

方圓 ● 編著

老婆靚湯

祛脂養顏篇

· 修訂本 ·



珠海出版社

老婆靚汤

祛脂养颜篇

(修订本)

方圆 编著



珠海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老婆靓汤/方圆编著 - 珠海: 珠海出版社, 1999.11

ISBN 7 - 80607 - 644 - 1

I. 老… II. 方… III. 汤菜 - 菜谱 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 51365 号

老婆靓汤 (修订本)

◎作者 方圆

策 划: 罗立群

责任编辑: 力 群 潘杜鹃

装帧设计: 陈军民

出版发行: 珠海出版社

社 址: 珠海市香洲区梅华东路 297 号二楼

联系电话: 0756 - 2515348

邮政编码: 519001

印 刷: 广东省佛山市新粤中印刷有限公司

开 本: 850 × 1168 1/32

印 张: 60 字数: 1200 千字 插图 40 页

版 次: 2003 年 8 月第一版第二次印刷

印 数: 1 - 5000 册

ISBN 7 - 80607 - 644 - 1/TS·3

定 价: 100.00 元 (全五册)

版权所有·翻印必究

如有印装质量问题, 可与承印厂联系



雅淡八宝斋汤



■材料：

雪耳25克，白果50克，无花果8个，蜜枣8个，冬菇8只，栗子肉200克，莲子50克，芡实50克，陈皮1/3个，水、盐各适量。

■做法：

- ①雪耳浸透，剪去梗蒂，飞水，冲干净。
- ②白果去壳、去衣，无花果、蜜枣洗干净。
- ③冬菇浸透，去蒂，洗干净。栗子去衣洗干净。
- ④莲子、芡实洗干净，陈皮浸软刮去瓢。
- ⑤水适量，放入陈皮先煲滚，将各材料加入煲10分钟，改慢火再煲2小时，下适量盐调味即成。



霸王花猪舌汤



■材料：

霸王花75克，猪舌500克，南杏2汤匙，北杏1茶匙，无花果4个，陈皮1/3个，水、盐各适量。

■做法：

- ①霸王花用水浸软，冲洗干净，沥干水分；南北杏、无花果洗干净；陈皮浸软刮去瓢。
- ②猪舌放入滚水中煮片刻，刮去猪舌薄膜，再用盐洗擦干净，飞水，冲洗干净。
- ③将陈皮放入适量水内煲滚，将各材料放入滚10分钟，改慢火再煲2小时半，下盐调味即成。



肘子百合节瓜汤



■ 材料:

肘子(即金华火腿脚)600克, 百合100克, 莲子150克, 瘦肉300克, 节瓜625克, 姜1片, 陈皮1/3个, 水、盐各适量。

■ 做法:

- ① 肘子用热水洗干净, 放入滚水中煲30分钟, 盛起冲干净; 瘦肉飞水, 冲干净。
- ② 百合、莲子洗干净, 陈皮浸软刮去瓢, 节瓜去绒毛切大件。
- ③ 将陈皮放入适量水内先煲滚, 加入肘子、瘦肉、百合、莲子、姜片煲1小时, 加入节瓜煲至软透, 试味才下盐, 因肘子有咸味。



莲藕猪手蚝豉汤



■ 材料：

莲藕625克，猪手1只（重约750克），蚝豉100克，姜2片，陈皮1/3个，水、盐、生抽各适量。

■ 做法：

- ① 莲藕洗去泥污，切去藕节，刨皮，清洗干净。
- ② 猪手去毛斩大件，洗干净，放入滚水中煮3分钟，盛起冲干净。
- ③ 蚝豉洗干净，用水浸30分钟（蚝豉水留用）。
- ④ 陈皮浸软刮去瓤。
- ⑤ 将浸蚝豉的水、陈皮和适量水先煲滚，将各材料放入煲10分钟，改慢火再煲3小时，下适量盐、生抽调味即成。



丝瓜草菇鱼头汤



■材料：

大鱼头1个，草菇100克，丝瓜300克，姜2片，酒2茶匙，水、盐各适量。

■做法：

- ① 大鱼头去鳃，洗干净，抹干水分。
- ② 草菇去泥，洗干净，切半，飞水，冲干净。
- ③ 丝瓜去皮洗干净，切角形。
- ④ 热锅下少许油，放入姜片、鱼头，煎香鱼头，下酒，注入适量清水煮滚，加入丝瓜、草菇，滚约10分钟，下适量盐调味即成。



鸡脚木瓜章鱼汤



材料：

鸡脚8只，半生熟木瓜1个(约750克)，章鱼100克，排骨400克，花生100克，姜2片，陈皮1/3个，水、盐各适量。

做法：

- 1 鸡脚去衣，斩去脚甲，洗干净，排骨洗干净，一齐放入滚水中煮3分钟，盛起冲干净；章鱼浸软撕去硬膜。
- 2 木瓜去皮、去核切厚件。
- 3 花生洗干净，用水浸10分钟；陈皮浸软刮去瓢。
- 4 水适量，放入陈皮先煲滚，再放入鸡脚、排骨、章鱼、花生、姜片滚10分钟，改慢火煲1小时，加入木瓜再煲1小时半，下适量盐调味即成。



北芪党参牛肉汤



■材料：

北芪25克，党参50克，杞子1汤匙，牛肉600克，姜2片，水、盐、生抽各适量。

■做法：

- ①北芪、党参、杞子清洗干净。
- ②牛肉洗干净，放入滚水中煮5分钟，盛起冲干净，滴干水分。
- ③烧滚适量水，将各材料放入滚10分钟，改慢火再煲3小时，下适量盐、生抽调味即成。



石狗公玉竹汤



■材料：

石狗公鱼600克，沙参25克，玉竹50克，杞子1汤匙，瘦肉300克，陈皮3/4个，姜2片，水、盐各适量。

■做法：

- ① 鱼去鳞、去内脏，清洗干净，抹干水分。热锅下少许油，放入姜片，鱼煎至两面微黄。
- ② 沙参、玉竹、杞子洗干净；陈皮浸软刮去瓢；瘦肉飞水冲干净。
- ③ 将陈皮放入适量水内先煲滚，将各材料放入煲10分钟，改中火再煲2小时半，下适量盐调味即成。

修订版序 ~~~~~

在中国传统饮食文化里，汤羹无疑是其中一颗璀璨的明珠，无论正式宴席，还是家常佐膳，一款合宜的靓汤是必不可少的，而作得一窝靓汤又成为人们特别是家庭主妇获得父母、丈夫、孩子欢心的必备技艺，所以《老婆靓汤》一问世，即受到广大读者的热烈欢迎。

这次重新修订《老婆靓汤》，我们对原稿内容进行了调整，增删了部分汤品。全书分为家常风味、防病养生、祛脂养颜、滋润解燥及驱寒清热五篇，读者可以根据实际需要，依家人多少增减汤料分量，令您和家人身体健康。

这是一本现代人不可缺少的汤谱。



目录

润肤养颜

冰肌雪肤	(3)
板栗炖鸡	(3)
红枣银耳羹	(4)
增颜猪骨汤	(4)
墨鱼花生排骨汤	(5)
归地首乌脊骨汤	(5)
黑木耳红枣瘦肉汤	(6)
丝瓜猪肝瘦肉汤	(7)
芹菜肉片汤	(7)
养颜猪肝汤	(8)
黑豆眉豆猪皮汤	(8)
双豆百合猪肉汤	(9)



薏仁猪脚汤	(10)
归芪猪脚汤	(10)
养血乌发汤	(11)
首乌核桃煲牛	(11)
玉竹牛肉汤	(12)
虫草苁蓉炖羊肉	(13)
人参炖竹丝鸡	(13)
花胶冬菇煲鸡脚	(14)
明蚝煲鸡脚	(14)
首乌黑豆煲鸡脚	(15)
暗疮食疗汤	(16)
鲜奶炖鹌鹑	(16)
燕窝炖鹌鹑	(17)
参芪雪蛤汤	(18)
芝麻黑豆泥鳅汤	(18)
三乌塘虱鱼汤	(19)
苹果瘦肉炖生鱼	(19)
红枣糯米鲤鱼汤	(20)
杞子炖田鸡	(21)
当归北芪煲响螺	(21)
归芪红枣汤	(22)
灵芝鹌鹑蛋汤	(22)
健肤养颜汤	(23)
燕窝瘦肉汤	(23)
花生牛肉汤	(24)

水鱼鱼翅汤	(25)
银耳鸭肾汤	(25)
菠菜猪肝汤	(26)
金针鸡丝汤	(26)
丝瓜猪肝瘦肉汤	(27)
瘦肉红苋汤	(28)
冬瓜海带瘦肉汤	(28)
黑木耳瘦肉红枣汤	(29)
双豆百合汤	(29)
花胶炖子鸡	(30)
香菇炖春鸡	(31)
银耳炖鸽	(31)
莲子花生汤	(32)
豌豆汤	(33)
虾米鸭汤	(33)
鲑鱼汤	(34)
白萝卜汤	(35)
冰糖蒜汤	(35)
珍珠玉米汤	(36)
花生红枣汤	(36)
黑木耳煲汤	(37)
地黄海参	(37)
萝卜炖羊肉	(38)
归参炖鸡	(39)
虫草炖甲鱼	(40)



田七炖鸡	(41)
清炖狼山鸡	(41)
香菇炖鸡	(42)
五果炖鸡	(43)
虾球鸡片汤	(44)
鸡肉蚝菇汤	(45)
枸杞头鸡片	(46)
二冬炖鳖	(46)
八珍全鸭	(47)
十全大补鸡	(48)
鸡肉炖冬瓜	(49)
胡子鲇炖绿豆	(50)
猪肤红枣汤	(50)
清炖黄鳝	(51)
黑豆炖鼠肉	(52)
当归羊肉羹	(53)
银耳鸭蛋羹	(54)
当归补血汤	(54)
杞枣鸡蛋	(55)
鸡骨草瘦肉汤	(56)
金针瘦肉汤	(56)
首乌鸡蛋	(57)
香菇瘦肉汤	(58)
鲍鱼鸡汤	(58)
悦神爽志	(60)

清炖水鱼汤	(60)
南瓜田鸡汤	(61)
椰子鸡肉汤	(61)
仙茅雀肉汤	(62)
参芪泥鳅汤	(63)
花旗参瘦肉汤	(63)
熟附麻雀羊肉汤	(64)
鳝鱼脊骨汤	(64)
莲参圆肉猪心汤	(65)
淮山鲤鱼卵汤	(66)
花生鱼头汤	(66)
参果瘦肉汤	(67)
番茄豆腐鱼丸汤	(67)
清炖蚌肉汤	(68)
生地水蟹汤	(69)
藤菜肉汤	(69)
海参木耳猪肠汤	(70)
槐花猪肠汤	(70)
乌豆腐竹汤	(71)
参归鲳鱼汤	(71)
杜仲鹌鹑汤	(72)
乌龟肉猪肚汤	(73)
红萝卜荸荠汤	(73)
海参鸽蛋汤	(74)
清补凉鸡脚排骨汤	(74)