麦冬 20 克，北沙参 25 克。

制法

- ① 瘦肉用清水洗干净，切成片。
- ② 麦冬、北沙参分别用清水洗干净。
- ③ 将洗净的主、配料全部放入汤煲里，加入清水 2000 克（约 7 碗水），武火煮沸后，改用文火煲 1 小时，加入盐、

味精调味食用。

■功能

清热滋润、清补肺胃。

■食疗与补益

用于肺胃阴伤。症见于咳不已、身热不已、口舌干燥而渴等。

玉竹沙参瘦肉汤

■主料

猪瘦肉 400 克。

■配料

玉竹 50 克，无花果 4 个，沙参 20 克。

■制法

- ① 瘦肉用清水洗干净，切成中块。
- ② 玉竹、无花果及沙参分别用水洗干净。
- ③ 将瘦肉、玉竹、无花果及沙参一起放入汤煲内，加入清水 2500 克（约 8 碗水），武火煮沸后，改用文火煲 2 小时，加入盐、味精调味食用。

■功能

甘寒滋润、清养肺胃。

■食疗与补益

用于肺阴伤，症见身热不已、干咳喉燥、口舌干燥而渴等。