

Tang Yin 1880

Wang Luo Tian Xia Mei Wei
Jin Xiang Jian Kang Mei Shi



天下美食 Tian Xia Mei Shi

网罗天下美味 尽享健康美食

汤饮1880

例

高金伟 编著

滋补养生，汤饮先行

上千种做法，揽尽天下菜式

好学易做，让你遍享口福



广东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

汤饮 1880 例 / 高金伟 编著. —广州: 广东经济出版社, 2008.11

(天下美食丛书)

ISBN 978-7-80728-975-3

I. 汤… II. 高… III. 汤饮—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 104152 号

出版	广东经济出版社(广州市水荫路 11 号~12 楼)
发行	广东新华发行集团
经销	广州伟龙印刷制版有限公司
印刷	787 毫米×1092 毫米 1/16
开本	21.5
印张	2008 年 11 月第 1 版
版次	2008 年 11 月第 1 次
印次	1~10 000 册
印数	ISBN 978-7-80728-975-3
书号	全套(1~3 册)定价: 119.40 元
定价	

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市水荫路 11 号 11 楼

电话: (020)38306055 37604312 邮政编码: 510075

邮购地址: 广州市水荫路 11 号 11 楼

电话: (020)37601950 37601509 邮政编码: 510075

图书网站: <http://www.gebook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·

汤饮

天 下 美 食

1880

例

高金伟 编著

广东人民出版社
广东人民出版社



汤饮 1888 例

Preface

前言

饮食在我们的日常生活中占有极其重要的地位，食物是我们生存的第一需求。人们在饮食方面自古以来就很讲究：在古代，不同区域、不同阶层、不同民族的人有着各自的饮食风俗和习惯，代代相传到今天，我们继承了祖先不同派系、不同风格的美食，并在此基础上加以创新和改良，形成了各地独具特色的饮食文化。源远流长的饮食文化发展到现在，人们不但追求饮食的美味，更追求饮食的健康、营养和科学。

快节奏的生活剥夺了我们太多享受生活的时间，我们忙着工作，我们无奈地选择各式各样的快餐便当来填饱肚子，我们离厨房越来越远。问过很多朋友：“你会做饭吗？”他们中的大部分只是瞪着茫然的眼睛摇摇头。似乎我们把时间用在做饭上是一种浪费，而对于女人来说，会不会做饭也已经显得不那么重要，这作为一种通病在社会上蔓延。然而，值得欣慰的是，有一部分人已经开始意识到问题所在，他们重新审视这种马不停蹄的快节奏生活方式，他们要求找回家的温馨，他们希望在做饭中找到乐趣，增进家人的感情，他们知道，他们的爱人、孩子需要更加营养健康的一日三餐，需要更多的家的温暖。如果你正在翻看这本书，说明你就是这样一位懂得享受家庭生活的人。

那么，看了书中如此诱人的菜式，你是否已经跃跃欲试，想要马上一显身手呢？本丛书《天下美食》收集整理了各式各样的美味佳肴的家常烹饪方法，共介绍了5000多道菜，数量之多，烹饪方法之全，位居同类图书之首。丛书共分三册，分别是《荤鲜1880例》《蔬果1880例》《汤饮1880例》。

书中不仅给读者提供了家常炒菜、炖菜、面食、糕点、茶饮、汤水大量菜式，而且分门别类地介绍了各种菜独特的食疗保健功效、操作要点及烹饪方法。另外，“小贴士”栏目将为你介绍本道菜的营养功效、烹饪技巧或注意事项。本书将会教你如何才能吃出味道、如何才能吃出健康、如何才能吃出花样。

本册《汤饮1880例》列出了常见的煲汤食材，既有对煲汤的介绍，又包含各种果汁饮料的调配，操作方法介绍详尽。让你在忙碌一天后静心享受这种清淡与美好，给你超负荷的胃减压，你会变得更美丽、更健康。

汇集天下美食，享受美味一生，
让美食一饱你的口福，
让营养健康你的身体。



Contents

目录



Part1 最爱吃肉

5

- 6 鸡肉
- 30 鸭肉
- 38 鹌鹑 鸽子
- 45 鹌鹑
- 48 鸡蛋 鹌鹑蛋
- 52 野味
- 63 牛肉
- 72 羊肉
- 78 猪肉
- 122 猪蹄
- 129 猪肝 猪心 猪皮
- 134 猪肚 猪肠 猪脑
- 145 猪腰 猪肺 猪尾

- 174 泥鳅 鳝鱼 田螺
- 178 贝类
- 182 虾 蟹
- 186 乌龟 山瑞 甲鱼
- 195 海产类

Part3 清爽果蔬

201

- 202 叶子菜 藻类
- 207 果实根茎类
- 217 水果
- 238 菇类 木耳 银耳
- 243 豆芽 豆腐 豆浆
- 251 豆类

Part2 滋补水产

153

- 154 草鱼
- 158 鲫鱼
- 163 胖头鱼
- 166 生鱼
- 170 鲤鱼 鲶鱼 鲈鱼 鲛鱼

Part4 茶饮粥点

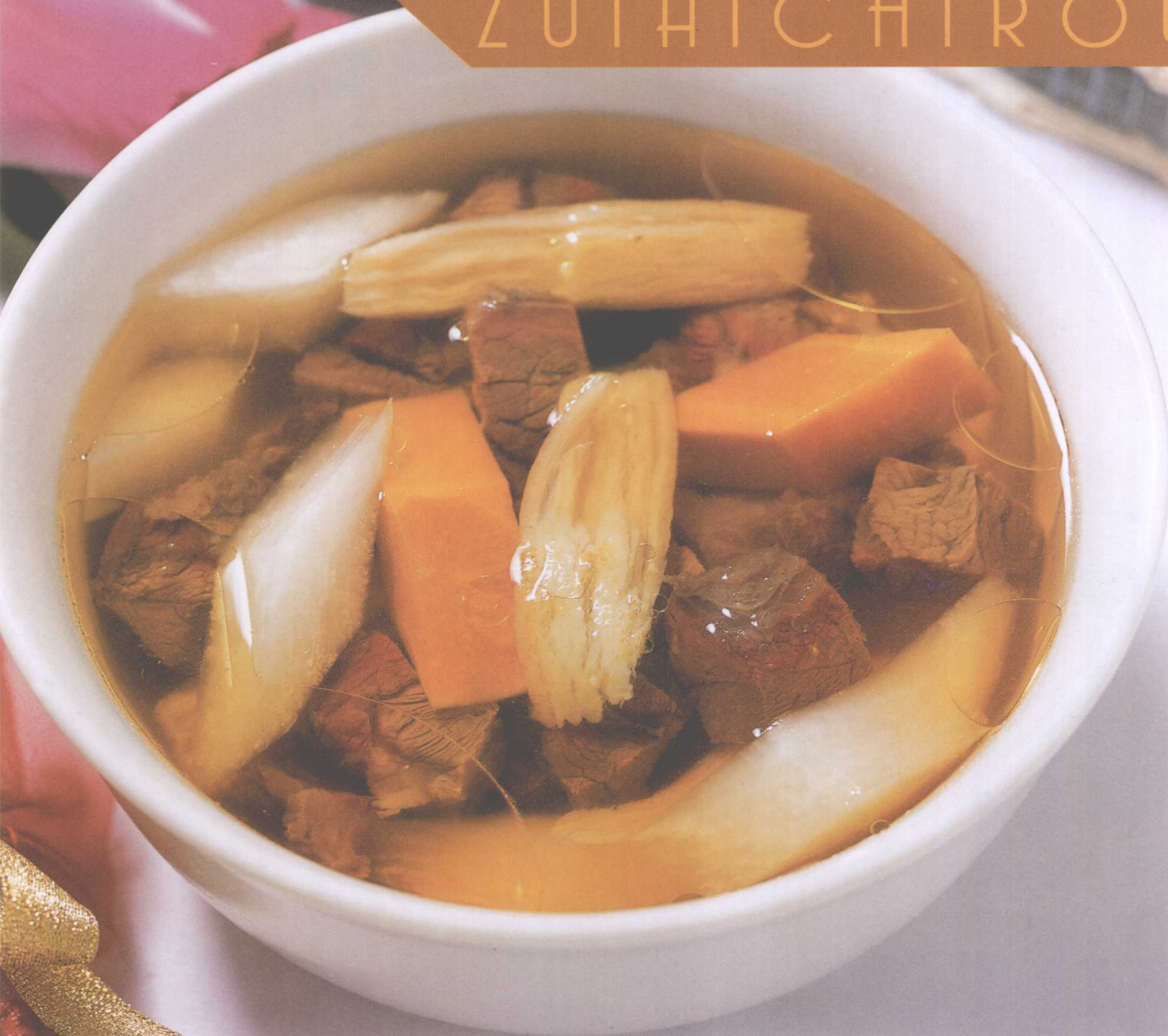
255

- 256 茶
- 294 牛奶
- 298 咖啡
- 304 可可 巧克力
- 311 鸡尾酒
- 317 粥



Part 1 最爱吃肉 ➔

ZUIAICHIROU



鸡肉

JI ROU



食物题解

鸡又名烛夜，本经列为上品。鸡又有丹、白、乌、黄之分，入药效能大同小异，均有温中、益气、补虚、添髓之功。清代袁枚云：“鸡功最巨，诸菜赖之。”鸡肉质细嫩，滋味鲜美，适合多种烹调方法，并富有营养，有滋补养身的作用。鸡肉不但适于热炒、炖汤，而且是比较适合冷食凉拌的肉类。

营养功效

鸡肉蛋白质的含量比例较高，种类多，而且消化率高，很容易被人体吸收利用，有增强体力、强壮身体的作用。鸡肉含有对人体生长发育有重要作用的磷脂类，是中国人膳食结构中脂肪和磷脂的重要来源之一。鸡肉含丰富的维生素A、维生素C与维生素E，脂肪多为不饱和脂肪酸，是老年人及心脑血管疾病患者的理想蛋白质食品。鸡肉对营养不良、畏寒怕冷、乏力疲劳、月经不调、贫血、虚弱等有很好的食疗作用。传统医学认为，鸡肉性味甘、温，入脾、胃经。《随息居饮食谱》道：鸡肉补虚，暖胃，强筋骨，续绝伤，活血、调经，拓痈疽，止绷带，节小便频数，主娩后羸。

特别提示

痛风症病人和感冒病人不宜喝鸡汤。感冒常伴有发烧、头痛、乏力、消化能力减退等症状，应以吃清淡、易消化的食物为宜。鸡臀尖应该割下丢弃不食。

益气促精汤



【材料】老母鸡300克，猪脑100克，人参、姜、红枣各10克，清汤适量，盐6克，味精1克，绍酒2克，胡椒粉少许。

制作过程

1. 老母鸡砍成块，猪脑洗净去血丝，姜去皮切成片，红枣泡透。
2. 老母鸡块、猪脑焯净血水，捞起冲净。
3. 炖盅入母鸡块、猪脑、姜片、人参、红枣、盐、味精、绍酒、胡椒粉，注清汤，加盖，入蒸柜，隔水炖2小时即可食用。

【小贴士】炖汤时的火候要一致，不能时大时小，否则炖出的汤不清香。

巴戟煲鸡肠



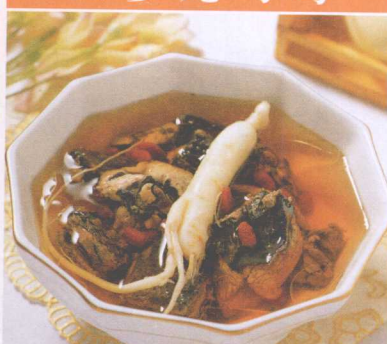
【材料】鲜鸡肠300克，瘦肉100克，巴戟、红枣、姜各10克，清鸡汤适量，盐6克，味精、绍酒各2克，胡椒粉少许。

制作过程

1. 鲜鸡肠洗净切长段，瘦肉切成片，红枣泡透，姜去皮切片。
2. 鸡肠用大火煮至硬身，倒出冲净。
3. 煲内加鸡肠、姜、巴戟、红枣、绍酒、瘦肉片，注清鸡汤中火炖透，然后调盐、味精、胡椒粉，再炖5分钟即可。

【小贴士】炖汤时以炖至汤汁色白为佳，口感醇香。

人参炖乌鸡



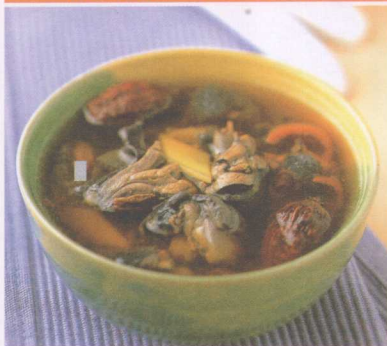
【材料】鲜人参50克，乌鸡250克，枸杞5克，姜、葱各10克，胡椒粉、清汤适量，盐6克，味精2克，花雕酒5克。

制作过程

1. 鲜人参洗净，乌鸡斩成大块，枸杞泡透，生姜去皮切片，葱切段。
2. 乌鸡中火煮去血水，捞起冲透。
3. 炖盅加乌鸡、鲜人参、枸杞、姜、葱，调入盐、味精、胡椒粉、花雕酒，注入清汤，加盖，入蒸柜隔水炖2小时。

【小贴士】中途不能加汤，火候要一致。

陈皮乌鸡汤



【材料】雄乌骨鸡肉300克，陈皮3克，姜3克，胡椒6克，草果2个，葱适量，盐8克，绍酒1克。

制作过程

1. 乌鸡砍块，陈皮泡透，草果洗净，生姜去皮切片，葱切段。
2. 乌鸡块用中火煮去血水。
3. 炖盅入乌鸡、陈皮、姜、草果、葱、胡椒、清汤、盐、绍酒隔水炖约2小时即可。

【小贴士】乌鸡肉一定要先煮去血水，否则汤味不佳。

淮山乌鸡汤



【材料】乌鸡180克，淮山10克，枸杞、田七少许，姜10克，盐8克，鸡粉2克，绍酒4克。

制作过程

1. 乌鸡砍块，淮山切成块洗净，枸杞洗净，姜去皮切片。
2. 乌鸡块中火煮尽血水，捞起待用。
3. 炖盅入乌鸡块、淮山、枸杞、田七、姜片、清水、盐、鸡粉、绍酒，炖2小时即可。

【小贴士】炖此汤时火候一定要够，否则药力不佳。

首乌黄芪乌鸡汤



【材料】乌鸡肉500克，何首乌10克，黄芪3克，姜、葱各10克，盐6克，鸡粉2克，绍酒3克。

制作过程

1. 乌鸡砍块，何首乌、黄芪洗净，姜去皮切片，葱切成段。
2. 乌鸡块用中火煮尽血水，捞起待用。
3. 炖盅入乌鸡、何首乌、黄芪、姜、葱，调入盐、鸡粉、绍酒、水，炖约2小时即可。

【小贴士】何首乌的分量要适中，过多易使汤色变黑。

葵花子鸡汤



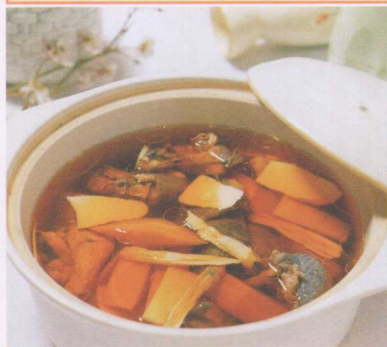
【材料】葵花子仁100克，母鸡1只，姜片10克，葱段10克，盐8克。

制作过程

1. 母鸡煮去血水，捞起待用。
2. 深碗一个，放入鸡，加入姜片、葱段，注入清汤，加盖。
3. 隔水炖约2小时，盛入碗内即可食用。

【小贴士】母鸡要买老点的，炖出的汤味才会鲜香可口。

北芪炖乌鸡



【材料】北芪30克，乌鸡250克，胡萝卜100克，淮山、姜、葱各10克，清汤、盐、味精、白糖、绍酒、胡椒粉适量。

制作过程

1. 北芪洗净，乌鸡砍成块，胡萝卜去皮切成块，姜去皮切片，葱洗净捆成把。
2. 将乌鸡块、胡萝卜块焯透，倒出漂净。
3. 炖盅内加乌鸡块、胡萝卜块、北芪、淮山、姜、葱、清汤、盐、味精、白糖、绍酒、胡椒粉炖2小时，去掉姜、葱即可食用。

【小贴士】乌鸡焯水时间不宜太久，以去净血水为度。

五圆炖鸡



【材料】土鸡800克，姜、莲子、荔枝肉、红枣、桂圆肉、绍酒、葱各10克，枸杞、白糖、红糖、胡椒粉各适量。

制作过程

1. 鸡洗净砍块，红枣、枸杞洗净，莲子泡透，姜去皮切片，葱洗净捆把。
2. 土鸡中火煮尽血水，捞起摆入炖盅内。
3. 红枣、桂圆肉、枸杞、荔枝肉、莲子入碗，调盐、白糖、红糖、绍酒、胡椒粉、姜、葱、清水蒸约2小时。

【小贴士】炖鸡的中途不能加水，口味的甜度可随个人而定。

黄花炖乌鸡



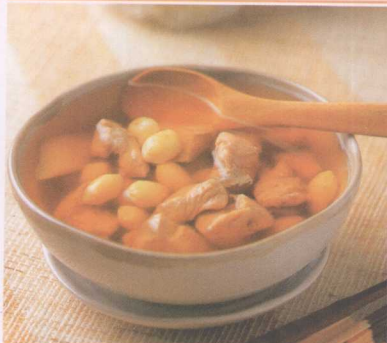
【材 料】乌鸡 350 克，何首乌、干黄花各 50 克，红枣、姜、葱各 10 克，盐 8 克，味精、绍酒各 3 克，胡椒粉少许。

制作过程

1. 干黄花泡透去老蒂，乌鸡砍成块，红枣洗净，姜去皮切片，葱切成段。
2. 乌鸡用中火煮尽血水，倒出。
3. 炖盅内加乌鸡、黄花、何首乌、红枣、姜、葱、盐、味精、胡椒粉、绍酒、清汤，大火炖约 2.5 小时，端出即可食用。

【小贴士】何首乌不宜过多，炖时中途不能停火。

白果煲土鸡



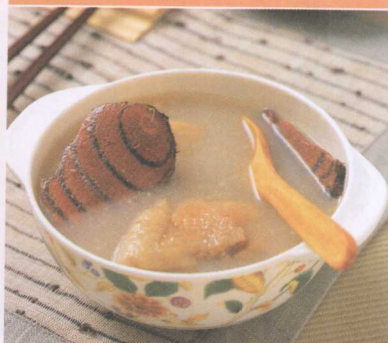
【材 料】净白果 20 克，嫩鸡肉 300 克，姜、葱各 10 克，猪油适量，盐 3 克，鸡粉 5 克。

制作过程

1. 嫩鸡肉切块，姜去皮切片，葱切段。
2. 瓦煲内放猪油、姜、葱爆香，加清鸡汤烧开，加鸡肉、白果，中火煲约 25 分钟。
3. 然后调入盐、鸡粉，煲 10 分钟即可。

【小贴士】鸡肉以土鸡为佳，煲出的汤才会清香可口。

鸡血藤鸡肉汤



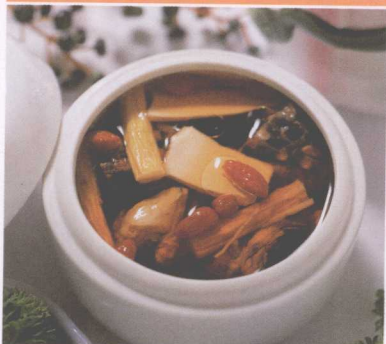
【材 料】鸡血藤 20 克，鸡肉、脊骨各 500 克，猪肉 200 克，姜、盐各 10 克，鸡粉 5 克。

制作过程

1. 老鸡切件，脊骨、猪肉斩件，姜去皮。
2. 脊骨、鸡肉、猪肉煮去血污。
3. 煲内放入鸡肉、脊骨、姜、鸡血藤、猪肉，加入清水，煲 2 小时，调入盐、鸡粉即可食用。

【小贴士】此汤可治血虚经闭、月经后期量少，或腰酸肢麻、筋骨酸痛、行走无力等症。

淮杞炖乌鸡



【材 料】淮山、枸杞、党参、姜、葱各 10 克，乌鸡 250 克，清汤适量，盐 6 克，味精、鸡粉各 1 克，绍酒 5 克，胡椒粉少许。

制作过程

1. 淮山泡洗干净，枸杞泡透，党参切段洗净，乌鸡砍成小块，姜去皮切片，葱切段。
2. 乌鸡块用中火煮尽血水，倒出。
3. 炖盅加乌鸡、淮山、枸杞、党参、姜、葱、盐、味精、鸡粉、胡椒粉、绍酒、清汤炖 2 小时，去掉姜、葱即可食用。

【小贴士】药材的比例要合理，炖时用中火。

黑芝麻炖鸡



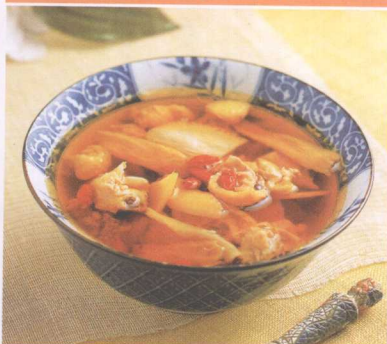
【材 料】童子鸡 300 克，黑芝麻、桂圆肉、红枣、姜、葱各 10 克，大骨 150 克，清汤、盐、味精、绍酒、胡椒粉适量。

制作过程

1. 童子鸡去除内脏，洗净砍成块；红枣泡透，大骨砍成块，姜去皮切片，葱捆成把。
2. 大骨、童子鸡中火煮净血水，冲净。
3. 炖盅加童子鸡、大骨、桂圆肉、红枣、黑芝麻、姜片、葱，注清汤，调盐、味精、绍酒、胡椒粉炖 2 小时，去葱捆即可。

【小贴士】鸡、大骨的血水要去尽。

归芪炖土鸡



【材 料】土鸡肉 250 克，黄芪 20 克，当归、姜、葱各 10 克，枸杞、盐各 5 克，鸡粉、绍酒各 3 克。

制作过程

1. 土鸡砍块，黄芪、当归洗净，姜去皮切片，葱切成段，枸杞洗净。
2. 土鸡块用中火煮尽血水，捞起待用。
3. 炖盅加鸡块、黄芪、当归、枸杞、姜、葱、盐、鸡粉、绍酒、清汤炖 2 小时。

【小贴士】鸡以农家土鸡为佳，比较营养，同时炖出的汤要清香些。

淮杞煲乌鸡



【材料】乌鸡250克,淮山、枸杞各20克,姜10克,盐20克,味精10克,胡椒粉少许,鸡粉5克。

制作过程

1. 乌鸡砍块,姜切片,淮山、枸杞洗净。
2. 瓦煲注入清水,加入乌鸡、淮山、枸杞,用小火煲40分钟。
3. 再调入盐、味精、鸡粉、胡椒粉,煲20分钟即可。

【小贴士】乌鸡对缺铁贫血、体质虚弱的女士效果尤佳。

红豆鸡肾煲



【材料】干红豆100克,鸡肾300克,红枣、姜、味精各10克,清水500克,盐20克,白糖5克,胡椒粉少许。

制作过程

1. 干红豆用水泡净,鸡肾洗净切花,姜切片,红枣泡透。
2. 煲内注入清水,加入姜、红豆、鸡肾、红枣,中火煲40分钟。
3. 再加入盐、味精、白糖、胡椒粉调好口味,再煲5分钟即成。

【小贴士】红豆要多泡一会,最好用温水。

节瓜煮土鸡



【材料】土鸡100克,节瓜150克,鸡腿菇、姜、葱各10克,大红椒、花生油、盐、味精、胡椒粉、清汤、绍酒适量。

制作过程

1. 土鸡砍成块,节瓜去皮切块,鸡腿菇切片,姜切丝,葱切花,大红椒切片。
2. 姜丝、土鸡块焗锅,炒至水干。
3. 下清汤煮10分钟,再放节瓜块、盐、味精同煮至熟透,撒入胡椒粉和葱花。

【小贴士】土鸡的脚较细,购买时谨慎识别。

蛤蚧人参煲山鸡

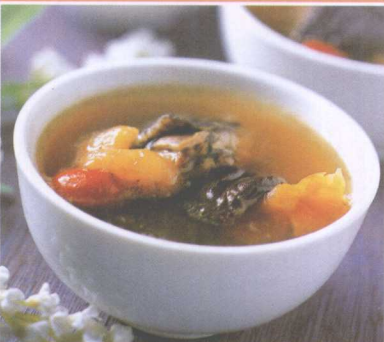


【材料】山鸡500克,蛤蚧2只,瘦肉100克,人参10克,姜、盐、鸡粉各适量。

制作过程

1. 蛤蚧洗净泡软、去皮,山鸡斩件,瘦肉洗净切块,人参、姜洗净切片。
 2. 山鸡、瘦肉滚去表面血污,捞出洗净。
 3. 山鸡、瘦肉、姜入煲,加水文火至五成热,将人参与蛤蚧入锅煲1小时,调味。
- 【小贴士】**蛤蚧助肾阳、益精血、补肺气,人参补元气,山鸡滋养气血、强筋健骨。

人参阿胶乌鸡汤



【材料】人参10克,阿胶12克,乌鸡1只,瘦肉100克,红枣、桂圆肉各5克,姜、盐、鸡粉适量。

制作过程

1. 人参洗净切片,乌鸡斩件,瘦肉洗净切块,姜切片,红枣、桂圆肉洗净。
 2. 鸡肉、瘦肉滚去表面血污,捞出洗净。
 3. 全部材料(除阿胶)入煲,加水大火煲开,入阿胶,小火煲2小时,调味即可。
- 【小贴士】**此汤适宜气血两虚、面色萎黄者食用,女性常用此汤可美容养颜。

茯苓地黄煲鸡

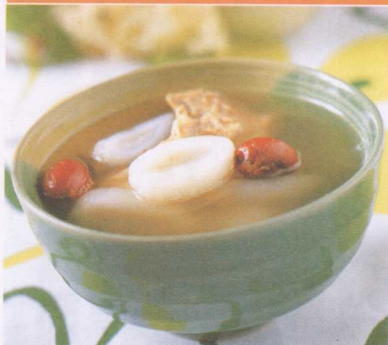


【材料】茯苓、党参各5克,熟地黄8克,母鸡500克,瘦肉100克,姜片、盐、鸡粉各适量,胡椒粉少许。

制作过程

1. 将各药材洗净,鸡肉、瘦肉洗净切块。
 2. 母鸡、瘦肉滚去表面血污,捞出洗净。
 3. 全部材料入瓦煲,加入清水适量,以武火煮沸,改文火煲3小时,调味即可。
- 【小贴士】**此汤适用于气血两虚、面色萎黄、食少倦怠、脾虚湿困、腹胀泄泻等症。

椰子煲鸡



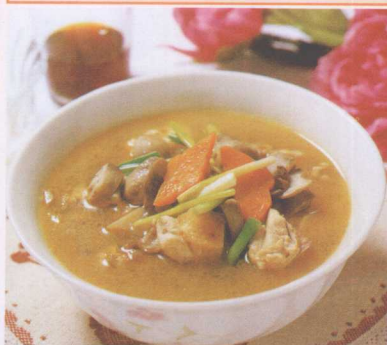
【材料】椰子肉100克，鸡1只（约500克），瘦肉100克，姜、盐、鸡粉各适量。

制作过程

1. 新鲜椰子取肉切小块，鸡洗净切块，瘦肉切块，姜切片。
2. 鸡肉滚去表面血迹，捞出洗净。
3. 全部材料入汤锅，加水煮滚，改文火煲2小时，调味即可。

【小贴士】此汤对中气不足、四肢乏力、脾虚倦怠等症十分有效。

鲜菇煮土鸡



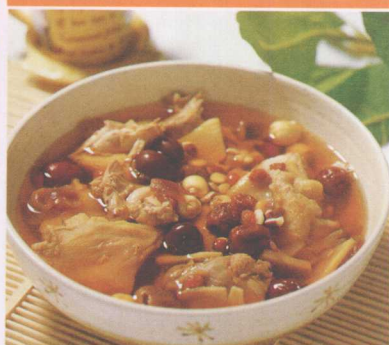
【材料】鲜菇100克，土鸡200克，胡萝卜、姜、葱各10克，花生油20克，盐15克，味精10克，胡椒粉少许，清汤150克。

制作过程

1. 鲜菇去蒂洗净，土鸡切块，胡萝卜切片，姜切片，葱切段。
2. 生姜片、土鸡块炒至水干。
3. 加清汤，放鲜菇、盐、味精中火煮10分钟，撒入胡椒粉即成。

【小贴士】此汤对预防感冒、增强免疫力有良效。

五元煲土鸡



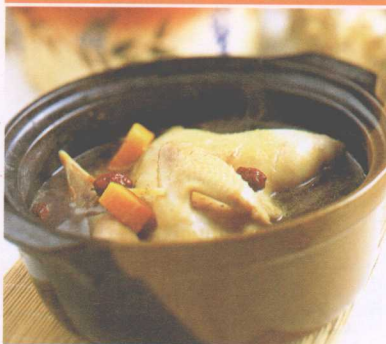
【材料】鲜土鸡300克，红枣、莲子、枸杞、桂圆、茨实各10克，姜10克，清水500克，盐10克，冰糖50克。

制作过程

1. 土鸡砍块，姜切片，五种配料洗干净。
2. 瓦煲注入清水，放入土鸡、姜及五种配料，用中火煲40分钟。
3. 最后加入盐、冰糖再煲15分钟即成。

【小贴士】补血补气，但较易上火。

农家鸡汤



【材料】光鸡一只，胡萝卜400克，红枣10颗。盐、味精适量。

制作过程

1. 光鸡整只或分两半，胡萝卜切块。
2. 锅里加水把鸡和胡萝卜、红枣放进去，加味精、盐炖大约2小时。

【小贴士】此汤异常滋补，对产后或者体虚者都有很好的滋补疗效。

蜜枣麻根母鸡汤



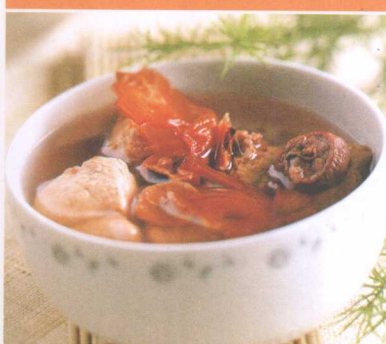
【材料】老母鸡1只，麻根30克，蜜枣、姜、葱各10克，清汤适量，盐8克，味精1克，绍酒3克，胡椒粉少许。

制作过程

1. 老母鸡洗净，麻根洗净，姜去皮切片，葱捆成把。
2. 老母鸡用中火煮去血水，捞起洗净。
3. 鸡入煲，加麻根、蜜枣、绍酒、姜、葱、清汤，小火炖2小时后调入盐、味精、胡椒粉，再炖5分钟去葱即可食用。

【小贴士】鸡要买比较老的。

山楂鸡内金汤



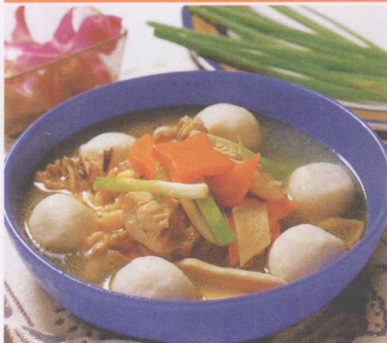
【材料】山楂20克，鸡内金1只，瘦肉500克，姜3片，盐、鸡粉各适量。

制作过程

1. 将山楂、鸡内金洗净，瘦肉洗净，切块。
2. 水开后放入瘦肉焯水，再捞出洗净。
3. 将山楂、鸡内金、瘦肉、姜片一起放入煲内，加水煲约2小时后调味即可。

【小贴士】此汤能调理脾胃、导食消积、降脂减肥。

鱼丸煮咸鸡



【材料】鱼丸、用盐水煮的鸡各100克，鸡腿菇、姜、葱、盐、味精各10克，胡萝卜、花生油各15克，胡椒粉少许，鸡汤150克。

制作过程

1. 鸡切成块，鸡腿菇切片，胡萝卜切片，姜切片，葱切段。
2. 姜片、鸡块煸炒至出香味。
3. 加鸡汤煮10分钟，投胡萝卜片、鸡腿菇，调盐、味精煮3分钟，撒入胡椒粉。

【小贴士】不宜放入过多的盐，咸鸡的咸味已较浓。

红枣煲老鸡



【材料】老鸡300克、红枣20克、姜10克，清水500克，盐20克，味精10克，胡椒粉少许。

制作过程

1. 老鸡切块，姜切片，红枣用清水洗干净。
2. 瓦煲注入清水，加入姜片、老鸡块、红枣，放火炉上用大火烧开，改小火煲1小时。
3. 老鸡煲至1小时后，加入盐、味精、胡椒粉，再煲5分钟即可。

胡萝卜煮鸡脆骨



【材料】胡萝卜200克，鸡脆骨100克，香菇20克，姜、葱、花生油、盐、味精、鸡粉、清汤各适量。

制作过程

1. 胡萝卜去皮切厚片，鸡脆骨洗净，香菇切片，姜切片，葱切段。
2. 姜片、鸡脆骨煸炒至出香味。
3. 加清汤、胡萝卜煮15分钟，调入盐、味精、鸡粉，中火煮5分钟。

【小贴士】汤鲜甜，肉滑骨脆，营养丰富。

参归黑凤汤



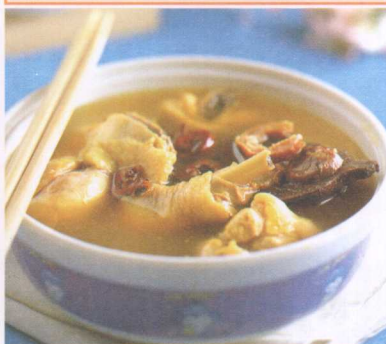
【材料】乌鸡450克，枸杞、当归各5克，鲜人参50克，梅肉100克，姜、清汤、盐、味精、白糖、绍酒、胡椒粉各适量。

制作过程

1. 乌鸡洗净砍大块，当归泡洗干净，梅肉切成块，枸杞泡洗净，姜去皮切片。
2. 乌鸡块、梅肉块煮去血水，捞起待用。
3. 煲内加乌鸡块、梅肉块、当归、人参、枸杞、姜片、绍酒、清汤炖50分钟后，调盐、味精、白糖、胡椒粉，再炖10分钟即可。

【小贴士】炖时火候以中火为佳。

首乌山楂鸡肉汤



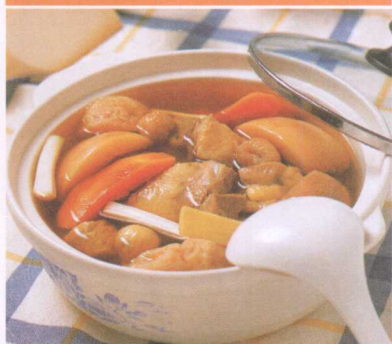
【材料】山楂15克，何首乌15克，鸡肉500克，姜5克，盐、鸡粉各适量。

制作过程

1. 山楂、首乌洗净，鸡肉洗净斩块。
2. 鸡肉煮去血水，再捞出洗净。
3. 将鸡肉、首乌、山楂、姜片一起放入煲内，加入适量清水，大火煲开后改用文火煲1.5小时，调味即可。

【小贴士】此汤减肥降脂，适用于肥胖病、高血脂症、肝肾阴虚等症。

四果炖鸡



【材料】苹果1个，雪梨1个，鸡1只，猴头菇50克，无花果50克，木瓜1个，猪肉300克，姜5克，葱5克，盐5克，鸡粉4克。

制作过程

1. 光鸡洗净斩件，苹果、雪梨切开洗净。
2. 鸡块、猪肉除去血水，洗净。
3. 将鸡块、猪肉、雪梨、苹果、木瓜、无花果、猴头菇、姜、葱放入炖盅内，加清水，炖2.5小时后调入盐、鸡粉即可。

【小贴士】此汤温中益气，补精添髓。春天食用能除体毒，养肝健脾。

鸡 片 冬 瓜 汤



【材 料】鸡肉 80 克，嫩冬瓜 200 克，红枣 10 克，姜 10 克，葱 10 克，植物油 10 克，盐 8 克，味精 3 克，白糖 1 克。

制作过程

1. 鸡肉切片用绍酒腌好，嫩冬瓜去皮切片，红枣温水泡透，姜切片，葱切成花。
2. 姜片炆香锅，注清汤中火烧开，加冬瓜、红枣，煮约 6 分钟。
3. 下鸡肉片，调盐、味精、白糖，汤滚后撒入葱花，盛入汤碗内即成。

【小贴士】鸡肉在制作前要抓透腌好，才会保持鲜嫩可口。

当归菟丝乌鸡煲



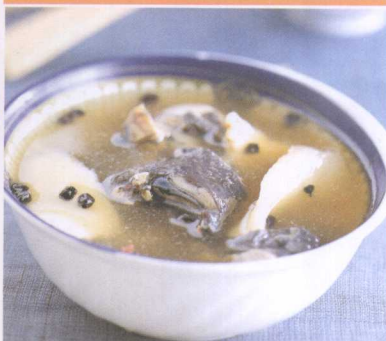
【材 料】乌鸡 1 只，当归、菟丝子、生抽 15 克，桂枝 3 克，枸杞 2 克，陈皮、姜、葱、绍酒 5 克，精盐 10 克，味精 8 克。

制作过程

1. 乌鸡洗净斩块，当归、菟丝子、陈皮、桂枝、枸杞浸透洗净，姜切片，葱切段。
2. 乌鸡块稍煮片刻，捞起滤水待用。
3. 当归、菟丝子、陈皮、桂枝、枸杞入瓦煲，加水煲半小时，放乌鸡块、精盐、味精、生抽、姜片煲 15 分钟，下葱段即成。

【小贴士】乌鸡在炖之前要放入开水中煮片刻，且煮时要加入姜片、绍酒。

五味子淮山安神汤



【材 料】五味子 8 克，淮山 30 克，乌鸡 500 克，姜片、盐、鸡粉适量。

制作过程

1. 将五味子、淮山洗净，乌鸡洗净，切块。
2. 乌鸡飞水，再捞出洗净。
3. 将乌鸡、药材及姜片一起放入煲内，加入清水适量，煲约 1.5 小时后加入适量盐、鸡粉调味即成。

【小贴士】五味子酸涩收敛，感冒、上火、咳嗽初起及麻疹初发者不宜食用。

桂 圆 炖 鸡



【材 料】桂圆肉 250 克，仔鸡 1 只，姜片、盐、鸡粉适量。

制作过程

1. 桂圆肉洗净，仔鸡去内脏及肠杂，剥去鸡爪。
2. 水开放入仔鸡飞水，再捞出冲洗干净。
3. 将鸡入炖盅，放桂圆肉、姜片，加入适量开水，大火烧开后，改用小慢炖 3 小时，放入调料，再炖 10 分钟即可。

【小贴士】桂圆肉煮汤对失眠有疗效。

沙参玉竹煲生地老鸡



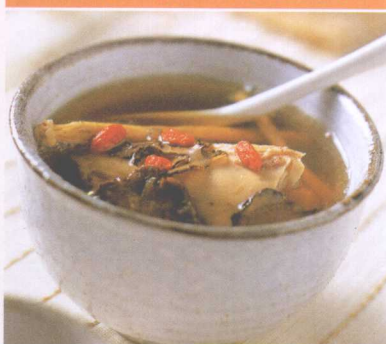
【材 料】老鸡 1 只，玉竹 10 克，沙参 10 克，生地 15 克，姜 10 克，脊骨 500 克，盐 10 克，鸡粉 5 克。

制作过程

1. 先将老鸡杀好、斩件，脊骨洗净、斩件，生姜去皮。
2. 脊骨、老鸡煲过水，捞出冲净。
3. 煲内放老鸡、脊骨、玉竹、沙参、生地、姜，加水煲 2 小时调入盐、鸡粉即可。

【小贴士】此汤养阴清肺，益胃生津，除虚热，治燥咳，适宜夏季用来养阴生津、清热凉血。

川芎当归行血汤



【材 料】川芎 6 克，沙参、当归各 10 克，屈头鸡 200 克，瘦肉 100 克，姜、盐、鸡粉适量。

制作过程

1. 川芎、当归、沙参洗净，屈头鸡洗净切件，瘦肉洗净切块，姜洗净。
2. 鸡肉、瘦肉滚去表面血迹，再洗净。
3. 全部材料放入锅内，加清水，大火烧开后，改文火煲 2 小时，调味即可食用。

【小贴士】屈头鸡（指孵化不出，已长毛，尚在蛋壳内的鸡胚胎）一定要鲜活，已死多时者切勿食用。

鲜淮山煲乌鸡



【材 料】鲜淮山100克，乌鸡200克，瘦肉30克，枸杞5克，当归10克，姜、葱、盐、味精、绍酒、胡椒粉、清汤各适量。

制作过程

1. 鲜淮山去皮切成块，乌鸡砍成块，瘦肉切成块，姜去皮切片，葱捆成把。
 2. 乌鸡、瘦肉中火煮尽血水，冲净。
 3. 煲内加鲜淮山、乌鸡、当归、瘦肉、枸杞、姜、葱、清汤、绍酒煲1.5小时，去葱调盐、味精、胡椒粉，煲15分钟即可。
- 【小贴士】鲜淮山切好马上要用盐水泡上，以免变黑。

人 参 乌 鸡 汤



【材 料】乌鸡1只，人参30克，猪肘500克，盐、料酒、味精、姜片、胡椒粉适量。

制作过程

1. 将乌鸡宰杀、洗净，人参用温水洗净、切段，猪肘用刀刮干净、斩块。
 2. 乌鸡、猪肘煮去血污，再捞出洗净。
 3. 将乌鸡、猪肘、人参、姜片入炖盅，加水烧沸后改用小火慢炖2小时，熟后用盐、料酒、味精、胡椒粉调味即可。
- 【小贴士】长期服用人参会产生副作用。

田七煲乌鸡汤



【材 料】田七、马蹄各20克，乌鸡150克，枸杞5克，姜、葱各10克，盐、味精、胡椒粉、清鸡汤各适量，玫瑰酒2克。

制作过程

1. 田七用温水洗净切片，乌鸡砍成块，马蹄去皮，姜去皮切片，葱捆成把。
 2. 乌鸡用中火焯3分钟至血水尽时，捞起。
 3. 将田七、乌鸡块、枸杞、马蹄、姜、葱入瓦煲，注清汤、玫瑰酒煲1小时，去姜、葱，调盐、味精、胡椒粉煲20分钟即可。
- 【小贴士】煲此汤要放玫瑰酒，汤质才会鲜美，如没有可用米酒代替。

灵芝炖老鸡



【材 料】灵芝10克，猪肉150克，老鸡1只，红枣5克，枸杞、姜、葱段各3克，盐、鸡粉各5克。

制作过程

1. 老鸡剁洗干净，灵芝切块，猪肉斩件，红枣、枸杞洗净。
 2. 老鸡、猪肉煮去表面的血渍，捞出洗净。
 3. 将老鸡、猪肉、灵芝、红枣、枸杞、姜、葱放入炖盅内，加清水炖2小时后调入盐、鸡粉即可食用。
- 【小贴士】此汤对各种慢性病、高血压、关节炎等都有不同程度的疗效。

鹿茸枸杞乌鸡汤



【材 料】鹿茸片、枸杞各20克，乌鸡1只，姜3片，盐、鸡粉适量。

制作过程

1. 将鹿茸片、枸杞子洗净，乌鸡剖净，去内脏，洗净，斩件。
 2. 乌鸡煮去血污，再捞出洗净。
 3. 乌鸡、各药材及姜入煲，加水适量，大火煲滚后用文火煲4小时，调味即可。
- 【小贴士】枸杞温热身体的效果相当强，感冒发烧、有炎症、腹泻的人最好别吃。

石斛花旗参炖老鸡

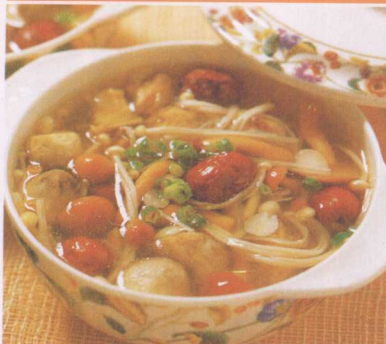


【材 料】石斛10克，花旗参15克，老鸡半只，猪肉150克，枸杞、姜、葱各3克，盐、鸡粉各5克。

制作过程

1. 老鸡、猪肉斩件，石斛、花旗参洗净。
 2. 老鸡、猪肉煮去表面血污，捞出洗净。
 3. 将老鸡、猪肉、石斛、花旗参、枸杞、姜、葱放入炖盅内，加入清水炖2小时，调入盐、鸡粉即可食用。
- 【小贴士】此汤益气生津，养肝清热，滋阴养颜。

枣杏寒菌煲老鸡



【材料】老鸡180克,杏仁8克,滑子菇20克,草菇、金针菇各15克,红枣、姜、葱、清汤、盐、味精、胡椒粉、绍酒各适量。

制作过程

- 1.老鸡砍块,杏仁洗净,草菇切片,金针菇、滑子菇洗净,姜去皮切片,葱切段。
- 2.将老鸡用大火快速烫尽血水。
- 3.煲内加入鸡块、红枣、杏仁、滑子菇、金针菇、草菇、姜、葱、清汤、绍酒煲1小时后调盐、味精、胡椒粉煲20分钟即可。

【小贴士】煲的时间要根据鸡的老嫩而定。

土鸡南瓜汤



【材料】鲜土鸡、老南瓜各100克,鲜淮山30克,姜、葱、花生油各5克,盐3克,味精1克,绍酒2克,鸡粉1克。

制作过程

- 1.土鸡砍块,老南瓜去皮去籽切块,鲜淮山去皮切片,姜去皮切片,葱切花。
- 2.土鸡用中火煮尽血水,捞起冲净。
- 3.姜片、土鸡略炒后入绍酒,加清汤中火煮约10分钟,加老南瓜、鲜淮山,调盐、味精、鸡粉,煮5分钟,撒葱花即可。

【小贴士】先把土鸡的味煮出来后才能加入其他原料。

天麻炖鸡



【材料】土鸡半只,干天麻20克,红枣20克,姜5克,葱6克,盐3克。

制作过程

- 1.将土鸡洗净后切块,天麻用水泡发,红枣洗净,姜切片,葱切段。
- 2.鸡块煮尽血水后捞出。
- 3.将鸡块放煲内,加入天麻、红枣,放入姜、葱,上火煲2小时,调味后即可食用。

【小贴士】鸡要买农家放养的土鸡,食疗效果更好。

茶树菇鱼唇煲山鸡



【材料】茶树菇100克,鱼唇400克,山鸡半只,脊骨500克,猪肉200克,姜10克,盐10克,鸡粉5克。

制作过程

- 1.茶树菇洗净,鱼唇洗净,山鸡剖好斩件,脊骨、猪肉斩件,姜去皮。
- 2.煲净脊骨、猪肉、山鸡的血水并洗净。
- 3.煲内放鱼唇、茶树菇、山鸡、脊骨、猪肉、姜,加水煲2小时,调食盐、鸡粉。

【小贴士】此汤清热止咳,对女性还有滋润养颜、保健美容的功效。

乌冬竹丝鸡火锅



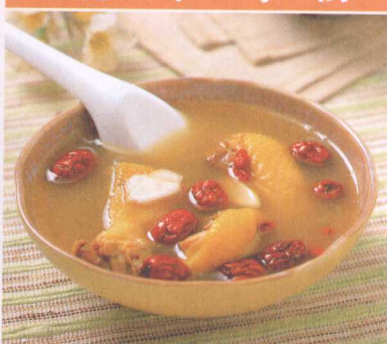
【材料】乌冬面、排骨各100克,乌鸡300克,党参、红枣、姜、葱各10克,青菜200克,花生油、盐、味精、绍酒、胡椒粉、麻油、美味姜葱汁适量。

制作过程

- 1.乌冬面泡透入碟,乌鸡砍块,排骨砍块,党参、葱切段,姜切片,青菜洗净。
- 2.乌鸡、排骨用大火焯尽血水,冲净。
- 3.油热后放姜片、乌鸡、排骨、绍酒、清汤、党参、红枣调味入火锅,上桌点火,摆上乌冬面、青菜、美味姜葱汁。

【小贴士】开汤中水为佳,党参不宜过多。

鹿茸鸡汤



【材料】鹿茸、红枣各10克,枸杞3克,姜5克,脊骨、猪肉各250克,老鸡半只,盐5克,鸡粉3克。

制作过程

- 1.脊骨、猪肉、老鸡斩件。
- 2.脊骨、猪肉、老鸡滚去表面血渍,洗净。
- 3.水滚后放入脊骨、猪肉、老鸡、鹿茸、红枣、枸杞、姜煲2小时后调入盐、鸡粉即可。

【小贴士】鹿茸性温而不燥,补肾壮阳,生精益血,有提高机体功能的作用。

车前子枸杞煲海带

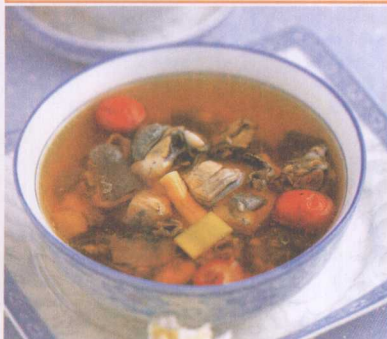


【材料】车前子16克,枸杞15克,鸡腿1只,海带结80克,姜、葱、大骨汤、盐、味精、鸡粉、绍酒适量。

制作过程

1. 枸杞泡透,鸡腿去尽表皮细毛,车前子、海带结洗净,姜去皮切片,葱切段。
 2. 鸡腿烫尽血水,倒出冲净。
 3. 煲内入鸡腿、车前子、枸杞、海带结、姜、葱、大骨汤、绍酒煲2小时去葱,调盐、味精、鸡粉,再煲15分钟即可。
- 【小贴士】**鸡腿以老鸡腿为佳。

大枣炖乌鸡



【材料】大红枣50克,乌鸡250克,党参15克,姜10克,葱10克,盐8克,味精3克,绍酒5克。

制作过程

1. 将大红枣用清水洗净,乌鸡剁成块,党参洗净切成段,姜切片,葱切成段。
 2. 乌鸡块中火煮尽血水。
 3. 炖盅内加乌鸡、大红枣、党参、姜、葱、盐、味精、绍酒、水炖约2小时即可。
- 【小贴士】**大红枣要去核,以东北的为佳品,炖时要用大火。

鲜人参煲老鸡



【材料】鲜人参1支,老母鸡200克,枸杞5克,香菇10克,姜、葱、清汤、盐、味精、胡椒粉、绍酒各适量。

制作过程

1. 鲜人参洗净切段,老母鸡砍成块,香菇去蒂,姜去皮切片,葱捆成把。
 2. 老鸡块用中火煮尽血水,捞起待用。
 3. 煲内投鸡块、枸杞、香菇、姜、鲜人参、葱,注清汤、绍酒小火煲1.5小时去葱,调盐、味精、胡椒粉煲15分钟即可。
- 【小贴士】**老鸡以乡下的土鸡为佳,煲出的汤才会汤味鲜香。

土鸡火锅



【材料】土鸡1只,滑子菇30克,枸杞、党参、香菇、红枣、生花生油、绍酒、麻油、清汤、淀粉、美味姜葱汁适量。

制作过程

1. 土鸡块、滑子菇、香菇洗净,党参切段,姜、葱一半斩成茸,一半切片切段。
 2. 下油,放姜片、葱、清汤、红枣、枸杞、党参烧开,调盐、味精入火锅,上桌点火。
 3. 土鸡用麻油、淀粉腌好入碟,滑子菇、香菇用麻油淋香,调姜茸、葱茸、清汤、盐、味精。
- 【小贴士】**土鸡以10个月以内的为佳。

江珧柱雪蛤煲鸡



【材料】江珧柱30克,雪蛤100克,老鸡1只,脊骨300克,猪肉200克,姜、盐各10克,鸡粉5克。

制作过程

1. 老鸡剖好斩件,脊骨、猪肉斩件,姜去皮。
 2. 老鸡、脊骨、猪肉煲净血水。
 3. 煲内放脊骨、猪肉、老鸡、雪蛤、江珧柱、姜,注入清水,煲2小时后调味即可食用。
- 【小贴士】**此汤对病后虚弱、身体消瘦及神经衰弱有治疗的作用。

鸡味火锅



【材料】鸡肾、鸡肉各150克,鸡翅5只,大白菜200克,淮山、枸杞、姜、大葱、熟鸡油、盐、味精、胡椒粉、清鸡汤、麻油、泡椒花生汁各适量。

制作过程

1. 鸡肾切花,鸡肉切片,鸡翅砍块,淮山、枸杞洗净,姜切片,大葱切片,大白菜切段。
 2. 姜片、大葱炒香后注鸡汤,加淮山、枸杞、盐、味精、胡椒粉、麻油烧开。
 3. 把鸡肾、鸡肉、鸡翅、大白菜、泡椒花生汁摆在火锅周围,边烫边吃。
- 【小贴士】**鸡肉用湿淀粉腌好,保持滑嫩。