

营养

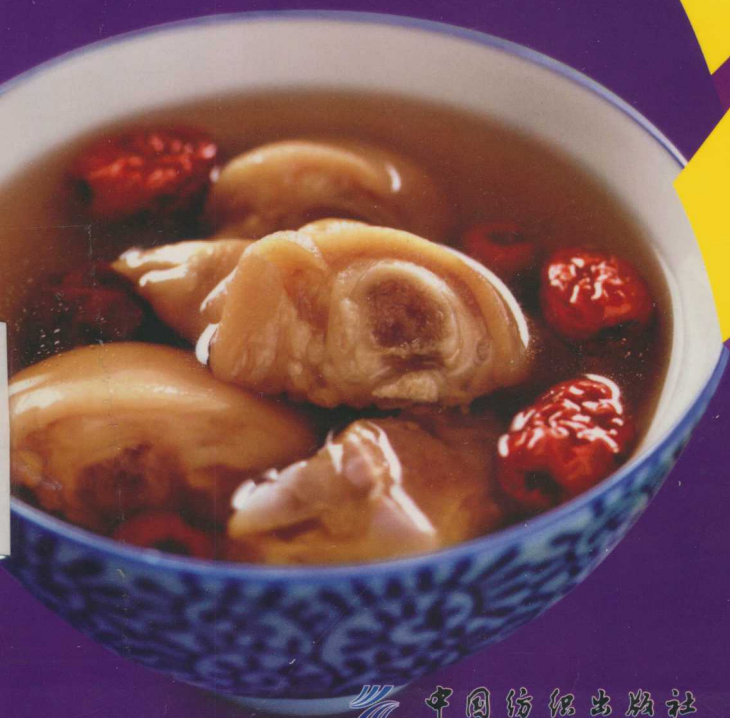
汤典

吕宏宾 / 编著

国家级烹饪大赛

金奖名厨 倾力打造！

书中所选菜品原料简单常见，
制作方便，文字叙述通俗易懂，
就算您足不出户，
就算您有着「菜鸟级」的厨艺，
没关系，只要按照书中
讲解的方法进行操作，
也同样能够享受不寻常
的美食盛宴！

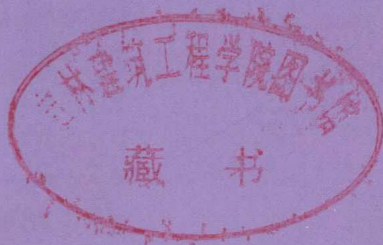


中国纺织出版社



营养汤典

吕宏宾◎编著



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

营养汤典 / 吕宏宾编著. —北京: 中国纺织出版社, 2012. 1
(精品大菜典系列)

ISBN 978-7-5064-8162-5

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第261240号

策划编辑: 尚 雅 张天佐 责任编辑: 张天佐 责任印制: 刘 强
美术编辑: 张彩萍 范智新 装帧设计: 程 程 王 波

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年1月第1版第1次印刷

开本: 720×1020 1/24 印张: 10

字数: 150千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目 录

Part 1 一口美味一口汤——畜禽肉·海产汤

让嗜肉族赞不绝口的美味畜肉汤 10

牛肉豆腐汤	10
苦瓜排骨汤	12
水煮肉片汤	14
姜丝羊肉汤	16
莲藕牛腩汤	18
腰果牛腱汤	20
肉骨红枣汤	22
青菜排骨汤	24
雪菜肉末羹	26
雪梨煲猪肺	28

千万不要错过的经典禽类汤 30

油菜鸡汤	30
------	----



山药炖水鸭	32
天麻炖鸡汤	34
雪梨橘皮炖水鸭	36
红豆煲乌鸡	38
竹笋鸭肉煲	40

让口水“Hold”不住的鲜美海鲜汤 42

冬瓜鱼肉汤	42
酸辣鱼片羹	44
银耳煲鲫鱼	46
海鲜靓汤	48
菇笋豆芽鱼汤	50
冬瓜鲈鱼汤	52
土豆西红柿煲鱼汤	54
鲫鱼党参汤	56
白及鱼片汤	58
天麻鱼头汤	60
胡萝卜鳗鱼煲	62
鲫鱼白萝卜汤	64
蛤蜊土鸡汤	66

Part 2 亲近自然，亲近鲜汤——蔬果·菌菇汤

蔬果汤，让你越喝越美味

	70
萝卜西红柿汤	70
双瓜豆腐汤	72
雪梨苹果煲猪肉	74
苦瓜西红柿虾汤	76
苦瓜酸菜软骨汤	78
荸荠空心菜汤	80
苦瓜香菜皮蛋汤	82
芹菜猪肝煲	84
苋菜豆腐羹	86

菠萝玉米羹	88
豆汤鸡肉银鱼	90
鸿喜菇蔬菜汤	92
黄瓜红豆四季豆汤	94

菌菇营养汤，汇聚鲜美好滋味 96

冬瓜菇香排骨汤	96
芦笋香菇鹅片汤	98
鸡腿金针菇汤	100
野菌炖乌鸡	102
鲜菇荸荠汤	104

Part 3 一周·四季——汤汁香，鲜汤带来好生活

天天都有好汤伴

——幸福指数节节攀 108

川三片汤	108
水煮泥鳅	110
当归羊肉汤	112
猪肝玉米须汤	114
青豆浓汤	116

红酒炖牛肉	118
翡翠银鱼羹	120

轻松工作，愉快生活

——周一至周五的汤品推荐 122

胡椒姜片猪肚汤	122
南瓜红枣煲鸡汤	124
红烧牛肉煲	126

三彩鸭丝汤	128
奶汤锅子鱼	130

享受闲暇，煲出滋味

——周六至周日的汤品推荐 132

瘦肉四季豆汤	132
南瓜双豆海带汤	134
牛尾蔬菜汤	136
莲子甲鱼煲	138



从春暖花开至寒风凛冽

——养生汤品永相伴 140

●春 春暖花开·开胃汤	140
火腿白菜土鸡煲	140
萝卜炖带鱼	142
茄汁冬瓜煲	144
●夏 清凉一夏·消暑汤	146
罗宋汤	146
萝卜白菜炖羊肉	148
豆腐鲤鱼煲	150
酸辣粉	152
咖喱牛肉粉丝汤	154
●秋 天高气爽·润燥汤	156
山药排骨汤	156
台式佛跳墙	158

芙蓉蒸蛋羹	160
酸汤牛腩	162
香菇鲫鱼豆腐汤	164
●冬 寒风凛冽·暖冬汤	166
麻辣火锅	166
麻辣牛肚锅	168
肉丸冻豆腐汤	170
滋补羊肉汤	172
腊肉豆泡暖汤	174
简易关东煮	176

降血压·消水肿

180

山药五宝汤

180

玉米排骨汤

182

鲫鱼蛋汤

184

助消化·健脾胃

186

紫菜豆腐小鱼汤

186

甘薯煲老姜

188

芥菜葛根瘦肉煲

190

青春牛蒡四神汤

192

润肌肤·养容颜

194

红豆黄豆芽汤

194

糖醋排骨汤

196

醉八仙

198

养肾气·蓄精气

200

大豆煲黑鱼

200

石斛羊肉汤

202

大豆海带汤

204

松子炖土鸡

206

通经络·补元气

208

豆芽银杏咖喱汤

208

菠菜猪血汤

210

枸杞子炖羊肉

212

桂圆山药炖乌鸡

214

调气血·强筋骨

216

黑豆牛肉汤

216

莲子百合鸡汤

218

银耳海参汤

220

改善睡眠·一夜好梦

222

鲜香玉米羹

222

茼蒿腰花汤

224

海带栗子汤

226

养发乌发·美丽不打折

228

三豆双菇汤

228

花生薏米汤

230

姜枣桃仁汤

232

萝卜腐竹煲

234

肉末蛋羹

236

西红柿炖排骨

238

营养

汤典

吕宏宾 / 编著

国家级烹饪大赛

金奖名厨 倾力打造！

书中所选菜品原料简单常见，

制作方便，文字叙述通俗易懂，

就算您足不出户，

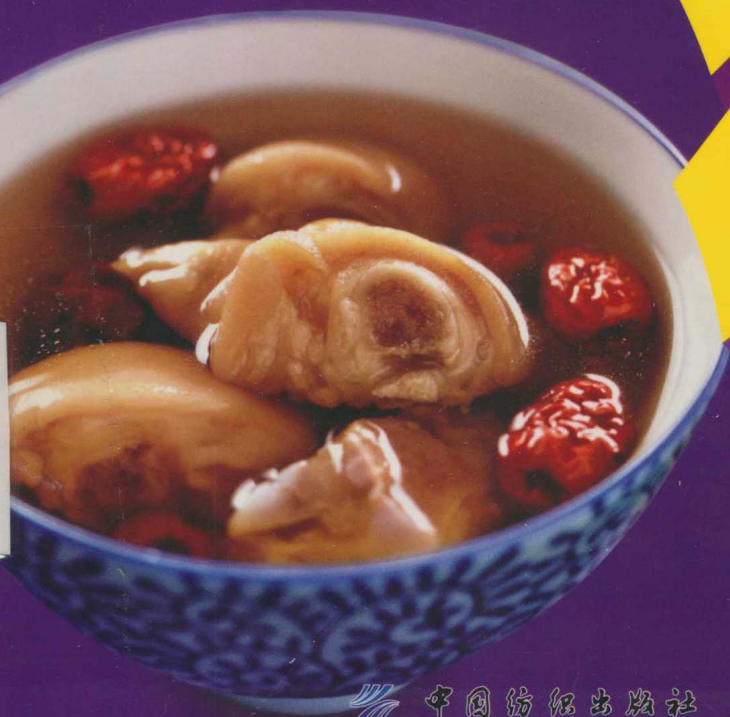
就算您有着「菜鸟级」的厨艺，

没关系，只要按照书中

讲解的方法进行操作，

也同样能够享受不寻常

的美食盛宴！



中国纺织出版社



吕宏宾

作者简介

- 高级烹饪技师
- 国家级评委
- 北京第三届烹饪大赛 个人金奖获得者
- 饭店协会全国烹饪大赛 个人金奖获得者

从业经验:

北京五洲大酒店 厨师
北京天伦王朝饭店 高级主管
日本札幌菜香楼中餐料理 厨师长
北京前门都一处餐饮有限公司 厨师长

精选·精彩·精致——让人垂涎三尺的精品大菜典

这里有丰富的菜品，这里有精致的美味，这里有便捷的诀窍，这里有无尽的营养！精品大菜典系列由国家级烹饪大赛金奖名厨倾力打造，带给您一种全新的美食之旅，让您享受到丰富的营养和不一样的味觉体验。

上架建议 饮食 / 菜谱

ISBN 978-7-5064-8162-5



9 787506 481625 >

定价:29.80元



营养汤典

吕宏宾◎编著



 中国纺织出版社

目 录

Part 1 一口美味一口汤——畜禽肉·海产汤

让嗜肉族赞不绝口的美味畜肉汤 10

牛肉豆腐汤	10
苦瓜排骨汤	12
水煮肉片汤	14
姜丝羊肉汤	16
莲藕牛腩汤	18
腰果牛腱汤	20
肉骨红枣汤	22
青菜排骨汤	24
雪菜肉末羹	26
雪梨煲猪肺	28

千万不要错过的经典禽类汤 30

油菜鸡汤	30
------	----



山药炖水鸭	32
天麻炖鸡汤	34
雪梨橘皮炖水鸭	36
红豆煲乌鸡	38
竹笋鸭肉煲	40

让口水“Hold”不住的鲜美海鲜汤 42

冬瓜鱼肉汤	42
酸辣鱼片羹	44
银耳煲鲫鱼	46
海鲜靓汤	48
菇笋豆芽鱼汤	50
冬瓜鲈鱼汤	52
土豆西红柿煲鱼汤	54
鲫鱼党参汤	56
白及鱼片汤	58
天麻鱼头汤	60
胡萝卜鳗鱼煲	62
鲫鱼白萝卜汤	64
蛤蜊土鸡汤	66

Part 2 亲近自然，亲近鲜汤——蔬果·菌菇汤

蔬果汤，让你越喝越美味

萝卜西红柿汤	70
双瓜豆腐汤	72
雪梨苹果煲猪肉	74
苦瓜西红柿虾汤	76
苦瓜酸菜软骨汤	78
荸荠空心菜汤	80
苦瓜香菜皮蛋汤	82
芹菜猪肝煲	84
苋菜豆腐羹	86

菠萝玉米羹	88
豆汤鸡肉银鱼	90
鸿喜菇蔬菜汤	92
黄瓜红豆四季豆汤	94

菌菇营养汤，汇聚鲜美好滋味 96

冬瓜菇香排骨汤	96
芦笋香菇鹅片汤	98
鸡腿金针菇汤	100
野菌炖乌鸡	102
鲜菇荸荠汤	104

Part 3 一周·四季——汤汁香，鲜汤带来好生活

天天都有好汤伴

——幸福指数节节攀 108

川三片汤	108
水煮泥鳅	110
当归羊肉汤	112
猪肝玉米须汤	114
青豆浓汤	116

红酒炖牛肉	118
翡翠银鱼羹	120

轻松工作，愉快生活

——周一至周五的汤品推荐 122

胡椒姜片猪肚汤	122
南瓜红枣煲鸡汤	124
红烧牛肉煲	126

三彩鸭丝汤	128
奶汤锅子鱼	130

享受闲暇，煲出滋味

——周六至周日的汤品推荐 132

瘦肉四季豆汤	132
南瓜双豆海带汤	134
牛尾蔬菜汤	136
莲子甲鱼煲	138



从春暖花开至寒风凛冽

——养生汤品永相伴 140

●春 春暖花开·开胃汤	140
火腿白菜土鸡煲	140
萝卜炖带鱼	142
茄汁冬瓜煲	144
●夏 清凉一夏·消暑汤	146
罗宋汤	146
萝卜白菜炖羊肉	148
豆腐鲤鱼煲	150
酸辣粉	152
咖喱牛肉粉丝汤	154
●秋 天高气爽·润燥汤	156
山药排骨汤	156
台式佛跳墙	158

芙蓉蒸蛋羹	160
酸汤牛腩	162
香菇鲫鱼豆腐汤	164
●冬 寒风凛冽·暖冬汤	166
麻辣火锅	166
麻辣牛肚锅	168
肉丸冻豆腐汤	170
滋补羊肉汤	172
腊肉豆泡暖汤	174
简易关东煮	176

降血压·消水肿

180

山药五宝汤

180

玉米排骨汤

182

鲫鱼蛋汤

184

助消化·健脾胃

186

紫菜豆腐小鱼汤

186

甘薯煲老姜

188

芥菜葛根瘦肉煲

190

青春牛蒡四神汤

192

润肌肤·养容颜

194

红豆黄豆芽汤

194

糖醋排骨汤

196

醉八仙

198

养肾气·蓄精气

200

大豆煲黑鱼

200

石斛羊肉汤

202

大豆海带汤

204

松子炖土鸡

206

通经络·补元气

208

豆芽银杏咖喱汤

208

菠菜猪血汤

210

枸杞子炖羊肉

212

桂圆山药炖乌鸡

214

调气血·强筋骨

216

黑豆牛肉汤

216

莲子百合鸡汤

218

银耳海参汤

220

改善睡眠·一夜好梦

222

鲜香玉米羹

222

茼蒿腰花汤

224

海带栗子汤

226

养发乌发·美丽不打折

228

三豆双菇汤

228

花生薏米汤

230

姜枣桃仁汤

232

萝卜腐竹煲

234

肉末蛋羹

236

西红柿炖排骨

238



Part 1

一口美味一口汤

——畜禽肉·海产汤

煲汤用具之瓦罐

烹饪鲜汤以陈年瓦罐煨的效果最佳。瓦罐通气性、吸附性好，还具有传热均匀、散热缓慢等特点。煨制鲜汤时，瓦罐量均衡而持久地把外界热量传递给内部的材料，相对稳定的环境温度，有利于水与食物之间的相互渗透，时间维持得越长，鲜香成分溢出得越多，煨出的汤滋味就越鲜醇。

煲汤用具之不锈钢锅

不锈钢锅受热均匀、导热快，能充分保持食物的营养成分。需要注意的是，不能用不锈钢锅煲中药，否则会降低药效。

煲汤用具之沙锅

沙锅可耐高温且能经得起长时间的炖煮。用沙锅

煲汤，汤汁浓郁、鲜美且不丢失原有的营养成分。不过沙锅的导热性差、易龟裂，新沙锅最好不要直接使用，第一次用最好先在锅底抹一层油，放置一天后洗净，煮一次水再用较好。

煲汤用具之高压锅

高压锅能在最短的时间内迅速将汤品煮好，食材中的营养却不被破坏，既省火又省时，适用于煮质地有韧性、不易煮烂的食材。

煲汤用具之焖烧锅

这种锅适合煲纤维较多的猪肉、牛肉、鸡肉类汤品，或豆类、糙米等坚硬的谷豆类汤品。



让嗜肉族赞不绝口的

美味畜肉汤

牛肉

豆腐汤

材料 牛里脊肉片、豆腐条各200克，豆苗适量。

调料 干淀粉、料酒、盐、味精各适量。

- 做法**
- ① 豆苗洗净，备用；将牛里脊肉片用盐、料酒、干淀粉搅匀，再加少量食用油拌匀，冷藏约2小时。
 - ② 锅内加适量清水，以大火煮沸，放入牛里脊肉片汆烫后捞出，备用。
 - ③ 锅内加适量水，下入盐、味精调味，下入豆腐条、牛里脊肉片烧沸，起锅装入汤碗中，加入豆苗点缀即成。

说说煲汤那些事儿

◎牛肉应逆着纤维组织切，否则不易入味。

◎在煮豆腐之前先把豆腐泡在盐水里20~30分钟，下锅后就不容易碎了。

链接食材“密码”



豆腐

豆腐含有人体必需的8种氨基酸，但豆腐中缺少人体必需的蛋氨酸，此物质在体内可参与蛋白质的合成，豆腐和牛肉搭配，可大大提高豆腐中蛋白质的利用率。



豆苗

豆苗很适合与富含氨基酸的食物搭配食用，且豆苗性凉，具有降低血压、清热解毒、清肠通便的作用，是燥热季节较好的清凉食品。

选购·储存公开课

选购

优质豆腐块形状完整，有一定的弹性。

储存

把吃不完的豆腐放入盐水中浸泡，可延长保鲜时间。