

忘不了私房菜丛书

碗好汤



舌尖上的妈妈味道

名师文化生活编委会◎编著

长江出版传媒 湖北科学技术出版社

忘不了私房菜丛书

名师文化生活会编委会◎编著

一碗好汤



图书在版编目 (CIP) 数据

一碗好汤 / 名师文化主编. ——武汉: 湖北科学技术出版社, 2013.12

(舌尖上的妈妈味道)

ISBN 978-7-5352-6434-3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 313491 号

策 划: 刘 虹

责任编辑: 刘 虹 王小芳

封面设计: 戴 旻

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 黄冈市新华印刷有限责任公司

邮编: 438000

787 × 1092 1/16

10 印张

200 千字

2014 年 3 月第 1 版

2014 年 3 月第 1 次印刷

定价: 23.50 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

前言

一碗好汤，

品味妈妈的味道

“衣裳再添几件，饭菜多吃几口，出门在外没有妈熬的小米粥。”歌曲《儿行千里》简单朴素的几句话，唱的是母亲的牵肠挂肚，道的是家的无尽温馨。难怪很多人都常说：家的味道就是妈妈做的饭菜！是的，不管长大的我们现在身在何处，舌尖上妈妈的味道总是每个人的一种带着淡淡乡愁的别样的思念。妈妈煮的汤，妈妈做的菜，那一丝丝熟悉的味道，也是对回家的一种期盼。

为了让更多的人在异乡能品味到家和妈妈的味道，我们特意搜集整理了南北各地最具有代表性的各类家常美食，编辑制作了这套《舌尖上的妈妈味道：忘不掉的私房菜》丛书，包括《一碗好汤》、《美味主食》、《清雅素食》、《滋味荤菜》、《鲜味水产》、《合家欢乐餐》、《爱心宴客菜》、《滋补养生餐》8个分册。本册《一碗好汤》作为全系列的一个重点，精选南北最有代表性的各式家常靓汤，以健康养生和美味易做为基本出发点，根据春养肝、夏养心、秋养肺、冬养肾的中医养生理论，有针对性的奉献上一道道美味的家常汤，让你能在家中轻松煮出带着浓郁妈妈味道和家乡感觉的健康好汤，适时地进补强体。

健康离你有多远？——一碗汤的距离！《一碗好汤》不止带给你“靓汤可养生”的知识理念，更详细介绍了居家煮汤的秘诀和诸多适宜不同季节的保健养生汤谱的制作方法，并附有相应的春夏秋冬四季不同的健康养生知识。全书体例简洁、制作精美，食材、烹制步骤全图解，实用易查，让您于家中读得轻松，学得迅速，做得惬意，温馨品味舌尖上妈妈的味道。

第一章 煲汤的那点事

如何做出一碗好汤 10

关于煲汤的那点事 11

第二章 春夏健康消暑汤

春季汤饮可升阳补气 24

夏季汤饮可生津固表 25

红薯狗肉汤 26

胡萝卜玉米排骨汤 27

猪骨煲莲藕 28

百合山药兔肉汤 29

无花果菜干猪肉汤 30

三鲜汤 31

霸王花猪肺汤 32

西洋参红枣甲鱼汤 33

沙参老鸭汤 34

苹果鲜鱼汤 35

鹌鹑蛋银耳汤 36

洋葱西红柿豆腐汤 37

南杏仁参地老鸭汤 38

鱼肚水鸭汤 39

赤小豆煲鸡 40

桂圆田七煲鸡 41

家鸡香芋豆腐汤 42

黄芪枸杞炖乳鸽 43

龟肉猪肚汤 44

无花果雪梨煲猪肺 45

百合银耳牛肉汤 46

银耳胡萝卜瘦肉汤 47

玉竹瘦肉汤 48

萝卜橄榄瘦肉汤 49

丝瓜芦笋肉片汤 50

冬瓜海带瘦肉汤 51

紫菜香菇肉丝汤 52

苦瓜酸菜脊骨汤 53

萝卜墨鱼丸炖排骨汤 54

鸡骨草猪胰鲫鱼汤 55

香芹杞叶鱼片汤 56

丝瓜鱼片汤 57

冬瓜鱼头汤 58



花生炖鱼头煲	59		
虾仁豆腐汤	60		
牡蛎豆腐汤	61		
三鲜豆腐汤	62		
白菜豆腐汤	63	苦瓜干蚝排骨汤	76
竹笋银耳鸡蛋汤	64	海带绿豆排骨汤	77
西红柿蛋饼汤	65	南瓜条煲排骨	77
杏仁银耳木瓜汤	66	冬瓜田鸡汤	78
香菇百合西兰花汤	67	三丝干贝汤	78
西红柿豆芽芦笋汤	68	西洋菜鱼丸汤	79
冬瓜莲子煲老鸭	69	鱼丸汤	79
猴头菇炖鸡块	69	春笋鲫鱼汤	80
双色鸡肉丸汤	70	陈皮鲫鱼汤	80
粉丝丸子汤	70	太子参鲫鱼汤	81
肉蓉菠菜汤	71	奶香鲤鱼汤	81
佛手瓜肉片汤	71	胡萝卜生鱼汤	82
丝瓜肉片汤	72	冬瓜生鱼汤	82
青苹果瘦肉汤	72	鱼卷鸡汤	83
苹果银耳瘦肉汤	73	虾皮萝卜汤	83
银耳百合瘦肉汤	73	三鲜荷包蛋汤	84
百合莲子瘦肉汤	74	海米生菜紫菜蛋汤	84
金针菇豆腐肉片汤	74	茼蒿蛋白汤	85
甘蔗茅根瘦肉汤	75	黄瓜煮皮蛋	85
生地猪肝瘦肉汤	75	腐竹瓜片汤	86
苦瓜黄豆煲排骨	76	苦瓜黄豆咸菜汤	86





虾皮苦瓜豆腐汤	87	豆泥酸菜汤	95
蘑菇豆腐汤	87	金针菇鲤鱼汤	96
醋香冬瓜汤	88	乌梅炖黄花鱼	97
酸菜双瓜汤	88	酒香双冬鱼头汤	98
海带绿豆杏仁汤	89	天冬益母草甲鱼汤	99
银耳莲子红枣汤	89	西洋参淮山乳鸽汤	100
金针芽丝汤	90	柚子肉炖鸡	101
红薯芥菜煲	90	赤灵芝鸡腿煲	102

第三章 秋冬滋补强身汤

秋冬汤补养生重点	92
秋冬怎样养生和进补	93



当归龙眼炖羊肉汤	103
淮山羊肉汤	104
冬菇炖牛肉汤	105
枸杞百合莲子汤	106
银耳莲子汤	107
莲藕红枣汤	108
枣芪瘦肉泥鳅汤	109
当归炖鲤鱼汤	110
白术黄豆鲤鱼汤	111
五爪龙菊花鲮鱼汤	112
什锦香菇鸡肉汤	113
首乌白术鸡汤	114
山药胡萝卜鸡腿汤	115
眉豆花生鸡爪汤	116
猴头菇竹丝鸡汤	117
南杏参地老鸭汤	118
滋补鹌鹑汤	119

雪耳鸭肫瘦肉汤	120
猪肚瘦肉汤	121
海带蘑菇肉丝汤	122
山药排骨汤	123
芥菜莲藕肉丸汤	124
莲藕红豆牛肉汤	125
西红柿洋葱牛腩汤	126
胡萝卜牛骨汤	127
枸杞萝卜炖羊肉汤	128
白萝卜羊腩汤	129
黄芪党参羊肉汤	130
当归萝卜羊肉汤	131
冰糖银耳木瓜汤	132
百合银耳莲子汤	132
樱桃银耳汤	133
鸡蛋金银花汤	133
桂圆莲子鸡蛋汤	134
枸杞桂圆炖鸽蛋	134
酸菜黄豆汤	135
三丝泡菜汤	135
芹菜红枣鱼尾汤	136
榴莲心煲鲫鱼	136
山楂鲤鱼汤	137
鲤鱼补血汤	137
虫草排骨鲍鱼汤	138



三鲜鳝丝汤	138
水蛇淡菜煲	139
百合乌龟汤	139
海参鹌鹑蛋汤	140
海参鸡肉汤	140
西红柿蛋汤	141
核桃鹌鹑蛋炖豆腐	141
松蘑炖鹌鹑	142
枸杞黄精鹌鹑汤	142
乳鸽火腿汤	143
柠檬炖乳鸽	143
白鸽益寿汤	144
滋养鹌鹑汤	144
黄花菜鸡肉汤	145
核桃栗子红枣煲鸡	145
党参薏仁乌鸡汤	146
板栗莲子乌鸡汤	146
栗子鸡爪汤	147
银耳木瓜炖瘦肉	147
苹果雪梨瘦肉汤	148
西洋菜瘦肉汤	148



杏仁萝卜炖猪肺	149
冬菇瘦肉猪胰汤	149
冬瓜胡萝卜排骨汤	150
黑豆枣杞排骨汤	150
决明子排骨汤	151
洋葱排骨汤	151
黄豆炖猪蹄汤	152
花生红枣炖猪蹄	152
菠菜肝片汤	153
酸菜煮猪血	153
莲子百合炖猪心汤	154
红参枸杞猪心汤	154
天麻炖猪脑汤	155
西红柿羊排汤	155
海参羊肉汤	156
桂枝当归炖羊肉	156
砂仁羊肉汤	157
陈皮杏仁炖羊肉	157
壮阳狗肉汤	158
补益狗肉汤	158
首乌牛肉汤	159
核桃牛膝牛骨汤	159
生姜炖牛肚	160
归枣牛筋花生汤	160



忘不了私房菜丛书

名师文化生活编委会◎编著

一碗好汤



图书在版编目 (CIP) 数据

一碗好汤 / 名师文化主编. ——武汉: 湖北科学技术出版社, 2013.12

(舌尖上的妈妈味道)

ISBN 978-7-5352-6434-3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 313491 号

策 划: 刘 虹

责任编辑: 刘 虹 王小芳

封面设计: 戴 旻

出版发行: 湖北科学技术出版社

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

电话: 027-87679468

邮编: 430070

印 刷: 黄冈市新华印刷有限责任公司

邮编: 438000

787 × 1092 1/16

10 印张

200 千字

2014 年 3 月第 1 版

2014 年 3 月第 1 次印刷

定价: 23.50 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

前言

一碗好汤，

品味妈妈的味道

“衣裳再添几件，饭菜多吃几口，出门在外没有妈熬的小米粥。”歌曲《儿行千里》简单朴素的几句话，唱的是母亲的牵肠挂肚，道的是家的无尽温馨。难怪很多人都常说：家的味道就是妈妈做的饭菜！是的，不管长大的我们现在身在何处，舌尖上妈妈的味道总是每个人的一种带着淡淡乡愁的别样的思念。妈妈煮的汤，妈妈做的菜，那一丝丝熟悉的味道，也是对回家的一种期盼。

为了让更多的人在异乡能品味到家和妈妈的味道，我们特意搜集整理了南北各地最具有代表性的各类家常美食，编辑制作了这套《舌尖上的妈妈味道：忘不掉的私房菜》丛书，包括《一碗好汤》、《美味主食》、《清雅素食》、《滋味荤菜》、《鲜味水产》、《合家欢乐餐》、《爱心宴客菜》、《滋补养生餐》8个分册。本册《一碗好汤》作为全系列的一个重点，精选南北最有代表性的各式家常靓汤，以健康养生和美味易做为基本出发点，根据春养肝、夏养心、秋养肺、冬养肾的中医养生理论，有针对性的奉献上一道道美味的家常汤，让你能在家中轻松煮出带着浓郁妈妈味道和家乡感觉的健康好汤，适时地进补强体。

健康离你有多远？——一碗汤的距离！《一碗好汤》不止带给你“靓汤可养生”的知识理念，更详细介绍了居家煮汤的秘诀和诸多适宜不同季节的保健养生汤谱的制作方法，并附有相应的春夏秋冬四季不同的健康养生知识。全书体例简洁、制作精美，食材、烹制步骤全图解，实用易查，让您于家中读得轻松，学得迅速，做得惬意，温馨品味舌尖上妈妈的味道。

第一章 煲汤的那点事

如何做出一碗好汤 10

关于煲汤的那点事 11

第二章 春夏健康消暑汤

春季汤饮可升阳补气 24

夏季汤饮可生津固表 25

红薯狗肉汤 26

胡萝卜玉米排骨汤 27

猪骨煲莲藕 28

百合山药兔肉汤 29

无花果菜干猪肉汤 30

三鲜汤 31

霸王花猪肺汤 32

西洋参红枣甲鱼汤 33

沙参老鸭汤 34

苹果鲜鱼汤 35

鹌鹑蛋银耳汤 36

洋葱西红柿豆腐汤 37

南杏仁参地老鸭汤 38

鱼肚水鸭汤 39

赤小豆煲鸡 40

桂圆田七煲鸡 41

家鸡香芋豆腐汤 42

黄芪枸杞炖乳鸽 43

龟肉猪肚汤 44

无花果雪梨煲猪肺 45

百合银耳牛肉汤 46

银耳胡萝卜瘦肉汤 47

玉竹瘦肉汤 48

萝卜橄榄瘦肉汤 49

丝瓜芦笋肉片汤 50

冬瓜海带瘦肉汤 51

紫菜香菇肉丝汤 52

苦瓜酸菜脊骨汤 53

萝卜墨鱼丸炖排骨汤 54

鸡骨草猪胰鲫鱼汤 55

香芹杞叶鱼片汤 56

丝瓜鱼片汤 57

冬瓜鱼头汤 58



花生炖鱼头煲	59
虾仁豆腐汤	60
牡蛎豆腐汤	61
三鲜豆腐汤	62
白菜豆腐汤	63
竹笋银耳鸡蛋汤	64
西红柿蛋饼汤	65
杏仁银耳木瓜汤	66
香菇百合西兰花汤	67
西红柿豆芽芦笋汤	68
冬瓜莲子煲老鸭	69
猴头菇炖鸡块	69
双色鸡肉丸汤	70
粉丝丸子汤	70
肉蓉菠菜汤	71
佛手瓜肉片汤	71
丝瓜肉片汤	72
青苹果瘦肉汤	72
苹果银耳瘦肉汤	73
银耳百合瘦肉汤	73
百合莲子瘦肉汤	74
金针菇豆腐肉片汤	74
甘蔗茅根瘦肉汤	75
生地猪肝瘦肉汤	75
苦瓜黄豆煲排骨	76



苦瓜干蚝排骨汤	76
海带绿豆排骨汤	77
南瓜条煲排骨	77
冬瓜田鸡汤	78
三丝干贝汤	78
西洋菜鱼丸汤	79
鱼丸汤	79
春笋鲫鱼汤	80
陈皮鲫鱼汤	80
太子参鲫鱼汤	81
奶香鲤鱼汤	81
胡萝卜生鱼汤	82
冬瓜生鱼汤	82
鱼卷鸡汤	83
虾皮萝卜汤	83
三鲜荷包蛋汤	84
海米生菜紫菜蛋汤	84
茼蒿蛋白汤	85
黄瓜煮皮蛋	85
腐竹瓜片汤	86
苦瓜黄豆咸菜汤	86



虾皮苦瓜豆腐汤	87	豆泥酸菜汤	95
蘑菇豆腐汤	87	金针菇鲤鱼汤	96
醋香冬瓜汤	88	乌梅炖黄花鱼	97
酸菜双瓜汤	88	酒香双冬鱼头汤	98
海带绿豆杏仁汤	89	天冬益母草甲鱼汤	99
银耳莲子红枣汤	89	西洋参淮山乳鸽汤	100
金针芽丝汤	90	柚子肉炖鸡	101
红薯芥菜煲	90	赤灵芝鸡腿煲	102

第三章 秋冬滋补强身汤

秋冬汤补养生重点	92
秋冬怎样养生和进补	93



当归龙眼炖羊肉汤	103
淮山羊肉汤	104
冬菇炖牛肉汤	105
枸杞百合莲子汤	106
银耳莲子汤	107
莲藕红枣汤	108
枣芪瘦肉泥鳅汤	109
当归炖鲤鱼汤	110
白术黄豆鲤鱼汤	111
五爪龙菊花鲢鱼汤	112
什锦香菇鸡肉汤	113
首乌白术鸡汤	114
山药胡萝卜鸡腿汤	115
眉豆花生鸡爪汤	116
猴头菇竹丝鸡汤	117
南杏参地老鸭汤	118
滋补鹌鹑汤	119

雪耳鸭肫瘦肉汤	120
猪肚瘦肉汤	121
海带蘑菇肉丝汤	122
山药排骨汤	123
芥菜莲藕肉丸汤	124
莲藕红豆牛肉汤	125
西红柿洋葱牛腩汤	126
胡萝卜牛骨汤	127
枸杞萝卜炖羊肉汤	128
白萝卜羊腩汤	129
黄芪党参羊肉汤	130
当归萝卜羊肉汤	131
冰糖银耳木瓜汤	132
百合银耳莲子汤	132
樱桃银耳汤	133
鸡蛋金银花汤	133
桂圆莲子鸡蛋汤	134
枸杞桂圆炖鸽蛋	134
酸菜黄豆汤	135
三丝泡菜汤	135
芹菜红枣鱼尾汤	136
榴莲心煲鲫鱼	136
山楂鲤鱼汤	137
鲤鱼补血汤	137
虫草排骨鲍鱼汤	138



三鲜鳝丝汤	138
水蛇淡菜煲	139
百合乌龟汤	139
海参鹌鹑蛋汤	140
海参鸡肉汤	140
西红柿蛋汤	141
核桃鹌鹑蛋炖豆腐	141
松蘑炖鹌鹑	142
枸杞黄精鹌鹑汤	142
乳鸽火腿汤	143
柠檬炖乳鸽	143
白鸽益寿汤	144
滋养鹌鹑汤	144
黄花菜鸡肉汤	145
核桃栗子红枣煲鸡	145
党参薏仁乌鸡汤	146
板栗莲子乌鸡汤	146
栗子鸡爪汤	147
银耳木瓜炖瘦肉	147
苹果雪梨瘦肉汤	148
西洋菜瘦肉汤	148



杏仁萝卜炖猪肺	149
冬菇瘦肉猪胰汤	149
冬瓜胡萝卜排骨汤	150
黑豆枣杞排骨汤	150
决明子排骨汤	151
洋葱排骨汤	151
黄豆炖猪蹄汤	152
花生红枣炖猪蹄	152
菠菜肝片汤	153
酸菜煮猪血	153
莲子百合炖猪心汤	154
红参枸杞猪心汤	154
天麻炖猪脑汤	155
西红柿羊排汤	155
海参羊肉汤	156
桂枝当归炖羊肉	156
砂仁羊肉汤	157
陈皮杏仁炖羊肉	157
壮阳狗肉汤	158
补益狗肉汤	158
首乌牛肉汤	159
核桃牛膝牛骨汤	159
生姜炖牛肚	160
归枣牛筋花生汤	160

