

家常营养 汤煲

328例



款款精致不繁琐，原料易购营养多。
尝试家庭餐桌的快节奏，让汤煲中的
生活变的多滋多味。

《健康餐桌》编委会 编

重庆出版集团 重庆出版社



健康餐桌

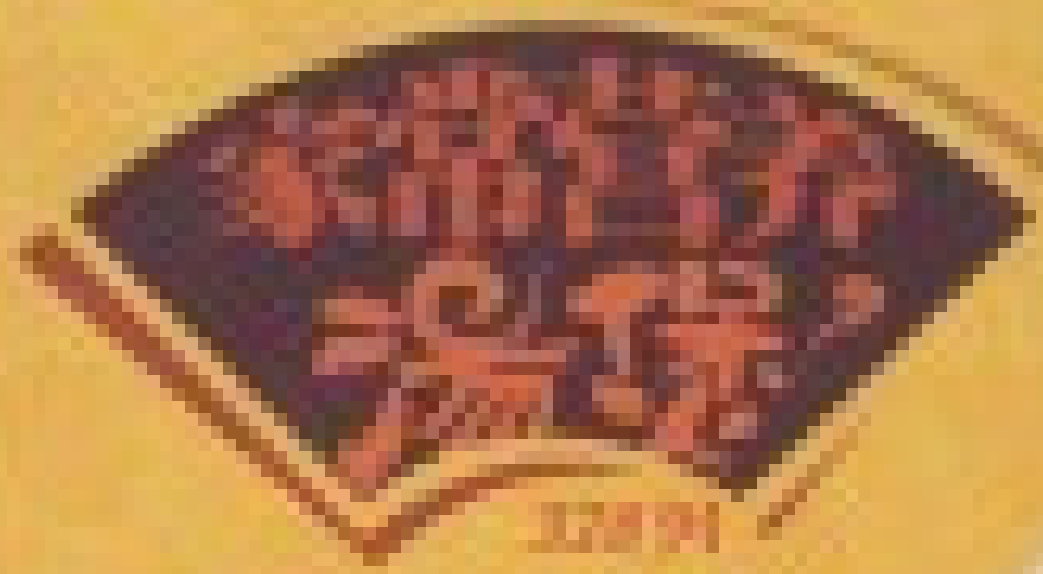
17

中国烹饪协会
美食营养专业委员会

推荐

COOK BOOK





12345



图书在版编目(CIP)数据

家常营养汤煲328例 / 《健康餐桌》编委会 编. —重庆: 重庆出版社, 2008.11

(健康餐桌, 第2辑)

ISBN 978-7-229-00326-5

I. 家… II. 健… III. 汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第182597号



家常营养汤煲328例

出版人: 罗小卫

策划: 华章同人

责任编辑: 陈建军 陈丽

特约编辑: 蔡霞 黄卫平

文字撰稿: 王佳 寻国兵 许政芳 于洋 张巍耀

菜肴制作: 陈绪荣 高红利

协助拍摄: 百年荣记饮食文化发展有限公司

装帧设计: 夏鹏 李自茹

美术编辑: 张丽娟

排版制作: 思想工社

摄影: 于笑

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

廊坊市兰新雅彩印有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: sales@alphabooks.com

全国新华书店经销

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 6 字数: 70千字

2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

定价: 13.80元

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究

中国烹饪协会
美食营养专业委员会

推荐

家常营养
汤煲
328例



17 健康餐桌 COOKBOOK

《健康餐桌》编委会 编

重庆出版集团 重庆出版社



健康生活 从关注餐桌开始

随着社会的进步和物质生活水平的提高，人们开始从“吃饱”向“吃好”转变。想要吃得可口，又要兼顾营养，则需要对烹饪技术有所掌握。面对中国历史悠久、博大精深的饮食文化，以及全国各大菜系浩如烟海的食谱，我们究竟从何处学起呢？

如果您经常为每天做什么菜而烦恼，为不知如何搭配营养而困惑，不妨看看这套由美食营养专家精心指导及推荐的《健康餐桌》系列丛书。

《健康餐桌》系列丛书，精选的菜谱很有特色，一是所选多为全国普及率最高、深受大众喜爱的菜肴；二是将最简单易行的烹饪技巧与最经济营养的食材组合起来，适合普通老百姓居家使用；三是美味与营养结合紧密，既满足味蕾又有益健康。特别注重介绍实用的基本饮食保健常识，面向大众的同时，也关照到了孕产妇、婴幼儿，高血压、高血脂、高血糖等特定人群。

书中精挑细选数百例家常菜肴，且特色鲜明。老菜新做，新菜巧做，南北皆宜，图文并茂，简单易学，经典实用。

我们将《健康餐桌》系列丛书推荐给广大读者，希望将美味、营养、健康和快乐送到千家万户！

《健康餐桌》编委会



目录 Contents

Part. 01 家常百变靓汤煲

畜禽肉汤煲

- 6 丁香排骨煲/板栗蹄花煲/芦荟百合牛尾汤
- 7 牛髓真菌汤/酸辣牛肚汤/胡辣全羊汤/瓦罐鹿肉汤
- 8 奶汁驴肉煲/虫草人参乌鸡汤
- 9 五子乌鸡煲/鸡煲翅/清炖双冬鸡腿
- 10 首乌当归鸡汤/鸭血豆腐汤/酸菜鸭肉汤/扁尖咸肉老鸭煲
- 11 冬瓜火腿煲老鸭/人参炖老鹅汤/双冬鹅肉汤/白果鹌鹑汤
- 12 淮杞炖鹌鹑
- 13 参鸽银耳汤/枸杞山药煲鸽汤/天麻炖老鸽

海鲜汤煲

- 14 鲤鱼羊肉汤/姜丝鲈鱼汤/鱼骨豆苗尖椒汤
- 15 苦瓜鲫鱼汤/鲑鱼冻豆腐煲/西湖银鱼羹
- 16 鲍鱼海鲜四宝/虫草甲鱼煲/腐竹河鳗煲
- 17 甲鱼煲羊排/上汤蟹煲/牡蛎豆腐羹
- 18 白玉鸭血虾仁煲/鲜虾豆苗羹/紫菜虾皮汤
- 19 清蒸海参鸡汤/荸荠海蜇汤/萝卜鱼丸汤

蔬果汤煲

- 20 鸡毛菜土豆汤
- 21 白菜紫菜汤/蛋花空心菜汤
- 22 茭白草菇汤/海带什蔬汤/黑木耳豆腐汤
- 23 莲藕山药汤/核桃栗子莲藕汤/南瓜西米羹
- 24 北杏燕窝汤/杏仁雪梨汤/百合柿饼鸡蛋汤



- 25 苹果雪梨银耳汤/冬瓜蜜枣花生汤/白果冬瓜汤
- 26 汤煲常用的15种食材

Part. 02 营养加倍保健汤煲

润肠排毒

- 28 党参麦冬瘦肉汤/苹果瘦肉汤/槐花猪肠汤
- 29 麻仁当归猪蹄汤/黄精胡桃牛肉汤/绿豆炖老鸡煲/百合红枣汤
- 30 鲜枣苹果羹/番茄枸杞玉米羹/乳蛋羹/香蕉冰糖汤
- 31 冬瓜薏米汤/萝卜杏仁汤/豆皮汤/银耳红枣羹

开胃消食

- 32 莲子煲猪肚片/海参猪肠木耳汤/蘑菇瘦肉汤
- 33 羊肉萝卜汤/山楂鲤鱼汤/黄豆豆腐煲
- 34 芙蓉银鱼羹/芪枣黄鳝汤/健脾消食蛋羹
- 35 红薯芥菜汤/豆腐蘑菇银耳汤/山楂羹



养颜润肤

- 36 章鱼炖猪蹄煲/西洋参鸡片汤/桃仁莲藕汤
- 37 莲子薏米汤/枸杞鸡汁玉米羹/豆腐牛奶汤
- 38 红豆鲫鱼汤/木瓜生鱼汤/人参鸽蛋银耳汤
- 39 燕窝羹/红颜菜汤

减肥塑身

- 40 番茄猪肝汤/西芹茄子瘦肉汤/银杏肉排汤

- 41 羊肉片熬冬瓜汤/山药百合兔肉汤/燕窝椰子鸡汤
42 鸡血豆腐汤/鲤鱼苦瓜汤
43 酸黄瓜冷汤/西蓝花浓汤/淡菜葫芦汤

明目润发

- 44 红枣牛肝汤/兔肝鸡蛋汤/银杞鸡肝汤/银杞明目汤
45 首乌牛膝鹿肉汤/黑芝麻核桃肉汤/乌发汤/芝麻杞子乌鸡汤
46 高手教你煲好汤



Part. 03

四季养生滋补汤煲

春季养生汤煲

- 48 黑木耳猪肝汤/南瓜牛肉汤/山药牛肚汤
49 红枣泥鳅汤/豆腐三鲜汤/海带黄豆汤/苋菜笋丝汤
50 菠菜丸子汤/双耳萝卜汤/莲子银耳羹
51 莲藕黑豆汤/葡萄雪梨桃汤/甜酒西米羹

夏季养生汤煲

- 52 胡萝卜马蹄猪肉汤/肉片冬瓜汤/木瓜章鱼汤
53 酸辣鲜虾汤/番茄皮蛋汤/红枣芹菜汤
54 百合莲子汤/山楂酸梅汤
55 消暑神仙汤/龟苓汤/南瓜绿豆汤

秋季养生汤煲

- 56 薏米杏仁瘦肉汤/川贝雪梨猪肺汤/竹荪海菜汤
57 鲜奶鹌鹑煲/瘦肉海参汤/莴笋凤尾菇汤



- 58 香菇冬瓜汤/山药豆腐汤/猪尾芋头汤
59 桂圆红枣花生汤/甘蔗蜜瓜汤/牛百叶萝卜汤

冬季养生汤煲

- 60 八珍鸡汤/老鸭冬瓜荷叶煲/鸭肉紫菜汤
61 归芪鲤鱼汤/五彩鱼羹/银杏芋头鱼肚汤
62 猪小肘黄豆汤/人参桂圆猪心汤/鹌蛋猪血汤
63 牛蒡排骨汤/当归红枣牛肉汤/飘香羊肉白萝卜汤
64 紫菜豆腐蛋花汤/薏米腐竹素汤/奶油虾仁汤

Part. 07

家常百变靓汤煲

畜禽肉汤煲

- 65 凉瓜肉排煲/藕片排骨汤/茶树菇猪心汤
66 菠菜猪血汤/肉丝豆腐羹/西湖牛肉羹/萝卜羊肉汤/辣味牛肉土豆汤
67 西葫芦鸡片汤/酸萝卜老鸭汤/羊肝羹/莼菜鸡丝羹/鸭杂汤

海鲜汤煲

- 68 菊花鱼片汤/红豆鲤鱼汤/鲢鱼头汤/冬瓜鲫鱼汤/苋菜银鱼羹
69 酸辣鱿鱼汤/鲜虾丝瓜汤/文蛤豆腐汤/海带干贝羹

蔬果汤煲

- 70 土豆菠菜汤/板栗白菜汤/黄豆雪菜汤/南瓜蔬菜浓汤
71 山楂玉米须汤/番茄丝瓜汤/葡萄甜汤/香菇银杏羹/草莓山楂汤

Part. 02

营养加倍保健汤煲

补益气血

- 72 腔骨油菜汤/火腿猪肝汤/兔肉香芋汤

- 73 芥菜凤尾菇煲猪腰/鳕鱼酱油/芦笋南瓜乌鸡汤/板栗花生汤

健脑益智

- 74 胡桃三脑汤/小麦红枣猪脑汤/冬瓜香菇海带汤/木耳粉丝肉丸汤
- 75 煮碧螺鸡丝汤/牛奶窝蛋莲子汤/银耳鸽蛋汤/茼蒿鱼丸汤/枣杏煲鸡汤

清热润肺

- 76 鲫鱼水蛋羹/冬瓜海带排骨汤/芦笋鱿鱼汤/菜干杏仁鸭肾汤
- 77 腐皮白果甘蔗汤/西湖莼菜汤/雪梨萝卜汤/奶油蜜瓜汤

滋阴壮阳

- 78 猪腰菜花汤/菊花猪肉杞子汤/山药煲羊肝/鹿肉什蔬汤
- 79 韭菜面汤/鹌鹑莲藕汤/青苹果鲜虾汤/鲤鱼黑豆汤

解酒护肝

- 80 杜仲牛骨汤/清炖鲫鱼汤/蛭子葱花汤/女贞子脊骨汤/续断杜仲煲猪尾
- 81 八珍醒酒汤/冰糖蛋花汤/橘味醒酒汤/决明绿豆汤/芹藕汤

Part 25

四季养生滋补汤煲

春季养生汤煲

- 82 木瓜排骨汤/眉豆猪皮汤/海带豆芽什蔬汤
- 83 黄芪猴头菇汤/青蒜鱼头汤/紫菜茼蒿汤/菠菜洋葱汤

夏季养生汤煲

- 84 荔枝猪肚汤/茭瓜瘦肉汤/豆苗鸽肉汤/泥鳅汤/竹荪银耳汤



- 85 雪耳银杏汤/鲜蘑丝瓜汤/甜味菠萝羹/百合莲杞汤/香芋桂花汤

秋季养生汤煲

- 86 莲子猪心汤/姜汁杏仁猪肺汤/番茄羊肝汤/冬瓜鱼片汤
- 87 泡菜鳕鱼汤/益寿鸽蛋汤/金针菇蛋汤/薏米南瓜煲/豌豆汤

冬季养生汤煲

- 88 猪肉鸭蛋汤/蟹柳牛肉羹/兔肉豆腐汤/牛膝当归瘦肉汤/白胡椒煲猪肚
- 89 玉米胡萝卜鸡汤/干贝芥菜牛蛙汤/粉丝萝卜汤/红枣莲子汤/豆腐海带汤

Part 26

常见病预防调理汤煲

中老年常见病预防调理汤煲

- 90 三鲜蛋羹(健忘)/丝瓜蘑菇肉片汤(神经衰弱)/白菜炖骨汤(骨质疏松)
- 91 水萝卜片汤(哮喘)/杂果西米羹(脾胃虚弱)/火腿冬瓜球汤(尿频)/菠菜洋葱牛奶羹(便秘)

小儿常见病预防调理汤煲

- 92 葱白香菜汤(感冒)/姜丝萝卜汤(咳嗽)/绿豆马齿苋汤(腹泻)/豆腐蔬菜羹(厌食)

女性常见病预防调理汤煲

- 93 冬瓜绿豆汤(水肿黑斑)/排骨丝瓜汤(气血不足)/大酱汤(手脚冰凉)/紫菜瓜片汤(腹胀腹痛)

男性常见病预防调理汤煲

- 94 粉丝鲜虾煲(阳痿)/五丝鸽蛋汤(早泄)/韭菜汤(肾虚)/小柴胡汤(脱发)

附录

- 95 怎样煲汤更健康

家常百变靓汤煲



煲汤已经成为主要的滋补手段之一，在家中煲汤，不仅仅是为了享用美味，同时还是一种艺术享受。不同食材的搭配，能煲制出不同风格、不同口味、不同营养的靓汤来，让您在尽情施展自己厨艺的同时，也给自己和家人带来健康与享受。



④ 丁香排骨煲

【材料】猪小排 300 克，花生仁、蜜枣各 30 克，丁香粒 10 克。

【调料】盐适量。

做法

- ① 将猪小排洗净，剁成块，放入沸水中焯烫，捞出沥水。
- ② 丁香粒、蜜枣、花生仁均洗净，花生仁用清水浸泡 1 小时，捞出。
- ③ 煲锅内注入适量清水，先放入花生仁煮沸，然后放入排骨、丁香粒、蜜枣大火煮沸后，转小火煲 3 小时，下盐调味即可。



④ 板栗蹄花煲

【材料】栗子肉 60 克，猪蹄 1 个，莲子 30 克，百合 25 克。

【调料】姜片、盐各适量。

做法

- ① 将猪蹄洗净，去脚趾及猪毛，用刀背敲裂。
- ② 将栗子肉、莲子、百合清洗干净，莲子去心，百合掰瓣。
- ③ 将猪蹄、姜片放进沙锅内，加入适量清水，大火煲沸后，放入栗子肉、莲子、百合，转小火煲约 2 小时，加入适量盐调味即可。



④ 芦荳百合牛尾汤

【材料】牛尾 400 克，芦荳、干百合各 10 克，枸杞子 5 克。

【调料】味汁（葱段、姜片、料酒、高汤）、盐、味精、香菜末各适量。

做法

- ① 将牛尾洗净，剁成块，放入沸水焯烫，捞出；芦荳洗净，去皮，切段；百合泡发后，逐瓣掰开与枸杞子清洗干净。
- ② 煲锅烧热，放入味汁、牛尾、芦荳、百合，小火煲 30 分钟，加入枸杞子煲 5 分钟，加盐、味精调味，撒上香菜末即可。

牛髓真菌汤

【材料】牛骨髓 200 克，鸡腿菇、油菜心、滑子菇各 30 克。

【调料】植物油、盐、味精、料酒、高汤、胡椒粉、香油各适量。

做法

- ① 将牛骨髓洗净，切段，在沸水中焯烫后再清洗干净，备用。
- ② 鸡腿菇洗净，切片；滑子菇、油菜心均清洗干净。
- ③ 煲锅置火上，下油烧热，放入鸡腿菇、滑子菇煸炒，加入高汤、油菜心、牛骨髓烧沸，再入盐、味精、料酒、胡椒粉烧沸，撇去浮沫，转小火煲 1 小时，淋上香油，出锅即可。



酸辣牛肚汤

【材料】牛肚 300 克，海米 30 克，清汤适量。

【调料】醋、盐、味精、料酒、胡椒粉、花椒油、植物油、淀粉粉、葱白丝、姜丝、香菜段各适量。

做法

- ① 将牛肚处理、洗净，切丝，沸水焯熟后捞出；海米洗净。
- ② 煲锅放油烧至五成热，用葱白丝、姜丝炆锅，倒入醋，待出香味时加清汤、海米、盐、味精、料酒、胡椒粉，煮 5 分钟。
- ③ 加入牛肚丝，用水淀粉勾芡，撒上香菜段，淋上花椒油即可。



胡辣全羊汤

【材料】胡椒 50 克，小干红辣椒 10 个，羊肋肉 300 克，羊心、羊肝、羊腰、羊肚各 100 克，清汤适量。

【调料】葱段、姜片、料酒、盐各适量。

做法

- ① 将羊肋肉、羊心、羊肝、羊腰、羊肚洗净焯水，晾凉后切成厚片；胡椒用纱布袋装好；小干红辣椒去蒂、子，洗净备用。
- ② 沙锅内倒入清汤，放入全部材料，加葱段、姜片、料酒调味，大火烧沸转小火焖炖 1 小时后放入盐，捞出胡椒袋即可。



瓦罐鹿肉汤

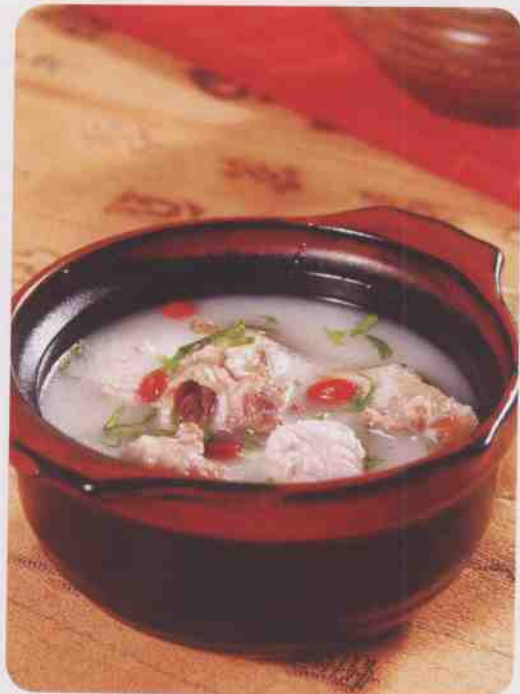
【材料】鹿肉 300 克，人参 8 克，鹿茸 4 克。

【调料】料酒、葱段、姜片、盐、味精、白糖各适量。

做法

- ① 将鹿肉洗净，切块，放入沸水中焯透，捞出备用。
- ② 人参、鹿茸均清洗干净。
- ③ 将鹿肉、人参、鹿茸、葱段、姜片放入瓦罐内，调入盐、料酒、白糖，注入适量清水，盖上盖，放入大瓦缸中煨约 8 小时，调入味精即可。





奶汁驴肉煲

材料

驴肉 300 克，驴骨头 100 克，枸杞子 3 克。

调料

胡椒粉、姜片、大料、料酒、葱段、盐、香菜末、味精、香油各适量。

做法

- 1 将驴肉和驴骨头清洗干净；枸杞子洗净。
- 2 煲锅内注入适量清水，将洗净的驴肉和驴骨头放入，下葱段、姜片、大料，煮至肉烂时将驴肉捞出，切成块；骨头煮到汤白如奶时即可。
- 3 将骨头汤倒入汤锅中，放入驴肉块烧沸，加枸杞子、盐、料酒、味精、胡椒粉、香油、香菜末调匀即可。

虫草人参乌鸡汤

材料

乌鸡 1 只，冬虫夏草 5 克，人参 10 克。

调料

盐、味精、料酒、葱段、姜片、清汤各适量。

做法

- 1 将乌鸡处理、清洗干净，用沸水焯烫一下，除去血污，备用。
- 2 冬虫夏草洗净，用温水浸泡。
- 3 取沙锅，放入乌鸡、人参、冬虫夏草及浸泡虫草的汁，加入料酒、葱段、姜片和清汤，大火烧沸后，转小火煲 2 小时，加入盐、味精调味即可。



五子乌鸡煲

【材料】乌鸡1只，莲子50克，去核红枣5颗，枸杞子、松子仁、五味子各10克。

【调料】葱段、姜片、料酒、盐、清汤各适量。

做法

- 1 将乌鸡处理、洗净，焯水沥干；莲子洗净，用温水泡软，去莲心；红枣、枸杞子、松子仁、五味子洗净备用。
- 2 锅中倒清汤，放乌鸡、莲子、红枣以及全部调料用大火烧沸去浮沫，改小火煲3小时，放剩余材料小火炖20分钟，加盐即可。

煲汤技巧一点通

◆熬煮乌鸡汤最好用砂锅熬制，这样滋补的效果会达到最佳。炖煮时宜用砂锅小火慢炖，不宜用高压锅。



鸡煲翅

【材料】鸡1只，鱼翅10克，枸杞子适量。

【调料】盐、味精、料酒、葱段、姜片、高汤各适量。

做法

- 1 将鸡处理、清洗干净，备用；枸杞子洗净。
- 2 将鱼翅用温水浸泡10小时回软，上笼蒸半小时，去掉杂质；用竹夹将鱼翅夹住，放入高汤内煨20分钟，用凉水冲洗干净，使鱼翅去掉腥味，切成丝。
- 3 将鸡放入煲锅内，加入鱼翅丝、葱段、姜片、盐、料酒、高汤，小火煨2小时，加味精、枸杞子即可。



清炖双冬鸡腿

【材料】鲜鸡腿200克，冬瓜100克，冬菇50克。

【调料】植物油、香葱丝、高汤、花椒水、姜片、盐、鸡精各适量。

做法

- 1 鸡腿洗净，剥块后焯水；冬瓜洗净，去皮、瓤后切块；冬菇用温水泡发，洗净后去蒂，切成两半。
- 2 锅内加油，爆炒香葱丝后倒入鸡腿翻炒，至鸡腿变色后加高汤，倒入花椒水、姜片和冬菇，炖煮20分钟，倒入冬瓜后续煮10分钟，撇去浮沫，加盐、鸡精，撒上香葱丝即可。

煲汤技巧一点通

◆煲制本汤时，也可用整只鸡腿。这需在炖煮之前，将鸡腿用叉子插几个洞，这样可使鸡腿较容易熟透和入味。





首乌当归鸡汤

【材料】老母鸡 1 只,首乌、当归各 10 克,枸杞子 5 克,红枣 2 颗。

【调料】盐、味精、姜片各适量。

做法

- ① 老母鸡宰杀去除内脏,洗净剁块,入沸水锅中焯去血水除腥;首乌、当归、枸杞子、红枣分别洗净,红枣去核。
- ② 煲锅中倒入适量清水,放入鸡肉块、首乌、当归、红枣、姜片,大火煮沸后转小火继续煮 1 小时,加入枸杞子煮 10 分钟,加盐、味精调味即可。



鸭血豆腐汤

【材料】熟鸭血、豆腐各 200 克,胡萝卜半根。

【调料】植物油、香菜叶、葱丝、姜丝、高汤、盐、水淀粉、胡椒粉、醋各适量。

做法

- ① 胡萝卜去皮,与鸭血、豆腐洗净,切条,胡萝卜、豆腐焯水过凉。
- ② 锅内倒油烧至六成热,放姜丝、葱丝煸香,加高汤,大火烧沸后放入鸭血、豆腐、胡萝卜,大火再次烧沸后转小火,加盐,用水淀粉勾薄芡,撒香菜叶、胡椒粉,加醋即可。



酸菜鸭肉汤

【材料】鸭脯肉 200 克,酸菜 150 克。

【调料】盐、味精、料酒、姜丝、葱丝各适量。

做法

- ① 将鸭脯肉洗净,切片,用沸水焯烫;酸菜洗净,切丝,备用。
- ② 锅置火上,放入适量清水,放入鸭脯肉、料酒、姜丝煮沸,再放入酸菜,转小火炖约 30 分钟,放入盐、味精,撒上葱丝,出锅即可。



扁尖咸肉老鸭煲

【材料】老鸭 1 只,扁尖(嫩咸笋干) 200 克,咸肉 50 克。

【调料】盐、姜片、鸡精、料酒各适量。

做法

- ① 将老鸭处理洗净,在沸水中焯烫一下,捞出沥水;咸肉洗净。
- ② 将扁尖清洗干净,在清水中浸泡至软,放入沸水锅中煮至发透后,捞出切成片。
- ③ 将老鸭、扁尖、咸肉、姜片放入沙锅中,大火煮沸后转小火炖煮 3 小时,放入盐、料酒,再炖 40 分钟,调入鸡精即可。

冬瓜火腿煲老鸭

【材料】鸭肉 300 克，冬瓜、火腿、油菜各 80 克，香菜末少许。

【调料】葱段、姜片、料酒、清汤、盐、味精、胡椒粉各适量。

做法

- 1 将鸭肉洗净，剁大块；火腿洗净，切片；冬瓜去皮、瓤，洗净，挖出瓜球；油菜洗净，逐叶掰开。
- 2 取沙锅，放入鸭块、火腿片、冬瓜球、葱段、姜片、料酒及适量清汤，大火烧沸后转小火炖 1 小时，加入盐、味精、胡椒粉调好口味，放入油菜，撒上香菜末即可。



人参炖老鹅汤

【材料】大鹅 1 只，干香菇 8 克、人参 5 克、红枣 30 克。

【调料】姜片、葱段、盐、料酒各适量。

做法

- 1 大鹅处理、洗净；香菇洗净，泡发取出，去蒂，香菇汁留用；红枣洗净，去核；人参洗净，温水泡发取出，人参汁留用。
- 2 大鹅肉、香菇汁、人参汁、姜片、葱段入汤锅，大火煮沸后去浮沫；加入人参、香菇，大火煮沸后，再加入红枣、料酒，转小火炖 1 小时，取出姜片和葱段，加入盐调味即可。



双冬鹅肉汤

【材料】净鹅半只、冬笋 200 克、冬菇 100 克。

【调料】葱段、姜片、料酒、盐、清汤各适量。

做法

- 1 将鹅肉洗净斩块，焯水捞出，洗去血沫沥干；冬笋洗净，去皮切成滚刀块，焯水过凉；冬菇用温水泡软，切成块备用。
- 2 沙锅内倒入适量清汤，大火烧沸后放入鹅块、冬笋、冬菇、葱段、姜片、料酒，汤煮沸后改小火焖炖 2 小时，放入适量盐即可。



白果鹌鹑汤

【材料】白果 100 克，鹌鹑 2 只，猪瘦肉 200 克，荸荠 150 克，薏米、腐竹各 50 克、陈皮 1 块。

【调料】姜片、料酒、盐、味精、清汤各适量。

做法

- 1 将白果、腐竹、薏米分别洗净，温水泡发，白果剥皮，腐竹切段；鹌鹑、瘦肉洗净斩块焯水过凉；荸荠洗净去皮切片；陈皮洗净。
- 2 锅内倒适量清汤，放入全部材料、姜片、料酒，大火烧沸，小火慢炖 2 小时，加盐、味精即可。



据《本草纲目》记载：鹌鹑肉有补五脏，益中续气，强筋骨，耐寒暑之效。

淮杞炖鹌鹑



材料

鹌鹑 1 只，山药、枸杞子各 20 克。

调料

盐、鸡精、料酒、姜片、高汤各适量。

做法

- 1 将鹌鹑处理、清洗干净，剥成块，放入沸水中焯烫 2 分钟，捞出，用凉水冲凉，装入沙锅中。
- 2 将山药、枸杞子洗净，在清水中浸泡 15 分钟，山药去皮，切块。
- 3 将山药、枸杞子、姜片放在装鹌鹑块的锅中，沙锅置大火上，倒高汤烧沸，加盐、料酒、鸡精搅匀，待肉熟汤浓即可。

营养贴士

鹌鹑肉营养价值高，含有丰富的蛋白质和维生素，是极好的营养补品，有动物“人参”之称，是宴席上的佳肴。中医传统理论认为鹌鹑去毛及内脏，取肉鲜用，壮筋骨、止泻、止痢、止咳。

参鸽银耳汤

【材料】西洋参粉 3 克、鸽蛋 12 克、银耳 25 克、熟火腿 30 克、水发冬菇 10 克、鸡汤 750 克。

【调料】盐适量。

做法

- 1 银耳洗净、泡发，上笼蒸 10 分钟；冬菇洗净，去蒂，切片；熟火腿切片；鸽蛋打入碗中搅匀，与火腿片、冬菇片上笼，蒸熟取出。
- 2 鸡汤中放入西洋参粉、银耳烧沸，盛入大汤碗内，将冬菇火腿片摆放在汤面上，加盐调味即可。



枸杞山药煲鸽汤

【材料】肉鸽 1 只、枸杞子、山药各 50 克。

【调料】盐、酱油、料酒、香油各适量。

做法

- 1 将枸杞子、山药洗净，山药去皮，切块；肉鸽宰杀，去毛及内脏，洗净。
- 2 高压锅加清水 1000 毫升，放入肉鸽、枸杞子、山药块、盐、酱油、料酒，煲熟，再加入香油，出锅即可。

煲汤技巧一点通

◆在杀鸽子去毛时，应用60℃的沸水烫后去毛。因为鸽皮很嫩，水温不能太高，否则皮易烫破。



天麻炖老鸽

【材料】老鸽 1 只、天麻 10 克、火腿 50 克。

【调料】盐、味精、料酒、葱段、姜片、清汤各适量。

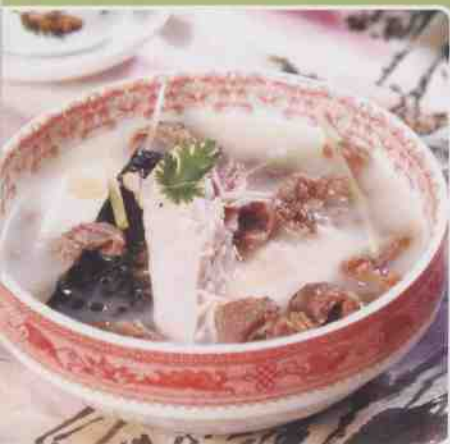
做法

- 1 老鸽处理洗净，入沸水中焯烫，捞出沥水；火腿洗净，切片；天麻洗净备用。
- 2 炖碗内放入净鸽、火腿片、天麻、清汤、料酒、葱段、姜片，上笼蒸 2 小时，取出。
- 3 拣去葱段、姜片，加入盐、味精调味即可。

营养师贴士

本汤含钙、铁、铜、维生素、糖类元素，有滋肾益气、祛风解毒、补气虚、益精血、缓腰膝、利小便等作用。





鲤鱼羊肉汤

【材料】羊瘦肉 300 克、鲤鱼 1 条、奶汤适量。

【调料】盐、味精、料酒、醋、胡椒粉、香油、植物油、香菜段、葱丝、姜丝各适量。

做法

- ① 将羊肉洗净，切成片；鲤鱼收拾干净，剥去头尾，片下鱼肉，入沸水中略焯捞出。
- ② 锅内放油烧至五成热，放入葱丝、姜丝炆锅，加奶汤、羊肉、鱼块和适量清水，大火烧沸撇去浮沫，改小火炖约 1 小时，加醋、盐、味精、料酒、胡椒粉炖至入味后放香菜段，淋香油即可。

煲汤技巧一点通

◆ 将本品中的鲤鱼替换成鲫鱼也是不错的选择。



姜丝鲈鱼汤

【材料】鲈鱼 250 克、豆腐 100 克、枸杞子 20 克。

【调料】高汤、盐、胡椒粉、香芹叶、姜丝各适量。

做法

- ① 鲈鱼处理洗净，放入沸水锅中焯水；豆腐洗净，切成厚片，放入沸水锅中焯水；枸杞子洗净。
- ② 汤锅加高汤煮沸，倒入豆腐煮 10 分钟，再放入鱼段、姜丝和枸杞子同煮 10 分钟。
- ③ 开锅后调入适量的盐和胡椒粉，撒上香芹叶即可。

营养师贴士

鲈鱼富含蛋白质、维生素A、B族维生素、钙、镁、锌、硒等营养成分。具有补肝肾、益脾胃、化痰止咳之效。



鱼骨豆腐尖椒汤

【材料】鲜鱼骨 400 克、豆腐 100 克、红尖椒 5 个。

【调料】葱段、姜片、料酒、白糖、盐、味精、香油、清汤各适量。

做法

- ① 将鱼骨洗净，剥成大块，焯水捞出沥干；豆腐去老梗洗净；红尖椒去蒂、子，洗净备用。
- ② 锅置火上，放入适量清汤，加入鱼骨、葱段、姜片、料酒、白糖，用大火煮沸，撇去浮沫，加红尖椒、豆腐，中火焖 30 分钟，加入盐、味精，淋入香油即可。

营养师贴士

本汤含钙、磷、镁、钾、锌、硒、维生素E、锰、脂肪、膳食纤维、维生素A等多种营养成分，对预防糖尿病有较好的作用。