



心服口福 百姓汤

2588

例

1000道美味靓汤
588条煲汤常识，1000个食用禁忌

名厨的煲汤绝技、超完整的烹饪提示，掌握关键技巧，就能煲出美味靓汤。

汤



中华名厨
国际烹饪大师

陈志田 主编



中国轻工业出版社



心服口福 百姓汤

2588

例

陈志田 主编



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

心服口福百姓汤2588例 / 陈志田主编. —北京 :
中国轻工业出版社, 2012.5
ISBN 978-7-5019-8674-3

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第013252号

责任编辑: 龙志丹 高惠京 责任终审: 滕炎福
整体设计: 景雪峰 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 深圳市鹰达印刷包装有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2012年5月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/24 印张: 14

字数: 400千字

书号: ISBN 978-7-5019-8674-3 定价: 29.80 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

120093S1X101ZBW

目录

PART 1

健康素菜汤

- 012 蔬菜的营养
- 013 适宜做汤的六种蔬菜
- 014 煲汤注意事项
- 015 食用蔬菜的误区
- 016 什锦蔬菜汤/杞子原味白菜心/牛奶煨白菜
- 017 上汤油菜/灌汤娃娃菜/芋儿豆苗汤
- 018 上汤鲜黄花菜/清香黄花汤/上汤西洋菜
- 019 锅仔什锦/米汤油菜/菠菜奶油汤
- 020 酸笋菜心汤/芥丝姜汤/双耳桂圆蘑菇汤
- 021 药膳银耳汤/百合参汤/银耳西红柿汤
- 022 西红柿豆芽汤/西红柿豆腐汤/蔬菜西红柿汤
- 023 西红柿山药汤/白萝卜香菇粉丝汤/白萝卜豆腐煲
- 024 白萝卜汤/莲子白萝卜汤/佛手胡萝卜马蹄汤
- 025 胡萝卜豆腐汤/葱油豆腐汤/海带豆腐汤
- 026 味噌豆腐汤/豆腐鲜汤/山药豆腐汤
- 027 白菜豆腐汤/苋菜豆腐汤/家乡豆腐钵

- 028 蒜子豆腐汤/酸辣豆腐汤/茄子煲豆腐汤
- 029 酸辣汤/豆芽海带汤/豆芽韭菜汤
- 030 泡菜黄豆芽汤/香菜黄豆汤/高汤玉米胡萝卜煲
- 031 黄瓜玉米羹/浓汤竹笋/双喜美味汤
- 032 消暑养颜汤/三菇冬瓜汤/冬瓜桂笋素肉汤
- 033 青菜冬瓜汤/菠萝苦瓜汤/黄瓜黑白耳汤
- 034 银白芽丝汤/南瓜虾皮汤/薏米南瓜浓汤
- 035 豆苗煮芋头/大芥菜红薯汤/双耳山楂汤
- 036 麦枣桂圆汤/牛蒡素肉丝汤/大头菜西红柿素汤
- 037 健体补血抗癌汤/白菜海带豆腐煲/橙子节瓜薏米汤
- 038 香菇莼菜汤/香菇豆腐汤/香菇白菜魔芋汤
- 039 蘑菇鲜素汤/草菇竹荪汤/什锦汤
- 040 黄瓜竹荪汤/土豆玉米棒汤/冬菜土豆汤
- 041 土豆麦片汤/海带姜汤/味噌海带汤
- 042 芋头米粉汤/香菇疙瘩汤/半夏薏米汤



PART 2

美味畜肉汤

- 044 炖肉汤的窍门
- 045 畜肉类的营养价值
- 046 畜肉及畜肉制品的鉴别
- 048 白菜粉条猪肉汤/白菜蘑菇煲五花肉/冬瓜咸蛋瘦肉汤

- 049 百合玉竹瘦肉汤/百年好合肉片汤/圆白菜果香肉汤
- 050 圆白菜肉丝汤/参果炖瘦肉/茶香丝瓜肉片汤
- 051 莴笋丸子汤/调经汤/丸子豌豆汤
- 052 翡翠白菜汤/粉丝紫菜肉丝汤/腐竹木耳瘦肉汤
- 053 干贝冬笋瘦肉羹/葛根猪肉汤/果香

目录



- 银耳猪腱子汤
- 054 海带豆皮煲猪肉/海带瓜片瘦肉汤/海底椰川贝瘦肉汤
- 055 海底椰太子瘦肉汤/红豆薏米瘦肉汤/红汤丸子
- 056 瓠瓜肉片汤/黄瓜猪丸汤/黄花菜肉丝汤
- 057 黄豆芽青豆瘦肉汤/回锅肉煲白菜/空心菜肉片汤
- 058 苦瓜豉香肉汤/苦瓜海带瘦肉汤/苦瓜瘦肉汤
- 059 灵芝红枣瘦肉汤/莲子薏米健身汤/白萝卜猪腱子肉汤
- 060 美花瘦肉汤/蘑菇豆芽肉汤/蘑菇肉片汤
- 061 牛蒡猪肉汤/藕断丝连煲/平安长寿瘦肉羹
- 062 苹果银耳猪腱汤/海底椰红枣瘦肉汤/清汤狮子头
- 063 清汤手扒肉/肉丸汤/三丝汤
- 064 沙锅肉丸汤/沙锅一品汤/山药奶香肉汤
- 065 山药螃蟹瘦肉羹/山药猪肉汤/上汤美味绣球
- 066 瘦肉金针木耳汤/瘦肉丝瓜汤/双豆干贝瘦肉汤
- 067 双杏煲猪肉/酸菜莲子瘦肉羹/土豆肉丝汤
- 068 无花果猪腱汤/五彩瘦肉汤/五花肉海带豆腐煲
- 069 五花肉毛芋煲/西红柿土豆肉片汤/西葫芦干贝肉汤
- 070 咸肉冬瓜汤/薏米板栗瘦肉汤/银耳瘦肉羹
- 071 油菜瘦肉羹/猪肚菇猪肉汤/猪腱子莲藕汤

- 072 猪肉芋头香菇煲/滋阴肉汤/白菜排骨煲
- 073 白果小排汤/百合红枣排骨汤/百合龙骨煲冬瓜
- 074 川贝鸡爪猪骨汤/大头菜排骨汤/傣味萝卜排骨
- 075 党参豆芽尾骨汤/冬瓜鲜蘑排骨汤/党参排骨汤
- 076 冬瓜猪骨煲/豆腐骨头汤/多菌菇排骨煲
- 077 西红柿豆芽排骨汤/西红柿炖棒骨/海带排骨汤
- 078 海鲜排骨煲/木耳芦笋排骨汤/绿豆暖胃肉骨汤
- 079 红豆软骨瘦肉羹/红颜骨头汤/红枣猪骨汤
- 080 胡萝卜马蹄煲龙骨/胡萝卜排骨汤/花豆煲龙骨
- 081 槐花炖排骨/黄芪飘香骨头汤/腔骨竹笋菠菜煲
- 082 姜蒜龙骨汤/芥菜土豆煲排骨/南瓜排骨煲
- 083 苦瓜排骨汤/苦笋排骨汤/莲藕菱角排骨汤
- 084 莲藕胡萝卜排骨汤/凉瓜黄豆煲排骨/萝卜炖大骨汤
- 085 萝卜排骨汤/木瓜排骨汤/南瓜排骨汤
- 086 牛蒡冬笋煲排骨/牛蒡猪排汤/农家排骨汤
- 087 藕节胡萝卜排骨汤/排骨煲芋头/排骨冬瓜汤
- 088 排骨炖鸡腿菇/排骨苦瓜煲陈皮/排骨玉竹煲板栗
- 089 苹果橘子煲排骨/千张筒骨煲/青豆党参排骨汤
- 090 沙葛花生猪骨汤/沙薏猪骨汤/山药

目录

- 排骨汤
- 091 双枣莲藕炖排骨/丝瓜排骨西红柿汤/土豆排骨汤
- 092 西红柿黄豆芽排骨煲/西红柿薯香猪骨汤/西洋菜排骨汤
- 093 西洋参排骨滋补汤/消暑骨头汤/银耳猪骨汤
- 094 药膳排骨汤/玉米棒腔骨汤/玉米龙骨汤
- 095 芋头排骨汤/珍菌芋头排骨锅/猪骨煲奶白菜
- 096 排骨炖洋葱/竹笋棒骨煲/醉花菇
- 097 百合猪蹄汤/丰胸猪蹄煲/黄金猪蹄汤
- 098 海带煲猪蹄/黑豆红枣莲藕猪蹄汤/木耳红枣猪蹄汤
- 099 红枣海带煲猪蹄/花生米煲猪蹄/板栗桂圆炖猪蹄
- 100 莲藕章鱼猪蹄汤/灵芝黄芪猪蹄汤/萝卜干蜜枣猪蹄汤
- 101 木瓜猪蹄汤/青萝卜红枣猪蹄汤/清汤猪蹄煲
- 102 什锦猪蹄煲/桃仁猪蹄煲/莴笋猪蹄汤
- 103 无花果蘑菇猪蹄汤/鲜藕豆苗猪蹄汤/雪豆蹄花汤
- 104 薏米猪蹄汤/芸豆煲猪蹄/猪蹄灵芝汤
- 105 肘子竹荪煮津白/猪蹄炖牛膝/枸杞香菜猪心汤
- 106 黄芪桂圆煲猪心/莲藕猪心煲莲子/人参猪心汤
- 107 生地炖猪心/心心相莲煲/养心汤
- 108 白果煲猪肚/枸杞白果猪肚汤/黄豆芽猪肚汤
- 109 山药猪肚汤/桂圆煲猪肚/胡椒煲猪肚
- 110 健胃肚条煲/老鸭猪肚汤/麦冬猪肚汤
- 111 沙参猪肚汤/什锦玉米猪肚汤/酸菜腐竹猪肚汤

- 112 酸辣猪肚汤/杏鲍菇螺片煲猪肚/四样猪肚汤
- 113 玉米肚仁汤/玉米须猪肚汤/猪肚煲米豆
- 114 猪肚参汤/猪肚烤鸭煲/竹香猪肚汤
- 115 猪肚香菇煲/猪肚银耳花旗参汤/菠菜猪肝汤
- 116 莲子枸杞煲猪肚/西红柿猪肝汤/南瓜猪肝汤
- 117 枸杞叶猪肝汤/双仁菠菜猪肝汤/心肝煲贝
- 118 顺气猪肝汤/豌豆猪肝汤/大肠海带煲豆腐
- 119 雪里红猪肝汤/大肠枸杞核桃汤/黄芪芡实煲大肠
- 120 绿色润肠煲/酸菜粉条猪肠煲/无花果木耳猪肠汤
- 121 猪肠炖豆腐/霸王花猪肺汤/白菜猪肺汤
- 122 鸡骨草养肺汤/美花猪肺煲/南杏萝卜炖猪肺
- 123 沙参煲猪肺/甜草猪肺汤/杏仁菜胆猪肺汤
- 124 双雪木瓜猪肺汤/猪肺白菜萝卜煲/猪肺花生汤
- 125 猪肺雪梨银耳汤/参归山药猪腰汤/翡翠人参腰片汤
- 126 党参马蹄猪腰汤/冬菜腰片汤/菠菜猪腰汤
- 127 猪腰补肾汤/清肝明目汤/山药枸杞猪胰汤
- 128 山药猪胰汤/玉米山药猪胰汤/红豆天麻猪胰汤
- 129 党参枸杞猪肝汤/韭菜花炖猪血/天麻瘦肉猪脑汤
- 130 冬菇黄豆芽猪尾汤/西洋参煲猪尾/



目录



豌豆炖猪尾

- 131 香菇豆芽猪尾汤/白萝卜玉米猪尾汤/莲须猪尾汤
- 132 猪尾汤/白汤杂碎/桂圆猪皮汤
- 133 猪皮红枣汤/红枣桂圆猪皮汤/农家煲三样
- 134 猪头肉煲洋葱/幸福圆满一品锅/冬瓜火腿汤
- 135 薏米莲子火腿汤/午餐肉茼蒿汤/瓠瓜煮肉丸
- 136 客家一品煲/百合莲子牛肉羹/当归牛腩
- 137 西红柿牛肉炖白菜/枸杞牛肉汤/红豆萝卜牛腩煲
- 138 胡萝卜煲牛肉/黄豆西红柿牛肉汤/家常牛肉煲
- 139 金针菇牛肉丸子汤/理气牛肉汤/莲藕红豆牛腩汤
- 140 美味牛肉汤/南瓜黄豆牛腩煲/南瓜牛肉汤
- 141 牛肉煲土豆/牛肉海带莲藕煲/牛肉粒花生汤
- 142 苹果雪梨煲牛腱/双色牛腩煲/水萝卜煲牛肉
- 143 海米煲牛肉/洋葱牛肉西红柿汤/芋头牛肉粉丝煲
- 144 牛肚黄鳝汤/芡实莲子牛肚煲/白菜黑枣牛百叶汤
- 145 多菌牛蹄筋汤/花生米煲蹄筋/养生

滋补汤

- 146 美容牛骨汤/牛排骨汤/锅仔牛丸煮山药
- 147 胡萝卜枸杞牛尾汤/人参滋补牛尾汤/牛尾汤
- 148 滋补牛尾汤/沙苑花生牛尾煲/白萝卜牛尾煲
- 149 当归牛尾虫草汤/白萝卜羊肉煲/补骨脂虫草羊肉汤
- 150 葱香羊肉汤/当归羊肉煲/红枣鹿茸羊肉汤
- 151 胡萝卜山药羊肉煲/莲藕羊肉汤/山药炖羊肉
- 152 冬瓜氽羊肉丸子/豆浆炖羊肉/枸杞羊肉汤
- 153 红薯炖羊肉/木瓜煲羊肉/祛寒羊肉煲
- 154 熟地羊肉当归汤/酸菜羊肉煲/香菜羊肉汤
- 155 羊肉炖鱼块/羊肉酸菜冬笋煲/银耳羊肉莲藕汤
- 156 羊肉炖白萝卜/羊肉芹菜粉皮汤/羊肉汤
- 157 玉竹羊肉汤/干葱头煲羊排/山药羊排煲
- 158 锅仔带皮羊排/红枣羊排首乌汤/蛤蚧羊排汤
- 159 羊排鲫鱼山药煲/沙苑子羊肚煲/菊花羊肝汤
- 160 双瓜煲羊排/时蔬羊心汤/天麻炖羊脑

PART 3

营养禽蛋汤

- 162 禽蛋的食用禁忌
- 163 禽蛋的选购

- 164 蛋的营养与分类
- 165 禽类的营养价值
- 166 板栗冬菇老鸡汤/板栗柴鸡瓦罐汤/鲍鱼老鸡干贝煲
- 167 橙子当归鸡煲/扁豆莲子鸡汤/大补

目录

- 鸡块煲
- 168 当归龙眼鸡肉汤/冬笋鸡肉煲/豆腐茄子苦瓜煲鸡
- 169 豆花老鸡汤/风味鸡腿煲/多菌柴鸡煲
- 170 干妈一锅鲜/干姜黄精煲鸡汤/高压鸡汤
- 171 肝尖苦瓜鸡片汤/红薯鸡肉汤/红枣桂圆炖鸡
- 172 红枣鸡块煲桂圆/猴头菇鸡块汤/胡萝卜煲鸡块
- 173 黄鳝煲鸡汤/黄花菜黄瓜片汤/黄芪鸡汤
- 174 鸡块百合红枣汤/鸡肉灵芝汤/鸡片首乌汤
- 175 鸡肉多菌菇汤/鸡肉蘑菇粉条汤/鸡肉丝瓜汤
- 176 鸡丸汤/金针菇凤丝汤/金针菇鸡块煲
- 177 口蘑柴鸡汤/苦瓜菠萝炖鸡腿/苦瓜蜜橘煲鸡块
- 178 美花菌菇煲/鹿芪煲鸡汤/木瓜西红柿鸡块汤
- 179 平菇海米凤丝汤/奶瓜香鸡汤/强筋鸡汤
- 180 柠檬大枣鸡块汤/排骨海带煲鸡/人参鸡汤
- 181 鸡肉粉丝西红柿汤/桑枝鸡汤/山药胡萝卜炖鸡汤
- 182 什锦炖鸡汤/山药鸡汤/山药菌菇炖鸡煲
- 183 酸菜大肠鸡块煲/酸奶鸡片汤/土豆豇豆煲鸡块
- 184 豌豆煮鸡腿/西瓜翠衣煲/西洋参老母鸡汤
- 185 西洋菜鸡丝汤/香干鸡片汤/香菇冬笋煲小鸡
- 186 香菇鸡块木瓜煲/香菇瘦肉煲老鸡/

- 小白菜火腿煲鸡块
- 187 益气母鸡汤/雪梨鸡块煲/椰子银耳鸡汤
- 188 玉米煲柴鸡/益智仁鸡汤/枣鸡汤
- 189 薏米鸡块汤/薏米煲鸡/竹笋鸡汤
- 190 榨菜鸡丝汤/白果糯米乌鸡汤/板栗乌鸡煲
- 191 冬瓜乌鸡汤/百合乌鸡枸杞煲/参须雪梨乌鸡汤
- 192 红枣核桃乌鸡汤/茶树菇红枣乌鸡汤/莲子乌鸡山药煲
- 193 双腊乌鸡煲/南瓜煲乌鸡/西参煲乌鸡
- 194 乌鸡豇豆汤/白果莲子煲乌鸡/滋补田七汤
- 195 荔枝桂圆鸡心汤/枸杞鹌鹑鸡肝汤/豆芽鸡肝汤
- 196 枸杞鸡肝汤/鸡肝茭白枸杞汤/鸡肝土豆煲
- 197 明目养颜鸡肝汤/菠菜鸡胗汤/罗汉果鸡胗汤
- 198 板栗鸡爪汤/花生碎骨鸡爪汤/花生香菇煲鸡爪
- 199 菌菇鸡爪眉豆煲/金针木耳煲鸡爪/绿豆香菇煲鸡爪
- 200 板栗核桃鸡爪汤/排骨板栗鸡爪汤/双花鸡爪汤
- 201 苦瓜消暑汤/甘蔗鸡骨汤/薄荷水鸭汤
- 202 冬笋鸭块/冬瓜老鸭煲/枸杞牛蒡烤鸭煲
- 203 冬瓜薏米煲老鸭/虫草鸭汤/冬瓜山药炖鸭
- 204 杭帮老鸭汤/海带节瓜鸭肉汤/红枣薏米鸭胸汤
- 205 老鸭汤/口蘑灵芝鸭子煲/烤鸭豆腐汤
- 206 老鸭土豆煲/火腿圆白鸭块煲/老鸭天麻红枣汤



目录



- 207 老鸭莴笋枸杞煲/绿豆鸭子汤/萝卜玉米老鸭煲
- 208 莲子煨老鸭/萝卜干老鸭煲/养颜老鸭煲
- 209 沙茶天门冬炖老鸭/清汤老鸭煲/山药黄瓜煲鸭汤
- 210 泡菜粉丝鸭/浓汤八宝鸭/油菜红枣炖鸭
- 211 谭府老鸭汤/熟地鸭肉汤/酸菜煲鸭
- 212 笋干老鸭煲/鸭架豆腐汤/鸭子炖黄豆
- 213 玉参焖鸭/芋头鸭煲/烤鸭架豆腐汤
- 214 鸭子枸杞煲萝卜/苦瓜鸭肝煲/竹笋鸭肠玉米汤
- 215 菠萝煲乳鸽/百合红枣鸽肉汤/百合白果鸽子煲
- 216 鸽子绿豆汤/鸽子黄芪红枣煲/鸽子银耳胡萝卜汤
- 217 红豆花生乳鸽汤/良姜鸽子煲/人参红枣鸽子汤
- 218 乳鸽煲三脆/乳鸽翅丝煲/乳鸽汤
- 219 天麻炖乳鸽/土茯苓煲乳鸽/四宝炖

- 乳鸽
- 220 养生鸽子汤/鹌鹑瓜皮汤/川贝鹌鹑汤
- 221 杜仲鹌鹑汤/红腰豆鹌鹑煲/红枣银耳鹌鹑汤
- 222 健脾三圆汤/莲子鹌鹑煲/莲子山药鹌鹑汤
- 223 西瓜绿豆鹌鹑汤/沙参煲鹌鹑/石锅鹌鹑汤
- 224 白果炖鹌鹑/丁香胡萝卜煲兔子/冬瓜薏米兔肉汤
- 225 滑子菇兔肉汤/核桃兔肉汤/南瓜兔肉汤
- 226 沙参兔肉汤/山药煲兔肉/杏鲍菇炖兔肉
- 227 百合冬瓜鸡蛋汤/阿胶鸡蛋汤/陈醋蛋花汤
- 228 豆腐瘦肉羹/西红柿蛋花汤/果仁奶酪羹
- 229 金橘蛋包汤/茉莉花蛋汤/清汤荷包蛋
- 230 蟹黄健胃煲/紫菜蛋花汤/皮蛋瘦肉羹

PART 4

鲜美水产汤

- 232 如何选购水产品
- 234 水产品的营养价值
- 235 水产品的处理及烹饪技巧
- 236 白芷鱼头汤/草菇鱼头汤/冬瓜鱼头汤
- 237 豆腐鱼头汤/天麻鱼头汤/红枣鱼头汤
- 238 山药鱼头汤/黄花菜鱼头汤/火腿鱼头汤
- 239 金针菇鱼头汤/老妈煲鱼头/他乡煲鱼头
- 240 鲢鱼家常汤/西蓝花鱼头煲/药膳鱼

头汤

- 241 鱼头豆腐菜心煲/鱼头枸杞汤/鱼头豆腐汤
- 242 油菜鱼尾汤/木瓜鱼尾汤/皮蛋豆腐鱼尾汤
- 243 冬笋鱼块煲/葛菜鱼片汤/枸杞黄芪草鱼汤
- 244 灌汤鱼片/果味鱼片汤/胡萝卜鱼片汤
- 245 黄花菜鱼丸汤/龙骨牡蛎炖鱼汤/青木瓜鱼片汤
- 246 黄花菜香菜鱼片汤/橘皮鱼片豆腐汤/皮蛋鱼片汤
- 247 润肺鱼片汤/苹果草鱼汤/酸菜豆腐

目录

鱼块煲

- 248 宋嫂鱼羹/酸菜鱼片汤/西洋菜草鱼汤
- 249 虾仁鱼片汤/香菜鱼块煲/鱼片豆腐汤
- 250 豆皮鳊鱼丸汤/鱼肚冬菇汤/豆豉鲫鱼汤
- 251 西红柿淡奶鲫鱼汤/豆腐鲫鱼汤/红豆炖鲫鱼
- 252 锅仔银丝鲫鱼/冬笋火腿煲鲫鱼/花生莲子炖鲫鱼
- 253 胡萝卜鲫鱼汤/黄芪瘦肉鲫鱼汤/鲫鱼生姜汤
- 254 鲫鱼汤/姜橘鲫鱼汤/鲫鱼西红柿煲柠檬
- 255 白萝卜丝煮鲫鱼/西红柿豆腐鲫鱼汤/玉米须鲫鱼煲
- 256 银耳木瓜鲫鱼汤/蘑菇豆腐鲫鱼汤/双山炖鲫鱼
- 257 山楂山药鲫鱼汤/鱼羊鲜汤/鱼块节瓜汤
- 258 白菜鲤鱼猪肉汤/白芷鲤鱼汤/当归白术鲤鱼汤
- 259 菠萝鲤鱼煲/双耳鲤鱼汤/酸菜煲鲤鱼
- 260 冬瓜红枣鲤鱼汤/鲤鱼冬瓜煲/山芹蛤蚧鱼丸汤
- 261 红枣枸杞煲生鱼/川式生鱼锅/家常生鱼煲
- 262 南北杏苹果生鱼汤/高汤煨生鱼/奶汤生鱼煲
- 263 沙参煲鱼汤/清汤生鱼煲/生鱼虾仁豆腐煲
- 264 生鱼煲鸡块/蒜子芦笋煲鱼头/香蕉鱼片汤
- 265 双鱼枸杞煲/生鱼豆腐羹/美容西红柿鲈鱼汤
- 266 健仔鲈鱼/海带结豆腐鲈鱼汤/红枣黄芪鲈鱼汤

- 267 木瓜鲈鱼汤/糯米煲鲈鱼/干黄花鱼煲木瓜
- 268 腌黄花鱼煮芋头/黄花鱼汤/双鱼汤
- 269 鲈鱼煲茄子/酸菜鱼丸汤/豆腐鲈鱼汤
- 270 东海银鱼羹/话梅双鱼汤/酸菜煮银鱼
- 271 银鱼枸杞苦瓜汤/鲜香银鱼汤/南瓜煲带鱼
- 272 带鱼黄芪汤/海带结煲带鱼/雪里红炖鲜带鱼
- 273 银耳海鲜汤/鳗鱼豆腐汤/知母金枪鱼汤
- 274 红汤鳊鱼段/党参鳊鱼汤/土茯苓鳊鱼汤
- 275 鳊鱼豆腐汤/党参北芪鳊鱼汤/山药鳊鱼汤
- 276 老黄瓜炖泥鳅/豆腐红枣泥鳅汤/海米泥鳅汤
- 277 海鲜菠菜粉丝煲/海鲜豆腐汤/三鲜鱼头汤
- 278 胡萝卜鱿鱼煲/三色鱿鱼汤/鱿鱼三鲜汤
- 279 文思豆腐海鲜羹/鱿鱼虾仁豆腐煲/酸辣鱿鱼汤
- 280 红枣木瓜墨鱼香汤/花生沙葛墨鱼汤/苦菊墨鱼汤
- 281 芥菜珍珠汤/墨鱼冬笋薏米汤/茼蒿笔管鱼汤
- 282 茼蒿笔管鱼汤/双色海参汤/养颜刺参汤
- 283 冬菇海蜇汤/蜇头马蹄汤/胡萝卜香菇海蜇汤
- 284 海鲜丸子牛奶汤/豆腐韭香虾仁汤/粉丝鲜虾煲
- 285 萝卜竹笋煲河虾/山药薏米虾丸汤/鲜虾菠菜粉条煲
- 286 虾仁玉米浓汤/鲜虾煲西兰花/鲜虾



目录

青萝卜汤

- 287 羊肉丸海鲜粉丝汤/鲜虾煮莴笋/美味西红柿虾煲
- 288 冬瓜虾仁草菇汤/小河虾苦瓜汤/冬瓜虾皮汤
- 289 海米豆腐菠菜汤/茼蒿海米豆腐汤/雪里红海米汤
- 290 海米茭白粉条汤/海米冬瓜汤/海鲜莼菜汤
- 291 鱼蟹团圆汤/金针菇蟹肉羹/龙皇太子羹
- 292 蛤蜊乳鸽汤/冬瓜蛤蜊汤/蛤蜊煲羊排
- 293 蛤蜊小白菜汤/蛤蜊西红柿冬瓜汤/黄瓜蛤蜊汤
- 294 芦荟蛤蜊汤/苦瓜炖蛤蜊/蛤蜊白菜汤
- 295 山药肉片蛤蜊汤/山药海鲜汤/莴笋蛤蜊煲
- 296 蛤蜊浓汤丝/清汤北极贝/胡萝卜丝煮珍珠贝

- 297 节瓜扇贝汤/扇贝蘑菇粉丝汤/扇贝芥菜汤
- 298 海蛰豆腐汤/原汁海蛰汤/白菜牡蛎粉丝汤
- 299 牡蛎小白菜火腿汤/牡蛎酸菜汤/牡蛎白萝卜蛋汤
- 300 家常鲍鱼汤/小鲍鱼参杞汤/螺肉煲西葫芦
- 301 螺片玉米须黄瓜汤/海带螺片汤/杂菇螺片汤
- 302 茯苓枸杞甲鱼汤/虫草甲鱼煲/海龙百合甲鱼煲
- 303 甲鱼猪骨汤/茯苓甲鱼汤/甲鱼芡实汤
- 304 半枝莲乌龟汤/乌龟百合红枣汤/老龟汤
- 305 美味水蛇煲/西洋菜水蛇汤/水蛇瘦肉汤
- 306 滋补牛蛙肉汤/苦瓜牛蛙汤/玉竹百合牛蛙汤

PART 5

甘润甜品汤

- 308 甜品汤的介绍
- 309 常用的甜品汤食材
- 310 甜品的烹饪技巧及注意事项
- 311 喝甜汤对人体的好处
- 312 百合莲子甜汤/煲三样/冰糖湘莲甜汤
- 313 冰镇木瓜甜汤/菠萝甜汤/菠萝银耳红枣甜汤
- 314 补血甜汤/西红柿红枣汤/灯心草雪梨汤

- 315 枸杞蛋包汤/桂圆山药红枣汤/核桃冰糖炖梨
- 316 红枣山药汤/话梅姜汤/橘子杏仁菠萝汤
- 317 菊花枸杞子绿豆汤/菊花桔梗雪梨汤/莲子百合麦冬汤
- 318 莲子百合汤/莲子红枣花生汤/蜜橘银耳汤
- 319 木瓜汤/木瓜西米汤/牛奶银耳水果汤
- 320 山药五宝甜汤/酸甜木瓜汤/糖饊红枣花生

321 功效检索

330 人群检索



心服口福 百姓汤

2588

例

陈志田 主编



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

心服口福百姓汤2588例 / 陈志田主编. —北京 :
中国轻工业出版社, 2012.5
ISBN 978-7-5019-8674-3

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第013252号

责任编辑: 龙志丹 高惠京 责任终审: 滕炎福
整体设计: 景雪峰 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 深圳市鹰达印刷包装有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2012年5月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/24 印张: 14

字数: 400千字

书号: ISBN 978-7-5019-8674-3 定价: 29.80 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

120093S1X101ZBW

目录

PART 1

健康素菜汤

- 012 蔬菜的营养
- 013 适宜做汤的六种蔬菜
- 014 煲汤注意事项
- 015 食用蔬菜的误区
- 016 什锦蔬菜汤/杞子原味白菜心/牛奶煨白菜
- 017 上汤油菜/灌汤娃娃菜/芋儿豆苗汤
- 018 上汤鲜黄花菜/清香黄花汤/上汤西洋菜
- 019 锅仔什锦/米汤油菜/菠菜奶油汤
- 020 酸笋菜心汤/芥丝姜汤/双耳桂圆蘑菇汤
- 021 药膳银耳汤/百合参汤/银耳西红柿汤
- 022 西红柿豆芽汤/西红柿豆腐汤/蔬菜西红柿汤
- 023 西红柿山药汤/白萝卜香菇粉丝汤/白萝卜豆腐煲
- 024 白萝卜汤/莲子白萝卜汤/佛手胡萝卜马蹄汤
- 025 胡萝卜豆腐汤/葱油豆腐汤/海带豆腐汤
- 026 味噌豆腐汤/豆腐鲜汤/山药豆腐汤
- 027 白菜豆腐汤/苋菜豆腐汤/家乡豆腐钵

- 028 蒜子豆腐汤/酸辣豆腐汤/茄子煲豆腐汤
- 029 酸辣汤/豆芽海带汤/豆芽韭菜汤
- 030 泡菜黄豆芽汤/香菜黄豆汤/高汤玉米胡萝卜煲
- 031 黄瓜玉米羹/浓汤竹笋/双喜美味汤
- 032 消暑养颜汤/三菇冬瓜汤/冬瓜桂笋素肉汤
- 033 青菜冬瓜汤/菠萝苦瓜汤/黄瓜黑白耳汤
- 034 银白芽丝汤/南瓜虾皮汤/薏米南瓜浓汤
- 035 豆苗煮芋头/大芥菜红薯汤/双耳山楂汤
- 036 麦枣桂圆汤/牛蒡素肉丝汤/大头菜西红柿素汤
- 037 健体补血抗癌汤/白菜海带豆腐煲/橙子节瓜薏米汤
- 038 香菇莼菜汤/香菇豆腐汤/香菇白菜魔芋汤
- 039 蘑菇鲜素汤/草菇竹荪汤/什锦汤
- 040 黄瓜竹荪汤/土豆玉米棒汤/冬菜土豆汤
- 041 土豆麦片汤/海带姜汤/味噌海带汤
- 042 芋头米粉汤/香菇疙瘩汤/半夏薏米汤



PART 2

美味畜肉汤

- 044 炖肉汤的窍门
- 045 畜肉类的营养价值
- 046 畜肉及畜肉制品的鉴别
- 048 白菜粉条猪肉汤/白菜蘑菇煲五花肉/冬瓜咸蛋瘦肉汤

- 049 百合玉竹瘦肉汤/百年好合肉片汤/圆白菜果香肉汤
- 050 圆白菜肉丝汤/参果炖瘦肉/茶香丝瓜肉片汤
- 051 莴笋丸子汤/调经汤/丸子豌豆汤
- 052 翡翠白菜汤/粉丝紫菜肉丝汤/腐竹木耳瘦肉汤
- 053 干贝冬笋瘦肉羹/葛根猪肉汤/果香

目录



- 银耳猪腱子汤
- 054 海带豆皮煲猪肉/海带瓜片瘦肉汤/海底椰川贝瘦肉汤
- 055 海底椰太子瘦肉汤/红豆薏米瘦肉汤/红汤丸子
- 056 瓠瓜肉片汤/黄瓜猪丸汤/黄花菜肉丝汤
- 057 黄豆芽青豆瘦肉汤/回锅肉煲白菜/空心菜肉片汤
- 058 苦瓜豉香肉汤/苦瓜海带瘦肉汤/苦瓜瘦肉汤
- 059 灵芝红枣瘦肉汤/莲子薏米健身汤/白萝卜猪腱子肉汤
- 060 美花瘦肉汤/蘑菇豆芽肉汤/蘑菇肉片汤
- 061 牛蒡猪肉汤/藕断丝连煲/平安长寿瘦肉羹
- 062 苹果银耳猪腱汤/海底椰红枣瘦肉汤/清汤狮子头
- 063 清汤手扒肉/肉丸汤/三丝汤
- 064 沙锅肉丸汤/沙锅一品汤/山药奶香肉汤
- 065 山药螃蟹瘦肉羹/山药猪肉汤/上汤美味绣球
- 066 瘦肉金针木耳汤/瘦肉丝瓜汤/双豆干贝瘦肉汤
- 067 双杏煲猪肉/酸菜莲子瘦肉羹/土豆肉丝汤
- 068 无花果猪腱汤/五彩瘦肉汤/五花肉海带豆腐煲
- 069 五花肉毛芋煲/西红柿土豆肉片汤/西葫芦干贝肉汤
- 070 咸肉冬瓜汤/薏米板栗瘦肉汤/银耳瘦肉羹
- 071 油菜瘦肉羹/猪肚菇猪肉汤/猪腱子莲藕汤
- 072 猪肉芋头香菇煲/滋阴肉汤/白菜排骨煲
- 073 白果小排汤/百合红枣排骨汤/百合龙骨煲冬瓜
- 074 川贝鸡爪猪骨汤/大头菜排骨汤/傣味萝卜排骨
- 075 党参豆芽尾骨汤/冬瓜鲜蘑排骨汤/党参排骨汤
- 076 冬瓜猪骨煲/豆腐骨头汤/多菌菇排骨煲
- 077 西红柿豆芽排骨汤/西红柿炖棒骨/海带排骨汤
- 078 海鲜排骨煲/木耳芦笋排骨汤/绿豆暖胃肉骨汤
- 079 红豆软骨瘦肉羹/红颜骨头汤/红枣猪骨汤
- 080 胡萝卜马蹄煲龙骨/胡萝卜排骨汤/花豆煲龙骨
- 081 槐花炖排骨/黄芪飘香骨头汤/腔骨竹笋菠菜煲
- 082 姜蒜龙骨汤/芥菜土豆煲排骨/南瓜排骨煲
- 083 苦瓜排骨汤/苦笋排骨汤/莲藕菱角排骨汤
- 084 莲藕胡萝卜排骨汤/凉瓜黄豆煲排骨/萝卜炖大骨汤
- 085 萝卜排骨汤/木瓜排骨汤/南瓜排骨汤
- 086 牛蒡冬笋煲排骨/牛蒡猪排汤/农家排骨汤
- 087 藕节胡萝卜排骨汤/排骨煲芋头/排骨冬瓜汤
- 088 排骨炖鸡腿菇/排骨苦瓜煲陈皮/排骨玉竹煲板栗
- 089 苹果橘子煲排骨/千张筒骨煲/青豆党参排骨汤
- 090 沙葛花生猪骨汤/沙薏猪骨汤/山药

目录

- 排骨汤
- 091 双枣莲藕炖排骨/丝瓜排骨西红柿汤/土豆排骨汤
- 092 西红柿黄豆芽排骨煲/西红柿薯香猪骨汤/西洋菜排骨汤
- 093 西洋参排骨滋补汤/消暑骨头汤/银耳猪骨汤
- 094 药膳排骨汤/玉米棒腔骨汤/玉米龙骨汤
- 095 芋头排骨汤/珍菌芋头排骨锅/猪骨煲奶白菜
- 096 排骨炖洋葱/竹笋棒骨煲/醉花菇
- 097 百合猪蹄汤/丰胸猪蹄煲/黄金猪蹄汤
- 098 海带煲猪蹄/黑豆红枣莲藕猪蹄汤/木耳红枣猪蹄汤
- 099 红枣海带煲猪蹄/花生米煲猪蹄/板栗桂圆炖猪蹄
- 100 莲藕章鱼猪蹄汤/灵芝黄芪猪蹄汤/萝卜干蜜枣猪蹄汤
- 101 木瓜猪蹄汤/青萝卜红枣猪蹄汤/清汤猪蹄煲
- 102 什锦猪蹄煲/桃仁猪蹄煲/莴笋猪蹄汤
- 103 无花果蘑菇猪蹄汤/鲜藕豆苗猪蹄汤/雪豆蹄花汤
- 104 薏米猪蹄汤/芸豆煲猪蹄/猪蹄灵芝汤
- 105 肘子竹荪煮津白/猪蹄炖牛膝/枸杞香菜猪心汤
- 106 黄芪桂圆煲猪心/莲藕猪心煲莲子/人参猪心汤
- 107 生地炖猪心/心心相莲煲/养心汤
- 108 白果煲猪肚/枸杞白果猪肚汤/黄豆芽猪肚汤
- 109 山药猪肚汤/桂圆煲猪肚/胡椒煲猪肚
- 110 健胃肚条煲/老鸭猪肚汤/麦冬猪肚汤
- 111 沙参猪肚汤/什锦玉米猪肚汤/酸菜腐竹猪肚汤

- 112 酸辣猪肚汤/杏鲍菇螺片煲猪肚/四样猪肚汤
- 113 玉米肚仁汤/玉米须猪肚汤/猪肚煲米豆
- 114 猪肚参汤/猪肚烤鸭煲/竹香猪肚汤
- 115 猪肚香菇煲/猪肚银耳花旗参汤/菠菜猪肝汤
- 116 莲子枸杞煲猪肚/西红柿猪肝汤/南瓜猪肝汤
- 117 枸杞叶猪肝汤/双仁菠菜猪肝汤/心肝煲贝
- 118 顺气猪肝汤/豌豆猪肝汤/大肠海带煲豆腐
- 119 雪里红猪肝汤/大肠枸杞核桃汤/黄芪芡实煲大肠
- 120 绿色润肠煲/酸菜粉条猪肠煲/无花果木耳猪肠汤
- 121 猪肠炖豆腐/霸王花猪肺汤/白菜猪肺汤
- 122 鸡骨草养肺汤/美花猪肺煲/南杏萝卜炖猪肺
- 123 沙参煲猪肺/甜草猪肺汤/杏仁菜胆猪肺汤
- 124 双雪木瓜猪肺汤/猪肺白菜萝卜煲/猪肺花生汤
- 125 猪肺雪梨银耳汤/参归山药猪腰汤/翡翠人参腰片汤
- 126 党参马蹄猪腰汤/冬菜腰片汤/菠菜猪腰汤
- 127 猪腰补肾汤/清肝明目汤/山药枸杞猪胰汤
- 128 山药猪胰汤/玉米山药猪胰汤/红豆天麻猪胰汤
- 129 党参枸杞猪肝汤/韭菜花炖猪血/天麻瘦肉猪脑汤
- 130 冬菇黄豆芽猪尾汤/西洋参煲猪尾/



目录

豌豆炖猪尾

- 131 香菇豆芽猪尾汤/白萝卜玉米猪尾汤/莲须猪尾汤
- 132 猪尾汤/白汤杂碎/桂圆猪皮汤
- 133 猪皮红枣汤/红枣桂圆猪皮汤/农家煲三样
- 134 猪头肉煲洋葱/幸福圆满一品锅/冬瓜火腿汤
- 135 薏米莲子火腿汤/午餐肉茼蒿汤/瓠瓜煮肉丸
- 136 客家一品煲/百合莲子牛肉羹/当归牛腩
- 137 西红柿牛肉炖白菜/枸杞牛肉汤/红豆萝卜牛腩煲
- 138 胡萝卜煲牛肉/黄豆西红柿牛肉汤/家常牛肉煲
- 139 金针菇牛肉丸子汤/理气牛肉汤/莲藕红豆牛腩汤
- 140 美味牛肉汤/南瓜黄豆牛腩煲/南瓜牛肉汤
- 141 牛肉煲土豆/牛肉海带莲藕煲/牛肉粒花生汤
- 142 苹果雪梨煲牛腱/双色牛腩煲/水萝卜煲牛肉
- 143 海米煲牛肉/洋葱牛肉西红柿汤/芋头牛肉粉丝煲
- 144 牛肚黄鳝汤/芡实莲子牛肚煲/白菜黑枣牛百叶汤
- 145 多菌牛蹄筋汤/花生米煲蹄筋/养生

滋补汤

- 146 美容牛骨汤/牛排骨汤/锅仔牛丸煮山药
- 147 胡萝卜枸杞牛尾汤/人参滋补牛尾汤/牛尾汤
- 148 滋补牛尾汤/沙苑花生牛尾煲/白萝卜牛尾煲
- 149 当归牛尾虫草汤/白萝卜羊肉煲/补骨脂虫草羊肉汤
- 150 葱香羊肉汤/当归羊肉煲/红枣鹿茸羊肉汤
- 151 胡萝卜山药羊肉煲/莲藕羊肉汤/山药炖羊肉
- 152 冬瓜氽羊肉丸子/豆浆炖羊肉/枸杞羊肉汤
- 153 红薯炖羊肉/木瓜煲羊肉/祛寒羊肉煲
- 154 熟地羊肉当归汤/酸菜羊肉煲/香菜羊肉汤
- 155 羊肉炖鱼块/羊肉酸菜冬笋煲/银耳羊肉莲藕汤
- 156 羊肉炖白萝卜/羊肉芹菜粉皮汤/羊肉汤
- 157 玉竹羊肉汤/干葱头煲羊排/山药羊排煲
- 158 锅仔带皮羊排/红枣羊排首乌汤/蛤蚧羊排汤
- 159 羊排鲫鱼山药煲/沙苑子羊肚煲/菊花羊肝汤
- 160 双瓜煲羊排/时蔬羊心汤/天麻炖羊脑

PART 3

营养禽蛋汤

- 162 禽蛋的食用禁忌
- 163 禽蛋的选购

- 164 蛋的营养与分类
- 165 禽类的营养价值
- 166 板栗冬菇老鸡汤/板栗柴鸡瓦罐汤/鲍鱼老鸡干贝煲
- 167 橙子当归鸡煲/扁豆莲子鸡汤/大补