

家庭主妇必备汤谱

四季皆宜汤水

梁佩仪◎编著



广州出版社

家庭主妇必备汤谱

四季皆宜汤水

梁佩仪 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章



广州出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

四季皆宜汤水/梁佩仪编著. —广州: 广州出版社,
2004. 5

(家庭主妇必备汤谱)

ISBN 7-80655-665-6

I. 四... II. 梁... III. 汤菜-菜谱 IV. TS972.

122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 013752 号

家庭主妇必备汤谱

——四季皆宜汤水

广州出版社出版发行

(地址: 广州市人民中路同乐路 10 号 邮编: 510121)

广东省佛山新粤中印刷有限公司印刷

(地址: 佛山市金澜南路石头乡 邮政编码: 528041)

开本: 880mm × 1230mm 1/32 总字数: 140 万 总印张: 70

印数: 1~5000 套

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

责任编辑: 易文 封面设计: 叶杰威

发行专线: 020-37602590 020-83794401

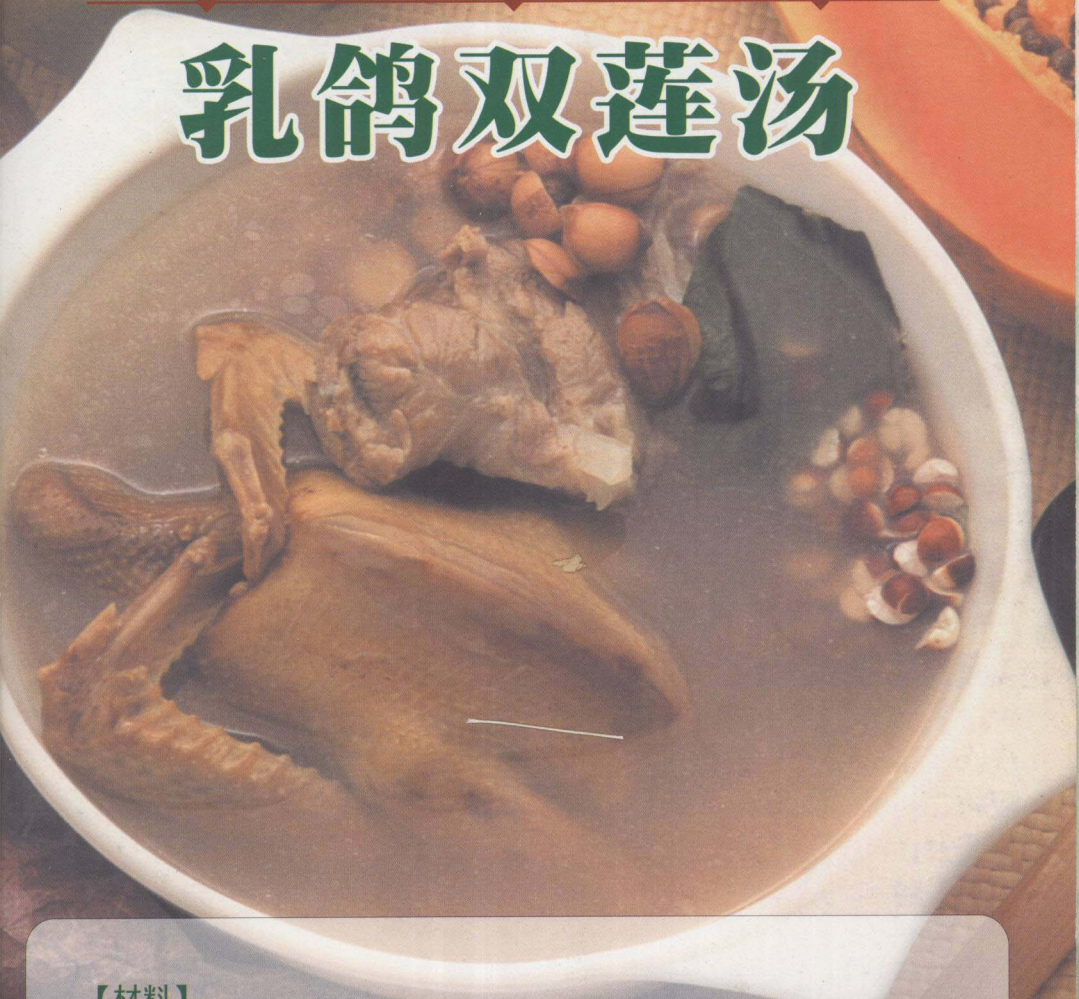
ISBN 7-80655-665-6/TS·49

总定价: 150.00 元 (全十册)

(如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换)

四季皆宜汤水

乳鸽双莲汤



【材料】

乳鸽1只，猪瘦肉300克，莲叶1片，莲子50克，芡实50克，姜1/4个，姜1片，水10杯或适量，盐少许。

【做法】

- (1) 洗干净乳鸽及猪瘦肉一同飞水，冲净。
- (2) 将莲叶、莲子和芡实洗干净；陈皮浸软，刮去瓢。
- (3) 水10杯或适量，放入陈皮先煲开，将各材料加入煮10分钟，然后改慢火煲2.5小时，下少许盐调味即成。

【功效】

若嫌乳鸽肥腻，可用老鸽代之，同样美味。

四季皆宜汤水

螺头炖花旗参



【材料】

急冻螺头1盒（约400克），花旗参25克，猪瘦肉500克，红枣4粒，姜2片，水12杯或适量，盐少许。

【做法】

- (1) 螺头去掉内脏，用粗盐擦洗干净，连同猪瘦肉一齐飞水，再冲干净。
- (2) 红枣洗干净后，去核。
- (3) 水煲开后，将所材料放入煮10分钟，然后改慢火再煲3小时，下少许盐调味即成。

【功效】

虽然急冻螺头是冷藏品，但它的滋补效用不弱于干货，加上价钱便宜，合乎经济原则。

四季皆宜汤水

昆布海藻乳鸽汤



【材料】

昆布50克，海藻100克，乳鸽1只，猪瘦肉300克，陈皮1/3个，水12杯或适量，盐少许。

【做法】

- (1) 将昆布和海藻浸透，清洗干净，沥干水分。
- (2) 去除乳鸽内脏，清洗干净；洗干净猪瘦肉。乳鸽与猪瘦肉一同飞水，然后再冲洗干净。陈皮浸软，刮去瓢。
- (3) 水12杯或适量，放入陈皮先煲开，将各材料加入煮10分钟，然后改慢火再煲2.5小时，下少许盐调味即成。

【功效】

用昆布、海藻作煲汤配料，有清热解毒的功效。

四季皆宜汤水

北芪党参炖乳鸽



【材料】

北芪130克，党参170克，圆肉6粒，猪瘦肉150克，乳鸽1只，开水5杯，姜1片，盐适量。

【做法】

- (1) 北芪、党参、圆肉洗净。
- (2) 乳鸽、猪瘦肉洗净，放入姜、葱、开水中煮3分钟，取出洗净，滴干水分。
- (3) 将乳鸽、猪瘦肉、北芪、党参、圆肉、姜片放入炖盅内，加开水，盖上炖盅盖，隔水炖3小时，下盐调味即成。

【功效】

鸽有振阳起衰、治理中寒之效，而党参可治贫血，使血行通顺，属强壮剂。这款炖品最适宜作为病后或产后的补品。

四季皆宜汤水

鲍鱼炖水鸭



【材料】

水鸭1只，急冻鲍鱼400克，猪瘦肉200克，姜3片，陈皮1/4个，绍酒1汤匙，开水4杯或适量。

【做法】

- (1) 水鸭洗干净抹干，用酒搽匀鸭腔。
- (2) 鲍鱼洗干净，放入开水内飞水，取出擦去鲍鱼边污物，洗干净，沥干水分。
- (3) 猪瘦肉洗净，放入开水内煮3分钟，盛起冲干净；陈皮浸软，刮去瓢。
- (4) 先放鲍鱼、姜片、陈皮在炖盅内，再放入水鸭、猪瘦肉和开水，加盐盖放入炖锅内，隔水猛火炖30分钟，改慢火再炖3小时，加盐调味即成。

【功效】

水鸭是滋补的食品，功能补中益气；鲍鱼则益精明目，能补肝肾、治食欲不振，所以病后或身体虚弱人士可常饮用以补充体力。

四季皆宜汤水

莲子芡实炖鹌鹑



【材料】

鹌鹑4只，猪瘦肉200克，莲子、芡实各50克，淮山17克，圆肉1/2汤匙，姜2片，酒2茶匙，开水4杯或适量。

【做法】

(1) 鹌鹑洗干净，用酒搽匀腹腔；猪瘦肉洗干净，和鹌鹑、姜、葱一起放开水内煮3分钟，取出冲干净，沥干水分。

(2) 莲子、芡实、淮山洗干净，浸30分钟；圆肉洗干净，与莲子、芡实、淮山一起放入炖盅内，加入鹌鹑、猪瘦肉、姜片、酒和开水，加盖放入炖锅内，隔水猛火炖20分钟，改慢火再炖3小时，加盐调味即成。

【功效】

莲子具滋养、补益脾胃的功效；芡实对消化不良甚有疗效，可治食欲不振及肠胃病。

四季皆宜汤水

四宝炖白鳝



【材料】

白鳝1条，淮山25克，玉竹25克，杞子17克，圆肉1汤匙，金华火腿25克，陈皮1/4个，绍酒2茶匙，上汤或开水4杯。

【做法】

(1) 鳝鱼去内脏，洗干净，放入开水内烫一烫即取出，刮去鱼潺，洗干净，切去头尾，鱼身切3厘米长段，但不要切断，用疏孔器盛着。

(2) 煮开姜葱水，用疏孔器盛着鳝鱼放入水内烫一烫，即取出，沥干水分，放入炖盅内，下绍酒、姜片。

(3) 淮山洗干净，浸片刻；玉竹、圆肉、杞子洗干净。

(4) 将所有材料同放炖盅内，加盅盖放入炖锅内，隔水猛火炖20分钟，改慢火再炖2小时，下盐调味即成。

【功效】

白鳝又名鳗鱼，含丰富蛋白质、脂肪和维生素等，能滋补强身。

四季皆宜汤水

花旗参炖鸡



【材料】

鸡1只，花旗参25克，猪瘦肉200克，姜2片，开水4杯或适量。

【做法】

- (1) 鸡、猪瘦肉洗干净，一起放入开水内煮5分钟，盛起，冲干净，沥干水分。
- (2) 花旗参洗干净，切薄片。
- (3) 将鸡、猪瘦肉放入炖盅内，再放姜片、花旗参和开水，加盅盖放入炖锅内，隔水猛火炖30分钟，改慢火再炖3小时，加盐调味即成。

【功效】

花旗参功能生津解渴、清虚热、益气降火、健脾胃，对于因工作繁忙导致睡眠不足、口苦咽干的人士很适合。

序 言

品尝美味汤水已成为现代家庭生活不可缺少的部分。家庭主妇在煲汤中扮演着重要的角色，她们总会费尽心思，推陈出新，煲出令全家人心满意足的汤水，并从中得到说不出的乐趣。“出得厅堂，入得厨房”对现代家庭主妇来说已非难事，她们更神往于煲得一手靓汤，让全家人在喝汤中舒心、健康地度过每一天！当丈夫品味着妻子煲的每一碗汤时，总会在心底里涌起一种说不出的温暖与幸福；当孩子喝着妈妈煲的每一碗汤时，总会显露出满足的笑脸……每一个家庭成员在品味那一碗碗出自家庭主妇之手的汤水时，都会在其中寻找那种独特的心意与感受，温馨、和谐与幸福之感会油然涌上心头……如何科学正确地煲好款款靓汤，已成为初为人妻、初为人母的家庭主妇的热切追求，她们迫切要求有一套全方位、实用性强、能保健养生的汤水书籍。为此，编者不遗余力地组织国内在汤水研究与实践中颇有成果的专家编写了《家庭主妇必备汤谱》，包括：四季皆宜汤水、合家滋补汤水、清肝润肺汤水、补肾健脾汤水、疑难杂症汤水、祛病调养汤水、产前营养汤水、产后补养汤水、保健靓丽汤水、窈窕美白汤水。我们相信本系列汤谱的推出，一定能够让家庭主妇的汤水技艺更上层楼！

编 者

目 录

蔬菜水果素食汤水类

紫苏杏仁汤·····	(3)
葱白灯心丝瓜汤·····	(3)
百合杏仁赤豆羹·····	(3)
银花莲子羹·····	(4)
核桃栗子羹·····	(4)
枸杞叶大豆豆腐汤·····	(5)
玫瑰黑枣羹·····	(5)
花生大蒜汤·····	(5)
芹菜红枣汤·····	(6)
党参黄米汤·····	(6)
栗子壳糖冬瓜汤·····	(7)
太子参毛豆角汤·····	(7)
香菜黄豆汤·····	(7)
红萝卜煲酸梅·····	(8)
花旗参杏仁椰青汤·····	(8)

四季皆宜汤水

Si
ji jie yi tang shui

黄豆冬瓜榨菜汤	(9)
粉葛赤小豆花生汤	(9)
八宝莲藕汤	(10)
鲜人参炖花菇	(10)
杏雪鲜椰汤	(11)
罗汉冬瓜羹	(11)
黄豆芽豆腐汤	(12)
凤尾草荠菜汤	(12)
绿豆萝卜汤	(13)
冬菇茭白汤	(13)
豆浆茼笋汤	(14)
素慈笋汤	(14)
红萝卜荸荠竹蔗汤	(15)
酸豆二花麦冬汤	(15)
大蒜红萝卜生菜清汤	(16)
萝卜笋丝汤	(16)
菠菜冬菇汤	(17)
牛奶姜汁韭菜汤	(17)
乌豆腐竹汤	(18)
雪里蕻笋丝汤	(18)
苋菜蒜汤	(19)
冬瓜头菜汤	(19)
豆腐菜心汤	(20)
青江菜豆腐汤	(20)
香菇酸辣汤	(21)
赤小豆蜜枣汤	(21)

冰糖炖冬瓜.....(22)

冰糖杏仁炖雪梨.....(22)

水产海鲜汤水类

粉葛赤小豆鲮鱼汤.....(25)

清补凉牛鳅鱼汤.....(25)

丝瓜草菇鱼头汤.....(26)

鸡脚木瓜章鱼汤.....(26)

淮山杞子蟹汤.....(27)

石狗公鱼玉竹汤.....(27)

潺菜豆腐鱼片汤.....(28)

生鱼瘦猪肉人参汤.....(28)

粟米螺头冬瓜汤.....(29)

木棉鱼番茄豆腐汤.....(29)

花生莲子鱼尾汤.....(30)

菜干薏米鲫鱼汤.....(30)

丝瓜莲子蚬肉汤.....(31)

章鱼木瓜鸭汤.....(31)

冬瓜绿豆螺片汤.....(32)

鱼头炖豆腐.....(32)

玉竹党参炖生鱼.....(33)

芪枸炖黄鳝.....(34)

老鸡炖响螺.....(35)

四季皆宜汤水

Sì jì jiē yī tāng shuǐ

鹿茸枸杞子炖鲍鱼	(35)
木瓜炖带鱼	(36)
乌梅大枣炖黄鱼	(36)
葛根蜜枣煲鲫鱼	(37)
红枣黑豆煲鲤鱼	(38)
淮杞炖鲍鱼	(38)
淮山杞子炖塘虱鱼	(39)
北芪党参炖鳗鱼	(39)
鲍鱼炖鸡	(40)
糯米炖鲤鱼	(41)
四宝炖蟠龙鳝	(41)
鲍鱼炖水鸭	(42)
高丽参炖鲍鱼	(43)
核桃黑豆炖鱼头	(43)
枸杞炖鳗鱼	(44)
芎芷鱼头汤	(44)
玉米须蚌肉汤	(45)
牡蛎姜丝汤	(45)
蛤蜊炖鸡汤	(46)
墨鱼猪蹄汤	(46)
元参杜仲海鲜煲	(47)
合掌瓜章鱼排骨汤	(47)
生鱼塘葛菜汤	(48)
墨鱼红豆莲藕汤	(48)
黄鳝大枣汤	(49)
紫菜节瓜虾干汤	(49)

目 录

Contents

咸鱼头豆腐芥菜汤	(50)
青荷鳅鱼汤	(50)
米汤水煮鱼	(51)
鲤鱼苦瓜汤	(51)
泥鳅豆腐汤	(52)
三鲜鱿鱼汤	(52)
海蜇枇杷汤	(53)
酸辣田螺汤	(53)
田螺蚌肉汤	(54)
木瓜煲牙带鱼汤	(55)
无花果陈肾煲山斑鱼	(55)
沙葛煲福寿鱼	(56)
金银菜生鱼煲猪肺	(56)
茅根瘦猪肉炖海底麻雀	(57)
泥鳅汤	(57)
枸杞香菜香菇炖鲫鱼	(58)
海参鲍鱼羹	(58)
鳕鱼汤	(59)
粉葛鲮鱼赤豆汤	(59)
鱼蛋豆芽汤	(60)
鲮鱼粉葛汤	(60)
芪党淮杞蛤蚧汤	(61)
虫草河车泥鳅汤	(61)
淮山海参花胶汤	(62)
川芎白芷鱼头汤	(63)
淮杞海参花旗参鸡汤	(63)