

厨房里的
新华字典

养生先行 膳食汤水

精选详解 老火汤

精选详解
菜谱系列

休闲生活编委会◎编著



赠 详解光盘

常菜
1000样

吉林出版集团
Jilin Publishing Group

吉林科学技术出版社
Jilin Science & Technology Publishing House



精选详解 老火汤

休闲生活编委会 编著



吉林出版集团
Jilin Publishing Group



吉林科学技术出版社
Jilin Science & Technology Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

精选详解老火汤/休闲生活编委会编著. —长春:
吉林科学技术出版社, 2011. 1

(精选详解菜谱)

ISBN 978-7-5384-5082-8

I. ①精… II. ①休… III. ①汤菜—菜谱 IV.
①TS972. 122

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第238699号



精选详解老火汤

编 著 休闲生活编委会
出 版 人 张瑛琳
选题策划 赵 鹏
责任编辑 高小禹 刘宏伟
封面设计 长春茗尊平面设计有限公司
制 版 长春茗尊平面设计有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 200千字
印 张 12
印 数 1-8 000
版 次 2012年1月第1版
印 次 2012年1月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85642539
网 址 <http://www.jlstp.com>
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5082-8
定 价 25.00元
如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻版必究 举报电话: 0431-85635185



Contents 目录

煲汤常识 7 常用汤料介绍 10



蔬菜类

白菜

白菜瘦肉汤 18

冬瓜

冬瓜排骨汤 18

冬瓜冲菜瘦肉汤 18

冬瓜瘦肉汤 19

冬瓜薏米老鸭汤 19

番茄

番茄鹌鹑蛋汤 20

南瓜

南瓜猪腱肉汤 20

芋头

肉苳蓉豆腐芋头汤 20



水产类

草鱼

冬瓜草鱼汤 22

海参

巴戟核桃海参汤 22

鲩鱼

豆腐海带鱼尾汤 23

潺菜鱼片汤 23

木瓜花生鱼尾汤 23

鲫鱼

北芪鲫鱼汤 24

豆腐草菇鲫鱼汤 24

粉葛煲鲫鱼汤 25

胡萝卜腐竹鲫鱼汤 25

胡萝卜鲫鱼汤 26

木瓜鲫鱼汤 26

苹果核桃鲫鱼汤 27

沙参玉竹鲫鱼汤 27

鲤鱼

川芎天麻鲤鱼汤 28

枸杞子鲤鱼汤 28

何首乌鲤鱼汤 29

黑豆红枣鲤鱼汤 29

西瓜皮眉豆鲤鱼汤 29

鲮鱼

粉葛赤小豆鲮鱼汤 30

鲈鱼

红枣芪淮鲈鱼汤 30

木瓜鲈鱼汤 31

太子参淮山鲈鱼汤 31

泥鳅

北芪泥鳅汤 32

赤小豆杞子泥鳅汤 32

淮杞玉竹泥鳅汤 33

泥鳅汤 33

双豆芝麻泥鳅汤 33

山斑鱼

地瓜叶山斑鱼汤 34

田螺

鸡骨草田螺瘦肉汤 34

塘虱鱼

瘦肉塘虱鱼汤 35

黑豆塘虱鱼汤 35

虾

- 韭菜虾仁汤..... 36

鱼 肉

- 北芪蜜枣生鱼汤..... 36
菜干生鱼汤..... 37
参芪生鱼汤..... 37
虫草花玉竹生鱼汤..... 38
冬瓜生鱼汤..... 38
红枣瘦肉生鱼汤..... 39
胡萝卜生鱼汤..... 39
淮山圆肉生鱼汤..... 40
栗子百合生鱼汤..... 40
马蹄百合生鱼汤..... 41
木瓜生鱼汤..... 41
苹果生鱼汤..... 42
苹果杏仁生鱼汤..... 42
苹果雪梨生鱼汤..... 43
野葛菜生鱼汤..... 43

鱼 头

- 菜干咸鱼头汤..... 44
草菇大鱼头汤..... 44
川芎白芷鱼头汤..... 45
豆腐鱼头汤..... 45
黑豆鱼头汤..... 46
花生腐竹鱼头汤..... 46
淮杞党参鱼头汤..... 47
丝瓜鱼头汤..... 47
天麻鱼头汤..... 48

鱼 尾

- 参竹鱼尾汤..... 48



蛋 类

鹌鹑蛋

- 黑枣鹌鹑蛋汤..... 50
银耳鹌鹑蛋汤..... 50

鸡 蛋

- 胡椒姜蛋汤..... 51

- 阿胶鸡蛋汤..... 51
百合鸡蛋汤..... 51
枸杞鸡蛋汤..... 52
黑米红枣鸡蛋汤..... 52
桑寄生黑米鸡蛋汤..... 53
黑枣鸡蛋汤..... 53
红枣鸡蛋汤..... 53
桑寄生首乌鸡蛋汤..... 54
桑葚黑米鸡蛋汤..... 54
首乌黑米鸡蛋汤..... 54



禽肉类

鹧 鸪

- 白菜干鹧鸪汤..... 56
百合红枣鹧鸪汤..... 56
赤小豆花生鹧鸪汤..... 57
虫草花鹧鸪汤..... 57
川贝瘦肉鹧鸪汤..... 58
冬瓜绿豆鹧鸪汤..... 58
蛤蚧鹧鸪汤..... 59
海底椰贝杏鹧鸪汤..... 59
红枣银耳鹧鸪汤..... 60
胡萝卜鹧鸪汤..... 60
节瓜芡实鹧鸪汤..... 61
莲子淮山鹧鸪汤..... 61
莲子芡实鹧鸪汤..... 62
人参鹧鸪汤..... 62
芝麻赤小豆鹧鸪汤..... 63
雪梨鹧鸪汤..... 63
椰子鹧鸪汤..... 63

鸽 肉

- 百合银耳老鸽汤..... 64
参枣老鸽汤..... 64
陈皮蜜枣乳鸽汤..... 65
核桃芝麻乳鸽汤..... 65
花生赤小豆乳鸽汤..... 66
淮杞煲乳鸽汤..... 66
淮山芡实老鸽汤..... 67
莲子淮山老鸽汤..... 67
芡实煲鸽汤..... 68

- 清补凉乳鸽汤..... 68
肉苁蓉红枣乳鸽汤..... 69
杏仁桂圆乳鸽汤..... 69
银耳炖乳鸽..... 70
银耳蜜枣乳鸽汤..... 70

鸡 肉

- 阿胶鸡丝汤..... 71
北芪桂圆童鸡汤..... 71
黑豆淮山煲鸡汤..... 72
猴头菇老鸡汤..... 72
冬瓜鲜鸡汤..... 73
何首乌煲鸡汤..... 73
虫草花煲鸡汤..... 74
丹田清鸡汤..... 74
蜜枣栗子煲鸡汤..... 75
栗子煲鸡汤..... 75
莲蓬荷叶煲鸡汤..... 76
人参天门冬煲鸡汤..... 76
生姜鸡汤..... 77
酸枣仁老鸡汤..... 77
响螺淮杞鸡汤..... 78
雪蛤莲子红枣鸡汤..... 78
燕窝鸡丝汤..... 79
椰子煲鸡汤..... 79
银耳煲鸡汤..... 80
玉竹红枣煲鸡汤..... 80
猪肚煲老鸡汤..... 81
麦芽鲜鸡肾汤..... 81

鸡 心

- 荔枝桂圆鸡心汤..... 82
鲜百合鸡心汤..... 82

鸡 爪

- 核桃花生鸡爪汤..... 83
花胶冬菇鸡爪汤..... 83
花生眉豆鸡爪汤..... 83
黄豆排骨鸡爪汤..... 84
鸡爪瘦肉汤..... 84
栗子花生鸡爪汤..... 85
马蹄冬菇鸡爪汤..... 85
牛膝鸡爪汤..... 86

鸡 肝

夜明砂鸡肝汤····· 86

乌 鸡

参麦黑枣乌鸡汤····· 87

参须雪梨乌鸡汤····· 87

冬瓜乌鸡汤····· 88

归黄茯苓乌鸡汤····· 88

核桃肉乌鸡汤····· 89

淮山杞子乌鸡汤····· 89

田七木耳乌鸡汤····· 90

雪蛤乌鸡汤····· 90

鸭 肉

大白菜老鸭汤····· 91

干贝冬瓜煲鸭汤····· 91

花胶炖老鸭汤····· 92

淮山枸杞煲鸭汤····· 92

淮山杞子老鸭汤····· 93

老黄爪煲老鸭汤····· 93

莲子百合煲老鸭汤····· 94

灵芝煲老鸭汤····· 94

绿豆薏米老鸭汤····· 95

茅根生地薏米老鸭汤····· 95

土茯苓煲鸭汤····· 96

鸭 头

霸王花烧鸭头汤····· 96



畜肉类

猪 肚

腐竹白果猪肚汤····· 98

白术茯苓猪肚汤····· 98

党参淮山猪肚汤····· 99

冬菇煲猪肚汤····· 99

花生煲猪肚汤····· 100

墨鱼猪肚汤····· 100

芡实煲猪肚汤····· 101

砂仁猪肚暖胃汤····· 101

酸菜腐竹猪肚汤····· 102

田寸草薏米猪肚汤····· 102

鲜车前草猪肚汤····· 102

猪 肺

霸王花陈皮猪肺汤····· 103

霸王花蜜枣猪肺汤····· 103

白果猪肺汤····· 104

百合杏仁猪肺汤····· 104

菜干杏仁猪肺汤····· 105

核桃灵芝猪肺汤····· 105

金银菜猪肺汤····· 106

罗汉果猪肺汤····· 106

萝卜杏仁猪肺汤····· 107

茅根雪梨猪肺汤····· 107

桑杏猪肺汤····· 108

双雪木瓜猪肺汤····· 108

雪梨茅根猪肺汤····· 109

雪梨猪肺汤····· 109

猪排骨

霸王花猪骨汤····· 110

白背叶根猪骨汤····· 110

赤小豆苦瓜排骨汤····· 111

冬瓜苦瓜排骨汤····· 111

海带绿豆排骨汤····· 112

杜仲煲脊骨汤····· 112

粉葛绿豆脊骨汤····· 113

粉葛墨鱼脊骨汤····· 113

粉葛鲫鱼排骨汤····· 114

粉葛红枣猪骨汤····· 114

腐竹冬菇排骨汤····· 115

合掌瓜排骨汤····· 115

豨莶草脊骨汤····· 116

黑豆红枣排骨汤····· 116

胡萝卜冬菇排骨汤····· 117

胡萝卜猪骨汤····· 117

淮山排骨汤····· 118

黄豆苦瓜排骨汤····· 118

黄豆排骨汤····· 119

黄精山楂脊骨汤····· 119

节瓜排骨汤····· 120

节瓜干贝排骨汤····· 120

苦瓜生鱼猪骨汤····· 121

老黄爪煲猪骨汤····· 121

老黄爪排骨汤····· 122

莲子百合芡实排骨汤····· 122

凉瓜排骨汤····· 123

绿豆海带排骨汤····· 123

土豆番茄脊骨汤····· 124

木瓜花生排骨汤····· 124

木瓜排骨汤····· 125

牛大力脊骨汤····· 125

藕节排骨汤····· 126

苹果排骨汤····· 126

桑叶茯苓脊骨汤····· 127

生地槐花脊骨汤····· 127

双菇脊骨汤····· 128

丝瓜排骨汤····· 128

土茯苓煲脊骨汤····· 129

五指毛桃猪骨汤····· 129

夏枯草菊花脊骨汤····· 130

夏枯草脊骨汤····· 130

香菇排骨汤····· 131

薏米香附子脊骨汤····· 131

银芽排骨汤····· 132

鱼腥草脊骨汤····· 132

腐竹白果猪骨汤····· 133

玉米胡萝卜脊骨汤····· 133

竹蔗胡萝卜猪骨汤····· 133

猪 肉

霸王花猪蹄汤····· 134

老黄爪猪腱汤····· 134

百合桂圆瘦肉汤····· 135

当归柏子仁瘦肉汤····· 135

柏子仁瘦肉汤····· 136

北芪茯苓瘦肉汤····· 136

淡菜瘦肉汤····· 137

扁豆山楂肾肉汤····· 137

菜干蜜枣猪蹄汤····· 138

菜干鸭肾瘦肉汤····· 138

参果瘦肉汤····· 139

虫草花雪蛤瘦肉汤····· 139

粉葛墨鱼猪蹄汤····· 140

粉葛猪蹄肉汤····· 140

党参麦冬瘦肉汤····· 141

冬瓜薏米瘦肉汤····· 141

干贝瘦肉汤····· 142

蛤蚧瘦肉汤····· 142

腐竹菜干瘦肉汤..... 143	马蹄海蜇肉排汤..... 161	花生丁香猪尾汤..... 179
干贝腱肉汤..... 143	木瓜瘦肉汤..... 161	宽筋藤猪尾汤..... 180
海参炖瘦肉..... 144	苹果百合瘦肉汤..... 161	眉豆花生猪尾汤..... 180
海参里脊肉汤..... 144	沙参瘦肉汤..... 162	
狗肝菜瘦肉汤..... 145	砂仁瘦肉汤..... 162	猪 心
桂圆杞子瘦肉汤..... 145	芹菜苦瓜瘦肉汤..... 163	柏子仁猪心汤..... 181
哈密瓜瘦肉汤..... 145	清补凉瘦肉汤..... 163	当归酸枣仁猪心汤..... 181
蚝豉瘦肉汤..... 146	桑寄生瘦肉汤..... 163	枸杞猪心汤..... 182
蚝豉猪腱汤..... 146	石斛杞子瘦肉汤..... 164	莲子芡实猪心汤..... 182
海带海藻瘦肉汤..... 147	柿蒂瘦肉汤..... 164	太子参麦冬猪心汤..... 182
海带猪蹄汤..... 147	山楂麦芽猪腱汤..... 165	
海底椰瘦肉汤..... 147	生地海藻猪蹄汤..... 165	猪 腰
胡萝卜花胶猪腱汤..... 148	生地海蜇瘦肉汤..... 165	冬瓜薏米猪腰汤..... 183
胡萝卜玉米瘦肉汤..... 148	太子参瘦肉汤..... 166	杜仲猪腰汤..... 183
蚝干瘦肉汤..... 149	田七海参瘦肉汤..... 166	核桃杜仲猪腰汤..... 184
核桃淮山瘦肉汤..... 149	双参蜜枣瘦肉汤..... 167	桂圆当归猪腰汤..... 184
胡萝卜海蜇瘦肉汤..... 149	丝瓜瘦肉汤..... 167	桑葚猪腰汤..... 184
淮山麦芽鸡肫汤..... 150	西洋参猪腱汤..... 168	
火麻仁猪蹄汤..... 150	咸蛋瘦肉汤..... 168	 野味类
胡萝卜猪腱汤..... 151	无花果瘦肉汤..... 169	
胡萝卜猪蹄汤..... 151	西洋参双雪瘦肉汤..... 169	田 鸡
淮枸沙虫瘦肉汤..... 151	雪梨猪蹄汤..... 170	冬瓜薏米田鸡汤..... 186
节瓜腱肉汤..... 152	干贝双冬瘦肉汤..... 170	粉丝水瓜田鸡汤..... 186
节瓜咸蛋瘦肉汤..... 152	玄参麦冬瘦肉汤..... 171	淮山田鸡汤..... 187
鸡骨草瘦肉汤..... 153	雪梨瘦肉汤..... 171	苦瓜黄豆田鸡汤..... 187
鸡骨草猪横脷汤..... 153	玉米须瘦肉汤..... 172	绿豆荷叶田鸡汤..... 188
节瓜花生猪腱汤..... 153	竹蔗茅根瘦肉汤..... 172	丝瓜银芽田鸡汤..... 188
苦瓜蚝豉瘦肉汤..... 154		鲜百合田鸡汤..... 189
苦瓜瘦肉汤..... 154	猪 蹄	椰子田鸡汤..... 189
芥菜瘦肉汤..... 155	红绿豆花生猪蹄汤..... 173	竹荪百合田鸡汤..... 189
金银花瘦肉汤..... 155	花生鸡爪猪蹄汤..... 173	
韭菜猪红汤..... 155	巴戟天杜仲猪蹄汤..... 174	
莲子百合瘦肉汤..... 156	黑木耳猪蹄汤..... 174	
莲子芡实腱肉汤..... 156	鸡血藤猪蹄汤..... 175	
栗子猪腱汤..... 157	莲藕红枣猪蹄汤..... 175	
莲藕赤小豆猪蹄汤..... 157	淮杞红枣猪蹄汤..... 176	
莲藕猪腱汤..... 157	黄豆猪蹄汤..... 176	
罗汉果瘦肉汤..... 158	木瓜猪蹄汤..... 177	
马齿苋瘦肉汤..... 158	熟地首乌猪蹄汤..... 177	
莲子芡实瘦肉汤..... 159	芦荟猪蹄汤..... 178	
灵芝党参瘦肉汤..... 159	萝卜干猪蹄汤..... 178	
灵芝瘦肉汤..... 159		
苹果瘦肉汤..... 160	猪 尾	
苹果雪梨瘦肉汤..... 160	杜仲巴戟猪尾汤..... 179	





精选详解 老火汤

休闲生活编委会 编著



吉林出版集团
Jilin Publishing Group



吉林科学技术出版社
Jilin Science & Technology Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

精选详解老火汤/休闲生活编委会编著. —长春:
吉林科学技术出版社, 2011. 1

(精选详解菜谱)

ISBN 978-7-5384-5082-8

I. ①精… II. ①休… III. ①汤菜—菜谱 IV.
①TS972. 122

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第238699号



精选详解老火汤

编 著 休闲生活编委会
出 版 人 张瑛琳
选题策划 赵 鹏
责任编辑 高小禹 刘宏伟
封面设计 长春茗尊平面设计有限公司
制 版 长春茗尊平面设计有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 200千字
印 张 12
印 数 1-8 000
版 次 2012年1月第1版
印 次 2012年1月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85642539
网 址 <http://www.jlstp.com>
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5082-8
定 价 25.00元
如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻版必究 举报电话: 0431-85635185



Contents 目录

煲汤常识 7 常用汤料介绍 10



蔬菜类

白菜

白菜瘦肉汤 18

冬瓜

冬瓜排骨汤 18

冬瓜冲菜瘦肉汤 18

冬瓜瘦肉汤 19

冬瓜薏米老鸭汤 19

番茄

番茄鹌鹑蛋汤 20

南瓜

南瓜猪腱肉汤 20

芋头

肉苳蓉豆腐芋头汤 20



水产类

草鱼

冬瓜草鱼汤 22

海参

巴戟核桃海参汤 22

鲩鱼

豆腐海带鱼尾汤 23

潺菜鱼片汤 23

木瓜花生鱼尾汤 23

鲫鱼

北芪鲫鱼汤 24

豆腐草菇鲫鱼汤 24

粉葛煲鲫鱼汤 25

胡萝卜腐竹鲫鱼汤 25

胡萝卜鲫鱼汤 26

木瓜鲫鱼汤 26

苹果核桃鲫鱼汤 27

沙参玉竹鲫鱼汤 27

鲤鱼

川芎天麻鲤鱼汤 28

枸杞子鲤鱼汤 28

何首乌鲤鱼汤 29

黑豆红枣鲤鱼汤 29

西瓜皮眉豆鲤鱼汤 29

鲮鱼

粉葛赤小豆鲮鱼汤 30

鲈鱼

红枣芪淮鲈鱼汤 30

木瓜鲈鱼汤 31

太子参淮山鲈鱼汤 31

泥鳅

北芪泥鳅汤 32

赤小豆杞子泥鳅汤 32

淮杞玉竹泥鳅汤 33

泥鳅汤 33

双豆芝麻泥鳅汤 33

山斑鱼

地瓜叶山斑鱼汤 34

田螺

鸡骨草田螺瘦肉汤 34

塘虱鱼

瘦肉塘虱鱼汤 35

黑豆塘虱鱼汤 35

虾

- 韭菜虾仁汤..... 36

鱼 肉

- 北芪蜜枣生鱼汤..... 36
菜干生鱼汤..... 37
参芪生鱼汤..... 37
虫草花玉竹生鱼汤..... 38
冬瓜生鱼汤..... 38
红枣瘦肉生鱼汤..... 39
胡萝卜生鱼汤..... 39
淮山圆肉生鱼汤..... 40
栗子百合生鱼汤..... 40
马蹄百合生鱼汤..... 41
木瓜生鱼汤..... 41
苹果生鱼汤..... 42
苹果杏仁生鱼汤..... 42
苹果雪梨生鱼汤..... 43
野葛菜生鱼汤..... 43

鱼 头

- 菜干咸鱼头汤..... 44
草菇大鱼头汤..... 44
川芎白芷鱼头汤..... 45
豆腐鱼头汤..... 45
黑豆鱼头汤..... 46
花生腐竹鱼头汤..... 46
淮杞党参鱼头汤..... 47
丝瓜鱼头汤..... 47
天麻鱼头汤..... 48

鱼 尾

- 参竹鱼尾汤..... 48



蛋 类

鹌鹑蛋

- 黑枣鹌鹑蛋汤..... 50
银耳鹌鹑蛋汤..... 50

鸡 蛋

- 胡椒姜蛋汤..... 51

- 阿胶鸡蛋汤..... 51
百合鸡蛋汤..... 51
枸杞鸡蛋汤..... 52
黑米红枣鸡蛋汤..... 52
桑寄生黑米鸡蛋汤..... 53
黑枣鸡蛋汤..... 53
红枣鸡蛋汤..... 53
桑寄生首乌鸡蛋汤..... 54
桑葚黑米鸡蛋汤..... 54
首乌黑米鸡蛋汤..... 54



禽肉类

鹌 鹑

- 白菜干鹌鹑汤..... 56
百合红枣鹌鹑汤..... 56
赤小豆花生鹌鹑汤..... 57
虫草花鹌鹑汤..... 57
川贝瘦肉鹌鹑汤..... 58
冬瓜绿豆鹌鹑汤..... 58
蛤蚧鹌鹑汤..... 59
海底椰贝杏鹌鹑汤..... 59
红枣银耳鹌鹑汤..... 60
胡萝卜鹌鹑汤..... 60
节瓜芡实鹌鹑汤..... 61
莲子淮山鹌鹑汤..... 61
莲子芡实鹌鹑汤..... 62
人参鹌鹑汤..... 62
芝麻赤小豆鹌鹑汤..... 63
雪梨鹌鹑汤..... 63
椰子鹌鹑汤..... 63

鸽 肉

- 百合银耳老鸽汤..... 64
参枣老鸽汤..... 64
陈皮蜜枣乳鸽汤..... 65
核桃芝麻乳鸽汤..... 65
花生赤小豆乳鸽汤..... 66
淮杞煲乳鸽汤..... 66
淮山芡实老鸽汤..... 67
莲子淮山老鸽汤..... 67
芡实煲鸽汤..... 68

- 清补凉乳鸽汤..... 68
肉苁蓉红枣乳鸽汤..... 69
杏仁桂圆乳鸽汤..... 69
银耳炖乳鸽..... 70
银耳蜜枣乳鸽汤..... 70

鸡 肉

- 阿胶鸡丝汤..... 71
北芪桂圆童鸡汤..... 71
黑豆淮山煲鸡汤..... 72
猴头菇老鸡汤..... 72
冬瓜鲜鸡汤..... 73
何首乌煲鸡汤..... 73
虫草花煲鸡汤..... 74
丹田清鸡汤..... 74
蜜枣栗子煲鸡汤..... 75
栗子煲鸡汤..... 75
莲蓬荷叶煲鸡汤..... 76
人参天门冬煲鸡汤..... 76
生姜鸡汤..... 77
酸枣仁老鸡汤..... 77
响螺淮杞鸡汤..... 78
雪蛤莲子红枣鸡汤..... 78
燕窝鸡丝汤..... 79
椰子煲鸡汤..... 79
银耳煲鸡汤..... 80
玉竹红枣煲鸡汤..... 80
猪肚煲老鸡汤..... 81
麦芽鲜鸡肾汤..... 81

鸡 心

- 荔枝桂圆鸡心汤..... 82
鲜百合鸡心汤..... 82

鸡 爪

- 核桃花生鸡爪汤..... 83
花胶冬菇鸡爪汤..... 83
花生眉豆鸡爪汤..... 83
黄豆排骨鸡爪汤..... 84
鸡爪瘦肉汤..... 84
栗子花生鸡爪汤..... 85
马蹄冬菇鸡爪汤..... 85
牛膝鸡爪汤..... 86

鸡 肝

- 夜明砂鸡肝汤····· 86

乌 鸡

- 参麦黑枣乌鸡汤····· 87
 参须雪梨乌鸡汤····· 87
 冬瓜乌鸡汤····· 88
 归黄茯苓乌鸡汤····· 88
 核桃肉乌鸡汤····· 89
 淮山杞子乌鸡汤····· 89
 田七木耳乌鸡汤····· 90
 雪蛤乌鸡汤····· 90

鸭 肉

- 大白菜老鸭汤····· 91
 干贝冬瓜煲鸭汤····· 91
 花胶炖老鸭汤····· 92
 淮山枸杞煲鸭汤····· 92
 淮山杞子老鸭汤····· 93
 老黄爪煲老鸭汤····· 93
 莲子百合煲老鸭汤····· 94
 灵芝煲老鸭汤····· 94
 绿豆薏米老鸭汤····· 95
 茅根生地薏米老鸭汤····· 95
 土茯苓煲鸭汤····· 96

鸭 头

- 霸王花烧鸭头汤····· 96



畜肉类

猪 肚

- 腐竹白果猪肚汤····· 98
 白术茯苓猪肚汤····· 98
 党参淮山猪肚汤····· 99
 冬菇煲猪肚汤····· 99
 花生煲猪肚汤····· 100
 墨鱼猪肚汤····· 100
 芡实煲猪肚汤····· 101
 砂仁猪肚暖胃汤····· 101
 酸菜腐竹猪肚汤····· 102
 田寸草薏米猪肚汤····· 102

- 鲜车前草猪肚汤····· 102

猪 肺

- 霸王花陈皮猪肺汤····· 103
 霸王花蜜枣猪肺汤····· 103
 白果猪肺汤····· 104
 百合杏仁猪肺汤····· 104
 菜干杏仁猪肺汤····· 105
 核桃灵芝猪肺汤····· 105
 金银菜猪肺汤····· 106
 罗汉果猪肺汤····· 106
 萝卜杏仁猪肺汤····· 107
 茅根雪梨猪肺汤····· 107
 桑杏猪肺汤····· 108
 双雪木瓜猪肺汤····· 108
 雪梨茅根猪肺汤····· 109
 雪梨猪肺汤····· 109

猪排骨

- 霸王花猪骨汤····· 110
 白背叶根猪骨汤····· 110
 赤小豆苦瓜排骨汤····· 111
 冬瓜苦瓜排骨汤····· 111
 海带绿豆排骨汤····· 112
 杜仲煲脊骨汤····· 112
 粉葛绿豆脊骨汤····· 113
 粉葛墨鱼脊骨汤····· 113
 粉葛鲫鱼排骨汤····· 114
 粉葛红枣猪骨汤····· 114
 腐竹冬菇排骨汤····· 115
 合掌瓜排骨汤····· 115
 豨莶草脊骨汤····· 116
 黑豆红枣排骨汤····· 116
 胡萝卜冬菇排骨汤····· 117
 胡萝卜猪骨汤····· 117
 淮山排骨汤····· 118
 黄豆苦瓜排骨汤····· 118
 黄豆排骨汤····· 119
 黄精山楂脊骨汤····· 119
 节瓜排骨汤····· 120
 节瓜干贝排骨汤····· 120
 苦瓜生鱼猪骨汤····· 121
 老黄爪煲猪骨汤····· 121
 老黄爪排骨汤····· 122

- 莲子百合芡实排骨汤····· 122
 凉瓜排骨汤····· 123
 绿豆海带排骨汤····· 123
 土豆番茄脊骨汤····· 124
 木瓜花生排骨汤····· 124
 木瓜排骨汤····· 125
 牛大力脊骨汤····· 125
 藕节排骨汤····· 126
 苹果排骨汤····· 126
 桑叶茯苓脊骨汤····· 127
 生地槐花脊骨汤····· 127
 双菇脊骨汤····· 128
 丝瓜排骨汤····· 128
 土茯苓煲脊骨汤····· 129
 五指毛桃猪骨汤····· 129
 夏枯草菊花脊骨汤····· 130
 夏枯草脊骨汤····· 130
 香菇排骨汤····· 131
 薏米香附子脊骨汤····· 131
 银芽排骨汤····· 132
 鱼腥草脊骨汤····· 132
 腐竹白果猪骨汤····· 133
 玉米胡萝卜脊骨汤····· 133
 竹蔗胡萝卜猪骨汤····· 133

猪 肉

- 霸王花猪蹄汤····· 134
 老黄爪猪腱汤····· 134
 百合桂圆瘦肉汤····· 135
 当归柏子仁瘦肉汤····· 135
 柏子仁瘦肉汤····· 136
 北芪茯苓瘦肉汤····· 136
 淡菜瘦肉汤····· 137
 扁豆山楂肾肉汤····· 137
 菜干蜜枣猪蹄汤····· 138
 菜干鸭肾瘦肉汤····· 138
 参果瘦肉汤····· 139
 虫草花雪蛤瘦肉汤····· 139
 粉葛墨鱼猪蹄汤····· 140
 粉葛猪蹄肉汤····· 140
 党参麦冬瘦肉汤····· 141
 冬瓜薏米瘦肉汤····· 141
 干贝瘦肉汤····· 142
 蛤蚧瘦肉汤····· 142

腐竹菜干瘦肉汤..... 143	马蹄海蜇肉排汤..... 161	花生丁香猪尾汤..... 179
干贝腱肉汤..... 143	木瓜瘦肉汤..... 161	宽筋藤猪尾汤..... 180
海参炖瘦肉..... 144	苹果百合瘦肉汤..... 161	眉豆花生猪尾汤..... 180
海参里脊肉汤..... 144	沙参瘦肉汤..... 162	
狗肝菜瘦肉汤..... 145	砂仁瘦肉汤..... 162	猪 心
桂圆杞子瘦肉汤..... 145	芹菜苦瓜瘦肉汤..... 163	柏子仁猪心汤..... 181
哈密瓜瘦肉汤..... 145	清补凉瘦肉汤..... 163	当归酸枣仁猪心汤..... 181
蚝豉瘦肉汤..... 146	桑寄生瘦肉汤..... 163	枸杞猪心汤..... 182
蚝豉猪腱汤..... 146	石斛杞子瘦肉汤..... 164	莲子芡实猪心汤..... 182
海带海藻瘦肉汤..... 147	柿蒂瘦肉汤..... 164	太子参麦冬猪心汤..... 182
海带猪蹄汤..... 147	山楂麦芽猪腱汤..... 165	
海底椰瘦肉汤..... 147	生地海藻猪蹄汤..... 165	猪 腰
胡萝卜花胶猪腱汤..... 148	生地海蜇瘦肉汤..... 165	冬瓜薏米猪腰汤..... 183
胡萝卜玉米瘦肉汤..... 148	太子参瘦肉汤..... 166	杜仲猪腰汤..... 183
蚝干瘦肉汤..... 149	田七海参瘦肉汤..... 166	核桃杜仲猪腰汤..... 184
核桃淮山瘦肉汤..... 149	双参蜜枣瘦肉汤..... 167	桂圆当归猪腰汤..... 184
胡萝卜海蜇瘦肉汤..... 149	丝瓜瘦肉汤..... 167	桑葚猪腰汤..... 184
淮山麦芽鸡肫汤..... 150	西洋参猪腱汤..... 168	
火麻仁猪蹄汤..... 150	咸蛋瘦肉汤..... 168	 野味类
胡萝卜猪腱汤..... 151	无花果瘦肉汤..... 169	
胡萝卜猪蹄汤..... 151	西洋参双雪瘦肉汤..... 169	田 鸡
淮枸沙虫瘦肉汤..... 151	雪梨猪蹄汤..... 170	冬瓜薏米田鸡汤..... 186
节瓜腱肉汤..... 152	干贝双冬瘦肉汤..... 170	粉丝水瓜田鸡汤..... 186
节瓜咸蛋瘦肉汤..... 152	玄参麦冬瘦肉汤..... 171	淮山田鸡汤..... 187
鸡骨草瘦肉汤..... 153	雪梨瘦肉汤..... 171	苦瓜黄豆田鸡汤..... 187
鸡骨草猪横脷汤..... 153	玉米须瘦肉汤..... 172	绿豆荷叶田鸡汤..... 188
节瓜花生猪腱汤..... 153	竹蔗茅根瘦肉汤..... 172	丝瓜银芽田鸡汤..... 188
苦瓜蚝豉瘦肉汤..... 154		鲜百合田鸡汤..... 189
苦瓜瘦肉汤..... 154	猪 蹄	椰子田鸡汤..... 189
芥菜瘦肉汤..... 155	红绿豆花生猪蹄汤..... 173	竹荪百合田鸡汤..... 189
金银花瘦肉汤..... 155	花生鸡爪猪蹄汤..... 173	
韭菜猪红汤..... 155	巴戟天杜仲猪蹄汤..... 174	
莲子百合瘦肉汤..... 156	黑木耳猪蹄汤..... 174	
莲子芡实腱肉汤..... 156	鸡血藤猪蹄汤..... 175	
栗子猪腱汤..... 157	莲藕红枣猪蹄汤..... 175	
莲藕赤小豆猪蹄汤..... 157	淮杞红枣猪蹄汤..... 176	
莲藕猪腱汤..... 157	黄豆猪蹄汤..... 176	
罗汉果瘦肉汤..... 158	木瓜猪蹄汤..... 177	
马齿苋瘦肉汤..... 158	熟地首乌猪蹄汤..... 177	
莲子芡实瘦肉汤..... 159	芦荟猪蹄汤..... 178	
灵芝党参瘦肉汤..... 159	萝卜干猪蹄汤..... 178	
灵芝瘦肉汤..... 159		
苹果瘦肉汤..... 160	猪 尾	
苹果雪梨瘦肉汤..... 160	杜仲巴戟猪尾汤..... 179	

煲汤常识



煲汤诀窍

★ 煲汤的基本操作程序



原料预处理

部分煲汤原料需进行如飞水、爆炒、滚和煎等处理。

投料

在煲内加入适量清水，加入主料和配料，加盖点火。

煲制

先用猛火加热至汤沸，再改用慢火长时间加热至原料软烂滑口。

调味

在汤马上就要煲好熄火之前，加入调料调味，熄火上席。

★ 原料的加工处理方法



宰杀

家禽、水产等煲汤原料在使用之前都需要宰杀。家禽类原料需去除毛、内脏、淋巴、脂肪等；水产类原料需刮鳞、去鳃、取出内脏等。



煎

水产类原料在煲汤前一般均需经过煎的程序。即烧锅下油，将原料两面煎至金黄色的过程，其主要目的是去除水产类汤料的腥味，使煲出来的汤清香奶白。



飞水

清洗



蔬果类原材料只要去蒂、皮、瓢和杂质，清洗干净即可；有些煲汤原料的清洗过程比较复杂，如猪肺，要经过反复多次的注水、挤压，洗至血水消失，猪肺变白为止；又如猪肚、猪肠及猪小肚等，因其带有黏液和较重的异味，清洗的时候一定要下足工夫，可用花生油或食盐加少量淀粉擦洗，反复几次后用清水清洗，以去除黏液和异味。

浸泡



煲汤所用的原料很大一部分是干货，要使这些干货的有效成分易于析出，煲汤前必须进行浸泡。浸泡时间的长短，需根据不同原料而定，豆类、坚果以及根茎类中药材等原料的浸泡时间需要较长，一般在1小时以上，如黄豆、黑豆、淮山等；干菜类或花草类中药材等原料的浸泡时间一般在1小时以内即可，如白菜干、菊花等。如想缩短原料的浸发时间，可根据不同的原料，使用温水或开水浸泡。

肉类原料在煲汤前一般均需经过飞水的程序。那么，什么是“飞水”呢？又为什么要飞水呢？飞水，即将原料放入沸水中，煮沸后即捞起，然后用冷水洗净的过程，其主要作用是去除原料的异味及血水，使煲出来的汤更加清甜味香。

煲汤诀窍

★ 煲汤器具的选择与使用技巧



煲汤以选择质地细腻的瓦煲作加热器具为佳，这样煲出来的汤会比其他器皿煲出来的汤的味道好。煲制时应加上盖，一方面是减少水分的蒸发；另一方面是陶器的传热性能较差，在加盖慢火加热的情况下，煲内的热量不容易散失，有利于鲜美汤水的形成。

★ 煲汤火候的掌握技巧



煲汤是一种较长时间加热的烹调方法，火候与时间的掌握对煲出来汤水的质量有较大的影响。一般先用猛火（武火）加热至汤滚沸，然后改用慢火（文火），以较长时间加热至原料软烂，一般需要2~3小时。在加热的过程中，原料中的部分成分溶解，分解或分散于汤中，从而形成鲜浓的靓汤。

★ 煲汤五忌



》忌中途添加冷水

在煲汤的过程中，切忌开盖添加冷水，这是因为正在加热的肉类遇到冷水后会收缩，使蛋白质不易溶出，汤便失去了原有的鲜香味，影响汤的口感。

》忌早放盐

一般在汤煲好的5分钟前放盐较为合适，因为过早放盐会使肉中的蛋白质凝固，不易溶解，从而使汤色发暗、浓度不够、外观不美、口感不佳。



★ 煲汤用水量的把握技巧



煲汤是以汤为主、汤料为辅的菜肴。煲汤时由于水分蒸发较多，因而煲汤的用水量可多些。一般来说，下料时固体原料与开水的比例以2:5~1:2较为适宜。也可以按照要得到1碗汤，就要放2碗水去煲这样的方法来把握煲汤的用水量。

★ 煲汤材料的选择技巧



煲汤使用的原料不同，所煲成汤水的质量与作用也不同，要根据不同的季节和气候条件或个人喜好选择合适的原料煲汤。在夏秋两季，天气炎热，鲜味和清润的汤水比较适合人们的胃口，所以适宜选择不肥不腻的肉料和清热祛湿的干果、瓜菜为原料；而在春冬两季，正是人体进补调养的好时节，一般要煲些具有滋补作用且味道浓郁的汤水，故可多选具有滋补作用、有浓郁香味的原料，如鸡肉、羊肉、桂圆、红枣等。



》忌用猛火煲汤

煲制广东老火汤，不可一直用猛火烹制，让汤汁大滚大沸，以免影响汤料营养成分的充分分解和分散，这样也会使肉中的蛋白质分子运动激烈使汤浑浊，影响口感。

》忌过早过多地加入酱油

在汤快煲好的时候，为了提鲜，可以加入一点酱油，但是切忌过早过多，以免汤味变酸，颜色变暗发黑。

》忌过多地放入葱、姜、料酒等调料

煲汤时，忌过多地放入葱、姜、料酒等调料，以免影响汤汁本身的原汁原味。大多数北方人煲汤认为要加香料，诸如葱、姜、花椒、大料、味精、料酒之类；事实上，从广东人煲汤的经验来看，喝汤讲究原汁原味，这些香料大可不必，如果需要，一片姜足矣。

常用汤料介绍

★ 芡实

芡实又称芡实米、鸡头米，味甘涩，性平，无毒，入脾、肾经；具有固肾涩精、补脾止泄、利湿健中之功效；主治腰膝痹痛、遗精、淋浊、带下、小便不禁、大便泄泻等症。



★ 莲子

莲子又称莲宝、莲米、藕实，味甘涩，性平，入心、脾、肾经；具有补脾止泻、益肾涩精、养心安神等功效；可用于治疗脾虚久泻、遗精带下、心悸失眠等症。莲子心味道极苦，有显著的强心作用，能扩张外周血管，降低血压；莲心还有很好的祛心火的功效，可以治疗口舌生疮，并有助于睡眠。



★ 玉竹

玉竹又称玉参，味甘，性平，归肺、胃经；具有润肺滋阴、养胃生津之功效；主治燥热咳嗽、虚劳久嗽、内热消渴、阴虚外感、寒热鼻塞、头目昏眩、筋脉挛痛等症。

★ 南杏仁

南杏仁又称甜杏仁，甜杏仁味甘，性平，无毒，入肺、大肠经；具有润肺养颜、止咳祛痰、润肠通便等功效；主治虚劳咳嗽、肠燥便秘等症。



★ 雪蛤

雪蛤又称雪蛤膏，味甘咸，性平和；具有补肾益精、养阴润肺的功效；对于身体虚弱、病后失调、神疲乏力、精神不足、心悸失眠、盗汗不止、痰嗽咳血等有特效。

★ 燕窝

燕窝又称燕菜、燕根、燕蔬菜，味甘，性平，入肺、脾、肾经；具有养阴润燥、益气补中之功效；主治虚损、癆瘵、咳嗽痰喘、咯血、吐血、久痢、久疟、噎膈、反胃等症。

常用汤料介绍

★ 灵芝

灵芝又称灵芝草、木灵芝、菌灵芝，味甘苦，性平，归心、肺、肝、脾经；具有养心安神、补肺益气、滋肝健脾的功效；主治虚劳体弱、神疲乏力、心悸失眠、头目昏晕、久咳气喘、食少纳呆等症。



★ 薏米

薏米又称薏仁、薏苡仁，味甘、淡，性微寒，归脾、胃、肺经；有健脾利水、利湿除痹、清热排脓、清利湿热之功效；可用于治疗泄泻、筋脉拘挛、屈伸不利、水肿、脚气、肠痈、淋浊、白带等症。



★ 红枣

红枣味甘，性平，入脾、胃经；具有补益脾胃、滋养阴血、养心安神、益智健脑、增强食欲的功效；主治脾胃虚弱、食少便溏、气血亏损、体倦无力、面黄肌瘦、妇女血虚脏躁、精神不安等症。



★ 人参

人参又称山参、园参、黄参、玉精，味甘、微苦，性微温，归脾、肺、心、肾经；具有补气固脱、健脾益肺、宁心益智、养血生津的功效；主治大病、久病、失血，因脱水所致的元气欲脱、神疲脉微，脾气不足之食少倦怠、呕吐泄泻，肺气虚弱之气短喘促、咳嗽无力，心气虚衰之失眠多梦、惊悸健忘、体虚多汗，津亏之口渴、消渴，血虚之萎黄、眩晕，肾虚之阳痿、尿频、气虚外感等症。

★ 党参

党参又称东党、台党、口党、黄参，味甘，性平，归脾、肺经；具有健脾补肺、益气养血、生津止渴的功效；主治脾胃虚弱、食少便溏、倦怠乏力、肺虚喘咳、气短懒言、自汗、血虚萎黄、口渴等症。



★ 蜜枣

蜜枣是用鲜枣加工而成的一种蜜饯，色泽金黄如琥珀，切割后缕纹如金丝，光艳透明，肉厚核小，留有天然枣香。蜜枣味甘，性平，入脾、胃经；具有补益脾胃、养心安神、滋养阴血、缓和药性等功效。

