

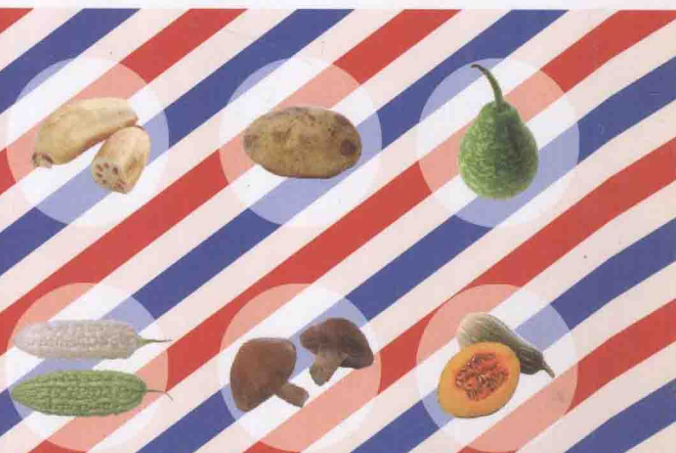


靓汤王

浓香！鲜美的滋补靓汤600道

精选好料，用心煲煮，打造靓汤王中王，做出美味鲜汤，带给全家健康
80道素菜与甜品汤+200道畜肉汤+180道禽蛋汤+140道水产汤，美味妙不可言

| 国际烹饪大师 中华名厨 **陈志田** 主编 |





靓汤王

国际烹饪大师 陈志田 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

靓汤王/陈志田主编. — 长沙:湖南美术出版社,
2011. 12

ISBN 978-7-5356-4777-1

I. ①靓… II. ①陈… III. ①汤菜—菜谱 IV.

①TS972. 122

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第187851号

靓汤王

出版人: 李小山

策 划: 金版文化

主 编: 陈志田

责任编辑: 李 松 黄 佳

封面设计: 景雪峰

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳市鹰达印刷包装有限公司

(深圳市龙岗区横岗街道红棉三路189工业区鹰达工业大厦)

开 本: 711×1016 1/24

印 张: 16

版 次: 2012年2月第1版 2012年2月第2次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-4777-1

定 价: 22.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0755-83476130 邮编: 518000

网 址: <http://www.ch-jinban.com/>

电子邮箱: szjinban@163.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

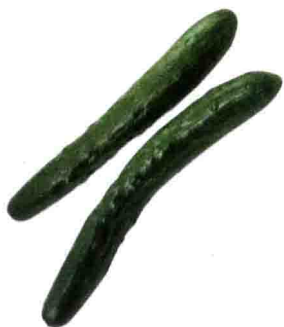
联系电话: 0755-28650886



序言 | Preface

天天喝**靓汤**

营养又**健康**





说到汤，世界各地的美食家都信奉这样的信条：

“宁可食无肉，不可食无汤。”

由此可见，汤在我们的日常饮食中占据着非常重要的地位。

本书不仅要告诉大家如何做好靓汤，

还有各种汤品的正确熬煮秘诀。

多喝汤不仅能调节口味、补充体液、增强食欲，

而且还能增强免疫力，防病抗病。



目录

序言002



煲汤常识



适宜做汤的6种蔬菜.....014
煲汤须记住的事项.....015
炖肉汤的窍门.....016
畜肉及畜肉制品的鉴别 ..017
肉类食用禁忌.....019

鸡、鸭、鹅肉的营养价值...020
如何选购水产品021
水产品的处理及烹饪技巧 ..023
常用的甜品汤食材024
甜品的烹饪技巧及注意事项 ..025

喝甜汤对人体的好处026



健康素菜汤



杞子原味白菜心028
什锦蔬菜汤029
上汤油菜029
上汤鲜黄花菜030
上汤西洋菜030
菠菜忌廉汤031
酸笋菜心汤031
芥丝姜汤032

双耳桂圆蘑菇汤032
药膳银耳汤033
百合参汤033
西红柿豆腐汤034
西红柿豆芽汤035
银耳西红柿汤035
佛手胡萝卜马蹄汤036
白萝卜香菇粉丝汤036

胡萝卜豆腐汤037
西红柿山药汤037
白菜豆腐汤038
海带豆腐汤039
味噌豆腐汤039
豆腐鲜汤040
上汤冻豆腐040
什锦汤041

| | | | | | |
|----------------|-----|---------------|-----|---------------|-----|
| 豆芽韭菜汤 | 042 | 菠萝苦瓜汤 | 046 | 橙子节瓜薏米汤 | 051 |
| 银白芽丝汤 | 042 | 黄瓜黑白耳汤 | 047 | 百合绿豆凉薯汤 | 051 |
| 高汤玉米胡萝卜煲 | 043 | 大芥菜红薯汤 | 047 | 香菇豆腐汤 | 052 |
| 黄瓜玉米羹 | 043 | 南瓜虾皮汤 | 048 | 香菇白菜魔芋汤 | 053 |
| 浓汤竹笋 | 044 | 薏仁南瓜浓汤 | 049 | 双耳山楂汤 | 053 |
| 上汤黄瓜 | 045 | 南瓜煮萝卜糕 | 049 | 土豆玉米棒汤 | 054 |
| 三菇冬瓜汤 | 045 | 红豆粉葛 | 050 | 冬菜土豆汤 | 054 |
| 冬瓜桂笋素肉汤 | 046 | 白菜海带豆腐煲 | 050 | | |

美味畜肉汤



| | | | | | |
|-----------------|-----|----------------|-----|----------------|-----|
| 白菜粉条猪肉汤 | 056 | 黄芽青豆瘦肉汤 | 065 | 山药螃蟹瘦肉羹 | 073 |
| 白瓜咸蛋瘦肉汤 | 057 | 黄花菜木耳肉片汤 | 065 | 上汤美味绣球 | 074 |
| 百合玉竹瘦肉汤 | 057 | 空心菜肉片汤 | 066 | 牡蛎瘦肉汤 | 074 |
| 百年好合肉片汤 | 058 | 苦瓜豉香肉汤 | 066 | 瘦肉金针木耳汤 | 075 |
| 包菜肉丝汤 | 058 | 苦瓜海带瘦肉汤 | 067 | 双杏煲猪肉 | 075 |
| 参果炖瘦肉 | 059 | 苦瓜瘦肉汤 | 067 | 四果瘦肉汤 | 076 |
| 茶香丝瓜肉片汤 | 059 | 莲子薏米健身汤 | 068 | 酥肉汤 | 076 |
| 翡翠白菜汤 | 060 | 白萝卜猪腱子肉汤 | 068 | 土豆肉丝汤 | 077 |
| 粉丝紫菜肉丝汤 | 060 | 美花瘦肉汤 | 069 | 西红柿土豆肉片汤 | 077 |
| 腐竹木耳瘦肉汤 | 061 | 蘑菇肉片汤 | 069 | 西葫芦干贝肉汤 | 078 |
| 果香银耳猪腱子汤 | 061 | 牛蒡猪肉汤 | 070 | 红豆软骨瘦肉羹 | 078 |
| 海带瓜片瘦肉汤 | 062 | 藕断丝连煲 | 070 | 苋菜肉片汤 | 079 |
| 海底椰川贝瘦肉汤 | 062 | 苹果银耳猪腱汤 | 071 | 薏仁板栗瘦肉汤 | 079 |
| 海底椰太子参瘦肉汤 | 063 | 清汤狮子头 | 071 | 银耳瘦肉羹 | 080 |
| 红汤丸子 | 063 | 滋阴肉汤 | 072 | 油菜瘦肉羹 | 080 |
| 黄瓜猪丸汤 | 064 | 砂锅肉丸汤 | 072 | 猪肚菇猪肉汤 | 081 |
| 黄花菜肉丝汤 | 064 | 山药奶香肉汤 | 073 | 猪肉芋头香菇煲 | 081 |

| | | | | | |
|-----------------|-----|----------------|-----|-----------------|-----|
| 木瓜排骨汤 | 082 | 陈皮苦瓜排骨汤 | 097 | 花生米煲猪蹄 | 114 |
| 白果小排汤 | 083 | 南瓜排骨汤 | 098 | 黑豆红枣莲藕猪蹄汤 | 114 |
| 百合红枣排骨汤 | 083 | 农家排骨汤 | 098 | 红枣海带煲猪蹄 | 115 |
| 党参排骨汤 | 084 | 藕节胡萝卜排骨汤 | 099 | 黄豆猪蹄汤 | 115 |
| 大头菜排骨汤 | 084 | 排骨煲芋头 | 099 | 百合猪蹄汤 | 116 |
| 傣味萝卜排骨 | 085 | 当归白萝卜排骨汤 | 100 | 丰胸猪蹄煲 | 116 |
| 多菌菇排骨煲 | 085 | 胡萝卜排骨汤 | 100 | 青萝卜红枣猪蹄汤 | 117 |
| 西红柿豆芽排骨汤 | 086 | 芥菜土豆煲排骨 | 101 | 清汤猪蹄煲 | 117 |
| 海带蛤蜊排骨汤 | 086 | 芋头排骨汤 | 101 | 木瓜猪蹄汤 | 118 |
| 海带莲子排骨汤 | 087 | 绿豆暖胃肉骨汤 | 102 | 人参须猪蹄汤 | 118 |
| 白菜排骨煲 | 087 | 沙葱猪骨汤 | 102 | 什锦猪蹄煲 | 119 |
| 南瓜排骨煲 | 088 | 猪排骨炖洋葱 | 103 | 桃仁猪蹄煲 | 119 |
| 苦瓜排骨汤 | 088 | 猪骨煲奶白菜 | 103 | 雪豆蹄花汤 | 120 |
| 莲藕菱角排骨汤 | 089 | 胡萝卜马蹄煲龙骨 | 104 | 薏米猪蹄汤 | 120 |
| 莲藕胡萝卜排骨汤 | 089 | 玉米龙骨汤 | 105 | 无花果蘑菇猪蹄汤 | 121 |
| 土豆排骨汤 | 090 | 百合龙骨煲冬瓜 | 105 | 鲜藕豆苗猪蹄汤 | 121 |
| 山药排骨汤 | 090 | 黄芪飘香骨头汤 | 106 | 养心汤 | 122 |
| 西红柿黄豆芽排骨煲 | 091 | 冬瓜猪骨煲 | 106 | 枸杞香菜猪心汤 | 122 |
| 西洋菜排骨汤 | 091 | 萝卜炖大骨汤 | 107 | 生地炖猪心 | 123 |
| 萝卜排骨汤 | 092 | 豆腐骨头汤 | 108 | 心心相莲煲 | 123 |
| 美容红豆排骨汤 | 092 | 花生核桃猪骨汤 | 108 | 竹香猪肚汤 | 124 |
| 苦瓜黄豆煲排骨 | 093 | 红颜骨头汤 | 109 | 胡椒煲猪肚 | 125 |
| 板栗排骨汤 | 093 | 红枣猪骨汤 | 109 | 黄豆芽猪肚汤 | 125 |
| 西洋参排骨滋补汤 | 094 | 党参豆芽猪骨汤 | 110 | 鸡骨草猪肚汤 | 126 |
| 苹果橘子煲排骨 | 094 | 香菇木耳骨头汤 | 110 | 健胃肚条煲 | 126 |
| 双枣莲藕炖排骨 | 095 | 银耳猪骨汤 | 111 | 麦冬猪肚汤 | 127 |
| 丝瓜排骨西红柿汤 | 095 | 西红柿土豆猪骨汤 | 111 | 三鲜汤 | 127 |
| 排骨冬瓜汤 | 096 | 莴笋猪蹄汤 | 112 | 沙参猪肚汤 | 128 |
| 排骨炖鸡腿菇 | 096 | 猪蹄灵芝汤 | 113 | 酸辣猪肚汤 | 128 |
| 排骨苦瓜煲陈皮 | 097 | 猪蹄炖牛膝 | 113 | 田七猪肚汤 | 129 |

| | | | | | |
|---------------|-----|---------------|-----|---------------|-----|
| 杏鲍菇螺片煲猪肚..... | 129 | 翡翠人参腰片汤..... | 145 | 家常牛肉煲..... | 162 |
| 四样猪肚汤..... | 130 | 韭菜子猪腰汤..... | 146 | 老汤炖牛肉..... | 162 |
| 玉米肚仁汤..... | 130 | 猪腰补肾汤..... | 146 | 理气牛肉汤..... | 163 |
| 玉米须猪肚汤..... | 131 | 党参山药猪胰汤..... | 147 | 白萝卜炖牛肉..... | 163 |
| 猪肚煲米豆..... | 131 | 清肝明目汤..... | 147 | 美味牛肉汤..... | 164 |
| 猪肚参汤..... | 132 | 山药枸杞猪胰汤..... | 148 | 南瓜牛肉汤..... | 164 |
| 猪肚烤鸭煲..... | 132 | 山药猪胰汤..... | 148 | 牛肉煲土豆..... | 165 |
| 猪肚香菇煲..... | 133 | 玉米山药猪胰汤..... | 149 | 牛肉冬瓜汤..... | 165 |
| 猪肚银耳花旗参汤..... | 133 | 山楂糕猪胰汤..... | 149 | 牛肉粒花生汤..... | 166 |
| 菠菜猪肝汤..... | 134 | 韭菜花炖猪红..... | 150 | 芹香牛肉丸..... | 166 |
| 双仁菠菜猪肝汤..... | 135 | 双色豆腐汤..... | 150 | 胡萝卜牛肉汤..... | 167 |
| 枸杞叶猪肝汤..... | 135 | 白萝卜玉米猪尾汤..... | 151 | 西湖牛肉羹..... | 167 |
| 决明肝苋汤..... | 136 | 西洋参煲猪尾..... | 152 | 洋葱牛肉西红柿汤..... | 168 |
| 顺气猪肝汤..... | 136 | 豌豆炖猪尾..... | 152 | 滋补牛肉汤..... | 168 |
| 豌豆猪肝汤..... | 137 | 桂圆猪皮汤..... | 153 | 南瓜黄豆牛腩煲..... | 169 |
| 心肝煲贝..... | 137 | 猪皮红枣汤..... | 153 | 红豆胡萝卜牛腩煲..... | 170 |
| 大肠海带煲豆腐..... | 138 | 红枣桂圆猪皮汤..... | 154 | 开胃罗宋汤..... | 170 |
| 米肠汤..... | 138 | 农家煲三样..... | 154 | 莲藕红豆牛腩汤..... | 171 |
| 猪肠炖豆腐..... | 139 | 幸福圆满一品锅..... | 155 | 牛腩炖白萝卜..... | 171 |
| 霸王花猪肺汤..... | 139 | 腊味冬瓜汤..... | 156 | 双色牛腩煲..... | 172 |
| 白菜猪肺汤..... | 140 | 腊肠煲丝瓜..... | 156 | 西红柿牛腩煲..... | 172 |
| 鸡骨草养肺汤..... | 140 | 午餐肉茼蒿汤..... | 157 | 海鲜三味汤..... | 173 |
| 美花猪肺煲..... | 141 | 薏米莲子火腿汤..... | 157 | 枸杞牛肝汤..... | 173 |
| 南杏萝卜炖猪肺..... | 141 | 黄芪牛肉蔬菜汤..... | 158 | 多菌菇牛蹄筋汤..... | 174 |
| 双雪木瓜猪肺汤..... | 142 | 百合莲子牛肉羹..... | 159 | 花生米煲蹄筋..... | 175 |
| 杏仁菜胆猪肺汤..... | 142 | 当归红枣牛肉汤..... | 159 | 牛鞭汤..... | 175 |
| 猪肺白菜萝卜煲..... | 143 | 西红柿牛肉炖白菜..... | 160 | 牛排骨汤..... | 176 |
| 猪肺花生汤..... | 143 | 枸杞牛肉汤..... | 160 | 美容牛骨汤..... | 176 |
| 猪肺雪梨银耳汤..... | 144 | 枸杞山药牛肉汤..... | 161 | 白萝卜牛尾煲..... | 177 |
| 参归山药猪腰汤..... | 144 | 胡萝卜煲牛肉..... | 161 | 红酒烩牛尾..... | 177 |

| | | |
|------------------|------------------|-----------------|
| 胡萝卜枸杞牛尾汤.....178 | 胡萝卜山药羊肉煲.....183 | 羊肉炖鱼块.....187 |
| 牛尾汤.....178 | 莲藕羊肉汤.....183 | 羊肉芹菜粉皮汤.....188 |
| 沙苑花生牛尾煲.....179 | 白萝卜丝余肥羊.....184 | 羊肉汤.....188 |
| 当归牛尾虫草汤.....179 | 木瓜煲羊肉.....184 | 玉竹羊肉汤.....189 |
| 锅仔金针菇羊肉.....180 | 山药炖羊肉.....185 | 干葱头煲羊排.....189 |
| 白萝卜羊肉煲.....181 | 熟地羊肉当归汤.....185 | 红枣羊排首乌汤.....190 |
| 葱香羊肉汤.....181 | 酸菜羊肉煲.....186 | 山药羊排煲.....190 |
| 当归羊肉煲.....182 | 香菜羊肉汤.....186 | |
| 红枣鹿茸羊肉汤.....182 | 羊肉炖白萝卜.....187 | |

营养禽蛋汤



| | | |
|-----------------|------------------|------------------|
| 高压鸡汤.....192 | 茶鸡竹笋汤.....200 | 豌豆煮鸡腿.....208 |
| 板栗冬菇老鸡汤.....193 | 风味鸡腿煲.....201 | 小白菜火腿煲鸡块.....209 |
| 鲍鱼老鸡干贝煲.....193 | 黑豆牛蒡炖鸡汤.....201 | 雪梨鸡块煲.....209 |
| 豆花老鸡汤.....194 | 红薯鸡肉汤.....202 | 橙子当归鸡煲.....210 |
| 干姜黄精煲鸡汤.....194 | 鸡块百合红枣汤.....202 | 大补鸡块煲.....210 |
| 桑枝鸡汤.....195 | 姜片海参炖鸡汤.....203 | 当归龙眼鸡肉汤.....211 |
| 山药菌菇炖鸡煲.....195 | 金针海参鸡汤.....203 | 豆腐茄子苦瓜煲鸡.....211 |
| 西洋参老母鸡汤.....196 | 金针菇鸡块煲.....204 | 金针菇凤丝汤.....212 |
| 香菇瘦肉煲老鸡.....196 | 苦瓜菠萝炖鸡腿.....204 | 美花菌菇煲.....212 |
| 莲子乌鸡山药煲.....197 | 灵芝养心汤.....205 | 平菇虾米凤丝汤.....213 |
| 乌鸡银耳煲杞子.....197 | 柠檬大枣鸡块汤.....205 | 酸奶鸡片汤.....213 |
| 海马炖土鸡.....198 | 人参鸡汤.....206 | 西洋菜鸡丝汤.....214 |
| 多菌土鸡煲.....198 | 山药胡萝卜炖鸡汤.....206 | 香干鸡片汤.....214 |
| 板栗土鸡瓦罐汤.....199 | 首乌当归鸡汤.....207 | 榨菜鸡丝汤.....215 |
| 红煨土鸡钵.....199 | 酸菜大肠鸡块煲.....207 | 肝尖苦瓜鸡片汤.....215 |
| 扁豆莲子鸡汤.....200 | 土豆芸豆煲鸡块.....208 | 二参清鸡汤.....216 |

| | | | | | |
|----------------|-----|---------------|-----|----------------|-----|
| 口蘑清鸡汤 | 216 | 枣鸡汤 | 231 | 口蘑灵芝鸭子煲 | 247 |
| 红枣桂圆炖鸡 | 217 | 薏米鸡块汤 | 232 | 莲子龙骨鸭汤 | 248 |
| 红枣鸡块煲桂圆 | 217 | 远志菖蒲鸡心汤 | 232 | 冬瓜山药炖河鸭 | 248 |
| 猴头菇鸡块汤 | 218 | 鸡腿菇鸡心汤 | 233 | 薄荷水鸭汤 | 249 |
| 胡萝卜煲鸡块 | 218 | 荔枝桂圆鸡心汤 | 233 | 绿豆鸭子汤 | 249 |
| 黄花菜黄瓜片汤 | 219 | 明目养颜鸡肝汤 | 234 | 山药黄瓜煲鸭汤 | 250 |
| 黄芪鸡汤 | 219 | 菠菜鸡肝汤 | 235 | 油菜红枣炖鸭 | 250 |
| 黄鳝煲鸡汤 | 220 | 豆芽鸡肝汤 | 235 | 熟地鸭肉汤 | 251 |
| 鸡大胸灵芝汤 | 220 | 枸杞鹌鹑鸡肝汤 | 236 | 谭府老鸭汤 | 251 |
| 鸡块多味煲 | 221 | 枸杞鸡肝汤 | 236 | 五胡鸭 | 252 |
| 鸡片首乌汤 | 221 | 鸡肝土豆煲 | 237 | 鸭子炖黄豆 | 252 |
| 鸡肉多菌菇汤 | 222 | 鸡肝茭白枸杞汤 | 237 | 鸭子枸杞煲萝卜 | 253 |
| 鸡肉蘑菇粉条汤 | 222 | 菠菜鸡胗汤 | 238 | 银杏老鸭汤 | 253 |
| 鸡肉丝瓜汤 | 223 | 罗汉果鸡胗汤 | 238 | 玉参焖鸭 | 254 |
| 鸡丸汤 | 223 | 大蒜鸡爪汤 | 239 | 苦瓜鸭肝煲 | 254 |
| 苦瓜蜜橘煲鸡块 | 224 | 花生碎骨鸡爪汤 | 239 | 竹笋鸭肠玉米汤 | 255 |
| 鹿芪煲鸡汤 | 224 | 菌菇鸡爪眉豆煲 | 240 | 烤鸭骨豆腐汤 | 255 |
| 木瓜西红柿鸡块汤 | 225 | 绿豆香菇煲鸡爪 | 240 | 冬瓜老鸭煲 | 256 |
| 奶瓜香鸡汤 | 225 | 排骨板栗鸡爪汤 | 241 | 枸杞牛蒡烤鸭煲 | 256 |
| 排骨海带煲鸡 | 226 | 双花鸡爪汤 | 241 | 烤鸭豆腐汤 | 257 |
| 强筋鸡汤 | 226 | 苦瓜消暑汤 | 242 | 萝卜马蹄老鸭煲 | 257 |
| 山药鸡汤 | 227 | 甘蔗鸡骨汤 | 242 | 百合银杏鸽子煲 | 258 |
| 双耳煲鸡汤 | 227 | 老鸭莴笋枸杞煲 | 243 | 百合红枣鸽肉汤 | 259 |
| 西瓜翠衣煲 | 228 | 老鸭土豆煲 | 244 | 菠萝煲乳鸽 | 259 |
| 香菇冬笋煲小鸡 | 228 | 萝卜干老鸭煲 | 244 | 陈皮老鸽汤 | 260 |
| 香菇鸡块木瓜煲 | 229 | 养颜老鸭煲 | 245 | 鸽肉莲子红枣汤 | 260 |
| 椰子银耳鸡汤 | 229 | 清汤老鸭煲 | 245 | 鸽子绿豆汤 | 261 |
| 益气母鸡汤 | 230 | 冬瓜薏米煲老鸭 | 246 | 鸽子银耳胡萝卜汤 | 261 |
| 益智仁鸡汤 | 230 | 补骨脂芡实鸭汤 | 246 | 红豆花生乳鸽汤 | 262 |
| 薏米煲鸡 | 231 | 火腿橄榄鸭块煲 | 247 | 良姜鸽子煲 | 262 |

| | | | | | |
|---------------|-----|----------------|-----|----------------|-----|
| 灵芝核桃乳鸽汤 | 263 | 莲子山药鹌鹑汤 | 273 | 陈醋蛋花汤 | 283 |
| 人参红枣鸽子汤 | 263 | 绿豆鹌鹑汤 | 273 | 蛋丝春笋汤 | 284 |
| 乳鸽煲三脆 | 264 | 西瓜绿豆鹌鹑汤 | 274 | 豆腐瘦肉羹 | 284 |
| 乳鸽翅丝煲 | 264 | 银杏炖鹌鹑 | 274 | 西红柿蛋花汤 | 285 |
| 乳鸽炖洋葱 | 265 | 丁香胡萝卜煲兔子 | 275 | 家常蔬菜蛋汤 | 285 |
| 四宝炖乳鸽 | 265 | 冬瓜薏米兔肉汤 | 276 | 茉莉花蛋汤 | 286 |
| 土茯苓煲乳鸽 | 266 | 桂圆兔腿枸杞汤 | 276 | 木耳蛋汤 | 286 |
| 鲜人参煲乳鸽 | 266 | 核桃兔肉汤 | 277 | 清汤荷包蛋 | 287 |
| 养生鸽子汤 | 267 | 滑子菇兔肉汤 | 277 | 丝瓜鸡蛋汤 | 287 |
| 乳鸽汤 | 267 | 南瓜兔肉汤 | 278 | 田七煮鸡蛋 | 288 |
| 红枣银耳鹌鹑汤 | 268 | 沙参兔肉汤 | 278 | 鲜菇丝瓜蛋花汤 | 288 |
| 鹌鹑瓜皮汤 | 269 | 山药煲兔肉 | 279 | 咸菜肉丝蛋花汤 | 289 |
| 鹌鹑笋菇汤 | 269 | 兔肉煲黄瓜 | 279 | 银耳蛋花汤 | 289 |
| 赤豆薏苡炖鹌鹑 | 270 | 兔肉薏米煲 | 280 | 银蒜蛋汤 | 290 |
| 川贝鹌鹑汤 | 270 | 杏鲍菇炖兔肉 | 280 | 玉米鸡蛋羹 | 290 |
| 杜仲鹌鹑汤 | 271 | 蛋花西红柿紫菜汤 | 281 | 丝瓜咸蛋汤 | 291 |
| 红腰豆鹌鹑煲 | 271 | 百合冬瓜鸡蛋汤 | 282 | 皮蛋瘦肉羹 | 291 |
| 健脾三圆汤 | 272 | 百合西芹蛋花汤 | 282 | 豆腐鸽蛋蟹柳鲜汤 | 292 |
| 莲子鹌鹑煲 | 272 | 本菇鸡蛋汤 | 283 | 月光美花汤 | 292 |

鲜美水产汤



| | | | | | |
|---------------|-----|-------------|-----|---------------|-----|
| 土鸡煨鱼头 | 294 | 草菇鱼头汤 | 297 | 他乡煲鱼头 | 300 |
| 香菜豆腐鱼头汤 | 294 | 火腿鱼头汤 | 297 | 西兰花鱼头煲 | 300 |
| 冬瓜鱼头汤 | 295 | 红枣鱼头汤 | 298 | 鱼头豆腐菜心煲 | 301 |
| 药膳鱼头汤 | 295 | 山药鱼头汤 | 298 | 鱼头豆腐汤 | 301 |
| 天麻鱼头汤 | 296 | 老妈煲鱼头 | 299 | 鱼头枸杞汤 | 302 |
| 豆腐鱼头汤 | 296 | 酸汤鱼头煲 | 299 | 鱼头大蒜豆腐汤 | 302 |

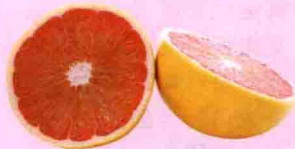
| | | | | | |
|----------|-----|----------|-----|----------|-----|
| 木瓜鱼尾汤 | 303 | 鱼块节瓜汤 | 319 | 农家飘香鱼煲 | 335 |
| 皮蛋豆腐鱼尾汤 | 303 | 冬瓜红枣鲤鱼汤 | 320 | 东海银鱼羹 | 336 |
| 油菜鱼尾汤 | 304 | 白菜鲤鱼猪肉汤 | 321 | 话梅双鱼汤 | 336 |
| 榨菜豆腐鱼尾汤 | 304 | 白芷鲤鱼汤 | 321 | 鲜香银鱼汤 | 337 |
| 冬瓜鱼片汤 | 305 | 菠萝鲤鱼煲 | 322 | 银鱼枸杞苦瓜汤 | 337 |
| 葛菜鱼片汤 | 306 | 当归白术鲤鱼汤 | 322 | 鲈鱼煲茄子 | 338 |
| 枸杞黄芪草鱼汤 | 307 | 鲤鱼冬瓜煲 | 323 | 酸菜鱼丸汤 | 338 |
| 果味鱼片汤 | 307 | 双耳鲤鱼汤 | 323 | 冻豆腐鲑鱼汤 | 339 |
| 胡萝卜鱼片汤 | 308 | 酸菜煲鲤鱼 | 324 | 豆皮鳕鱼丸汤 | 339 |
| 黄花菜鱼丸汤 | 308 | 乌梅银耳鲤鱼汤 | 324 | 灌汤鱼片 | 340 |
| 润肺鱼片汤 | 309 | 川式生鱼锅 | 325 | 黄花菜香菜鱼片汤 | 340 |
| 双丸青菜煲 | 309 | 高汤煨生鱼 | 325 | 青木瓜鱼片汤 | 341 |
| 酸菜鱼片汤 | 310 | 党参生鱼汤 | 326 | 鱼片豆腐汤 | 341 |
| 西洋菜草鱼汤 | 310 | 家常生鱼煲 | 326 | 鱼丸烩馄饨 | 342 |
| 虾仁鱼片汤 | 311 | 奶汤生鱼煲 | 327 | 鱼肚冬菇汤 | 342 |
| 香菜鱼块煲 | 311 | 南北杏苹果生鱼汤 | 327 | 海带结煲带鱼 | 343 |
| 猪肝鱼肉汤 | 312 | 清汤生鱼煲 | 328 | 南瓜煲带鱼 | 343 |
| 苋菜鱼片汤 | 312 | 沙参煲鱼汤 | 328 | 鳗鱼豆腐汤 | 344 |
| 鲫鱼西红柿煲柠檬 | 313 | 生鱼煲鸡块 | 329 | 鳗鱼枸杞汤 | 344 |
| 豆豉鲫鱼汤 | 314 | 生鱼虾仁豆腐煲 | 329 | 鲑鱼洋葱汤 | 345 |
| 豆腐鲫鱼汤 | 314 | 双鱼枸杞煲 | 330 | 银耳海鲜汤 | 345 |
| 西红柿淡奶鲫鱼汤 | 315 | 香蕉鱼片汤 | 330 | 老黄瓜炖泥鳅 | 346 |
| 枸杞山菌鲫鱼汤 | 315 | 清蒸鲈鱼汤 | 331 | 虾米泥鳅汤 | 347 |
| 黄芪瘦肉鲫鱼汤 | 316 | 美容西红柿鲈鱼汤 | 332 | 土茯苓鳝鱼汤 | 347 |
| 鲫鱼生姜汤 | 316 | 姜丝鲈鱼汤 | 332 | 山药鳝鱼汤 | 348 |
| 芡实鲫鱼汤 | 317 | 鲈鱼笋片汤 | 333 | 党参鳝鱼汤 | 348 |
| 蘑菇豆腐鲫鱼汤 | 317 | 木瓜鲈鱼汤 | 333 | 三色鱿鱼汤 | 349 |
| 山楂山药鲫鱼汤 | 318 | 柠檬红枣炖鲈鱼 | 334 | 海鲜菠菜粉丝煲 | 350 |
| 双山炖鲫鱼 | 318 | 糯米煲鲈鱼 | 334 | 海鲜豆腐汤 | 350 |
| 银耳木瓜鲫鱼汤 | 319 | 干黄花鱼煲木瓜 | 335 | 酸辣鱿鱼汤 | 351 |

| | | | | | |
|----------------|-----|---------------|-----|----------------|-----|
| 纹丝豆腐海鲜羹 | 351 | 莴笋比管鱼汤 | 357 | 蛤蜊煲羊排 | 362 |
| 鲈鱼虾仁豆腐煲 | 352 | 苋菜比管鱼汤 | 357 | 清汤北极贝 | 362 |
| 鲈鱼黄瓜鸡蛋汤 | 352 | 黄瓜章鱼煲 | 358 | 海蛰豆腐汤 | 363 |
| 红枣木瓜墨鱼香汤 | 353 | 双色海参汤 | 358 | 牡蛎小白菜火腿汤 | 363 |
| 花生沙葛墨鱼汤 | 354 | 冬菇海蜇汤 | 359 | 小鲍鱼参杞汤 | 364 |
| 芥菜珍珠汤 | 354 | 粉丝鲜虾煲 | 359 | 杂菇螺片汤 | 364 |
| 苦菊墨鱼汤 | 355 | 海鲜丸子牛奶汤 | 360 | 螺肉煲西葫芦 | 365 |
| 墨鱼冬笋薏米汤 | 355 | 萝卜竹笋煲河虾 | 360 | 螺片玉米须黄瓜汤 | 365 |
| 田螺墨鱼骨汤 | 356 | 金针菇蟹肉羹 | 361 | 阿胶枸杞炖甲鱼 | 366 |
| 墨鱼汤 | 356 | 冬瓜蛤蜊汤 | 361 | 白菜甲鱼汤 | 366 |

甘润甜品汤



| | | | | | |
|----------------|-----|----------------|-----|---------------|-----|
| 冰镇木瓜甜汤 | 368 | 银耳马蹄糖水 | 376 | 杨桃紫苏梅甜汤 | 384 |
| 牛奶煲木瓜 | 369 | 银耳莲子羹 | 377 | 南瓜甜汤 | 384 |
| 木瓜炖银耳 | 369 | 银耳樱桃羹 | 377 | | |
| 木瓜汤 | 370 | 银耳雪梨汤 | 378 | | |
| 木瓜西米汤 | 370 | 菊花桔梗雪梨汤 | 378 | | |
| 菠萝甜汤 | 371 | 玉竹麦门冬炖雪梨 | 379 | | |
| 菠萝银耳红枣甜汤 | 371 | 红枣山药汤 | 379 | | |
| 百合炖雪梨 | 372 | 莲子百合汤 | 380 | | |
| 百合莲子甜汤 | 372 | 莲子红枣花生汤 | 380 | | |
| 煲三样 | 373 | 毛丹银耳汤 | 381 | | |
| 冰糖红枣汤 | 373 | 蜜橘银耳汤 | 381 | | |
| 补血甜汤 | 374 | 生姜红枣汤 | 382 | | |
| 枸杞蛋包汤 | 374 | 酸甜木瓜汤 | 382 | | |
| 桂圆山药红枣汤 | 375 | 雪蛤蛋白枸杞甜汤 | 383 | | |
| 核桃冰糖炖梨 | 375 | 雪梨山楂甜汤 | 383 | | |





靓汤王

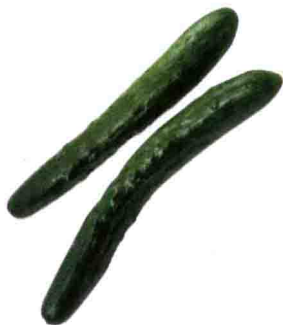
国际烹饪大师 陈志田 主编



序言 | Preface

天天喝**靓汤**

营养又**健康**





说到汤，世界各地的美食家都信奉这样的信条：

“宁可食无肉，不可食无汤。”

由此可见，汤在我们的日常饮食中占据着非常重要的地位。

本书不仅要告诉大家如何做好靓汤，

还有各种汤品的正确熬煮秘诀。

多喝汤不仅能调节口味、补充体液、增强食欲，

而且还能增强免疫力，防病抗病。

