

最好的靓汤

600道鲜美的滋补靓汤

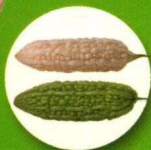
80道素菜与甜品汤+200道畜肉汤+180道禽蛋汤+140道水产汤，美味妙不可言

精选好料，用心煲煮，打造靓汤王中王，做出美味鲜汤，带给全家健康



浓香!

国际烹饪大师·中华名厨
陈志田 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



最好的靓汤

| 陈志田 主编 |

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

最好的靓汤/陈志田主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2014. 5

ISBN 978-7-5388-7873-8

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第093835号

最好的靓汤

ZUIHAO DE LIANGTANG

主 编 陈志田

责任编辑 马远洋

封面设计 伍 丽

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkebs.cn

www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市彩美印刷有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/24

印 张 16

字 数 150千字

版 次 2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7873-8/TS·539

定 价 29.80元



【版权所有，请勿翻印、转载】

目录



煲汤常识



适宜做汤的6种蔬菜.....014	鸡、鸭、鹅肉的营养价值..020	喝甜汤对人体的好处.....026
煲汤须记住的事项.....015	如何选购水产品.....021	
炖肉汤的窍门.....016	水产品的处理及烹饪技巧..023	
畜肉及畜肉制品的鉴别..017	常用的甜品汤食材.....024	
肉类食用禁忌.....019	甜品的烹饪技巧及注意事项..025	



健康素菜汤



杞子原味白菜心.....028	双耳桂圆蘑菇汤.....032	胡萝卜豆腐汤.....037
什锦蔬菜汤.....029	药膳银耳汤.....033	西红柿山药汤.....037
上汤油菜.....029	百合参汤.....033	白菜豆腐汤.....038
上汤鲜黄花菜.....030	西红柿豆腐汤.....034	海带豆腐汤.....039
上汤西洋菜.....030	西红柿豆芽汤.....035	味噌豆腐汤.....039
菠菜忌廉汤.....031	银耳西红柿汤.....035	豆腐鲜汤.....040
酸笋菜心汤.....031	佛手胡萝卜马蹄汤.....036	上汤冻豆腐.....040
芥丝姜汤.....032	白萝卜香菇粉丝汤.....036	什锦汤.....041

豆芽韭菜汤	042	菠萝苦瓜汤	046	橙子节瓜薏米汤	051
银白芽丝汤	042	黄瓜黑白耳汤	047	百合绿豆凉薯汤	051
高汤玉米胡萝卜煲	043	大芥菜红薯汤	047	香菇豆腐汤	052
黄瓜玉米羹	043	南瓜虾皮汤	048	香菇白菜魔芋汤	053
浓汤竹笋	044	薏仁南瓜浓汤	049	双耳山楂汤	053
上汤黄瓜	045	南瓜煮萝卜糕	049	土豆玉米棒汤	054
三菇冬瓜汤	045	红豆粉葛	050	冬菜土豆汤	054
冬瓜桂笋素肉汤	046	白菜海带豆腐煲	050		

美味畜肉汤



白菜粉条猪肉汤	056	黄芽青豆瘦肉汤	065	山药螃蟹瘦肉羹	073
白瓜咸蛋瘦肉汤	057	黄花菜木耳肉片汤	065	上汤美味绣球	074
百合玉竹瘦肉汤	057	空心菜肉片汤	066	牡蛎瘦肉汤	074
百年好合肉片汤	058	苦瓜豉香肉汤	066	瘦肉金针木耳汤	075
包菜肉丝汤	058	苦瓜海带瘦肉汤	067	双杏煲猪肉	075
参果炖瘦肉	059	苦瓜瘦肉汤	067	四果瘦肉汤	076
茶香丝瓜肉片汤	059	莲子薏米健身汤	068	酥肉汤	076
翡翠白菜汤	060	白萝卜猪腱子肉汤	068	土豆肉丝汤	077
粉丝紫菜肉丝汤	060	美花瘦肉汤	069	西红柿土豆肉片汤	077
腐竹木耳瘦肉汤	061	蘑菇肉片汤	069	西葫芦干贝肉汤	078
果香银耳猪腱子汤	061	牛蒡猪肉汤	070	红豆软骨瘦肉羹	078
海带瓜片瘦肉汤	062	藕断丝连煲	070	苋菜肉片汤	079
海底椰川贝瘦肉汤	062	苹果银耳猪腱汤	071	薏仁板栗瘦肉汤	079
海底椰太子参瘦肉汤	063	清汤狮子头	071	银耳瘦肉羹	080
红汤丸子	063	滋阴肉汤	072	油菜瘦肉羹	080
黄瓜猪丸汤	064	砂锅肉丸汤	072	猪肚菇猪肉汤	081
黄花菜肉丝汤	064	山药奶香肉汤	073	猪肉芋头香菇煲	081

木瓜排骨汤	082	排骨玉竹煲板栗	097	花生米煲猪蹄	114
白果小排汤	083	南瓜排骨汤	098	黑豆红枣莲藕猪蹄汤	114
百合红枣排骨汤	083	农家排骨汤	098	红枣海带煲猪蹄	115
党参排骨汤	084	藕节胡萝卜排骨汤	099	黄豆猪蹄汤	115
大头菜排骨汤	084	排骨煲芋头	099	百合猪蹄汤	116
傣味萝卜排骨	085	当归白萝卜排骨汤	100	丰胸猪蹄煲	116
多菌菇排骨煲	085	胡萝卜排骨汤	100	青萝卜红枣猪蹄汤	117
西红柿豆芽排骨汤	086	芥菜土豆煲排骨	101	清汤猪蹄煲	117
海带蛤蜊排骨汤	086	芋头排骨汤	101	木瓜猪蹄汤	118
海带莲子排骨汤	087	绿豆暖胃肉骨汤	102	人参须猪蹄汤	118
白菜排骨煲	087	沙薏猪骨汤	102	什锦猪蹄煲	119
南瓜排骨煲	088	猪排骨炖洋葱	103	桃仁猪蹄煲	119
苦瓜排骨汤	088	猪骨煲奶白菜	103	雪豆蹄花汤	120
莲藕菱角排骨汤	089	胡萝卜马蹄煲龙骨	104	薏米猪蹄汤	120
莲藕胡萝卜排骨汤	089	玉米龙骨汤	105	无花果蘑菇猪蹄汤	121
土豆排骨汤	090	百合龙骨煲冬瓜	105	鲜藕豆苗猪蹄汤	121
山药排骨汤	090	黄芪飘香骨头汤	106	养心汤	122
西红柿黄豆芽排骨煲	091	冬瓜猪骨煲	106	枸杞香菜猪心汤	122
西洋菜排骨汤	091	萝卜炖大骨汤	107	生地炖猪心	123
萝卜排骨汤	092	豆腐骨头汤	108	心心相莲煲	123
美容红豆排骨汤	092	花生核桃猪骨汤	108	竹香猪肚汤	124
苦瓜黄豆煲排骨	093	红颜骨头汤	109	胡椒煲猪肚	125
板栗排骨汤	093	红枣猪骨汤	109	黄豆芽猪肚汤	125
西洋参排骨滋补汤	094	党参豆芽猪骨汤	110	鸡骨草猪肚汤	126
苹果橘子煲排骨	094	香菇木耳骨头汤	110	健胃肚条煲	126
双枣莲藕炖排骨	095	银耳猪骨汤	111	麦冬猪肚汤	127
丝瓜排骨西红柿汤	095	西红柿土豆猪骨汤	111	三鲜汤	127
排骨冬瓜汤	096	莴笋猪蹄汤	112	沙参猪肚汤	128
排骨炖鸡腿菇	096	猪蹄灵芝汤	113	酸辣猪肚汤	128
陈皮苦瓜排骨汤	097	猪蹄炖牛膝	113	田七猪肚汤	129

杏鲍菇螺片煲猪肚.....	129	翡翠人参腰片汤.....	145	家常牛肉煲.....	162
四样猪肚汤.....	130	韭菜籽猪腰汤.....	146	老汤炖牛肉.....	162
玉米肚仁汤.....	130	猪腰补肾汤.....	146	理气牛肉汤.....	163
玉米须猪肚汤.....	131	党参山药猪胰汤.....	147	白萝卜炖牛肉.....	163
猪肚煲米豆.....	131	清肝明目汤.....	147	美味牛肉汤.....	164
猪肚参汤.....	132	山药枸杞猪胰汤.....	148	南瓜牛肉汤.....	164
猪肚烤鸭煲.....	132	山药猪胰汤.....	148	牛肉煲土豆.....	165
猪肚香菇煲.....	133	玉米山药猪胰汤.....	149	牛肉冬瓜汤.....	165
猪肚银耳花旗参汤.....	133	山楂糕猪胰汤.....	149	牛肉粒花生汤.....	166
菠菜猪肝汤.....	134	韭菜花炖猪红.....	150	芹香牛肉丸.....	166
双仁菠菜猪肝汤.....	135	双色豆腐汤.....	150	胡萝卜牛肉汤.....	167
枸杞叶猪肝汤.....	135	白萝卜玉米猪尾汤.....	151	西湖牛肉羹.....	167
决明肝菟汤.....	136	西洋参煲猪尾.....	152	洋葱牛肉西红柿汤.....	168
顺气猪肝汤.....	136	豌豆炖猪尾.....	152	滋补牛肉汤.....	168
豌豆猪肝汤.....	137	桂圆猪皮汤.....	153	南瓜黄豆牛腩煲.....	169
心肝煲贝.....	137	猪皮红枣汤.....	153	红豆胡萝卜牛腩煲.....	170
大肠海带煲豆腐.....	138	红枣桂圆猪皮汤.....	154	开胃罗宋汤.....	170
米肠汤.....	138	农家煲三样.....	154	莲藕红豆牛腩汤.....	171
猪肠炖豆腐.....	139	幸福圆满一品锅.....	155	牛腩炖白萝卜.....	171
霸王花猪肺汤.....	139	腊味冬瓜汤.....	156	双色牛腩煲.....	172
白菜猪肺汤.....	140	腊肠煲丝瓜.....	156	西红柿牛腩煲.....	172
鸡骨草养肺汤.....	140	午餐肉茼蒿汤.....	157	海鲜三味汤.....	173
美花猪肺煲.....	141	薏米莲子火腿汤.....	157	枸杞牛肝汤.....	173
南杏萝卜炖猪肺.....	141	黄芪牛肉蔬菜汤.....	158	多菌菇牛蹄筋汤.....	174
双雪木瓜猪肺汤.....	142	百合莲子牛肉羹.....	159	花生米煲蹄筋.....	175
杏仁菜胆猪肺汤.....	142	当归红枣牛肉汤.....	159	牛鞭汤.....	175
猪肺白菜萝卜煲.....	143	西红柿牛肉炖白菜.....	160	牛排骨汤.....	176
猪肺花生汤.....	143	枸杞牛肉汤.....	160	美容牛骨汤.....	176
猪肺雪梨银耳汤.....	144	枸杞山药牛肉汤.....	161	白萝卜牛尾煲.....	177
参归山药猪腰汤.....	144	胡萝卜煲牛肉.....	161	红酒烩牛尾.....	177

胡萝卜枸杞牛尾汤.....178	胡萝卜山药羊肉煲.....183	羊肉炖鱼块.....187
牛尾汤.....178	莲藕羊肉汤.....183	羊肉芹菜粉皮汤.....188
沙苑花生牛尾煲.....179	白萝卜丝氽肥羊.....184	羊肉汤.....188
当归牛尾虫草汤.....179	木瓜煲羊肉.....184	玉竹羊肉汤.....189
锅仔金针菇羊肉.....180	山药炖羊肉.....185	干葱头煲羊排.....189
白萝卜羊肉煲.....181	熟地羊肉当归汤.....185	红枣羊排首乌汤.....190
葱香羊肉汤.....181	酸菜羊肉煲.....186	山药羊排煲.....190
当归羊肉煲.....182	香菜羊肉汤.....186	
红枣鹿茸羊肉汤.....182	羊肉炖白萝卜.....187	

营养禽蛋汤



高压鸡汤.....192	茶鸡竹笋汤.....200	豌豆煮鸡腿.....208
板栗冬菇老鸡汤.....193	风味鸡腿煲.....201	小白菜火腿煲鸡块.....209
鲍鱼老鸡干贝煲.....193	黑豆牛蒡炖鸡汤.....201	雪梨鸡块煲.....209
豆花老鸡汤.....194	红薯鸡肉汤.....202	橙子当归鸡煲.....210
干姜黄精煲鸡汤.....194	鸡块百合红枣汤.....202	大补鸡块煲.....210
桑枝鸡汤.....195	姜片海参炖鸡汤.....203	当归龙眼鸡肉汤.....211
山药菌菇炖鸡煲.....195	金针海参鸡汤.....203	豆腐茄子苦瓜煲鸡.....211
西洋参老母鸡汤.....196	金针菇鸡块煲.....204	金针菇凤丝汤.....212
香菇瘦肉煲老鸡.....196	苦瓜菠萝炖鸡腿.....204	美花菌菇煲.....212
莲子乌鸡山药煲.....197	灵芝养心汤.....205	平菇虾米凤丝汤.....213
乌鸡银耳煲杞子.....197	柠檬大枣鸡块汤.....205	酸奶鸡片汤.....213
海马炖土鸡.....198	人参鸡汤.....206	西洋菜鸡丝汤.....214
多菌土鸡煲.....198	山药胡萝卜炖鸡汤.....206	香干鸡片汤.....214
板栗土鸡瓦罐汤.....199	首乌当归鸡汤.....207	榨菜鸡丝汤.....215
红煨土鸡钵.....199	酸菜大肠鸡块煲.....207	肝尖苦瓜鸡片汤.....215
扁豆莲子鸡汤.....200	土豆芸豆煲鸡块.....208	二参清鸡汤.....216

口蘑清鸡汤	216	枣鸡汤	231	口蘑灵芝鸭子煲	247
红枣桂圆炖鸡	217	薏米鸡块汤	232	莲子龙骨鸭汤	248
红枣鸡块煲桂圆	217	远志菖蒲鸡心汤	232	冬瓜山药炖河鸭	248
猴头菇鸡块汤	218	鸡腿菇鸡心汤	233	薄荷水鸭汤	249
胡萝卜煲鸡块	218	荔枝桂圆鸡心汤	233	绿豆鸭子汤	249
黄花菜黄瓜片汤	219	明目养颜鸡肝汤	234	山药黄瓜煲鸭汤	250
黄芪鸡汤	219	菠菜鸡肝汤	235	油菜红枣炖鸭	250
黄鳝煲鸡汤	220	豆芽鸡肝汤	235	熟地鸭肉汤	251
鸡大胸灵芝汤	220	枸杞鹌鹑鸡肝汤	236	谭府老鸭汤	251
鸡块多味煲	221	枸杞鸡肝汤	236	五胡鸭	252
鸡片首乌汤	221	鸡肝土豆煲	237	鸭子炖黄豆	252
鸡肉多菌菇汤	222	鸡肝茭白枸杞汤	237	鸭子枸杞煲萝卜	253
鸡肉蘑菇粉条汤	222	菠菜鸡胗汤	238	银杏老鸭汤	253
鸡肉丝瓜汤	223	罗汉果鸡胗汤	238	玉参焖鸭	254
鸡丸汤	223	大蒜鸡爪汤	239	苦瓜鸭肝煲	254
苦瓜蜜橘煲鸡块	224	花生碎骨鸡爪汤	239	竹笋鸭肠玉米汤	255
鹿芪煲鸡汤	224	菌菇鸡爪眉豆煲	240	烤鸭骨豆腐汤	255
木瓜西红柿鸡块汤	225	绿豆香菇煲鸡爪	240	冬瓜老鸭煲	256
奶瓜香鸡汤	225	排骨板栗鸡爪汤	241	枸杞牛蒡烤鸭煲	256
排骨海带煲鸡	226	双花鸡爪汤	241	烤鸭豆腐汤	257
强筋鸡汤	226	苦瓜消暑汤	242	萝卜马蹄老鸭煲	257
山药鸡汤	227	甘蔗鸡骨汤	242	百合银杏鸽子煲	258
双耳煲鸡汤	227	老鸭莴笋枸杞煲	243	百合红枣鸽肉汤	259
西瓜翠衣煲	228	老鸭土豆煲	244	菠萝煲乳鸽	259
香菇冬笋煲小鸡	228	萝卜干老鸭煲	244	陈皮老鸽汤	260
香菇鸡块木瓜煲	229	养颜老鸭煲	245	鸽肉莲子红枣汤	260
椰子银耳鸡汤	229	清汤老鸭煲	245	鸽子绿豆汤	261
益气母鸡汤	230	冬瓜薏米煲老鸭	246	鸽子银耳胡萝卜汤	261
益智仁鸡汤	230	补骨脂芡实鸭汤	246	红豆花生乳鸽汤	262
薏米煲鸡	231	火腿橄榄鸭块煲	247	良姜鸽子煲	262

灵芝核桃乳鸽汤	263	莲子山药鹌鹑汤	273	陈醋蛋花汤	283
人参红枣鸽子汤	263	绿豆鹌鹑汤	273	蛋丝春笋汤	284
乳鸽煲三脆	264	西瓜绿豆鹌鹑汤	274	豆腐瘦肉羹	284
乳鸽翅丝煲	264	银杏炖鹌鹑	274	西红柿蛋花汤	285
乳鸽炖洋葱	265	丁香胡萝卜煲兔子	275	家常蔬菜蛋汤	285
四宝炖乳鸽	265	冬瓜薏米兔肉汤	276	茉莉花蛋汤	286
土茯苓煲乳鸽	266	桂圆兔腿枸杞汤	276	木耳蛋汤	286
鲜人参煲乳鸽	266	核桃兔肉汤	277	清汤荷包蛋	287
养生鸽子汤	267	滑子菇兔肉汤	277	丝瓜鸡蛋汤	287
乳鸽汤	267	南瓜兔肉汤	278	田七煮鸡蛋	288
红枣银耳鹌鹑汤	268	沙参兔肉汤	278	鲜菇丝瓜蛋花汤	288
鹌鹑瓜皮汤	269	山药煲兔肉	279	咸菜肉丝蛋花汤	289
鹌鹑笋菇汤	269	兔肉煲黄瓜	279	银耳蛋花汤	289
赤豆薏苡炖鹌鹑	270	兔肉薏米煲	280	银荪蛋汤	290
川贝鹌鹑汤	270	杏鲍菇炖兔肉	280	玉米鸡蛋羹	290
杜仲鹌鹑汤	271	蛋花西红柿紫菜汤	281	丝瓜咸蛋汤	291
红腰豆鹌鹑煲	271	百合冬瓜鸡蛋汤	282	皮蛋瘦肉羹	291
健脾三圆汤	272	百合西芹蛋花汤	282	豆腐鸽蛋蟹柳鲜汤	292
莲子鹌鹑煲	272	本菇鸡蛋汤	283	月光美花汤	292

鲜美水产汤



土鸡煨鱼头	294	草菇鱼头汤	297	他乡煲鱼头	300
香菜豆腐鱼头汤	294	火腿鱼头汤	297	西兰花鱼头煲	300
冬瓜鱼头汤	295	红枣鱼头汤	298	鱼头豆腐菜心煲	301
药膳鱼头汤	295	山药鱼头汤	298	鱼头豆腐汤	301
天麻鱼头汤	296	老妈煲鱼头	299	鱼头枸杞汤	302
豆腐鱼头汤	296	酸汤鱼头煲	299	鱼头大蒜豆腐汤	302

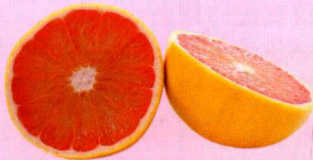
木瓜鱼尾汤	303	鱼块节瓜汤	319	农家飘香鱼煲	335
皮蛋豆腐鱼尾汤	303	冬瓜红枣鲤鱼汤	320	东海银鱼羹	336
油菜鱼尾汤	304	白菜鲤鱼猪肉汤	321	话梅双鱼汤	336
榨菜豆腐鱼尾汤	304	白芷鲤鱼汤	321	鲜香银鱼汤	337
冬瓜鱼片汤	305	菠萝鲤鱼煲	322	银鱼枸杞苦瓜汤	337
葛菜鱼片汤	306	当归白术鲤鱼汤	322	鲑鱼煲茄子	338
枸杞黄芪草鱼汤	307	鲤鱼冬瓜煲	323	酸菜鱼丸汤	338
果味鱼片汤	307	双耳鲤鱼汤	323	冻豆腐鲑鱼汤	339
胡萝卜鱼片汤	308	酸菜煲鲤鱼	324	豆皮鳕鱼丸汤	339
黄花菜鱼丸汤	308	乌梅银耳鲤鱼汤	324	灌汤鱼片	340
润肺鱼片汤	309	川式生鱼锅	325	黄花菜香菜鱼片汤	340
双丸青菜煲	309	高汤煨生鱼	325	青木瓜鱼片汤	341
酸菜鱼片汤	310	党参生鱼汤	326	鱼片豆腐汤	341
西洋菜草鱼汤	310	家常生鱼煲	326	鱼丸烩馄饨	342
虾仁鱼片汤	311	奶汤生鱼煲	327	鱼肚冬菇汤	342
香菜鱼块煲	311	南北杏苹果生鱼汤	327	海带结煲带鱼	343
猪肝鱼肉汤	312	清汤生鱼煲	328	南瓜煲带鱼	343
苋菜鱼片汤	312	沙参煲鱼汤	328	鳗鱼豆腐汤	344
鲫鱼西红柿煲柠檬	313	生鱼煲鸡块	329	鳗鱼枸杞汤	344
豆豉鲫鱼汤	314	生鱼虾仁豆腐煲	329	鲑鱼洋葱汤	345
豆腐鲫鱼汤	314	双鱼枸杞煲	330	银耳海鲜汤	345
西红柿淡奶鲫鱼汤	315	香蕉鱼片汤	330	老黄瓜炖泥鳅	346
枸杞山茵鲫鱼汤	315	清蒸鲈鱼汤	331	虾米泥鳅汤	347
黄芪瘦肉鲫鱼汤	316	美容西红柿鲈鱼汤	332	土茯苓鳝鱼汤	347
鲫鱼生姜汤	316	姜丝鲈鱼汤	332	山药鳝鱼汤	348
芡实鲫鱼汤	317	鲈鱼笋片汤	333	党参鳝鱼汤	348
蘑菇豆腐鲫鱼汤	317	木瓜鲈鱼汤	333	三色鱿鱼汤	349
山楂山药鲫鱼汤	318	柠檬红枣炖鲈鱼	334	海鲜菠菜粉丝煲	350
双山炖鲫鱼	318	糯米煲鲈鱼	334	海鲜豆腐汤	350
银耳木瓜鲫鱼汤	319	干黄花鱼煲木瓜	335	酸辣鱿鱼汤	351

纹丝豆腐海鲜羹	351	莴笋比管鱼汤	357	蛤蜊煲羊排	362
鱿鱼虾仁豆腐煲	352	茼菜比管鱼汤	357	清汤北极贝	362
鱿鱼黄瓜鸡蛋汤	352	黄瓜章鱼煲	358	海蛰豆腐汤	363
红枣木瓜墨鱼香汤	353	双色海参汤	358	牡蛎小白菜火腿汤	363
花生沙葛墨鱼汤	354	冬菇海蜇汤	359	小鲍鱼参杞汤	364
芥菜珍珠汤	354	粉丝鲜虾煲	359	杂菇螺片汤	364
苦菊墨鱼汤	355	海鲜丸子牛奶汤	360	螺肉煲西葫芦	365
墨鱼冬笋薏米汤	355	萝卜竹笋煲河虾	360	螺片玉米须黄瓜汤	365
田螺墨鱼骨汤	356	金针菇蟹肉羹	361	阿胶枸杞炖甲鱼	366
墨鱼汤	356	冬瓜蛤蜊汤	361	白菜甲鱼汤	366

甘润甜品汤



冰镇木瓜甜汤	368	银耳马蹄糖水	376
牛奶煲木瓜	369	银耳莲子羹	377
木瓜炖银耳	369	银耳樱桃羹	377
木瓜汤	370	银耳雪梨汤	378
木瓜西米汤	370	菊花桔梗雪梨汤	378
菠萝甜汤	371	玉竹麦门冬炖雪梨	379
菠萝银耳红枣甜汤	371	红枣山药汤	379
百合炖雪梨	372	莲子百合汤	380
百合莲子甜汤	372	莲子红枣花生汤	380
煲三样	373	毛丹银耳汤	381
冰糖红枣汤	373	蜜橘银耳汤	381
补血甜汤	374	生姜红枣汤	382
枸杞蛋包汤	374	酸甜木瓜汤	382
桂圆山药红枣汤	375	雪蛤蛋白枸杞甜汤	383
核桃冰糖炖梨	375	雪梨山楂甜汤	383





最好的靓汤

| 陈志田 主编 |

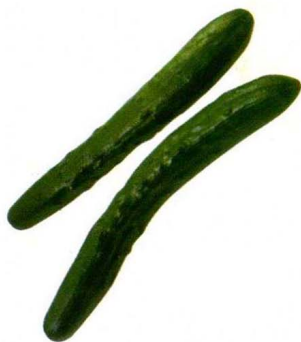
黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



序言 | Preface

天天喝**靓汤**

营养又**健康**





说到汤，世界各地的美食家都信奉这样的信条：

“宁可食无肉，不可食无汤。”

由此可见，汤在我们的日常饮食中占据着非常重要的地位。

多喝汤不仅能调节口味、补充体液、增强食欲，

而且还能增强免疫力，防病抗病。

本书不仅要告诉大家如何做好靓汤，

还要教给大家各种汤品的正确熬煮秘诀。



目录



煲汤常识



适宜做汤的6种蔬菜.....014	鸡、鸭、鹅肉的营养价值..020	喝甜汤对人体的好处.....026
煲汤须记住的事项.....015	如何选购水产品.....021	
炖肉汤的窍门.....016	水产品的处理及烹饪技巧..023	
畜肉及畜肉制品的鉴别..017	常用的甜品汤食材.....024	
肉类食用禁忌.....019	甜品的烹饪技巧及注意事项..025	



健康素菜汤



杞子原味白菜心.....028	双耳桂圆蘑菇汤.....032	胡萝卜豆腐汤.....037
什锦蔬菜汤.....029	药膳银耳汤.....033	西红柿山药汤.....037
上汤油菜.....029	百合参汤.....033	白菜豆腐汤.....038
上汤鲜黄花菜.....030	西红柿豆腐汤.....034	海带豆腐汤.....039
上汤西洋菜.....030	西红柿豆芽汤.....035	味噌豆腐汤.....039
菠菜忌廉汤.....031	银耳西红柿汤.....035	豆腐鲜汤.....040
酸笋菜心汤.....031	佛手胡萝卜马蹄汤.....036	上汤冻豆腐.....040
芥丝姜汤.....032	白萝卜香菇粉丝汤.....036	什锦汤.....041

豆芽韭菜汤	042	菠萝苦瓜汤	046	橙子节瓜薏米汤	051
银白芽丝汤	042	黄瓜黑白耳汤	047	百合绿豆凉薯汤	051
高汤玉米胡萝卜煲	043	大芥菜红薯汤	047	香菇豆腐汤	052
黄瓜玉米羹	043	南瓜虾皮汤	048	香菇白菜魔芋汤	053
浓汤竹笋	044	薏仁南瓜浓汤	049	双耳山楂汤	053
上汤黄瓜	045	南瓜煮萝卜糕	049	土豆玉米棒汤	054
三菇冬瓜汤	045	红豆粉葛	050	冬菜土豆汤	054
冬瓜桂笋素肉汤	046	白菜海带豆腐煲	050		

美味畜肉汤



白菜粉条猪肉汤	056	黄芽青豆瘦肉汤	065	山药螃蟹瘦肉羹	073
白瓜咸蛋瘦肉汤	057	黄花菜木耳肉片汤	065	上汤美味绣球	074
百合玉竹瘦肉汤	057	空心菜肉片汤	066	牡蛎瘦肉汤	074
百年好合肉片汤	058	苦瓜豉香肉汤	066	瘦肉金针木耳汤	075
包菜肉丝汤	058	苦瓜海带瘦肉汤	067	双杏煲猪肉	075
参果炖瘦肉	059	苦瓜瘦肉汤	067	四果瘦肉汤	076
茶香丝瓜肉片汤	059	莲子薏米健身汤	068	酥肉汤	076
翡翠白菜汤	060	白萝卜猪腱子肉汤	068	土豆肉丝汤	077
粉丝紫菜肉丝汤	060	美花瘦肉汤	069	西红柿土豆肉片汤	077
腐竹木耳瘦肉汤	061	蘑菇肉片汤	069	西葫芦干贝肉汤	078
果香银耳猪腱子汤	061	牛蒡猪肉汤	070	红豆软骨瘦肉羹	078
海带瓜片瘦肉汤	062	藕断丝连煲	070	苋菜肉片汤	079
海底椰川贝瘦肉汤	062	苹果银耳猪腱汤	071	薏仁板栗瘦肉汤	079
海底椰太子参瘦肉汤	063	清汤狮子头	071	银耳瘦肉羹	080
红汤丸子	063	滋阴肉汤	072	油菜瘦肉羹	080
黄瓜猪丸汤	064	砂锅肉丸汤	072	猪肚菇猪肉汤	081
黄花菜肉丝汤	064	山药奶香肉汤	073	猪肉芋头香菇煲	081