



外婆私房菜

WAIPO SIFANGCAI

方爱平 熊永奇 主编

外婆的滋补汤

WAIPO DE ZIBUTANG

付强 罗华中 编著



湖北科学技术出版社



外婆私房菜

WAIPO SIFANGCAI

方爱平 熊永奇 主编

外婆的滋补汤

WAIPO DE ZIBUTANG

付强 罗华中 编著

顾问 陈鑫

技术指导 李熠 周龙

丛书主编 方爱平 熊永奇

丛书编委 方爱平 熊永奇 夏荣俊 万民政

聂靖 舒拥军 舒服亮 殷学先

付强 柳学华 罗红兵 胡国瑜

郑德敢 张礼英

菜点制作 夏荣俊 万民政 聂靖 付强

罗红兵 舒服亮 舒拥军 殷学先

柳学华 胡国瑜 曹国辉 易山平

冠军华 付晓峰 陈明忠 罗华中

张再宏 李宏伟 易翠翠 范进军

高金会

摄影 潘紫斌 陈勇

餐具提供 武汉雅艺陶瓷酒店用品有限公司

湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

外婆的滋补汤 / 方爱平, 熊永奇主编.

—武汉: 湖北科学技术出版社, 2007.11

(外婆私房菜)(2010.5 重印)

ISBN 978-7-5352-3820-7

I. 外… II. ①方…②熊…

III. 保健—汤菜—菜谱

IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)

第 173453 号

外婆的滋补汤

主 编 / 方爱平 熊永奇

编 著 / 付 强 罗华中

策 划 / 可 儿

责任编辑 / 李荷君

出版发行 / 湖北科学技术出版社

整体设计 / 戴 旻

地 址 / 武汉市雄楚大街 268 号湖北
出版文化城 B 座 12 ~13 层

电 话 / 87679435

邮 编 / 430070

制 版 /  武汉正佳

印 刷 / 湖北恒泰印务有限公司

邮 编 / 430223

督 印 / 刘春尧

2008 年 3 月第 2 版

2010 年 5 月第 4 次印刷

本册定价 / 12.00 元

本书如有印装质量问题可找承印厂更换



M 目录 LU

- 001 山药土豚汤 /1
- 002 虫草炖老鸭 /2
- 003 芸豆猪肚汤 /3
- 004 板栗红枣鸡汤 /3
- 005 罗汉果剑花煲猪肺 /4
- 006 白果川贝老鸭汤 /5
- 007 人参枸杞猪心汤 /6
- 008 杏仁红枣猪肉汤 /7
- 009 海带筒子骨汤 /7
- 010 莲藕排骨汤 /8

Q 前言

Qianyan

每个人都有许多值得回味的美食往事，尤其是小时候奶
奶、外婆为我们做的一些拿手菜点，并没有因时光的流逝而淡
忘，相反，随着年龄的增长，情感的加深，记忆愈加深刻。

外婆菜是家常菜的代名词，它没有官府菜的奢华，也没有
市肆菜的精美，它以其传承悠久、制作简便、烹调巧妙、风味
独特在家族中流传，在民间里传播。它没有刻意的强调营养搭
配，但却蕴涵丰富的养生之道；它没有按师道行规去切配烹调，
但却暗含现代烹饪的基本法则。它无需精致华美的餐具陪衬装
饰，但却以朴实无华的造型、地道天然的色泽愈显俏丽。风情
浓郁的外婆菜，常令异域他乡的来客爱不释口，流连忘返，更
令浪迹天涯的游子魂牵梦萦，萌生莼鲈之思。

当今食风，跨季节原料的食用，使菜肴失去了原有的时令
特色，工业调料的大量利用，掩盖了食物原料的自然本味，电
磁炉、微波炉等现代烹调工具的运用，改变了传统的烹调模式，
也改变了传承千百年的独特民间风味。当我们吃厌了酒楼大师
们做的那些南北大菜、生猛海鲜之后，蓦然回首，觉得还是外
婆的酸菜煮鱼、豆豉烧肉最美最香！

图书在版编目(CIP)数据

外婆的滋补汤 / 方爱平, 熊永奇主编.

—武汉: 湖北科学技术出版社, 2007.11

(外婆私房菜)(2010.5 重印)

ISBN 978-7-5352-3820-7

I. 外… II. ①方…②熊…

III. 保健—汤菜—菜谱

IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)

第 173453 号

外婆的滋补汤

主 编 / 方爱平 熊永奇

编 著 / 付 强 罗华中

策 划 / 可 儿

责任编辑 / 李荷君

出版发行 / 湖北科学技术出版社

整体设计 / 戴 昱

地 址 / 武汉市雄楚大街 268 号湖北
出版文化城 B 座 12 ~13 层

电 话 / 87679435

邮 编 / 430070

制 版 /  武汉正佳

印 刷 / 湖北恒泰印务有限公司

邮 编 / 430223

督 印 / 刘春尧

2008 年 3 月第 2 版

2010 年 5 月第 4 次印刷

本册定价 / 12.00 元

本书如有印装质量问题可找承印厂更换



M 目录 LU

- 001 山药土豚汤 / 1
- 002 虫草炖老鸭 / 2
- 003 芸豆猪肚汤 / 3
- 004 板栗红枣鸡汤 / 3
- 005 罗汉果剑花煲猪肺 / 4
- 006 白果川贝老鸭汤 / 5
- 007 人参枸杞猪心汤 / 6
- 008 杏仁红枣猪肉汤 / 7
- 009 海带筒子骨汤 / 7
- 010 莲藕排骨汤 / 8

- 011 干贝竹荪汤 /9
- 012 海参原味炖鸡 /10
- 013 脚栗子百合汤 /10
- 014 鱼头豆腐汤 /11
- 015 灵芝炖猪尾 /12
- 016 木瓜鲷鱼汤 /13
- 017 豆腐文蛤汤 /14
- 018 菊花肝片汤 /15
- 019 天麻炖羊脑 /15
- 020 南瓜花蟹汤 /16
- 021 芹菜红枣汤 /17
- 022 莼丝子煲鹌鹑蛋 /18
- 023 花生大枣汤 /18
- 024 龙眼木耳红枣汤 /19
- 025 淮杞炖乳鸽 /20
- 026 银杏淮杞炖鹌鹑 /21
- 027 杏鲍菇炖乳鸽 /22
- 028 泥鳅豆腐汤 /23
- 029 冬瓜炖草鱼 /24
- 030 海带绿豆汤 /24
- 031 冬瓜老鸭汤 /25
- 032 黄芪鳝鱼汤 /26
- 033 香茜皮蛋牛蛙汤 /26
- 034 山药乌蛇汤 /27
- 035 巴戟杜仲猪腰汤 /28
- 036 花旗参炖乌鸡 /28
- 037 番茄牛尾汤 /29
- 038 番茄鲈鱼汤 /30
- 039 猪肤红枣汤 /31
- 040 丝瓜肝尖汤 /31
- 041 余圆粉丝汤 /32
- 042 金针墨鱼汤 /32
- 043 养颜红豆沙 /33
- 044 党参鸡肾炖牛鞭 /34
- 045 百合洋参煨瘦肉 /35
- 046 阿胶炖水鱼 /35
- 047 木耳猪肠汤 /36
- 048 黄精炖牛筋 /36
- 049 海马炖草龟 /37
- 050 杏仁萝卜猪腱汤 /38
- 051 海参八宝汤 /39
- 052 淮杞炖甲鱼 /40
- 053 海带心肺汤 /41
- 054 川芎当归炖黄鳝 /41
- 055 红枣炖兔肉 /42
- 056 淮山腊蹄汤 /43
- 057 金华火腿炖津白 /43
- 058 浓汤鱼圆 /44
- 059 何首乌鲤鱼汤 /45
- 060 芦荟蛤蜊汤 /46
- 061 巴戟羊藿牛鞭汤 /47
- 062 土茯苓乌龟汤 /48
- 063 苦瓜软骨汤 /49
- 064 鲫鱼豆腐汤 /50
- 065 冰糖哈士蟆 /51
- 066 草菇银耳豆腐汤 /52
- 067 枸杞萝卜羊肉汤 /53
- 068 薏仁肉桂虾丸汤 /54
- 069 无花果杏仁汤 /54
- 070 毛丹西瓜汤 /55
- 071 核桃沙参姜汤 /56
- 072 高山金耳炖雪莲 /57
- 073 花生凤爪汤 /58
- 074 萝卜鸭肫汤 /59
- 075 栗子淡菜汤 /60
- 076 田七冬菇炖竹丝鸡 /61
- 077 茉莉鸡肝汤 /61
- 078 龙凤汤 /62
- 079 香菇土鸡汤 /63
- 080 韭菜猪红汤 /64
- 081 老鸭猪肚汤 /65
- 082 鲜莲炖水鸭 /66
- 083 莴笋炖腊鸭 /67
- 084 消暑绿豆汤 /68
- 085 鸭梨南北杏瘦肉汤 /68
- 086 黄瓜泥鳅汤 /69
- 087 咸菜百合炖河鳗 /70
- 088 天麻花生猪手汤 /71
- 089 蜜桔甜汤 /72
- 090 鲜百合桂圆鸡心汤 /73
- 091 瑶柱冬瓜汤 /73
- 092 天麻瘦肉猪脑汤 /74
- 093 蜜瓜瘦肉瑶柱汤 /74
- 094 黄豆猪蹄汤 /75
- 095 山药财鱼汤 /76
- 096 萝卜牛腩汤 /76



选料 阳新土豚约400克，新鲜山药300克，姜、葱、盐、味精、胡椒少许。

制作 ①将豚改刀剁块，余水后洗净。②山药刨皮切滚刀洗净待用。③将豚、山药、姜放入砂锅中，大火烧开，小火煲约3小时，调味即可。

秘招 土豚与鸭相近，选购时有几点可区别：①土豚比一般的鸭稍大，比鹅小一点。②土豚头上有一鲜艳的头疱，鸭的头上则没有。③土豚煲汤时，生姜应多放一些以除异味。

另招 豚也可用茶树菇、冬瓜、萝卜或药材（党参、当归）煲制。



山药土豚汤

这是一种似鹅非鹅，似鸭非鸭的鸭科家禽，在湖北阳新称“阳新豚”。该豚肉质细嫩，味道鲜美，营养丰富、脂肪低，对食欲不振、肝火盛、肾虚阳痿、冠心病、高血压、动脉硬化等有良好的食疗功效。山药有补脾养胃、补肺益肾的功效，同土豚同煲，可调理心脏，改善食欲。



虫草炖老鸭

冬虫夏草

冬虫夏草是虫和草结合在一起生长的一种奇特的东西，冬天是虫子，夏天从虫子里长出草来。虫是虫草蝙蝠蛾的幼虫，草是一种虫草真菌。冬虫夏草含有多钟有效成分，被视为补虚损、益精气的珍品，尤其适合男性阳气不振者。鸭肉味甘微咸，性偏凉，与虫草同煲，既适合久咳虚喘，肺气虚弱者，又能改善性功能失调，对女性月经不调亦见效。



选料 虫草15克，老鸭1只，枸杞10克，盐、味精、胡椒适量。

制作 ①老鸭改刀剥块入沸水中烫熟，捞出清水冲净。②将鸭肉、虫草、枸杞一道放入砂锅中，加水至盖过材料，以大火煮开后转小火煲2小时，调味即可。

秘招 煲汤前，要将鸭肉中的血水煮尽，以免炖出的汤不够清香。

另招 虫草是秋冬滋补品，可炖甲鱼、牛鞭、鹌鹑等。

芸豆猪肚汤

芸豆原名菜豆，营养丰富，颗粒饱满，可煮可炖。其豆味甘平、性温，具有温中下气利肠胃、止呃逆、益肾、补元气等功用。芸豆还是一种难得的高钾、高镁、低钠食品，蛋白质含量高于鸡肉，钙含量是鸡的7倍多，铁为4倍，因此在现代医学和营养食疗上颇受重视，猪肚补虚损、健脾胃。此汤有益肾补元、利胃、益气等功效。



选料 芸豆250克，猪肚300克，姜、葱、盐、味精少许。

制作 ①芸豆泡好（提前一天，用水涨发）洗净。②猪肚洗净，入沸水中氽烫，洗净黏液，切条状备用。③将芸豆、猪肚、姜片放入砂锅中加水，烧开后，转小火煲为3~4小时，调味即可。

秘招 芸豆是营养丰富的食品，但其颗粒中含有一种毒蛋白，必须在高温下才能被分解，所以芸豆必须煮熟煮透才能食用。

另招 芸豆可和肉禽类搭配煲各种口味的汤。

板栗红枣鸡汤



板栗又名栗子，有“干果之王”、“人参果”的美誉，板栗香甜味美，自古就作为珍贵的果品，是干果之中的佼佼者。板栗可以养胃健脾、补肾强筋、活血止血。与红枣土鸡同煲可养胃健脾，温中补气。板栗既养人，又好吃，但每一次切不可进食过多。生吃过多，难以消化；熟食过多，阻滞肠胃。

选料 土鸡1只，板栗300克，红枣10克，姜、盐、味精少许。

制作 ①将土鸡去毛、去内脏，洗净剁块待用，板栗去壳、去皮待用。②将鸡肉氽水洗净放入炖碗中，加姜片、红枣、板栗，加水炖2~3小时，调味即可。

秘招 ①板栗含淀粉很重，煲汤时，忌用铁锅。②将板栗用开水泡一下，易于剥壳，去壳后带内皮的板栗再放入开水中浸泡，并用筷子搅拌一下，内皮很容易就脱了。

另招 板栗还可与排骨、猪肚、凤爪等煲汤。



罗汉果剑花煲猪肺

罗汉果是一种药材，性凉、味甘，有润肺、清热、消暑、生津、止咳的功效，可治疗肥胖病、糖尿病、支气管炎、咽喉炎、哮喘等，罗汉果还可用于烹调，清香可口。因此罗汉果被人们誉为“神仙果”，它同剑花、猪肺煲汤，可清肺止咳、凉血润肠，尤其对儿童呼吸道感染、老年人气虚等有辅助疗效。



选料 罗汉果1棵，剑花15克，猪肺400克，姜、葱、猪油、盐、味精、黄酒少许。

制作 ①猪肺用水冲净血污、改刀，剑花泡好洗净、改刀，姜切片待用。②罗汉果以刀背轻轻拍裂，剥去外皮，盛入锅中加水，水沸后煮约15分钟。③将改好的猪肺汆熟洗净，锅内下猪油、姜片爆炒，加入罗汉果煲好的水及剑花，小火煲约1~2小时，调味即可。

秘招 ①罗汉果外皮有毛，在煲汤前要将其外皮去掉。②清洗猪肺时，把猪肺的气管接在自来水管上冲洗，直至变白为止，这样能保证汤品的口感。

另招 罗汉果还可与瘦肉、水鸭等煲出具食疗功效的滋补汤。

白果川贝老鸭汤



白果为银杏树的子果。性平，味甘、苦、涩。有小毒。入肺、肾经，具有敛肺、化痰、定喘、止带缩尿的功效。川贝性微寒，味甘、苦，具有清热润肺、化痰止咳之功效。鸭肉甘凉。无毒。有滋补养胃、补肾、消水肿等功效，此汤适合夏秋季食用，清热气、解热毒、补虚劳等作用，但孕妇及儿童不宜食用此汤。

选料 老鸭1只，川贝15克，白果15克，生姜、葱、盐、味精、胡椒少许。

制作 ①将老鸭洗净切块，入沸水氽熟，捞出洗净备用。②白果去壳，川贝洗净放入砂锅，加老鸭煲2~3小时，调味即可。

秘招 炖制老鸭汤时，应小火慢炖，若用猛火，会使肉硬不好吃。

另招 可做白果川贝蛇汤、白果川贝梨子汤等。

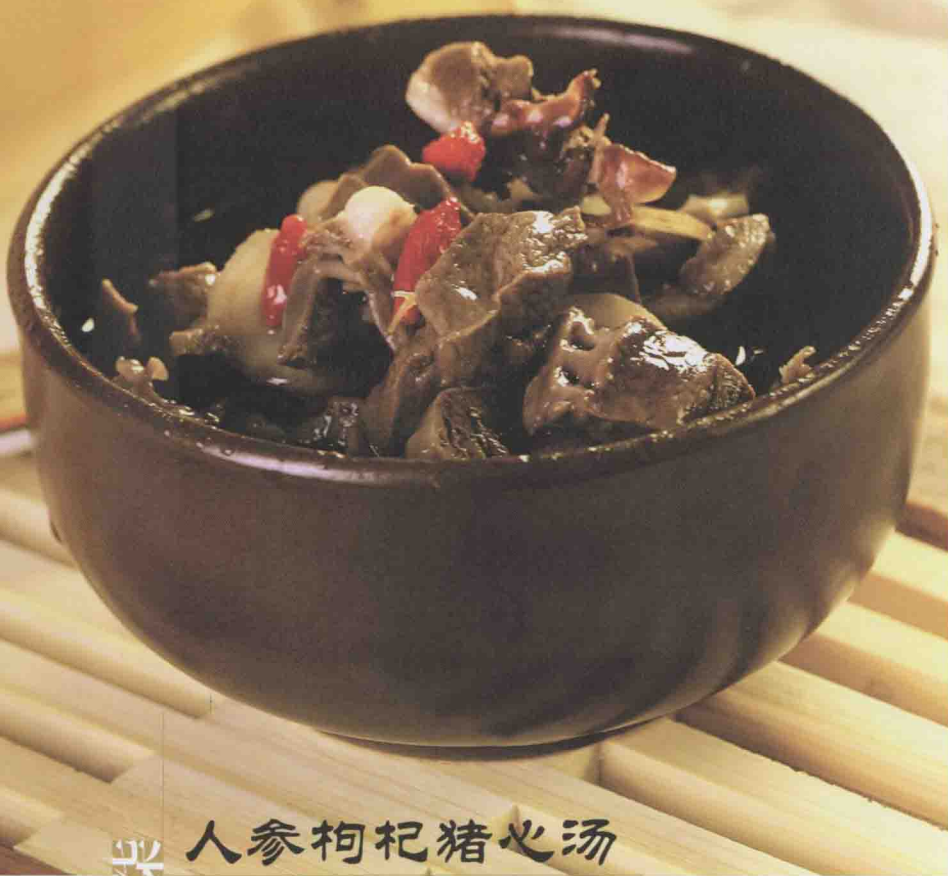


选料 猪心350克，枸杞100克，参片10片，盐、味精、姜、葱、胡椒各少许。

制作 ①将猪心切成小块，氽水待用。②将洗净的原料同枸杞、参片、姜片一起放入砂煲内，小火炖2小时，调味即可。

秘招 有条件可用蒸笼炖制，炖比煲的时间稍长，但汤色清爽，诱人食欲。

另招 除了用人参、枸杞，还可用桂圆、大枣或虫草煨制。



人参枸杞猪心汤

猪心为补益食物，性平，味甘、咸，有补虚、养心、安神的作用，自古即有“以脏补脏”、“以心补心”的说法，猪心能补心，治疗心悸、心跳、怔忡，猪心是一种营养十分丰富的食品，对加强心肌营养，增强心肌收缩力有很大的作用，与人参枸杞同煲可起到养心安神的作用。

杏仁红枣猪肉汤

杏仁可分苦、甜两种，其中胡萝卜素的含量在果品中仅次于芒果，人们将杏仁称为“抗癌之果”。杏仁是维生素E含量最高的食物，能降低胆固醇，有助于保持血压水平正常。猪肉与杏仁同煲可润肺止咳、补肾养血，滋阴润燥、润肠通便。



选料 杏仁15克，猪瘦肉50克，红枣10克，银耳15克，冰糖少许。

制作 ①将瘦肉切丁，余熟洗净待用。杏仁、银耳、红枣浸透并清洗干净。
②将瘦肉、红枣、杏仁、银耳放入砂煲中，加水煲1小时后放入冰糖，再煮片刻即可。

秘招 冰糖不宜过早放入，影响汤的品质。

另招 杏仁也可做咸汤，如杏仁菜干猪肺汤、杏仁财鱼汤等。

海带筒子骨汤

零零玖

“筒子骨”是湖南、湖北一带群众对猪脚骨、股骨和相关部分的俗称。“筒子”指的是较粗的管状器物。筒子骨含钙量很高，铁、磷和蛋白质含量也很丰富，重要的是它的骨髓和熬出的汤，有减少骨骼老化、抗衰老等重要作用。特别适合儿童、孕妇、老人。

选料 筒子骨500克，海带300克，姜、葱、盐、味精、胡椒少许。

制作 ①将筒子骨一改二，焯水洗净。
②海带洗净切块，姜切片待用。
③将筒子骨、姜入砂煲中，注水小火煲约2小时，加海带续煲1~2小时，调味即可。

秘招 ①筒子骨煲汤，水一定要一次性加足，不能中途加水。②为使筒子骨的营养充分溢出，一定要小火慢熬。

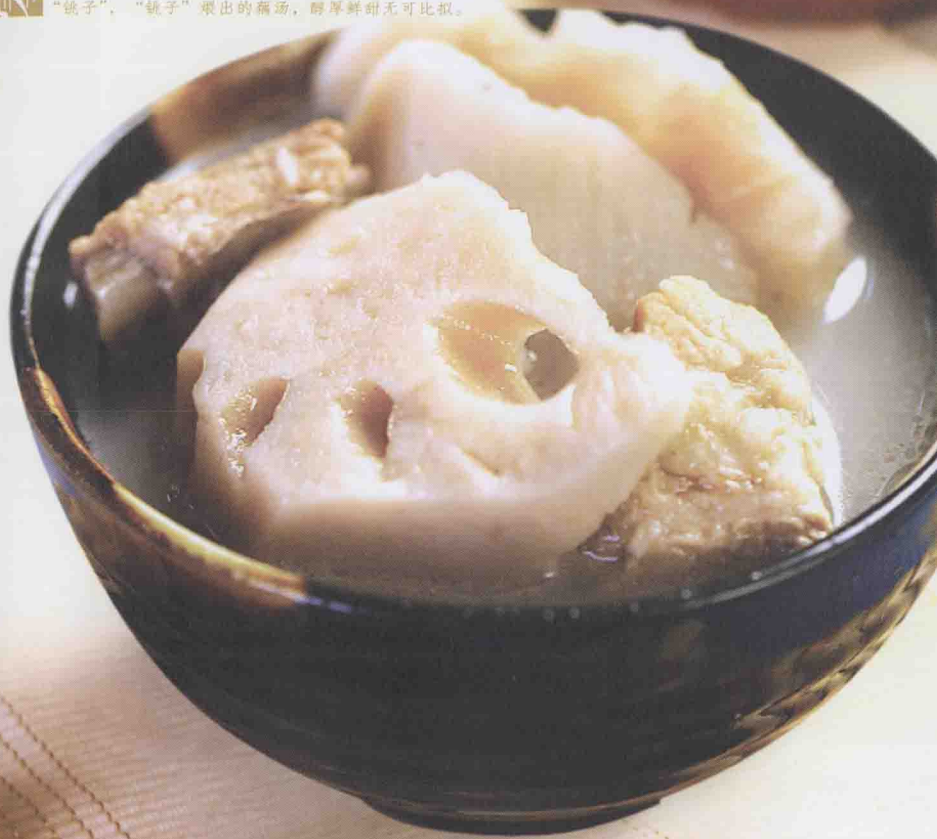
另招 筒子骨煲汤，搭配的原料可很多，可选用萝卜、冬瓜、藕、山药等。



莲藕排骨汤

莲藕排骨汤，历史悠久的乡土食品。莲藕性平、味甘，有健脾开胃、益血生肌功能，一般作煲汤用，成熟的老藕多在秋冬季。在制作上，湖北的莲藕排骨汤最具特点，特别是民间尤重此汤，访友如逢正好嫩好，会觉得礼节高贵。湖北大多数地方，煨制用的砂罐也很特别，俗称“铤子”，“铤子”煨出的藕汤，醇厚鲜甜无可比拟。

莲藕排骨汤，历史悠久的乡土食品。莲藕性平、味甘，有健脾开胃、益血生肌功能，一般作煲汤用，成熟的老藕多在秋冬季。在制作上，湖北的莲藕排骨汤最具特点，特别是民间尤重此汤，访友如逢正好嫩好，会觉得礼节高贵。湖北大多数地方，煨制用的砂罐也很特别，俗称“铤子”，“铤子”煨出的藕汤，醇厚鲜甜无可比拟。



选料 排骨250克，莲藕400克，姜、葱、盐、味精、猪油、黑胡椒粉各少许。

制作 ①将排骨斩块，莲藕洗净，切滚刀块。②排骨入水中焯水、洗净，锅内下入猪油，下姜与排骨炒香，加入水煮沸，放入砂锅中，放入莲藕加盖，小火煲2~3小时，莲藕粉烂时调味，撒上葱花即可。

秘招 ①藕汤最适宜选九个孔的红花藕，秋冬季成熟的老藕煨出来软糯、粉烂，口味极好。②莲藕在加工过程中不宜在铁锅中煲，以免被氧化变黑。

另招 莲藕是煲汤的好材料，可用猪蹄、腊排骨、腊鸡、财鱼作配料，应各人口味喜好，选择自己喜欢的做法，也可用山药、桂花加糖煲出山药莲藕桂花汤，别有风味。

干贝竹荪汤



竹荪也叫竹笙，又称“真菌之花”，是高蛋白、低脂肪的保健食品。口感特别鲜美。它具有延长汤羹等食品存放时间，保持菜肴鲜味不腐不馒的奇特功能，自古被帝王列为御膳，现在则是国宴中不可缺少的食物。干贝即扇贝的干制品，其味道、色泽、形态与海参、鲍鱼不相上下。干贝炖竹荪汤具有抗癌，软化血管，降血压血脂，防止动脉硬化及减肥的功效。

选料 干贝20克，竹荪50克，清汤750克，盐少许。

制作 ①将竹荪泡好，改刀成块，干贝涨发好。②将竹荪、干贝放入炖碗中，加清汤，炖1~2小时调味即可。

秘招 竹荪先用清水泡发，剪去菌头并洗净，否则会有异味。干贝烹调前用温水浸泡涨发，也用少量清水加黄酒、香葱蒸软。

另招 竹荪可与排骨、鸡、瘦肉炖汤。





海参原味炖鸡

海参性甘咸、微寒，营养丰富。蛋白质含量达52.2%，海参多糖等活性物质约占15%，富含海参皂甙、维生素和微量元素等，脂肪含量低，仅有1%左右，不含胆固醇。

选料 海参、鸡肉各100克，山药、枸杞子各25克，姜、大葱、白酒、盐、味精少许。

制作 ①将姜片、葱段投入汤锅内，加水适量烧沸。②将发好的海参用姜、葱水烫过，切条。③鸡肉、山药、枸杞、海参一起放入汤锅，加酒少许炖2~3小时，汤成调味。

秘招 ①泡发海参所用的器具和水质要洁净，不能沾油、碱和其他易污染的杂物，因海参遇油和碱易造成腐烂。②海参因品种和大小不一，泡发时间则不一样，必须勤检查，随时将发好的海参拣出，未发好的继续泡发。

另招 还可做海参猪手汤、海参炖乳鸽等。



脚栗子百合汤

栗子为补肾强骨之果，有很好的预防癌症、降低胆固醇、防止血栓及病毒、阻止细菌侵袭的作用。百合味甘、性微寒，入肺心经，具有养阴润肺止咳功效。鸡脚、猪手富含胶原蛋白。此汤有丰胸美容，补中益气，强体之功效。

选料 新鲜鸡脚10只，猪手1只，百合50克，鲜栗子250克，湘莲子50克，盐、味精、葱、胡椒少许。

制作 ①剥去鸡脚附着之黄衣，斩去趾骨，洗净，斩开两段，放滚水中煮5分钟，取出过冷水。②烧净猪手上之余毛，洗刮净，斩件，放滚水中煮5分钟，取出过冷水。③栗子用水稍煮，去衣。④洗净莲子、百合。⑤把适量清水煲沸，放入鸡脚、猪手、栗子、莲子煲2小时，加入百合再煲半小时，下盐调味。

秘招 栗子在水中煮一下，外皮就很容易剥掉。

另招 还可做百合猪蹄汤、栗子凤爪汤等。



鱼头豆腐汤

鱼头一般是指胖头鱼(鳙鱼)头,鳙鱼味甘、性温,能起到暖胃、补虚、化痰平喘的作用,鱼头可补脑亦可用于产妇增乳,有助于新生儿、婴儿的健康发育,鱼头做汤简便可行,但要做好,不腥、汤白,确实有一定技巧。

选料 1000克鱼头一个,豆腐250克,姜30克,猪油50克,盐、味精、白胡椒粉、葱花各少许。

制作 ①鱼头去鳃、剖开、洗净,豆腐切块。②锅中留油下入鱼头,两面煎一下,放入生姜片,加入清水,大火烧开,中途再加入猪油,再煮20分钟待汤乳白,下豆腐稍煮后调味即可。

秘招 喜食浓汤可按上述方法,多油、大火,煲出的汤浓、味醇厚。

另招 ①如果加入鸡汤或骨头汤煲鱼汤,煲出来的汤味更佳。②鱼头汤做法很多,可做天麻煲鱼头、皮蛋香菜鱼头汤等。

