

现代家庭 **烹飪** 手册
入厨

私房

太 娘著

靓
滋补
汤

汤料精心搭配

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
滋 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

- 人参当归猪腰汤.....(3)
- 莲实花果瘦肉汤.....(3)
- 蒿本白芷猪鼻汤.....(4)
- 木耳辣椒猪肝汤.....(5)
- 胡椒薏米猪肚汤.....(6)
- 猪腰茴香汤.....(7)
- 红枣猪胰淮山汤.....(7)
- 益气固肾猪肚汤.....(8)
- 瘦肉独活黑豆汤.....(9)
- 猪瘦肉杜仲汤.....(10)
- 沙参白术肝肚汤.....(10)
- 萝卜洋葱猪骨汤.....(11)
- 人参茯苓瘦肉汤.....(12)
- 熟地淮杞腱肉汤.....(13)
- 党参芪术瘦肉汤.....(14)
- 人参益气瘦肉汤.....(15)
- 红枣参莲猪蹄汤.....(16)
- 脊髓巴戟藕枣汤.....(16)
- 虫草核桃胎盘汤.....(17)
- 猪肚肉桂生姜汤.....(18)
- 猪腰鹿筋附子汤.....(19)
- 野猪肉参归汤.....(20)
- 筋骨千斤胡桃汤.....(20)
- 脊髓龟板海参汤.....(21)

滋阴补肾

调补脏腑

- 海龙巴戟瘦肉汤.....(22)
- 猪脊髓鸡脚汤.....(23)
- 淮杞巴戟鹿尾汤.....(24)
- 核桃杜仲猪腰汤.....(25)
- 猪蹄黑豆花生汤.....(25)
- 参术猪肚牡蛎汤.....(26)
- 花生当归双尾汤.....(27)
- 海参猪肝猪胰汤.....(28)
- 人参双冬脊髓汤.....(29)
- 蜂蜜雪梨瘦肉汤.....(29)
- 阿胶参归瘦肉汤.....(30)
- 红枣杞子猪肝汤.....(31)
- 首乌生地瘦肉汤.....(32)
- 谷草山萸猪肝汤.....(32)
- 苁蓉菟丝猪腰汤.....(33)
- 桃脂胡莲猪腰汤.....(34)
- 双参黄芪猪心汤.....(35)
- 首乌丹参瘦肉汤.....(35)
- 芹菜红枣瘦肉汤.....(36)
- 金针木耳腰花汤.....(37)
- 首乌萝卜猪肝汤.....(38)
- 杏仁薏米瘦肉汤.....(39)
- 红枣黄精瘦肉汤.....(39)
- 瘦肉人参蛤蚧汤.....(40)

鹿茸苁蓉瘦肉汤	(41)
枣姜猪大肠汤	(42)
党参郁金瘦肉汤	(43)
溪黄草猪肝汤	(43)
灵芝黄芪瘦肉汤	(44)
白胡椒大肠汤	(45)
杜仲牛膝猪腰汤	(46)
核桃黑豆猪腰汤	(47)
千斤拔猪脚汤	(47)
人参杞子瘦肉汤	(48)
黄精熟地脊骨汤	(49)
辣椒根瘦肉汤	(50)
良姜胡椒猪肚汤	(51)
杏仁川贝猪肺汤	(51)
豆腐双椒瘦肉汤	(52)
茯苓豆蔻猪肚汤	(53)

五桃黄肉猪耳汤	(54)
瘦肉黄芪灵芝汤	(55)
田七丽参瘦肉汤	(55)
白术槟榔猪肚汤	(56)
红枣灵芝瘦肉汤	(57)
当归人参猪心汤	(58)
杜仲当归瘦肉汤	(59)
参芪归地腱肉汤	(59)
香菇花生猪脚汤	(60)
参芪当归猪蹄汤	(61)
参芪白术瘦肉汤	(62)
艾芪猪腰汤	(63)
归参淮山猪腰汤	(63)
灵芝蜜枣猪心汤	(64)
天冬萝卜咸肉汤	(65)
人参乌龟猪蹄汤	(66)

牛肉煲汤

红枣牛肉汤	(69)
枸杞芝麻牛肉汤	(69)
八角胡椒牛肉汤	(70)
大力豆皮牛肉汤	(71)
参芪白枣牛肉汤	(72)
肉桂甘草牛肉汤	(73)
茴香芝麻牛肉汤	(73)
千斤狗脊牛筋汤	(74)
圆肉参姜牛腱汤	(75)
砂仁生姜牛肉汤	(76)

补肾壮阳 养阴固本

红枣当归牛尾汤	(77)
枸杞洋葱牛肉汤	(77)
大枣姜葱牛肝汤	(78)
牛骨桃参牛膝汤	(79)
巴戟杜仲牛鞭汤	(80)
银耳粟米牛尾汤	(81)
鹿茸淮杞牛鞭汤	(82)
桃桂枣芪牛鞭汤	(83)
牛鞭苁蓉壮阳汤	(84)
首乌黑豆牛肉汤	(84)

- 灵芝黄精牛筋汤.....(85)
 杜仲川断牛筋汤.....(86)
 寄生杜仲牛腱汤.....(87)
 淮薏花果牛肉汤.....(88)
 骨脂血藤牛筋汤.....(88)
 牛肚黄芪陈皮汤.....(89)
 赤蒜花生牛肉汤.....(90)

- 黄精胡桃牛肉汤.....(91)
 芡实扁豆牛肉汤.....(91)
 花生豆枣牛筋汤.....(92)
 牛肝萝卜枸杞汤.....(93)
 牛子雪蛤虾枣汤.....(94)
 牛鞭巴戟黄精汤.....(95)
 首乌牛膝牛肉汤.....(95)

羊肉煲汤

- 党参羊肚汤.....(99)
 人参田七羊肉汤.....(99)
 乌豆莲子羊肉汤.....(100)
 党参归头羊肉汤.....(101)
 鲜羊肉萝卜汤.....(102)
 参术枣淮羊肚汤.....(103)
 淮山大蒜羊肉肉汤.....(103)
 羊肚淮山芡实汤.....(104)
 羊肉鲜虾豆腐汤.....(105)
 红枣萝卜羊肉汤.....(106)
 萝卜红枣羊腩汤.....(106)
 巴戟杞蓉羊肉汤.....(107)
 桂圆黑豆羊肉汤.....(108)
 桂圆栗子羊肉汤.....(109)
 红枣圆参羊肉汤.....(110)
 附子当归羊肉汤.....(111)
 枸杞子羊肉汤.....(111)
 苁蓉大蒜羊肉汤.....(112)
 羊肉鹌鹑小麦汤.....(113)
 羊肉栗子猪腰汤.....(114)

培元固本

润阴生津

- 肉苁蓉羊肾汤.....(115)
 羊脑北芪枸杞汤.....(116)
 海参芡实羊肉汤.....(116)
 复元羊肉汤.....(117)
 淮山杞子双蹄汤.....(118)
 胡桃红枣羊骨汤.....(119)
 鹌鹑蛋羊肉汤.....(120)
 归芪熟地羊肉汤.....(121)
 桃杞杜仲羊肾汤.....(122)
 参芪红枣羊肉汤.....(122)
 人参田七羊肉汤.....(123)
 仙茅仙灵羊肉汤.....(124)
 杞子天麻羊脑汤.....(125)
 归芍桑地羊肉汤.....(126)
 附子桂仁羊肉汤.....(126)
 川芎鹿茸羊肉汤.....(127)
 杭菊淮地羊肾汤.....(128)
 羊肉内金姜枣汤.....(129)
 当归生姜羊肉汤.....(130)
 川芎白芷羊头汤.....(130)

羊肉当归墨鱼汤(131)
淮山萝卜羊肉汤(132)
参芪归姜羊肉汤(133)

生归杞姜羊肉汤(134)
红枣杞子羊心汤(135)
大枣羊骨汤(135)

鸡肉煲汤

十全大补鸡汤(139)
鹿茸鸡肉汤(139)
党参椒根鸡项汤(140)
草果豆蔻乌鸡汤(141)
淮杞芡实母鸡汤(142)
八宝母鸡汤(143)
瘦肉胡椒老鸡汤(144)
党参生姜老鸡汤(144)
参桃蛤蚧鸡汤(145)
肉苁蓉鹿茸鸡汤(146)
人参苓淮芪鸡汤(147)
人参养荣鸡肉汤(148)
鹿茸杞子乌鸡汤(149)
人参玉兰母鸡汤(149)
参茸炖鸡肉汤(150)
淮山鹿尾乌鸡汤(151)
归芪熊掌老鸡汤(152)
龙马童子鸡汤(153)
肉苁蓉公鸡汤(153)
乌鸡糯米莲子汤(154)
杜仲黑豆凤爪汤(155)
丽参门冬蛋鸡汤(156)
淮杞鹿筋鸡汤(157)

大补元气

补血养颜

枝草参圆鸡肉汤(157)
附子熟地鸡汤(158)
菟丝子鸡肝汤(159)
黄精归参乌鸡汤(160)
首乌当归鸡蛋汤(161)
豆浆鸡蛋汤(161)
芎归熟地鸡蛋汤(162)
豆苗竹笋鸡肉汤(163)
金针竹笋鸡肉汤(164)
香菇燕窝鸡肉汤(164)
番茄鸡肉汤(165)
木耳杞子鸡肝汤(166)
红豆黄精乌鸡汤(167)
人参田七鸡汤(168)
川芎鸡蛋汤(168)
金针木耳乌鸡汤(169)
人参鱼肚母鸡汤(170)
川芎白芷鸡蛋汤(171)
姜汁鸡蛋汤(171)
百合淮山鸡汤(172)
香附良姜鸡肉汤(173)
鹿胶红枣鸡肉汤(174)
红枣参芪老鸡汤(174)

- 艾叶老鸡汤(175)
 参芪当归母鸡汤(176)
 首乌母草鸡蛋汤(177)
 熟芍归杞鸡肉汤(178)
 艾叶生姜鸡蛋汤(178)
 鲜苳麻根母鸡汤(179)

- 首乌归芪乌鸡汤(180)
 当归鹿茸鸡肉汤(181)
 芎归参芪乌鸡汤(182)
 党参桑寄生鸡汤(182)
 千斤龙竹丝鸡汤(183)
 参桃蛤蚧鸡汤(184)

河海保汤

- 首乌杞子鲤鱼汤(187)
 胡椒砂仁鲫鱼汤(187)
 红豆枝竹鲤鱼汤(188)
 芡实薏米生鱼汤(189)
 枳壳黄芪鲫鱼汤(190)
 胡椒茴香鲤鱼汤(191)
 白芷川芎鱼头汤(192)
 猪苓瓜皮鲫鱼汤(192)

其它保汤

- 红枣乌豆独活汤(201)
 老鸭火腿胡椒汤(201)
 芥菜番薯汤(202)
 胡椒田鸡汤(203)
 水鱼参桂枣玉汤(204)
 栗子杜仲乳鸽汤(205)
 红枣黑豆蛇肉汤(205)
 花生眉豆鹿筋汤(206)
 黄芪肉蓉鹿肉汤(207)

敛精聚气

益肝明目

- 砂仁鲫鱼汤(193)
 当归黄芪鲈鱼汤(194)
 虾姜泥鳅汤(195)
 虫草红枣甲鱼汤(195)
 高丽参杞子龟汤(196)
 参茸枸杞乌龟汤(197)
 红枣鸽肉鳖甲汤(198)

升阳固精

养血补心

- 虫草淮杞雄鸭汤(208)
 梨杏贝母蛤蚧汤(209)
 雪蛤红枣参芪汤(209)
 红参三鞭汤(210)
 淮杞猪脚鹿筋汤(211)
 牛膝杜仲鹿筋汤(212)
 杜仲枸杞鹌鹑汤(213)
 首乌鹿筋水鸭汤(213)
 黄芪当归熊掌汤(214)

冬虫草鸭汤(215)
 红枣香菇乳鸽汤(216)
 参杞鹿肉大补汤(217)
 茴香砂仁雀肉汤(218)
 鲍鱼杞子鹿茸汤(218)
 核桃巴戟老鸽汤(219)
 淮杞鹿筋乳鸽汤(220)
 胡桃鹿肉汤(221)
 人参杞枣老鸽汤(222)
 蛤蚧鹧鸪汤(222)
 花参龙马山瑞汤(223)
 鹿茸水鸭汤(224)
 红枣肉蓉乳鸽汤(225)
 枸杞杜仲鹧鸪汤(226)
 蜂蜜雪梨汤(226)
 芝麻生杞饴糖汤(227)
 首乌生地鹌蛋汤(227)
 红枣红糖蜚皮汤(229)
 桂髓鹌鹑汤(229)
 莲藕乌豆乳鸽汤(230)
 田七鸡蛋汤(231)

葱豉豆腐汤(232)
 生姜芥菜汤(233)
 苏叶北杏糖姜汤(233)
 人参莲肉汤(234)
 花生蒜头眉豆汤(235)
 人参枣仁圆肉汤(236)
 胡椒根鳙鱼肉汤(236)
 桃仁黑豆汤(237)
 黄芪鳖肉汤(238)
 内金谷芽兔肉汤(239)
 百部红枣麻雀汤(240)
 淮山杞子鹿茸汤(240)
 胡椒陈皮鹿肉汤(241)
 丁香肉桂鸭汤(242)
 首乌巴戟兔肉汤(243)
 归参乳鸽汤(244)
 杜仲参胶鹿肉汤(244)
 益母草鹌蛋汤(245)
 调经逍遥汤(246)
 补益定经汤(247)
 温补止带汤(247)

私房
滋补靓汤

猪肉类



人参当归猪腰汤

主料

猪腰 4 个。

配料

当归 20 克，人参 10 克，淮山 30 克。

制法

- ① 猪腰中间切开，切去白色脂膜，用清水洗干净。
- ② 当归、人参、淮山分别用清水洗干净。
- ③ 将洗净的主、配料放入汤煲内，加入清水 2000 克（约 7 碗水），先用武火煲 30 分钟，改用文火煲 2 小时，加入盐、味精调味食用。

功能

益气补血，补肾壮阳。

食疗与补益

用于气血亏损之心悸、气短、腰膝酸痛及失眠、自汗等症。

莲实花果瘦肉汤

主料

猪瘦肉 450 克。

配料

莲子 45 克，芡实 50 克，无花果 4 个。

制法

- ① 瘦肉用清水洗干净,切成大块。
- ② 莲子、芡实、无花果分别用清水洗干净。
- ③ 将洗净的主、配料全部放入汤煲内,加入清水 2500 克(约 8 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,饮汤食猪肚。

功能

补脾固肾、滋养脏腑。

食疗与补益

用于肾虚腰酸痛、神经衰弱、夜睡梦多、梦遗滑精、夜多小便、大便溏稀等症。

蒿本白芷猪鼻汤

主料

猪鼻 1 个。

配料

蒿本 20 克,白芷 20 克,生姜 4 片,葱 2 根。

制法

- ① 蒿本、白芷和葱分别用清水洗净,葱切成小段;生姜刮去皮洗净,切成厚片。
- ② 猪鼻刮洗干净,切成大块,连同生姜、葱白放入开水锅内滚 5 分钟,捞起用清水漂洗干净,沥干水。
- ③ 将猪鼻与白芷、蒿本一同放入汤煲内,加入清水 2500 克(约 8 碗水),先用武火煲 30 分钟,改用文火煲 2 小时,

加入盐、味精调味食用。

■ 功能

祛风散寒、通敷止痛。

■ 食疗与补益

用于鼻窦炎、慢性鼻炎、鼻塞头痛、眉棱骨痛、打气嗝等症。常用本汤有通鼻、预防感冒风寒鼻炎等作用。

■ 木耳辣椒猪肝汤

■ 主料

白木耳 35 克, 猪肝 400 克。

■ 配料

红枣 15 粒, 辣椒 2 个。

■ 制法

- ① 猪肝用清水洗干净, 切成大块, 放入清水浸泡 30 分钟, 去腥味。
- ② 白木耳用水浸发洗净, 撕成小朵; 辣椒去籽、去蒂洗净, 切成丝, 红枣去核洗净。
- ③ 将洗净的主、配料一同放入汤煲内, 加清水 2000 克(约 7 碗水), 先用武火煲 30 分钟, 再用文火煲 1 小时, 加入盐、味精调味食用。

■ 功能

祛风散寒、活血去瘀。

■ 食疗与补益

用于津血不足、怕冻, 在寒冷天气, 手脚冰冻、生冻疮等症。

常用本汤有祛散风寒、刺激食欲、增强体内血液循环的作用。

胡椒薏米猪肚汤

主料

猪肚 1 个。

配料

白胡椒 15 克，薏米 20 克，蜜枣 6 粒。

制法

- ① 将猪肚撕去肥油，用盐反复擦洗干净，再用盐腌 20 分钟，用清水冲洗干净，放入开水锅内漂过。
- ② 白胡椒、薏米及蜜枣分钟用清水洗干净。
- ③ 将白胡椒放入猪肚内，用线缝合，与薏米、蜜枣一同放入汤煲内，加清水 2000 克（约 7 碗水），用武火煲 30 分钟，再用文火煲 2 小时，加入盐、味精调味，食肉饮汤。

功能

温中健脾、散寒止痛。

食疗与补益

用于脾胃虚寒。症见胃脘冷痛、得温则舒、腹胀呕吐、饮食减少、四肢不温、形寒怕冷。亦用于胃溃疡、十二指肠溃疡属脾胃虚寒者。

猪腰茴香汤

主料

猪腰 2 个。

配料

小茴香 10 克, 姜 4 片。

制法

- ① 将猪腰从中间切开, 去除白色筋膜, 用清水洗干净。
- ② 小茴香用清水洗干净; 生姜刮去皮洗净, 切成片。
- ③ 将小茴香和少量食盐纳入猪腰, 再把猪腰切开处合拢, 连同姜片放入炖盅内, 加开水 1000 克(约 3 碗水), 放入开水锅内, 隔水用文火炖 2 小时, 加入盐、味精调味, 饮汤食猪腰。

功能

温肾壮腰、和胃理气、散寒止痛。

食疗与补益

适用于肾虚腰疼、腰肌劳伤、老人虚寒腰痛、四肢乏力等症。

红枣猪胰淮山汤

主料

猪胰 300 克。

配料

淮山 100 克, 红枣 20 粒, 姜 4 片。

制法

- ① 猪胰用清水浸 20 分钟后,洗干净,切成中块。
- ② 淮山、红枣分别用清水洗干净。
- ③ 将洗净的主、配料及姜片放入汤锅内,加清水 2000 克(约 7 碗水),先用武火煲 30 分钟,再用文火煲 1 小时,加入盐、味精调味食用。

功能

健脾补肺、固肾益精。

食疗与补益

用于肺结核咳嗽、痰中带血、肺寒咳嗽、脾胃虚弱、食欲不振、糖尿病等症。

益气固肾猪肚汤

主料

猪肚 1 个。

配料

枸杞子、党参、淮山、熟附片、荔枝干各 15 克,红枣、圆肉各 25 克,白胡椒 5 克,冰糖 50 克,熟油 10 克,鸡精粉 10 克。

制法

- ① 猪肚用盐反复擦洗,用清水冲洗干净,切成大块。
- ② 党参、枸杞子、淮山、熟附片、圆肉用清水洗干净;干荔枝去核去壳、红枣去核分别用清水洗干净;白胡椒捣碎。
- ③ 将主、配料放入炖盅内,加入鸡精粉,再倒进开水 1000 克(约 3 碗水),置锅内,隔水用文火炖 3 小时至猪肚熟