

主厨精选千款滋补汤羹煲，让你喝出四季健康

名厨私房菜

大厨教你做

汤羹煲

6800例

1000道滋补汤羹煲 + 4800条烹饪常识 + 1000个重点提示



中华名厨 国际烹饪大师 陈志田 主编

CBS 湖南美术出版社

◎国际烹饪大师打造全新营养食谱◎

~名厨私房菜~

大厨教你做

汤羹煲

6800^例

陈志田 主编

图书在版编目(CIP)数据

大厨教你做汤羹煲6800例/陈志田主编. — 长沙:
湖南美术出版社, 2012. 3

(名厨私房菜)

ISBN 978-7-5356-4923-2

I. ①大… 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242156号

名厨私房菜

大厨教你做汤羹煲6800例

出版人: 李小山

策 划: 金版文化

主 编: 陈志田

责任编辑: 李 松 范 琳

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: 889×1194 1/24

印 张: 84

版 次: 2012年3月第1版 2012年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-4923-2

定 价: 178.80元(共六册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0755-28631917 邮编: 518115

网 址: <http://www.ch-jinban.com/>

电子邮箱: luoy@yingdasz.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

PART 1 汤羹煲常识

- 012 几种常见汤的做法
- 014 正确煲汤的要诀
- 016 羹汤的制作
- 017 煲汤的选材有讲究
- 019 煲汤的水量、材料与调味料



PART 2 滋补汤品

蔬菜汤

- 022 枸杞白菜心汤/白菜海带豆腐汤
- 023 上汤娃娃菜/白菜清汤/日本豆腐冬笋汤
- 024 菠菜豆腐汤/菠菜忌廉汤/蔬菜干贝浓汤
- 025 雪菜冬瓜汤/雪菜豆腐汤/荠菜四宝鲜
- 026 荠菜干丝汤/芥菜红薯汤/三金汤
- 027 芹香鲜奶汤/鲜蔬连锅汤/豆芽韭菜汤
- 028 火腿香菇竹笋汤/山药南瓜汤/降火翠玉蔬菜汤
- 029 淮山薏米烧卖汤/菠萝苦瓜汤/什锦汤
- 030 胡萝卜豆腐汤/胡萝卜芥菜汤/佛手萝卜马蹄汤
- 031 芋头米粉汤/土豆玉米棒汤/玉米西红柿奶汤
- 032 玉米蔬菜汤/冬瓜豆腐汤/上汤冬瓜
- 033 夏令三冬汤/莲藕解暑汤/香菇豆腐汤
- 034 健体补血抗癌汤/香菜豆腐汤/蘑菇豆腐汤
- 035 西红柿豆腐汤/丝瓜豆腐汤/豆腐鲜汤

- 036 腐竹黄瓜汤/浓汤煮三丝/萝卜香菇粉丝汤
- 037 双耳桂圆蘑菇甜汤/大头菜西红柿素汤/黄瓜黑白耳汤
- 038 鸭菇冬瓜汤/泡菜黄豆芽汤/罗宋汤
- 039 补血甜汤/蜀庭养生汤/菊花枸杞绿豆汤
- 040 药膳银耳汤/清鸡汤珍菌/清汤松茸
- 041 银丝竹荪汤/银耳莲子冰糖饮/百合参汤
- 042 椰子盅/三丝汤/香菇奶油汤
- 043 西兰花奶汤/奶油培根蘑菇汤/蘑菇汤
- 044 煲三样/橙子节瓜薏米汤/壮阳滋补汤
- 045 什锦蔬菜汤/蔬菜西红柿汤/西红柿豆芽汤
- 046 山药豆腐汤/绿茶山药豆腐丸汤/白菜豆腐汤
- 047 红枣芹菜汤/杏仁萝卜汤/胡萝卜马蹄汤
- 048 上汤鲜黄花菜/黄花菜马齿苋汤/银白芽丝汤
- 049 豆芽莲子汤/海带姜汤/冬瓜汤
- 050 冬菜土豆汤/花菜土豆汤/酸辣汤
- 051 浓汤杂菌煲/萝卜香菇汤/香菜黄豆汤
- 052 芥丝姜汤/酸笋菜心汤/萝卜豆腐煲



目录



- 053 丝瓜木耳汤/黄瓜川贝汤/板蓝根丝瓜汤
- 054 当归煮芹菜/荷兰豆马蹄芹菜汤/荷叶煮白萝卜
- 055 翡翠白菜汤/藕断丝连煲/白菜海带豆腐煲
- 056 消暑养颜汤/芋儿娃娃菜汤/豆腐油菜蘑菇汤

畜肉汤

- 057 冬瓜桂笋肉汤/杏仁汤
- 058 金针菇瘦肉汤/清凉瘦肉汤/山药肉片汤
- 059 山药凉薯瘦肉汤/党参灵芝瘦肉汤/猪肚菇猪肉汤
- 060 葛根猪肉汤/丝瓜络煲猪瘦肉/鱼肚瘦肉虫草汤
- 061 紫菜冬瓜肉片汤/决明子白菜汤/酥肉汤
- 062 泽泻薏米瘦肉汤/蒲公英猪肉汤/绿豆臭草猪肉汤
- 063 山药瘦肉汤/节瓜瘦肉汤/丝瓜肉片汤
- 064 山药猪肉汤/莲子薏米健身汤/盐水毛豆瘦肉汤
- 065 茶香丝瓜肉片汤/灵芝肉片汤/猪肉芋头香菇汤
- 066 白菜粉条猪肉汤/双果猪肉汤/瓠香皮蛋瘦肉汤
- 067 海底椰瘦肉汤/椒香白玉汤/白菜红枣肉汤
- 068 山药奶香肉汤/包菜果香肉汤/农家瓦罐香
- 069 咸排骨奶白菜汤/党参排骨汤/莲藕菱角排骨汤
- 070 芥菜土豆煲排骨/沙葛薏米猪骨汤/

- 板栗玉米煲排骨
- 071 玉米炖排骨/胡萝卜排骨汤/排骨玉竹板栗汤
- 072 排骨炖洋葱/藕节萝卜排骨汤/双枣莲藕炖排骨
- 073 海带莲子排骨汤/花菇排骨汤/姜蒜排骨汤
- 074 竹荪排骨汤/苦笋排骨汤/白果排骨汤
- 075 木瓜排骨汤/槐花炖排骨/白芸豆煲腔骨
- 076 多菌菇排骨汤/山楂猪排汤/莲藕萝卜排骨汤
- 077 冬笋排骨汤/排骨竹笋菠菜汤/西洋菜排骨汤
- 078 萝卜排骨汤/排骨冬瓜汤/芋头排骨汤
- 079 胡萝卜马蹄龙骨汤/萝卜炖大骨汤/莱菔子白萝卜汤
- 080 猪骨菠菜汤/千张筒骨汤/黄芪飘香骨头汤
- 081 上汤美味绣球/黄瓜猪丸汤/红汤丸子
- 082 莴笋丸子汤/官府清炖狮子头/奶汤西施
- 083 双丸青菜汤/清汤狮子头/爽口狮子头
- 084 竹荪肉丸汤/佛手瓜猪蹄汤/青萝卜红枣猪蹄汤
- 085 清汤猪蹄/红枣莲藕猪蹄汤/美容猪蹄汤
- 086 花生猪蹄汤/什锦猪蹄汤/桃仁猪蹄汤
- 087 鲜藕豆苗猪蹄汤/猪蹄灵芝汤/香菇白菜猪蹄汤
- 088 木瓜猪蹄汤/人参猪蹄汤/雪豆蹄花汤
- 089 芸豆猪蹄汤/薏米猪蹄汤/肘子竹荪煮津白
- 090 萝卜干蜜枣猪蹄汤/灵芝黄芪猪蹄汤/板栗桂圆炖猪蹄

目录

- 091 海带煲猪蹄/肘子娃娃菜汤/白及猪蹄汤
- 092 豌豆炖猪尾/猪尾腔骨汤/萝卜玉米猪尾汤
- 093 山药玉米须猪尾汤/竹香猪肚汤/酸菜腐竹猪肚汤
- 094 玉米须猪肚汤/鸡骨草猪肚汤/莲子枸杞煲猪肚
- 095 莲子猪心汤/莲子茯神猪心汤/养心汤
- 096 顺气猪肝汤/丝瓜猪肝汤/西红柿猪肝汤
- 097 银杏玉竹猪肝汤/猪肝汤/香菜猪肝汤
- 098 菊花猪肝汤/霸王花猪肺汤/补脑汤
- 099 猪腰补肾汤/韭菜子猪腰汤/大肠枸杞核桃汤
- 100 双参牛肉汤/花生胡萝卜牛肉汤/家常牛肉汤
- 101 腰果核桃牛肉汤/黄芪牛肉汤/枸杞牛肉汤
- 102 牛肉冬瓜汤/西红柿牛肉炖白菜/当归红枣牛肉汤
- 103 当归牛腩汤/苹果雪梨煲牛腱/参芪炖牛肉
- 104 牛肉土豆汤/牛肉海带莲藕汤/西红柿牛肉汤
- 105 西洋参清汤牛肉/牛肉芹菜土豆汤/什锦牛丸汤
- 106 牛肉粒花生汤/金针菇牛肉丸汤/土豆牛肉汤
- 107 清炖牛肉/牛鞭汤/人参滋补牛尾汤
- 108 牛尾汤/滋补牛尾汤/牛排骨汤
- 109 萝卜羊肉汤/羊肉炖黄豆/土豆炖羊肉
- 110 枸杞羊肉汤/豆浆炖羊肉/山药炖羊肉
- 111 补骨脂虫草羊肉汤/红糟羊肉汤/木瓜煲羊肉

- 112 熟地羊肉当归汤/木瓜羊肉汤/橘子羊肉汤
- 113 羊肉炖白萝卜/红白萝卜羊骨汤/天麻炖羊脑

禽蛋汤

- 114 清肺甘蔗鸡骨汤/滋补人参鸡汤
- 115 板栗土鸡瓦罐汤/虫草花炖老鸡汤/桑枝鸡汤
- 116 豆花老鸡汤/鲜菇鸡汤/人参糯米鸡汤
- 117 姜片海参炖鸡汤/益智仁鸡汤/山药炖鸡汤
- 118 太子鸡鱼翅汤/清炖草鸡汤/鲜人参炖土鸡
- 119 松茸菌炖鸡汤/土鸡汤/白菜土鸡汤
- 120 乾隆醉鸡汤/珍菌土鸡汤/土鸡野菌汤
- 121 糯香人参鸡汤/椰汁银耳鸡汤/椰子杏仁鸡汤
- 122 清炖鸡汤/小绍兴三宝/人参滋补汤
- 123 黄花菜黄瓜片汤/三鲜烩鸡片/鸡肉丸子汤
- 124 小白菜火腿鸡汤/苦瓜蜜橘鸡汤/苦瓜菠萝炖鸡腿
- 125 乾隆一品鸡汤/玉米棒鸡块汤/大补鸡块汤
- 126 金针海参鸡汤/美花菌菇汤/鸡丸汤
- 127 花生碎骨鸡爪汤/鸽蛋鸡爪汤/浓汤鸡爪
- 128 大蒜鸡爪汤/花生香菇鸡爪汤/茶树菇乌鸡汤
- 129 滋补鸡汤/红枣核桃乌鸡汤/淡菜首乌鸡汤
- 130 茶树菇炖老鸡/鸡肝美容汤/枸杞叶鸡肝汤
- 131 猴头鸡块汤/鹿芪煲鸡汤/竹笋鸡汤



目录



- 132 麻油鸡煲/椰子银耳鸡汤/花豆杜仲鸡汤
- 133 党参茯苓鸡汤/巴戟黑豆鸡汤/四物鸡汤
- 134 葫芦鸡肉汤/丝瓜鸡片汤/远志菖蒲鸡心汤
- 135 家鸡煲鲍鱼菇/血余炭鸡汤/二参清鸡汤
- 136 首乌当归鸡汤/丹参三七炖鸡/香菇鸡腿汤
- 137 鸡腿菇鸡心汤/荔枝桂圆鸡心汤/五子下水汤
- 138 苋菜鸡肝汤/玉米炖鸡腿/桑寄生连翘鸡爪汤
- 139 冬瓜炖鸭/酸菜鸭汤/沙参天门冬炖老鸭
- 140 莲子腔骨鸭汤/玉参焖鸭/淮山杞子煲鸭肉
- 141 参苓枣鸭汤/金锁固精鸭汤/芡实扁豆老鸭汤
- 142 五胡鸭/罗汉果炖鸭/白萝卜鸭肫汤
- 143 冬瓜老鸭汤/笋干老鸭汤/土豆牛奶鸭肉汤
- 144 神仙老鸭汤/酸萝卜炖老鸭/虫草花炖老鸭汤
- 145 冬瓜薏米煲老鸭/老鸭汤/虫草鸭汤
- 146 老鸭莴笋枸杞汤/鸭子枸杞萝卜汤/苦瓜鸭肝汤
- 147 鸭舌汤/竹笋鸭肠玉米汤/鹅肉炖萝卜
- 148 鹅肉土豆汤/土茯苓乳鸽汤/鲜人参乳鸽汤
- 149 百合红枣鸽肉汤/西洋参乳鸽汤/红豆花生乳鸽汤
- 150 乳鸽三脆汤/百合银杏鸽子汤/鸽子汤
- 151 薏米党参炖乳鸽/松茸炖老鸽/鸽肉

- 莲子红枣汤
- 152 松茸乳鸽盅/川贝五叶神炖鹌鹑/绿豆鹌鹑汤
- 153 西瓜绿豆鹌鹑汤/红枣银耳鹌鹑汤/鹌鹑瓜皮汤
- 154 红豆炖鹌鹑/杜仲鹌鹑汤/艾叶煮鹌鹑
- 155 银荪蛋汤/百合冬瓜鸡蛋汤/金银蛋节瓜汤
- 156 双蛋浸白菜汤/西红柿蛋花汤/枸杞蛋包汤
- 157 红花煮鸡蛋/金橘蛋包汤/田七煮鸡蛋
- 158 芹菜甘草汤/芦荟西红柿汤/芹菜益母草汤
- 159 蔬菜蛋花汤/蛋花西红柿紫菜汤/万年青虾米汤
- 160 陈醋蛋花汤/健脾三圆汤/菟丝子煲鹌鹑蛋
- 161 黄瓜鸽蛋汤/豆腐鸽蛋蟹柳鲜汤/芹香鸽蛋汤

水产汤

- 162 萝卜丝鲫鱼汤/胡萝卜山药鲫鱼汤
- 163 冬瓜鲫鱼汤/玉米须鲫鱼汤/鲫鱼西红柿柠檬汤
- 164 枸杞菜鲫鱼汤/红豆炖鲫鱼/胡萝卜淮山鲫鱼汤
- 165 玉米煲鲫鱼汤/双鱼汤/清炖鲤鱼汤
- 166 木瓜鲤鱼汤/金针鲤鱼汤/鲷鱼萝卜汤
- 167 清汤黄花鱼/黄花鱼豆腐汤/腌黄花鱼煮芋头
- 168 黄芪山药鱼汤/五爪龙鲈鱼汤/健仔鲈鱼
- 169 柠檬红枣炖鲈鱼/木瓜鲈鱼汤/榨菜豆腐鱼尾汤
- 170 胡萝卜鱼片汤/黄花菜鱼丸汤/清汤鱼圆

目录

- 171 鱼圆汤/香蕉鱼片汤/南北杏苹果生鱼汤
- 172 生鱼汤/沙参煲鱼汤/奶汤生鱼汤
- 173 党参生鱼汤/蘑菇鱼板汤/橘皮鱼片豆腐汤
- 174 皮蛋鱼片汤/枸杞芹菜鱼片汤/豆腐海带鱼尾汤
- 175 白芷鲤鱼汤/酸菜煲鲤鱼/生鱼虾仁豆腐煲
- 176 西洋菜鲤鱼汤/鲤鱼头煮冬瓜/芥菜生鱼汤
- 177 姜丝鲈鱼汤/鲈鱼笋片汤/鲑鱼洋葱汤
- 178 鱼片豆腐汤/海鳗鱼枸杞汤/土鸡煨鱼头
- 179 千岁爷鱼头汤/天麻鱼头汤/浓汤鱼唇
- 180 银耳海鲜汤/知母金枪鱼汤/海底椰无花果乌鳢汤
- 181 带鱼黄芪汤/红枣花生章鱼汤/五灵脂炖鲑鱼
- 182 鱼肚冬菇汤/咸柠檬浸九肚鱼/草菇桂鱼汤
- 183 鱿鱼酸辣汤/酸辣鱿鱼汤/红枣木瓜墨鱼汤
- 184 苦菊墨鱼汤/鸡块鱼翅汤/鱼丸烩馄饨
- 185 三鲜鱼丸汤/清汤鱼丸/胡萝卜焖牛尾鱼
- 186 鳝鱼土茯苓汤/山药鳝鱼汤/莴笋鳝鱼汤
- 187 党参北芪鳝鱼汤/山药内金鳝鱼汤/川芎当归鳝鱼汤
- 188 鳝鱼豆腐汤/参麦泥鳅汤/鳝鱼苦瓜枸杞汤
- 189 龟肉鱼鳔汤/香菇甲鱼汤/海参甲鱼汤
- 190 红参淮杞甲鱼汤/虫草红枣炖甲鱼/老龟汤

- 191 枸杞牛蛙汤/枸杞炖牛蛙/党参牛蛙汤
- 192 莲子牛蛙汤/苦瓜黄豆牛蛙汤/青椒煮多宝鱼
- 193 虾仁玉米浓汤/鲜虾青萝卜汤/蔬菜海鲜汤
- 194 巧达海鲜汤/竹笋河虾汤/小河虾苦瓜汤
- 195 草头白米虾/山药薏米虾丸汤/虾丸薏米猪肉汤
- 196 娃娃菜大虾汤/小白菜鲜虾汤/粉丝鲜虾汤
- 197 明虾海鲜汤/鲜虾豆腐汤/土豆海鲜汤
- 198 胡萝卜香菇海蜇汤/香菇花生鲜蚝汤/茵陈甘草蛤蜊汤
- 199 苦瓜炖蛤/玉米须蛤蜊汤/芦荟蛤蜊汤
- 200 党参花甲汤/小鲍鱼参杞汤/芦笋炖鲍鱼
- 201 沙虫汤/海蜇马蹄汤/乌贼汤
- 202 沙白白菜汤/牡蛎豆腐汤/芋仔大蚬汤
- 203 海参炖羊肉/冬瓜干贝汤/法式蜗牛汤
- 204 猴头菇螺片汤/螺肉西葫芦汤/蜆头马蹄汤

药膳汤

- 205 党参煮土豆/党参枸杞红枣汤
- 206 参片莲子汤/麦枣甘草萝卜汤/栗子排骨汤
- 207 脊髓山药枸杞汤/粉光猪肚汤/龟板杜仲猪尾汤
- 208 菖蒲猪心汤/桂参大枣猪心汤/当归炖猪心
- 209 二参猪腰汤/黄芪牛肉蔬菜汤/淮杞牛肉汤
- 210 强精党参牛尾汤/姜归羊肉汤/当归羊肉汤



目录



- 211 红枣枸杞鸡汤/人参鸡汤/西洋参炖土鸡
- 212 茯苓糙米鸡/十全大补鸡汤/尧帝雉鸡汤
- 213 花旗参炖乌鸡/国药炖乌鸡汤/补骨脂芡实鸭汤
- 214 虫草炖雄鸭/冬瓜薏仁鸭/灵芝核桃乳鸽汤
- 215 人参鹌鹑蛋/田七鸡蛋汤/天麻枸杞鱼头汤
- 216 参须枸杞炖鳗鱼/金针菇金枪鱼汤/白术黄芪煮鱼
- 217 红枣炖甲鱼/西洋参甲鱼汤/通草丝瓜对虾汤
- 218 清心莲子牛蛙汤/双色蛤蜊/红枣甘草蛤蜊汤
- 219 土茯苓鳝鱼汤/海马龙骨汤/虫草海马炖鲜鲍

甜品汤

- 220 龙眼花生汤/莲子百合汤
- 221 红枣花生甜汤/莲子红枣花生汤/冰糖湘莲甜汤
- 222 莲子银耳桂蜜汤/半夏薏米汤/绿豆薏米汤
- 223 淮山绿豆汤/大黄绿豆汤/步步高升汤
- 224 薏米南瓜浓汤/桂圆山药红枣汤/淮山五宝甜汤
- 225 山药枸杞莲子汤/黄绿汤/蜜橘银耳汤
- 226 银耳雪梨汤/银耳枸杞汤/银耳橘子汤
- 227 牛奶银耳水果汤/银耳炖木瓜/毛丹银耳汤
- 228 腐竹马蹄甜汤/银耳马蹄汤/生姜红枣汤
- 229 姜丝红枣汤/麦枣桂圆汤/西洋参红

- 枣汤
- 230 西红柿红枣汤/葡萄红枣汤/酒酿红枣蛋
- 231 雪蛤蛋白枸杞甜汤/雪蛤枸杞甜汤/桂圆黑枣汤
- 232 百合桂圆蜜汤/桂圆枸杞冰糖饮/枸杞哈士蟆甜汤
- 233 沙参百合甜枣汤/银耳木瓜盅/木瓜冰糖炖燕窝
- 234 牛奶木瓜甜汤/冰糖木瓜汤/冰镇木瓜甜汤
- 235 牛奶木瓜汤/酸甜木瓜汤/木瓜西米汤
- 236 冰糖炖木瓜/核桃冰糖炖梨/柴胡秋梨汤
- 237 雪梨银耳百合汤/百合炖雪梨/雪梨山楂甜汤
- 238 西红柿雪梨汤/玉竹麦门冬炖雪梨/灯心草雪梨汤
- 239 川椒煨梨/菊花桔梗雪梨汤/菠萝甜汤
- 240 橘子杏仁菠萝汤/话梅姜汤/解暑西瓜汤
- 241 香蕉甜汤/烩香蕉汤/红糖苹果汤
- 242 杨桃紫苏梅甜汤/槟榔椰奶汁/杨梅双仁汤
- 243 银耳西红柿汤/胡萝卜红枣汤/淮山枸杞汤
- 244 银耳莲子羹/百合莲子甜汤/鲜奶玉米粒西红柿汤
- 245 菠萝银耳红枣甜汤/桔子杏仁菠萝汤/甜酒煮阿胶
- 246 冰糖红枣汤/山药红豆汤/三色圆红豆汤
- 247 木瓜汤/姜黄木瓜豆芽汤/鱼肚甜汤
- 248 杨梅桂花汤/苹果雪梨煲/人参板蓝根茶叶汤

五谷杂粮羹

- 250 鸡蛋小米羹/蛋黄糯米羹
- 251 糯米莲子羹/山药芝麻羹/青豆玉米粉羹
- 252 柏仁大米羹/椒苳大米羹/香蕉玉米羹
- 253 木瓜芝麻羹/西瓜玉米羹/果味玉米羹
- 254 椰汁薏米羹/香蕉鸡蛋羹/鸡蛋玉米羹
- 255 红薯蛋奶羹/绿豆菊花羹/杂果甜羹
- 256 芝麻豌豆羹/小米羹/玉米大米羹
- 257 玉米山药羹/玉米鸡蛋羹/韭黄玉米羹
- 258 芝麻牛奶羹/椰果小米羹/红枣大米羹
- 259 南瓜鱼松羹/红薯米羹/黑芝麻蛋花羹
- 260 玉米党参羹/茉莉玉米羹/菠萝莲子羹
- 261 红枣枸杞羹/红莲雪蛤羹/桂圆莲子羹
- 262 糯米桂圆羹/莲子红米羹/芝麻糯米羹

蔬果羹

- 263 山楂冰糖羹/牛奶苹果羹
- 264 大米红枣羹/橙香羹/蛋黄山药羹
- 265 双桃羹/豌豆鲤鱼羹/木瓜莲子羹
- 266 多味水果羹/苹果大米羹/桂圆大米羹
- 267 山药莲子羹/香甜苹果羹/红枣菊花羹
- 268 菠萝羹/莲子菠萝羹/蛋花南瓜羹
- 269 淡菜三蔬羹/青菜牛奶羹/韭黄蚌仔羹
- 270 木瓜鱼肉羹/冰糖芦荟羹/银耳木瓜羹

其他羹类

- 271 胡萝卜蛋羹/玫瑰枸杞羹
- 272 百合粳米羹/枣仁粳米羹/麦冬白米羹
- 273 人参红枣羹/鸡蛋醪糟羹/干贝鸭羹

- 274 莲子糯米羹/首乌核桃羹/果仁吉士羹
- 275 玫瑰养颜羹/糟醉南瓜羹/牛肉羹
- 276 荞麦红枣羹/韭黄干贝羹/鸡丝鱼翅羹
- 277 三丝萝卜羹/宋嫂鱼羹/乌鱼蛋羹
- 278 西湖牛肉羹/特别黄鱼羹/雪菜银鱼羹
- 279 龙皇太子羹/东海银鱼羹/菜脯鱿米羹
- 280 发财鱼翅羹/鱼肚菇丝羹/牡蛎羹
- 281 蟹黄健胃羹/银鱼青豆羹/蟹粉豆腐羹
- 282 鲍鱼米羹/虾米节瓜羹/豆腐瘦肉羹
- 283 文丝豆腐羹/银耳山药羹/四仁鸡蛋羹
- 284 美味八宝羹/酒酿蛋花/家庭三宝羹
- 285 荠菜豆腐羹/牡蛎豆腐羹/燕窝鸡骨羹
- 286 醪糟汤圆/米酒煮圆子/酒酿圆子
- 287 八宝粥/小米绿豆粥/小米红枣粥
- 288 莲子粥/花生粥/枸杞子粥
- 289 玉米红枣粥/牛奶红枣粥/杏仁红枣粥
- 290 燕麦枸杞粥/白扁豆粥/核桃仁粥
- 291 核桃芝麻粥/莲苳粥/双莲粥
- 292 红米粥/香菇黑米粥/红枣糯米粥
- 293 燕麦猪血粥/红豆燕麦粥/荞麦龙眼红枣粥
- 294 莲子红枣糯米粥/翠花清热绿豆粥/干贝蔬菜粥
- 295 西米猕猴桃粥/南瓜粥/红薯粥
- 296 山药白果瘦肉粥/山药枸杞瘦肉粥/萝卜干肉末粥
- 297 莲枣猪肝粥/干贝猪肝粥/枸杞猪



肝粥

- 298 党参枸杞猪肝粥/龙眼莲子猪肝粥/白菜丝粉肠粥
- 299 大骨粥/状元及第粥/排骨粥
- 300 山药芡实羊肉粥/玉米笋羊肉粥/羊骨韭菜粥
- 301 黄芪鸡汁粥/葱白红枣鸡肉粥/香菇鸡粥
- 302 干贝鸡丝粥/党参鸡丝粥/鸡肝粥
- 303 菜心鸭粥/鸭舌粥/雪里蕻皮蛋粥



- 304 海鲜粥/墨鱼粥/养眼鲜鱼粥
- 305 麦仁银鱼粥/鳕鱼豆腐粥/龙凤海鲜砂锅粥
- 306 生滚花蟹粥/甲鱼粥/牛蛙香葱粥
- 307 贝母粥/川乌粥/垂盆草粥
- 308 肉桂甜粥/石膏退热粥/天冬粥



PART 4

极品汤煲

素菜煲

- 310 荔芋南瓜煲/香芋南瓜煲
- 311 南瓜芋头煲/尖椒芋头煲/蒜香芥蓝煲
- 312 潮式苦瓜煲/薏米煮土豆/农家茄子煲

畜肉煲

- 313 马蹄煲龙骨/澳门猪骨锅
- 314 土豆排骨煲/油豆角排骨煲/苦瓜排骨虾米煲
- 315 冬菇支竹煲/煎酿豆腐煲/煲淋大芥菜
- 316 苦瓜排骨煲/黄豆煲排骨/江湖手抓骨
- 317 猪骨煲芥菜/美润猪脚煲/蹄筋煲猪脚
- 318 海带煲猪手/党参煲猪手/冬笋煲肘子
- 319 猪尾美肤煲/腊八豆煲猪尾/红酒煲猪尾
- 320 板栗煲猪尾/胡椒煲猪肚/火腿煲娃娃菜
- 321 萝卜牛腩煲/土豆煲牛肉/羊肉萝卜煲

禽蛋煲

- 322 小鸡炖蘑菇/芡实煲家鸡
- 323 豆豉鸡煲/辣酒煮东风螺/三鲜煲鸡片
- 324 菊花水鸡汤/紫菜煲猴头菇/腊肉煲素鸡
- 325 玉米煲土鸡/花生煲凤爪/凤爪煲黄豆
- 326 砂锅全鸭/御府鸭块/鸭子炖黄豆
- 327 老鸭砂锅/青螺煲鸭肉/啤酒鸭
- 328 土茯苓煲乳鸽/赤小豆煲乳鸽/马蹄煲乳鸽

水产煲

- 329 大白菜煲鱼丸/节瓜煲咸鱼
- 330 鸡骨草煲生鱼/鱼子煲豆腐/财鱼焖藕
- 331 财鱼煲藕块/甲鱼煲羊排/黄骨鱼煲
- 332 豆渣煲黄骨鱼/家常煲带鱼/南瓜虾煲
- 333 基围虾煲丝瓜/膏蟹粉丝/肉蟹豆腐煲
- 334 咖喱肉蟹/玉米煲螺头/蛤蜊浓汤丝
- 335 蟹肉煲豆腐/福螺泡菜煲/盐水浸花甲
- 336 蚬肉浸苦瓜/煲烩津白胆/党参煲牛蛙



国际烹饪大师打造全新营养食谱

~名厨私房菜~

大厨教你做

汤羹煲

6800^例

陈志田 主编

图书在版编目(CIP)数据

大厨教你做汤羹煲6800例/陈志田主编. — 长沙:
湖南美术出版社, 2012. 3
(名厨私房菜)
ISBN 978-7-5356-4923-2
I. ①大… 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242156号

名厨私房菜

大厨教你做汤羹煲6800例

出 版 人: 李小山
策 划: 金版文化
主 编: 陈志田
责任编辑: 李 松 范 琳
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: 889×1194 1/24
印 张: 84
版 次: 2012年3月第1版 2012年3月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5356-4923-2
定 价: 178.80元(共六册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0755-28631917 邮编: 518115
网 址: <http://www.ch-jinban.com/>
电子邮箱: luoy@yingdasz.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

PART 1

汤羹煲常识

- 012 几种常见汤的做法
- 014 正确煲汤的要诀
- 016 羹汤的制作
- 017 煲汤的选材有讲究
- 019 煲汤的水量、材料与调味料



PART 2

滋补汤品

蔬菜汤

- 022 枸杞白菜心汤/白菜海带豆腐汤
- 023 上汤娃娃菜/白菜清汤/日本豆腐冬笋汤
- 024 菠菜豆腐汤/菠菜忌廉汤/蔬菜干贝浓汤
- 025 雪菜冬瓜汤/雪菜豆腐汤/芥菜四宝鲜
- 026 芥菜干丝汤/芥菜红薯汤/三金汤
- 027 芹香鲜奶汤/鲜蔬连锅汤/豆芽韭菜汤
- 028 火腿香菇竹笋汤/山药南瓜汤/降火翠玉蔬菜汤
- 029 淮山薏米烧卖汤/菠萝苦瓜汤/什锦汤
- 030 胡萝卜豆腐汤/胡萝卜芥菜汤/佛手萝卜马蹄汤
- 031 芋头米粉汤/土豆玉米棒汤/玉米西红柿奶汤
- 032 玉米蔬菜汤/冬瓜豆腐汤/上汤冬瓜
- 033 夏令三冬汤/莲藕解暑汤/香菇豆腐汤
- 034 健体补血抗癌汤/香菜豆腐汤/蘑菇豆腐汤
- 035 西红柿豆腐汤/丝瓜豆腐汤/豆腐鲜汤

- 036 腐竹黄瓜汤/浓汤煮三丝/萝卜香菇粉丝汤
- 037 双耳桂圆蘑菇甜汤/大头菜西红柿素汤/黄瓜黑白耳汤
- 038 鸭菇冬瓜汤/泡菜黄豆芽汤/罗宋汤
- 039 补血甜汤/蜀地养生汤/菊花枸杞绿豆汤
- 040 药膳银耳汤/清鸡汤珍菌/清汤松茸
- 041 银丝竹荪汤/银耳莲子冰糖饮/百合参汤
- 042 椰子盅/三丝汤/香菇奶油汤
- 043 西兰花奶汤/奶油培根蘑菇汤/蘑菇汤
- 044 煲三样/橙子节瓜薏米汤/壮阳滋补汤
- 045 什锦蔬菜汤/蔬菜西红柿汤/西红柿豆芽汤
- 046 山药豆腐汤/绿茶山药豆腐丸汤/白菜豆腐汤
- 047 红枣芹菜汤/杏仁萝卜汤/胡萝卜马蹄汤
- 048 上汤鲜黄花菜/黄花菜马齿苋汤/银白芽丝汤
- 049 豆芽莲子汤/海带姜汤/冬瓜汤
- 050 冬菜土豆汤/花菜土豆汤/酸辣汤
- 051 浓汤杂菌煲/萝卜香菇汤/香菜黄豆汤
- 052 芥丝姜汤/酸笋菜心汤/萝卜豆腐煲





- 053 丝瓜木耳汤/黄瓜川贝汤/板蓝根丝瓜汤
- 054 当归煮芹菜/荷兰豆马蹄芹菜汤/荷叶煮白萝卜
- 055 翡翠白菜汤/藕断丝连煲/白菜海带豆腐煲
- 056 消暑养颜汤/芋儿娃娃菜汤/豆腐油菜蘑菇汤

畜肉汤

- 057 冬瓜桂笋肉汤/杏仁汤
- 058 金针菇瘦肉汤/清凉瘦肉汤/山药肉片汤
- 059 山药凉薯瘦肉汤/党参灵芝瘦肉汤/猪肚菇猪肉汤
- 060 葛根猪肉汤/丝瓜络煲猪瘦肉/鱼肚瘦肉虫草汤
- 061 紫菜冬瓜肉片汤/决明子白菜汤/酥肉汤
- 062 泽泻薏米瘦肉汤/蒲公英猪肉汤/绿豆臭草猪肉汤
- 063 山药瘦肉汤/节瓜瘦肉汤/丝瓜肉片汤
- 064 山药猪肉汤/莲子薏米健身汤/盐水毛豆瘦肉汤
- 065 茶香丝瓜肉片汤/灵芝肉片汤/猪肉芋头香菇汤
- 066 白菜粉条猪肉汤/双果猪肉汤/瓢香皮蛋瘦肉汤
- 067 海底椰瘦肉汤/椒香白玉汤/白菜红枣肉汤
- 068 山药奶香肉汤/包菜果香肉汤/农家瓦罐香
- 069 咸排骨奶白菜汤/党参排骨汤/莲藕菱角排骨汤
- 070 芥菜土豆煲排骨/沙葛薏米猪骨汤/

- 板栗玉米煲排骨
- 071 玉米炖排骨/胡萝卜排骨汤/排骨玉竹板栗汤
- 072 排骨炖洋葱/藕节萝卜排骨汤/双枣莲藕炖排骨
- 073 海带莲子排骨汤/花菇排骨汤/姜蒜排骨汤
- 074 竹荪排骨汤/苦笋排骨汤/白果排骨汤
- 075 木瓜排骨汤/槐花炖排骨/白芸豆煲腔骨
- 076 多菌菇排骨汤/山楂猪排汤/莲藕萝卜排骨汤
- 077 冬笋排骨汤/排骨竹笋菠菜汤/西洋菜排骨汤
- 078 萝卜排骨汤/排骨冬瓜汤/芋头排骨汤
- 079 胡萝卜马蹄龙骨汤/萝卜炖大骨汤/莱菔子白萝卜汤
- 080 猪骨菠菜汤/千张筒骨汤/黄芪飘香骨头汤
- 081 上汤美味绣球/黄瓜猪丸汤/红汤丸子
- 082 莴笋丸子汤/官府清炖狮子头/奶汤西施
- 083 双丸青菜汤/清汤狮子头/爽口狮子头
- 084 竹荪肉丸汤/佛手瓜猪蹄汤/青萝卜红枣猪蹄汤
- 085 清汤猪蹄/红枣莲藕猪蹄汤/美容猪蹄汤
- 086 花生猪蹄汤/什锦猪蹄汤/桃仁猪蹄汤
- 087 鲜藕豆苗猪蹄汤/猪蹄灵芝汤/香菇白菜猪蹄汤
- 088 木瓜猪蹄汤/人参猪蹄汤/雪豆蹄花汤
- 089 芸豆猪蹄汤/薏米猪蹄汤/肘子竹荪煮津白
- 090 萝卜干蜜枣猪蹄汤/灵芝黄芪猪蹄汤/板栗桂圆炖猪蹄

目录

- 091 海带煲猪蹄/肘子娃娃菜汤/白及猪蹄汤
- 092 豌豆炖猪尾/猪尾腔骨汤/萝卜玉米猪尾汤
- 093 山药玉米须猪尾汤/竹香猪肚汤/酸菜腐竹猪肚汤
- 094 玉米须猪肚汤/鸡骨草猪肚汤/莲子枸杞煲猪肚
- 095 莲子猪心汤/莲子茯神猪心汤/养心汤
- 096 顺气猪肝汤/丝瓜猪肝汤/西红柿猪肝汤
- 097 银杏玉竹猪肝汤/猪肝汤/香菜猪肝汤
- 098 菊花猪肝汤/霸王花猪肺汤/补脑汤
- 099 猪腰补肾汤/韭菜子猪腰汤/大肠枸杞核桃汤
- 100 双参牛肉汤/花生胡萝卜牛肉汤/家常牛肉汤
- 101 腰果核桃牛肉汤/黄芪牛肉汤/枸杞牛肉汤
- 102 牛肉冬瓜汤/西红柿牛肉炖白菜/当归红枣牛肉汤
- 103 当归牛腩汤/苹果雪梨煲牛腱/参芪炖牛肉
- 104 牛肉土豆汤/牛肉海带莲藕汤/西红柿牛肉汤
- 105 西洋参清汤牛肉/牛肉芹菜土豆汤/什锦牛丸汤
- 106 牛肉粒花生汤/金针菇牛肉丸汤/土豆牛肉汤
- 107 清炖牛肉/牛鞭汤/人参滋补牛尾汤
- 108 牛尾汤/滋补牛尾汤/牛排骨汤
- 109 萝卜羊肉汤/羊肉炖黄豆/土豆炖羊肉
- 110 枸杞羊肉汤/豆浆炖羊肉/山药炖羊肉
- 111 补骨脂虫草羊肉汤/红糟羊肉汤/木瓜煲羊肉

- 112 熟地羊肉当归汤/木瓜羊肉汤/橘子羊肉汤
- 113 羊肉炖白萝卜/红白萝卜羊骨汤/天麻炖羊脑

禽蛋汤

- 114 清肺甘蔗鸡骨汤/滋补人参鸡汤
- 115 板栗土鸡瓦罐汤/虫草花炖老鸡汤/桑枝鸡汤
- 116 豆花老鸡汤/鲜菇鸡汤/人参糯米鸡汤
- 117 姜片海参炖鸡汤/益智仁鸡汤/山药炖鸡汤
- 118 太子鸡鱼翅汤/清炖草鸡汤/鲜人參炖土鸡
- 119 松茸菌炖鸡汤/土鸡汤/白菜土鸡汤
- 120 乾隆醉鸡汤/珍菌土鸡汤/土鸡野菌汤
- 121 糯香人参鸡汤/椰汁银耳鸡汤/椰子杏仁鸡汤
- 122 清炖鸡汤/小绍兴三宝/人参滋补汤
- 123 黄花菜黄瓜片汤/三鲜烩鸡片/鸡肉丸子汤
- 124 小白菜火腿鸡汤/苦瓜蜜橘鸡汤/苦瓜波萝炖鸡腿
- 125 乾隆一品鸡汤/玉米棒鸡块汤/大补鸡块汤
- 126 金针海参鸡汤/美花菌菇汤/鸡丸汤
- 127 花生碎骨鸡爪汤/鸽蛋鸡爪汤/浓汤鸡爪
- 128 大蒜鸡爪汤/花生香菇鸡爪汤/茶树菇乌鸡汤
- 129 滋补鸡汤/红枣核桃乌鸡汤/淡菜首乌鸡汤
- 130 茶树菇炖老鸡/鸡肝美容汤/枸杞叶鸡肝汤
- 131 猴头鸡块汤/鹿芪煲鸡汤/竹笋鸡汤



目录



- 132 麻油鸡煲/椰子银耳鸡汤/花豆杜仲鸡汤
- 133 党参茯苓鸡汤/巴戟黑豆鸡汤/四物鸡汤
- 134 葫芦鸡肉汤/丝瓜鸡片汤/远志菖蒲鸡心汤
- 135 家鸡煲鲍鱼菇/血余炭鸡汤/二参清鸡汤
- 136 首乌当归鸡汤/丹参三七炖鸡/香菇鸡腿汤
- 137 鸡腿菇鸡心汤/荔枝桂圆鸡心汤/五子下水汤
- 138 苋菜鸡肝汤/玉米炖鸡腿/桑寄生连翘鸡爪汤
- 139 冬瓜炖鸭/酸菜鸭汤/沙参天门冬炖老鸭
- 140 莲子腔骨鸭汤/玉参焖鸭/淮山杞子煲鸭肉
- 141 参苓枣鸭汤/金锁固精鸭汤/芡实扁豆老鸭汤
- 142 五胡鸭/罗汉果炖鸭/白萝卜鸭肫汤
- 143 冬瓜老鸭汤/笋干老鸭汤/土豆牛奶鸭肉汤
- 144 神仙老鸭汤/酸萝卜炖老鸭/虫草花炖老鸭汤
- 145 冬瓜薏米煲老鸭/老鸭汤/虫草鸭汤
- 146 老鸭莴笋枸杞汤/鸭子枸杞萝卜汤/苦瓜鸭肝汤
- 147 鸭舌汤/竹笋鸭肠玉米汤/鹅肉炖萝卜
- 148 鹅肉土豆汤/土茯苓乳鸽汤/鲜人参乳鸽汤
- 149 百合红枣鸽肉汤/西洋参乳鸽汤/红豆花生乳鸽汤
- 150 乳鸽三脆汤/百合银杏鸽子汤/鸽子汤
- 151 薏米党参炖乳鸽/松茸炖老鸽/鸽肉

莲子红枣汤

- 152 松茸乳鸽盅/川贝五叶神炖鹌鹑/绿豆鹌鹑汤
- 153 西瓜绿豆鹌鹑汤/红枣银耳鹌鹑汤/鹌鹑瓜皮汤
- 154 红豆炖鹌鹑/杜仲鹌鹑汤/艾叶煮鹌鹑
- 155 银荪蛋汤/百合冬瓜鸡蛋汤/金银蛋节瓜汤
- 156 双蛋浸白菜汤/西红柿蛋花汤/枸杞蛋包汤
- 157 红花煮鸡蛋/金橘蛋包汤/田七煮鸡蛋
- 158 芹菜甘草汤/芦荟西红柿汤/芹菜益母草汤
- 159 蔬菜蛋花汤/蛋花西红柿紫菜汤/万年青虾米汤
- 160 陈醋蛋花汤/健脾三圆汤/菟丝子煲鹌鹑蛋
- 161 黄瓜鸽蛋汤/豆腐鸽蛋蟹柳鲜汤/芹香鸽蛋汤

水产汤

- 162 萝卜丝鲫鱼汤/胡萝卜山药鲫鱼汤
- 163 冬瓜鲫鱼汤/玉米须鲫鱼汤/鲫鱼西红柿柠檬汤
- 164 枸杞菜鲫鱼汤/红豆炖鲫鱼/胡萝卜淮山鲫鱼汤
- 165 玉米煲鲫鱼汤/双鱼汤/清炖鲤鱼汤
- 166 木瓜鲤鱼汤/金针鲤鱼汤/鲷鱼萝卜汤
- 167 清汤黄花鱼/黄花鱼豆腐汤/腌黄花鱼煮芋头
- 168 黄芪山药鱼汤/五爪龙鲈鱼汤/健仔鲈鱼
- 169 柠檬红枣炖鲈鱼/木瓜鲈鱼汤/榨菜豆腐鱼尾汤
- 170 胡萝卜鱼片汤/黄花菜鱼丸汤/清汤鱼圆