

爱心家肴
Aixin Jiayao

用爱做好菜 用心烹佳肴

『掌中宝』

家常汤煲

Jia Chang

.....Tang Bao

美食生活
MEI SHI SHENG HUO

工作室 组织编写



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

美食生活

工作室 组织编写

美食掌中宝

家常汤煲



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

家常汤煲 / 王作生, 张绪华编著. — 青岛: 青岛出版社, 2011.3

(美食掌中宝)

ISBN 978-7-5436-7011-2

I. 家… II. ①王…②张… III. 汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第011260号

书 名 家常汤煲

组织编写  工作室

编 著 王作生 张绪华

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

策划编辑 张化新 周鸿媛

责任编辑 张 铮

装帧设计 赵艳新 杨 敏

制 版 青岛艺鑫制版有限公司

印 刷 荣成三星印刷有限公司

出版日期 2011年3月第1版 2011年3月第1次印刷

开 本 64开(787毫米×1092毫米)

印 张 9

定 价 19.80元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换
电话:0532-80998826)

本书建议陈列类别:生活类 美食类

前言

为满足广大家庭烹饪爱好者的需要，我们精心组织编写了这套“美食掌中宝”系列丛书。本套丛书开本精致小巧，取用方便随意，全铜版纸彩色印刷，讲解详尽，图片精美，使读者一看就懂，一学就会。

本丛书包括《家常菜典》《家常汤煲》《家常面点》和《家常保健菜典》4本。《家常汤煲》首先精心选择了150余道家常靓汤，所选汤品均具有选材方便、制作简单、色香味俱佳、滋补效果好的特点，让您既享受美味，又增进健康。另外，本书还从最常见的保健人群角度出发，设计了四季养生汤、小儿养生汤、女性瘦身汤、孕产妇保健汤、男性保健汤、老年人滋补汤等，六大篇章，共计400余道菜品。书中对于各种汤品的特点及保健功效有详细说明，方便读者根据自身需要选择使用。

由于水平有限，时间仓促，书中定有不妥之处，敬请广大读者批评指正。

 工作室

2010年2月

目录

1. 煲汤技巧

煲汤常用器具	20
煲汤常用原料	22
煲汤时调料的应用	32
煲汤时原料入锅的顺序	34
煲汤的火候	34
煲汤巧用水	35
几种简易高汤的制作	36
家常煲汤小窍门	38

2. 家常靓汤

绿豆芹菜汤	42
香菜黄瓜汤	43
虾皮菠菜蛋汤	44
玉米贡丸汤	45
玉米番茄汤	46

番茄皮蛋汤	47
五彩鲜汤	48
南瓜蒜蓉汤	49
丝瓜竹荪汤	50
山药杏仁玉米汤	51
莲藕栗子汤	52
莲藕双圆汤	53
莲子鲜奶露	54
莲子银耳炖雪梨	55
金银双花茶	56
板栗羹	57
什锦水果羹	58
西米露	59
八果羹	60
家庭自制豆浆	61



泰山豆腐花.....	62	柑橘银耳汤.....	83
干贝云丝豆腐羹	63	苦瓜荠菜猪肉汤	84
酸辣豆腐羹.....	64	豆腐生菜肉丝汤	85
西施豆腐羹.....	65	里脊片黄瓜榨菜汤.....	86
雪菜豆腐汤.....	66	茭瓜瘦肉汤.....	87
梨花豆腐汤.....	67	干贝猪肉汤.....	88
蟹粉辽参豆腐羹	68	菜心螺片瘦肉汤	89
雪末豆腐鸡汤	69	丝瓜平菇瘦肉汤	90
蘑菇肉丁汤.....	70	苹果沙梨瘦肉汤	91
培根奶油蘑菇汤	71	榨菜肉丝汤.....	92
番茄蘑菇汤.....	72	酸辣汤.....	93
香菇萝卜汤.....	73	肉丸汤.....	94
金针菇玉米冰糖羹.....	74	排骨玉米汤.....	95
金针菇蛋汤.....	75	骨菇汤.....	96
清汤紫菜烩猴头蘑.....	76	徽州一罐香.....	97
黑木耳大枣汤	77	凉瓜排骨汤.....	98
腐竹木耳汤.....	78	萝卜海带排骨汤	99
双耳萝卜汤.....	79	黄豆排骨汤.....	100
红豆双耳汤.....	80	山药煲排骨.....	101
银耳豆腐汤.....	81	枸杞猪肝汤.....	102
银耳莲子羹.....	82	菠菜猪肝汤.....	103

白果煲猪肚.....	104	竹荪羊排汤.....	125
补气猪手汤.....	105	萝卜羊肉汤.....	126
黄豆猪手煲.....	106	花生羊肉猪脚汤.....	127
金针猪蹄煲.....	107	沙锅云吞鸡.....	128
木瓜煲猪尾.....	108	松蘑炖鸡.....	129
猪骨菠菜汤.....	109	参鸡汤.....	130
牛肉汤.....	110	西湖莼菜汤.....	131
青红萝卜牛腩汤.....	111	豆苗滑炖鸡.....	132
清炖牛腩.....	112	人参汽锅鸡.....	133
牛肉罗宋蔬菜汤.....	113	乌鸡白凤汤.....	134
咖喱牛肉丁汤.....	114	淮杞煲乌鸡.....	135
罐焖牛肉.....	115	银耳银杏乌鸡汤.....	136
牛肉红汤.....	116	榨菜鸡丝汤.....	137
口蘑牛肉羹.....	117	酸菜鸡丝汤.....	138
苹果百合牛肉汤.....	118	鲜奶炖鸡汤.....	139
番茄土豆牛尾汤.....	119	柠檬煲鸡汤.....	140
养生牛尾煲.....	120	鸡蓉玉米羹.....	141
牛尾汤.....	121	煲仔酸菜鸡肾.....	142
白菜牛百叶汤.....	122	鸡血豆腐汤.....	143
牛骨萝卜汤.....	123	豆苗鸡肝汤.....	144
双冬扣羊腩.....	124	苡蓉花生炖凤爪.....	145

蛋皮饺子冬瓜汤	146	山菌泡菜煮鳊鱼	167
风味蛋菜汤	147	黄鱼羹	168
当归姜母鸭	148	雪菜双豆煮带鱼	169
银杏炖仔鸭	149	归参煨黄鳝	170
沙锅鸭	150	鱼头豆腐汤	171
冬瓜薏米煲老鸭	151	泡椒鱼头汤	172
火腿炖老鸭	152	青豆鱼头汤	173
绿茶饺炖水鸭	153	鸡油鱼头汤	174
紫菜烤鸭汤	154	胡萝卜鱼肚汤	175
醋椒鸭架汤	155	节瓜鲫鱼汤	176
毛血旺	156	鲫鱼奶汤	177
乳鸽胡辣汤	157	鲫鱼番茄汤	178
凤尾鸽蛋汤	158	雪菜煮鲜虾	179
鱼羊炖时蔬	159	西式虾仁汤	180
草鱼冬瓜汤	160	雪菜豆腐虾汤	181
柠檬煮草鱼	161		
苦瓜黑鱼汤	162		
醋椒黑鱼汤	163		
枸杞红枣煮生鱼	164		
田七红枣煲生鱼	165		
木瓜酸汤银鳕鱼	166		



虾仁鱼片羹.....	182
虾子白菜汤.....	183
海米雪菜汤.....	184
海米冬瓜汤.....	185
氽乌鱼.....	186
牡蛎豆腐汤.....	187
牡蛎汤.....	188
萝卜蛭子汤.....	189
鲍鱼百合瘦肉汤	190
海蜇菠菜汤.....	191
清汤香菇甲鱼	192
清炖甲鱼	193
鸡丝海参汤.....	194
木耳海参汤.....	195



海参豆腐羹.....	196
什锦海鲜煮泡菜	197
海鲜山珍汤.....	198

3. 小儿营养汤

游动仙人掌.....	200
桂圆芝麻小米粥	201
三丝紫菜汤.....	202
松子仁烩丝瓜	203
百合绿豆粥.....	204
绿叶豆腐羹.....	205
时蔬小豆腐.....	206
补脑益智羹.....	207
茄汁炖蘑菇.....	208
红枣金针菇汤	209
银耳薏米羹.....	210
海带蛋花肉末汤	211
火腿肉三丝汤	212
莲藕黄豆排骨汤	213
红枣煨猪肘.....	214

百合炖猪蹄.....	215
柏子仁炖猪心.....	216
番茄煮牛肉.....	217
芹菜牛肉粥.....	218
兔肉汤.....	219
清蒸莲花鸡.....	220
蘑菇炖鸡.....	221
大鹅炖酸菜.....	222
四宝鸽肉汤.....	223
木耳清蒸鲫鱼.....	224
厦门鱼丸汤.....	225
鲮鱼上汤蕃茨叶.....	226
鱼肉松羹.....	227
三色鱼丸.....	228
红烧虾球.....	229
海参里脊片汤.....	230

清凉酸汤.....	234
番茄玉米汤.....	235
富贵玉米羹.....	236
玉米蔬菜汤.....	237
蟹棒玉米芹菜汤.....	238
蔬菜润肤汤.....	239
白萝卜番茄汤.....	240
柠檬番茄汁.....	241
黄瓜汤.....	242
腐竹瓜片汤.....	243
南瓜藕片汤.....	244
全冬瓜汤.....	245
扁豆木耳冬瓜汤.....	246
干贝冬瓜汤.....	247
蔬菜水晶球.....	248
芽笋冬瓜汤.....	249
虾米冬瓜汤.....	250
金玉羹.....	251
黑芝麻山药圆子汤.....	252
金橘山药粟米粥.....	253
红枣山药炖南瓜.....	254

3. 女性瘦身汤

大白菜素汤.....	232
连锅汤.....	233

海带萝卜汤.....	255	平菇豆腐汤.....	269
芝麻桃仁薏米汤	256	口蘑豆芽汤.....	270
牛奶木瓜养颜汤	257	草菇汤.....	271
山楂决明红枣汤	258	三丝汤.....	272
鲜奶白果雪梨汤	259	桂花赤豆汤.....	273
冰糖银耳雪蛤汤	260	五豆汤.....	274
芒果杏仁银耳汤	261	双豆百合汤.....	275
青苹果芦荟汤	262	银芽山楂汤.....	276
山楂糕冰糖银耳汤.....	263	豆腐笋丝蟹肉汤	277
核桃豆奶	264	清汤豆腐羹.....	278
决明柠檬茶.....	265	翡翠白玉汤.....	279
莲子银耳菠菜汤	266	荸荠豆腐紫菜汤	280
香椿木耳豆腐汤	267	海带豆腐汤.....	281
冬菇葫芦汤.....	268	豆腐生菜肉丝汤	282
		金针木耳瘦肉汤	283
		莲花汤.....	284
		养颜瘦身汤.....	285
		银芽里脊汤.....	286
		酸菜冬瓜瘦肉汤	287
		瘦肉番茄粉丝汤	288
		番茄肉片胡萝卜汤.....	289



大豆排骨汤.....290
杞菊排骨汤.....291
腐竹银杏排骨汤.....292
草菇豆腐排骨汤.....293
红枣黑豆猪皮汤.....294
红枣莲藕猪蹄汤.....295
双豆猪蹄汤.....296
茭白猪蹄除皱汤.....297
麻酱腰片汤.....298
大白菜猪肝汤.....299
栗子羊肉汤.....300
菠菜板栗鸡汤.....301
首乌木耳鸡片汤.....302
鸡丝鳝鱼汤.....303
银耳菠萝乳鸽汤.....304
豆苗鸽肉汤.....305
西蓝花鸽蛋汤.....306
灵芝红枣鹌鹑蛋汤.....307
木耳鲫鱼汤.....308
豆苗大蒜鱼丸汤.....309
鱼头汤.....310

虾米白菜汤.....311
山药鱿鱼汤.....312
墨鱼炖桃仁.....313
牡蛎萝卜汤.....314
淡菜茼蒿汤.....315
玉米菠菜蛤蜊汤.....316

5.孕产妇保健汤

土豆菠菜汤.....318
甘薯芥菜黄豆汤.....319
紫菜海带冬瓜汤.....320
木耳肉丝蛋汤.....321
雪耳肉末羹.....322
香菇芋头肉丝粥.....323
牛蒡排骨汤.....324
猪皮红枣汤.....325
炖猪蹄.....326
花生蹄花汤.....327
鸡蛋猪肝汤.....328
木耳海参猪肠汤.....329

白汁牛肉	330
豆苗牛肉丸.....	331
营养牛骨汤.....	332
当归羊肉	333
花生鹿筋汤.....	334
赤小豆莲子鸡清汤....	335
参炖乌鸡	336
月母鸡.....	337
老母鸡汤	338
营养鸡丝粥.....	339
珍珠三鲜	340
核桃山药炖乳鸽	341
红枣北芪炖鲈鱼	342
滋补鱼火锅.....	343

鲜滑鱼片粥.....	344
红小豆鲤鱼汤	345
糟鱼肉丸汤.....	346
鲑鱼鸡蛋	347
清炖鲑鱼	348
萝卜粉丝炖虾	349
鲜虾炖豆腐.....	350
冬瓜蟹肉羹.....	351
雪菜鲜鱿银丝汤	352

6. 男性保健汤

荸荠芹菜降压汤	354
四丝汤.....	355
雪菜冬笋	356
芝麻核桃汤.....	357
白果莲子汤.....	358
黄豆芽紫菜汤	359
香菇红枣汤.....	360
油菜香菇汤.....	361
蚕豆素鸡汤.....	362



杞子瘦肉强身汤	363
丸子黄瓜汤.....	364
肉末茄条汤.....	365
黄豆榨菜排骨汤	366
猪腰菜花汤.....	367
苏泊牛肉	368
孜然牛肉蔬菜汤	369
南瓜牛腩汤.....	370
韭姜牛乳补肾汤	371
羊肉豆腐汤.....	372
羊肉大补汤.....	373
黑豆花生羊肉汤	374
生地羊肾汤.....	375
狗肉黑豆汤.....	376
山药胡萝卜鸡汤	377
鸭蛋瘦肉汤.....	378
川百合鸽蛋汤	379
乌豆鲤鱼汤.....	380
鲤鱼酸汤	381
鲳鱼蚕茧汤.....	382
冬瓜草鱼汤.....	383



鱼片香汤	384
青苹果鲜虾汤	385
菜心虾仁鸡片汤	386
虾仁韭菜豆腐汤	387
虾尾梅干菜鱼汤	388
益血汤.....	389
墨鱼蛤蜊鲜虾汤	390
螃蟹瘦肉汤.....	391
黄瓜墨鱼汤.....	392
腐竹甲鱼汤.....	393
甲鱼猪脊汤.....	394
银芽白菜蛎黄汤	395
枸杞海参汤.....	396
滋补海参羹.....	397
海参鹅蛋菌汤	398

7. 老年人滋补汤

一品小圆子.....	400
白绿降压补血汤	401
降压解郁汤.....	402
竹荪冬菇萝卜汤	403
莲藕竹荪冬菇汤	404
荷叶冬瓜汤.....	405
豌豆荚汤	406
山楂甘笋汤.....	407
莲子元肉蛋汤	408
巧克力什锦水果球.....	409
冰糖湘莲	410
猪瘦肉杏仁汤	411
猪腱冬瓜汤.....	412
夏枯草瘦肉汤	413
沙锅酥松肉.....	414
蘑菇猪肉汤.....	415
杏桂银耳冬菇汤	416
沙锅蟹粉狮子头	417
金针章鱼萝卜汤	418

排骨薏米黄瓜汤	419
荸荠荔枝排骨汤	420
凉瓜肉排煲.....	421
莲子煲猪肚片	422
玉米须猪肚汤	423
白果腐竹猪肚汤	424
浓汤银杏风味肚	425
板栗蹄花煲.....	426
葱炖猪蹄	427
飘香猪尾煲.....	428
紫菜猪心汤.....	429
猪胰山药汤.....	430
水煮三脆	431
杭白菊猪肝汤	432
菠菜猪血汤.....	433



酸菜黄豆牛腩汤	434
麻辣肥牛仔	435
牛肉桂圆汤	436
女贞黑枣炖牛腰	437
牛髓真菌汤	438
牛髓猪红煲	439
芦荟百合牛尾汤	440
甲鱼煲羊排	441
红枣木耳羊肉汤	442
白菜羊丸子汤	443
海鲜羊排煲	444
萝卜羊肾海带汤	445
银杏羊宝浓汤	446
萝卜银针野兔汤	447
奶汁驴肉煲	448
樱橘蛤什蟆	449
芪归鸡汤	450
海南椰煲鸡汤	451
馄饨鸡	452
虫草人参炖乌鸡	453
山蛇煲老鸡	454



八宝滋补鸡煲	455
高丽参珍珠汤	456
北芪党参龙凤汤	457
雪耳枸杞鸡肝汤	458
海参芹菜鸭肉汤	459
沙参玉竹老鸭汤	460
冬瓜火腿煲老鸭	461
山楂麦芽鸭肾汤	462
时蔬风鹅煲	463
天麻炖老鸽	464
白滑豆腐石头鱼	465
大蒜豆腐鱼头汤	466
沙锅鱼头	467
鱼头木耳汤	468
麻辣鲤鱼	469

清燥润肠汤.....	470
双花鲫鱼汤.....	471
白术健脾鲈鱼汤	472
明炉雪菜黄花鱼	473
党参泥鳅汤.....	474
西湖银鱼羹.....	475
桂圆枸杞水鱼汤	476
清汤牡丹大虾	477
大虾白菜煲.....	478
银丝鲜虾	479
白玉鸭血虾仁煲	480
上汤蟹煲	481
干锅乌鱼仔.....	482
鲍鱼海鲜四宝	483
鲍鱼汤.....	484
虫草鲍鱼盅.....	485
节瓜珧柱煲鲜鲍	486
鸡煲翅.....	487
上汤海鲜浸时蔬	488
什锦养生羹.....	489
奶汤全家福.....	490

四季养生汤

长寿菜洋葱汤	492
小人参养身汤	493
三鲜益血汤.....	494
银杏蔬菜汤.....	495
姜橘土豆汤.....	496
土豆玉米浓汤	497
山药百烩汤.....	498
护国菜.....	499
西瓜莲藕清凉汤	500
西米苹果羹.....	501
清心绿豆汤.....	502
皮蛋冻豆腐汤	503
猪肉末茄条汤	504

