

靓汤王

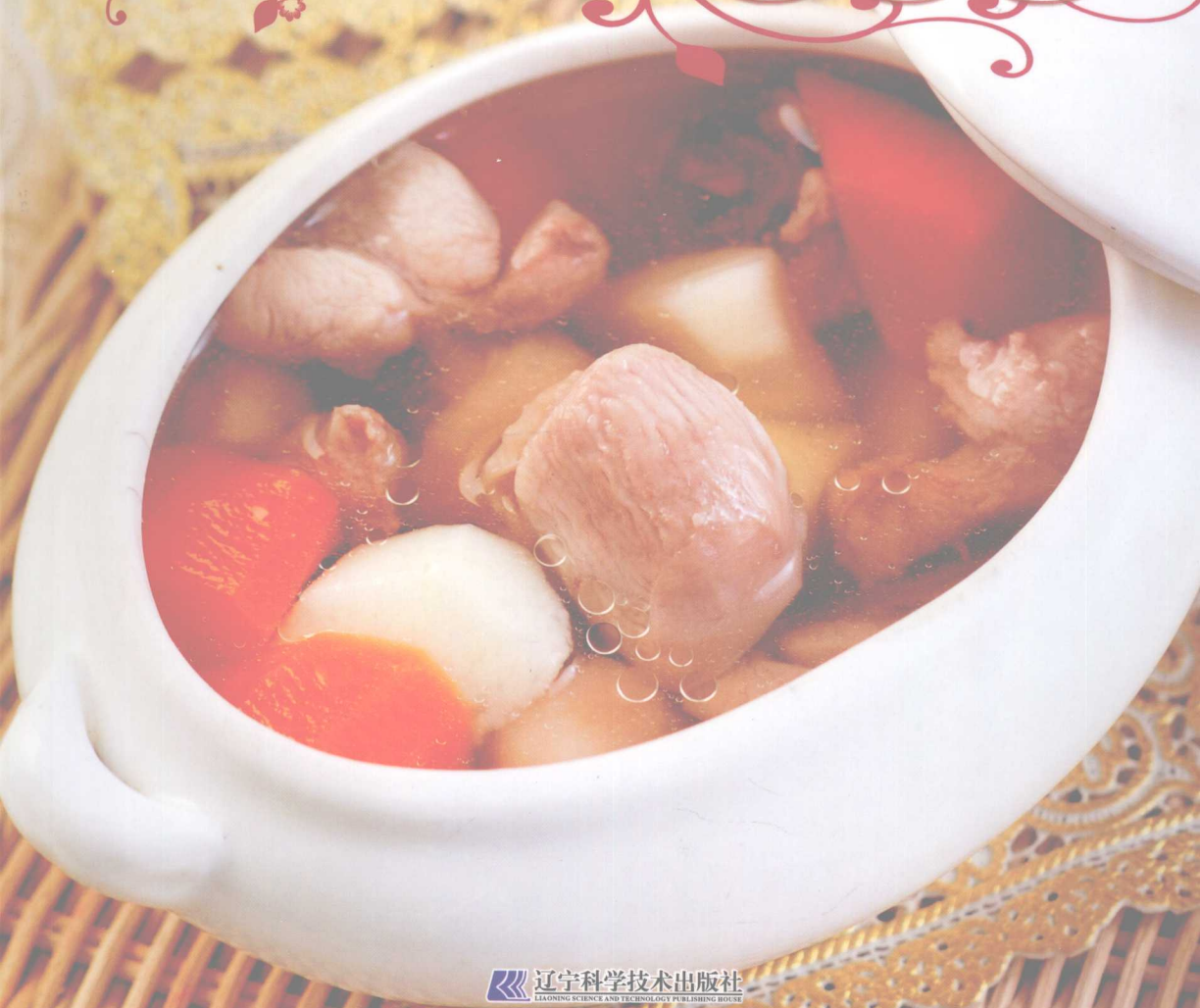


最好喝 最营养的家常汤



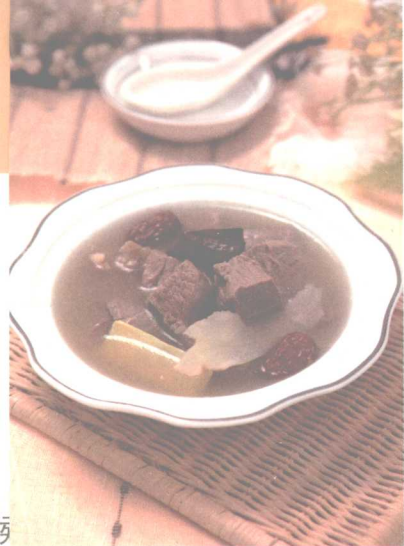
名师文化生活编委会 编

888



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



图书在版编目 (CIP) 数据

靓汤王888/名师文化生活编委会编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2008. 12

ISBN 978-7-5381-5630-0

I. 靓… II. 名… III. 汤菜-菜谱 IV. TS972. 122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第157427号

靓汤王888 名师文化生活编委会 编

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 167mm×230mm

印 张: 15

字 数: 200千字

出版时间: 2008年12月第1版

印刷时间: 2008年12月第1次印刷

策划制作: 名师文化出版(香港)有限公司

(广州编辑制作中心电话: 020-34284832)

责任编辑: 众 合

文字编辑: 高 真

封面设计: 刘 誉

版式设计: 何 伟

责任校对: 李 雪

书 号: ISBN 978-7-5381-5630-0

定 价: 18.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

律师声明:

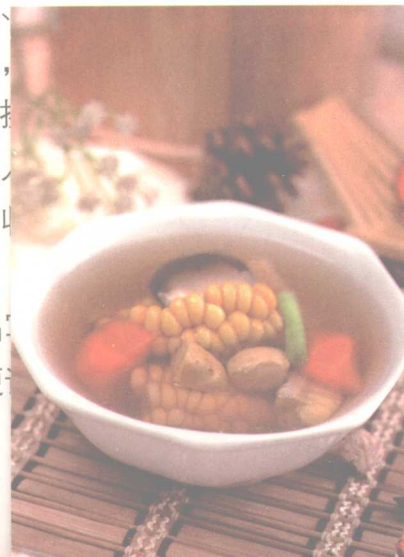
本书版权所有, 严禁转载、摘录, 侵权必究!

本书独立授权:



名师文化出版(香港)有限公司
HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS

http://www.mswbook.com



靓汤王

家常
JIA CHANG
JIA CHANG

最好喝 最营养的家常汤

名师文化生活编委会 编

888

喝汤有益健康

中国饮食文化的历史源远流长，菜品选料讲究、加工精细、火候把握得当，烹饪方法更是多种多样，有蒸、炒、煎、炸、炖、煮、煨、烧等，可入菜、可做汤。而这其中，汤就是菜肴中的一个重要组成部分，在日常饮食生活中占有举足轻重的地位。汤不仅味美可口，能刺激食欲，而且营养丰富，可作正餐，亦可佐餐。

餐桌上的汤虽看似简单，但却包含有养生保健的大学问，从原料的选择购买到制作过程，再到喝的方法，都要非常讲究。饭前喝汤可湿润口腔和食道，刺激胃口以增进食欲；饭后喝汤可爽口润喉，有助于消化。中医认为，汤有健脾开胃、利咽润喉、温中散寒、补益强身等多种功效，汤还有预防疾病、养生、保健、治疗、美容等诸多功效。

《靓汤王888》就是为了满足广大家庭读者的需要精心编写而成，根据饮食应顺应四时的原则，科学地将家常汤分为春季滋补汤、夏季消暑汤、秋季润燥汤、冬季温补汤。在四季家常汤的基础上，又将汤从制作工艺上细分为滚汤、煲汤、炖汤、煨汤。编者仔细挑选了888道经典靓汤，为读者提供每道汤的详细做法，并体贴地加入了与之相关的健康知识，让您在享受到美味营养汤的同时，还能收获到健康。

本书专门聘请专业厨师和摄影师制作及拍摄精美菜品图片，在编写制作中力求做到内容通俗易懂，设计装帧精美，图文并茂，方便读者现学现用。



第一章 春季滋补汤

12 / 一、滚汤

生地猪肝瘦肉汤

瘦肉海带丝汤

银耳竹笋汤

芦笋鱼片奶汤

13 / 发菜鲍鱼片汤

蟹肉豆腐汤

生菜鱼片汤

四季豆奶汤

14 / 酸菜豆腐鱼

黑木耳柿饼汤

红豆南瓜甜汤

奶汤海三味

15 / 蛤蜊疙瘩汤

菜心鱼丸汤

清汤鱼脆

桃仁肉片汤

16 / 皮蛋苋菜汤

豆腐酸菜鲫鱼汤

果味瘦肉汤

火腿鲃鱼汤

17 / 红薯牛奶汤

洋葱西红柿豆腐汤

酸味芥菜蛋花汤

椒麻莼菜汤

18 / 菠菜肝片汤

腊肉牛筋汤

鱼皮白菜汤

蟹肉火腿奶味汤

19 / 培根蘑菇茄汁汤

笋菇豆腐汤

笋片鲫鱼汤

青豆鲢鱼头汤

20 / 木耳香菇淡菜汤

百叶结咸肉汤

菠菜土豆牛肉汤

牛肉末豆腐汤

21 / 木耳香干丝汤

芥菜姜汤

木耳菜心蛋汤

桂枣山药汤

22 / 西红柿杂锦汤

红枣白菜心蛋花汤

口袋豆腐汤

三菌豆腐汤

23 / 西红柿胡萝卜橙汁汤

四味猪肝汤

韭菜酸菜猪血汤

老姜猪腰汤

24 / 虾仁海参汤

西红柿蔬菜汤

腰片蛋花汤

青蒜蛋花汤

25 / 蟹肉虾奶汤

猪肝豆腐汤

奶油玉米酱浓汤

鸽蛋莲藕汤

26 / 艾叶蛋花汤

双冬鳊鱼汤

三菌猪肝汤

鸡片海参汤

27 / 瑶柱豆苗猪肝汤

葱豉豆腐汤

猪血豆腐粉丝汤

牛肉杂骨汤

28 / 蘑菇海带肉丝汤

马蹄腐竹猪肝汤

什锦圆白菜汤

枸杞蛋花汤

29 / 蚝豉猪舌鸡腿汤

五花酥肉芥菜汤

蛤蜊鲫鱼汤

30 / 竹笋芦荟汤

泡菜蚕豆汤

肉片红苋汤

茶树菇猪心汤

31 / 竹笋虾胶汤

肉蓉菠菜汤

面包芦笋汤

洋葱胡萝卜汤

32 / 虾皮南瓜汤

培根蚕豆汤

黑芥牛肉汤

椰菜烟肉汤

33 / 夜来香鸡片汤

银白芽丝汤

米粉鱼豆腐汤

参鲍双珍汤

34 / 薏米萝卜汤

豆腐肚尖鸭掌汤

三鲜鱼翅汤

蘑菇鱼唇汤

35 / 二、煲汤

辛夷煲鸡蛋

栗子红薯煲排骨

薏米瘦肉煲木瓜

芦笋鱿鱼瘦肉汤

36 / 鸡骨草猪胰鲫鱼汤

蚕豆牛肉汤

紫菜淡菜肉丝汤

银鱼排骨汤

37 / 百合煲猪蹄

田七片煲肉汤

莲藕荸荠汤

参茸煲猪心

38 / 肉片佛手瓜汤

栗子猪腰汤

核桃煲牛腩

火腿芋艿鸭汤

39 / 章鱼粉葛瘦肉汤

双豆胡萝卜煲鲩鱼尾

首乌红枣煲鸡蛋

鱼鳔鹅肉汤

40 / 杂锦十蔬汤

胡萝卜奶汤

三菌肉丸汤

腐乳蛋汤

41 / 菜花煲土豆

海参蛋汤

榨菜肉丝汤

白菜平菇银鱼汤

42 / 何首乌煲鸡蛋

竹笋鸡腿汤

酱香豆腐鱼头汤

白菜金针菇奶汤

43 / 粉丝煲蛋饺

灵芝煲鸡

羊肉雪耳藕片汤

毛豆香菇鸡翅汤

44 / 花生煲鱼头

虾皮榨菜丝汤

薏米火腿瘦肉汤

红豆煲鸡肫

45 / 南瓜煲排骨

杂豆鲫鱼汤

淡菜煲水蛇

鲫鱼煲鱼丸

46 / 薏米莲子煲鸭

白菜骨头汤

黄花菜鸡肉汤

榴莲壳玉米煲猪骨

47 / 玉米胡萝卜瘦肉汤

玉米鸡脚脊骨汤

红豆牛肉煲莲藕

花菇鸡翅汤

48 / 三、炖汤

茄子炖鲈鱼

美味牛腩汤

海带牛肉汤

茶树菇炖龙骨

49 / 猴头菇炖鸡块

西红柿炖乌鸡

白菜炖栗子

木耳核桃炖豆腐

50 / 百合炖龟肉

鲑鱼炖蛋肠

美味罗宋汤

高汤丸子

51 / 冬笋木耳腐竹汤

三鲜炖豆腐

冬菜猪肚炖鱼头

豆腐鸭骨汤

52 / 栗子观音排骨汤

雪里蕻豆腐豆芽汤

芋头海参汤

腐竹土豆炖猪耳

53 / 竹笋炖鲫鱼

蛋奶炖杨桃

花生莲藕炖猪骨

扁豆猪舌炖排骨

54 / 芋头炖排骨

杏仁绿豆海带汤

冬菇牛肉汤

山药炖猪血

55 / 双色豆腐鲫鱼汤

花菜炖鲫鱼

胡萝卜排骨汤

洋葱排骨汤

56 / 玄参猪肝汤

虾米豆腐汤

西红柿土豆牛肉汤

春笋回鱼汤

57 / 洋葱牛百叶汤

山药炖鸡腿

豆苗鱿鱼汤

腊肉菜头汤

58 / 清炖鲫鱼

白菜帮排骨汤

猪骨炖莲藕汤

莲子炖猪蹄

59 / 菜心炖肉丸

青蒿炖猪蹄

香菇炖鲈鱼

干豇豆炖排骨

60 / 苹果炖牛肉

蘑菇炖鸡块

慈姑炖咸肉猪肘

芸豆炖排骨

61 / 虾米菜花汤

黄花木耳炖牛肉

银丝鲫鱼汤

肥肉炖黄花鱼

62 / 四、煨汤

白鸽益寿汤

酒香鱼肚汤

茯苓当归乌鸡汤

火腿鸡肉参汤

63 / 西红柿土豆骨汤

参味鸡汤

竹笋鲫鱼瘦肉汤

燕窝红枣鸡丝汤

64 / 葵花子煨鸡

五味猪肘汤

百合肉丝汤

鸡汤煨豆花

65 / 红豆煨鸡

泡菜鲈鱼汤

眉豆花生鸡脚汤

薏苡仁煨鸡汤

66 / 核桃牛膝牛骨汤

南瓜煨米汤鸡

土茯苓水蛇汤



第二章 夏季消暑汤

68 / 一、滚汤

- 冬瓜生鱼汤
- 黄瓜猪肝汤
- 苦瓜西红柿汤
- 冬瓜肉丸汤
- 69 / 西米煮扇贝
- 紫菜虾米汤
- 鱼干排骨苦瓜汤
- 虾米萝卜丝汤
- 70 / 金针豆腐肉片汤
- 皮蛋煮鱼片
- 鸡丝鹌鹑蛋汤
- 马齿苋白果蛋汤
- 71 / 荸荠咸蛋花汤
- 双色豆腐菠菜汤
- 西红柿瓜皮蛋花汤
- 肉丝菠菜煮面条
- 72 / 小白菜三丁汤
- 滑子菇菜心螺片汤
- 虾米苦瓜豆腐汤
- 黄花菜鸡丝汤
- 73 / 橘仁煮汤丸
- 参芪冬瓜汤
- 黑木耳红枣汤
- 74 / 豆浆莴笋汤
- 大蒜鲢鱼汤
- 扁豆鱼肚汤
- 银耳豆腐汤
- 75 / 龙井鲍鱼汤
- 紫菜香菇肉丝汤
- 香脆虾丸汤
- 三鲜鳝鱼汤
- 76 / 丝瓜虾皮猪肝汤

- 皮蛋豆腐汤
- 黄豆芽排骨汤
- 枸杞补益汤
- 77 / 蛋卷白菜肉片汤
- 鸡肠冬瓜汤
- 米豆腐鸡杂汤
- 菇笋苦瓜汤
- 78 / 三冬鲜汤
- 芹菜西红柿汤
- 橙汁煮鱼球
- 79 / 萝卜玉米鹌鹑蜜汤
- 海带绿豆汤
- 辣椒叶猪肝汤
- 鲑鱼豆腐味噌汤
- 80 / 牡蛎豆腐汤
- 海带豆腐鱼片汤
- 芹菜叶豆腐汤
- 81 / 蒲公英鸡丝汤
- 竹荪鸡片汤
- 鱼片粉丝汤
- 虾皮萝卜汤
- 82 / 洋葱排骨汤
- 丝瓜豆腐汤
- 豆腐苦瓜汤
- 香菇韭菜蛋花汤
- 83 / 啤酒豆腐鲑鱼汤
- 腐皮黑豆汤
- 豌豆粉丝汤
- 咸蛋苦瓜汤
- 84 / 菠菜脊骨汤
- 皮蛋黄鳝汤
- 香菇冬瓜汤
- 黄耳丝瓜鱼片汤
- 85 / 冬瓜皮草莓汤
- 蒜蓉苋菜豆腐汤
- 黄瓜鸭架骨汤
- 腐竹蛤蜊汤
- 86 / 西红柿牛肉汤
- 虾肉泥鳅汤

- 苦瓜带鱼汤
- 莴笋排骨汤
- 87 / 三宝煮鸡蛋
- 笋尖西红柿汤
- 荷香乌鸡汤
- 西红柿鱼片汤
- 88 / 豆芽肉丝骨头汤
- 蟹粉豆腐汤
- 福菜肉汤
- 菊花黄豆茄子汤
- 89 / 二、煲汤
- 鹅杂烩汤
- 咸柠薏米汤
- 鸡杂西洋菜骨头汤
- 蛹虫草煲水鸭
- 90 / 莲子百合煲瘦肉
- 香芋泥鳅汤
- 苦瓜荷叶肉汤
- 山楂鱼腥草汤
- 91 / 白木耳猪肝汤
- 眉豆花生煲瘦肉
- 豆腐紫菜煲瘦肉
- 葫芦瓜煲瘦肉
- 92 / 夏枯草黑豆汤
- 胡萝卜冬瓜瘦肉汤
- 凤梨苦瓜煲鸡肉
- 马鞭草猪肚汤
- 93 / 马蹄白果蛋花汤
- 黄豆苦瓜煲排骨
- 清汤鲍鱼
- 红豆沙葛煲瘦肉
- 94 / 党参白芍煲瘦肉
- 莲藕冬瓜瘦肉汤
- 海带南瓜瘦肉汤
- 雪耳苦瓜煲瘦肉
- 95 / 椰肉煲乌鸡
- 栗子花生玉米汤
- 薏仁绿豆汤
- 鲤鱼补血汤

96 / 红豆花生红枣汤
花生木瓜煲鱼尾
大豆煲鲤鱼
瘦肉芥蓝煲老鸭

97 / 苦瓜瘦肉鱼肚汤
芦笋肉片丝瓜汤
苦瓜煲猪肚
五豆营养汤

98 / 鱿鱼芋头汤
荷叶苦瓜瘦肉汤
焙鱼苦瓜排骨汤
绿豆马齿苋煲瘦肉

99 / 鱼腥草煲猪肺
生菜鱼片汤
山豆根肉片汤
咸蛋丝瓜汤

100 / 昆布海藻黄豆汤
冬菇节瓜煲鸭
胡萝卜生鱼汤
节瓜乌鱼脊骨汤

101 / 牛筋瘦肉汤
桑寄生益母鸡蛋汤
扁豆瘦肉脊骨汤
双枣苦瓜鸡腿汤

102 / 番薯芥菜汤
百合密瓜瘦肉汤
太子参豆腐鲫鱼汤
白玉猪肚汤

103 / 蚝豉苦瓜煲排骨
雪耳燕窝瘦肉汤
枸杞菊花排骨汤
金针鲤鱼汤

104 / **三、炖汤**
宣木瓜猪肉汤
五花肉炖葫芦条
西洋菜炖鸳鸯肾
白菜炖凤爪

105 / 黄瓜莲藕汤
五味豆腐汤

冬瓜肉片汤
香椿炖鳝丝

106 / 橄榄萝卜汤
干豆腐炖猪大肠
豆腐炖大肠
豆腐鸡爪汤

107 / 腊肉绿豆汤
西洋菜炖鱼丸
荔枝鸡爪汤
荷包蛋炖鲑鱼

108 / 海带绿豆炖排骨
酸菜鸡肉蹄筋汤
养生鲫鱼汤
马齿绿豆汤

109 / 猪皮豆腐炖鲤鱼
田七炖猪肉
西红柿炖龙虾
菜心粉条炖鲤鱼

110 / 豆腐鱼头汤
鱼柳海鲜汤
白菜虾球鲍鱼汤
霉豆渣炖鲑鱼

111 / 槐花炖鲫鱼
苹果鲜鱼汤
海参木瓜汤
普洱茶炖排骨

112 / 花生蹄筋汤
洋葱红豆汤
枸杞红枣炖林蛙
大枣泥鳅汤

113 / 莲藕猪舌汤
花菜鲫鱼汤
鱼丸莲藕芥菜汤
野山菌炖鳝鱼

114 / 鲫鱼鲜汤
鱼腥草炖猪肚
淡菜煮白鹅
半边莲炖鱼尾

115 / 猕猴桃根炖瘦肉

黄芪大枣炖土鸡
玄参猪肝汤
眉豆莲藕猪骨汤

116 / 田螺炖蛋
知母龙骨炖鸡
瘦肉鸡爪炖木瓜
鸭跖草炖牛肚

117 / 伸筋草炖猪蹄
芡实莲子炖猪肚
苦瓜塘虱鱼汤
山药炖猪血

118 / **四、煨汤**
甘蔗瘦肉胡萝卜汤
红枣猪心汤
荷花荔枝鸭汤
花旗参螺肉汤

119 / 排骨螺肉汤
西洋参乳鸽汤
节瓜煨双鸭
绿豆瘦肉白鸽汤

120 / 五味乌鸡汤
莲子排骨猪肚汤
肉苁蓉椰子猪脑汤
红枣黑豆煨猪皮

121 / 紫菜绿豆煨排骨
丝瓜煨蹄筋
甘草绿豆鸭汤
淮杞笋干煨牛肉

122 / 沙参老鸭汤
瑶柱香菇煨蛇肉
腐竹猪肚汤
慈姑排骨汤

123 / 蒜子煨大肠
蜜瓜螺肉鸡汤
土茯苓黄瓜蛇肉汤
榴莲心鲫鱼汤

124 / 淮山圆肉水鱼汤
海藻瘦肉乳鸽汤
莲子冬瓜老鸭汤
乌豆鲢鱼汤



第三章 秋季润燥汤

126 / 一、滚 汤

菠菜萝卜黄豆汤
猪肝菠菜汤
瘦肉枸杞蛋花汤
姜丝萝卜汤

127 / 姜汁蚌肉汤
西洋菜瘦肉汤
猪肺豆腐汤
银耳枇杷汤

128 / 木耳荸荠汤
芹菜叶汤
海蚌肉鸡汤
萝卜咸鸭蛋汤

129 / 豆腐白菜汤
魔芋芥菜汤
冬瓜滚田鸡汤
咸酸菜鸭丝汤

130 / 五味营养蔬菜汤
营养双丸汤
猪肉酸菜粉丝汤
牛肉艾蒿丸子汤

131 / 虾仁章鱼锅巴汤
酸汤鲤鱼
金蛋萝卜丝汤
火腿白菜汤

132 / 紫菜海米蛋花汤
空心菜蛋花汤
面筋丝瓜汤

133 / 鱼肚芋头汤
莲藕芥菜肉丸汤
百合蛋黄汤
三丝鳝鱼汤

134 / 玉竹瘦肉汤

油菜木耳猪皮汤
荸荠鸭肉汤
草菇柠檬虾汤

135 / 百合芦笋汤
菠菜冬瓜羊肉汤
排骨冬瓜干贝汤

136 / 萝卜花甲汤
蘑菇鹅血汤
咸蛋菜瓜汤
椒麻茄子汤

137 / 薄荷藕丝汤
鸡血豆腐汤
芥菜鱼腩汤
香菜葱白汤

138 / 苦菜鱼丸汤
鹅血茅根汤
南瓜奶油汤
咸蛋煮丝瓜

139 / 二、煲 汤

百合瘦肉银耳汤
苹果西红柿煲牛腩
白菜干猪肺汤
南瓜山斑鱼煲脊骨

140 / 腊鸭头煲猪脚
粉皮金针菇煲鱼头
豆芽肉丝猪骨汤
萝卜菠菜黄豆汤

141 / 杏仁萝卜煲牛肺
无花果白菜干猪肉汤
柠檬鸡翅汤
双白燕窝汤

142 / 玉竹煲猪肺
山楂栗子黄鱼汤
美味鳗鱼鸡汤
西洋菜瘦肉生鱼汤

143 / 桔梗煲牛肚
南瓜牛肉丸汤
无花果雪梨煲猪肺
144 / 枣芪瘦肉泥鳅汤

胡萝卜鱼肉汤
芒果鳕鱼汤
美味牛肉汤

145 / 牡瓦鸡肝汤
白果菊梨奶汤
白术猪肚汤
栗子橄榄鹌鹑汤

146 / 首乌煲鸡
陈皮香菇冬瓜汤
菜花慈姑汤
大枣牛肝汤

147 / 双豆章鱼煲乌鸡
百合芝麻煲猪心
红豆冬瓜汤
芥菜木瓜汤

148 / 海带冬瓜瘦肉汤
葛根塘虱鱼汤
枸杞香菜猪心汤
绿豆肉骨煲山雀

149 / 冬菜豆芽肉饼汤
黄精玉竹排骨汤
蚕豆瓜皮汤
菠菜鳊鱼汤

150 / 薏米瘦肉猪肚汤
三菌咸肉鱼鳔汤
腐竹煲鹅肉
西洋菜鸭翅汤

151 / 陈香蘑菇煲鸡肉
海马甘笋煲瘦肉
咸菜黄豆苦瓜汤
黑枣白果煲大肠

152 / 川贝南北杏煲猪肺
桑杞桂圆煲兔肉
黄精红豆煲乌鸡
节瓜柴鱼排骨汤

153 / 西洋菜生鱼汤
骨髓猪血汤
百合太子参煲田鸡
南瓜蒜蓉汤

154 / 五爪龙菊花土鲮鱼汤
白菜牛百叶汤
苹果煲瘦肉
甘蔗蜜瓜猪肉汤
155 / 罗汉果菜干煲瘦肉
菠萝西红柿煲牛肉
柠檬叶煲猪肺
鹌鹑蛋甲鱼汤
156 / 剑花煲猪肺汤
竹荪粉皮汤
冬菇瘦肉猪胰汤
烤鸭大团圆
157 / 雪耳鸭肾瘦肉汤
菜心煲仔鹅
砂仁羊肉汤
胡萝卜黑芝麻煲瘦肉
158 / 雪梨煲瘦肉
决明子肉松煲凉瓜
龙舌叶煲猪骨
莲子大枣煲香芋
159 / 三、炖汤
天冬益母草炖甲鱼
黄豆芽炖猪肚
银耳胡萝卜瘦肉汤
杏仁脊骨猪肺汤
160 / 红豆花生炖鲫鱼
田螺酿炖啤酒鸭
咸猪手炖牛百叶
黄豆芽排骨汤
161 / 沙参玉竹炖猪肺
苹果雪梨瘦肉汤
香醋螃蟹汤
酸菜炖排骨
162 / 核桃海参瘦肉汤
酸萝卜老鸭汤
胡萝卜炖牛骨
163 / 醉蟹炖鸡汤
枸杞黄精炖鹌鹑
桑葚炖鲍鱼汤

三鲜菠菜炖鸭汤
164 / 当归炖鲤鱼
鸭血仔鹅汤
南瓜河蟹汤
枇杷花炖翅
165 / 薏仁淮山蛋花汤
金针菇油菜猪心汤
黄豆炖猪蹄
木瓜泥鳅汤
166 / 奶汁鲫鱼汤
菠菜鲤鱼汤
豌豆香菇杏仁汤
猪肺炖海蜇
167 / 黄瓜干牛肉汤
冬菇炖牛肉
西红柿雪梨瘦肉汤
豆腐栗子瘦肉汤
168 / 双冬炖酒香鱼头
野菊花炖乳鸽
冰肉炖白果
豌豆炖肥肠
169 / 鱼肚炖乳鸽
荷叶煮白萝卜
胡萝卜炖牛腩
银耳菠萝炖乳鸽
170 / 广木香炖肥肠
参归羊排炖芸豆
淮山百合炖兔肉
171 / 党参薏仁乌鸡汤
芫荽炖牛肉
莲子百合炖猪肉
萝卜丝炖青虾
172 / 莲子百合炖猪心
白菜粉丝炖驴肉
何首乌黑豆瘦肉汤
玉米粒炖菜鸽
173 / 菊花排骨汤
山药炖排骨
萝卜炖蜜糖

白芍枸杞炖乳鸽
174 / 砂仁黄芪炖猪肚
大枣板蓝根炖鸡汤
花生大枣炖猪蹄
陈皮黄芪炖鸡心
175 / 木瓜炖大闸蟹
川贝蜜枣炖排骨
哈密瓜炖仙人掌
小白菜炖咸双鲜
176 / 四、煨汤
西洋参煨甲鱼
红枣糖汁煨肘
腐竹白果煨土鸡
蛋液豆腐煨鸡汤
177 / 胡椒根煨蛇肉
党参地黄老鸭汤
蚝豉莲藕猪舌汤
龙眼山药甲鱼汤
178 / 枣芪鲈鱼汤
菜胆杂锅鸡汤
枣蔻糖汁煨肘
胡椒火腿水鱼汤
179 / 核桃栗子鸡汤
瑶柱菜胆田鸡汤
淡菜猪胰汤
酸菜蛇段汤
180 / 土茯苓老龟汤
酸萝卜老鸭汤
韭菜猪肉汤
瘦肉槐花猪肠汤
181 / 四果鸡汤
鱼胶水鸭汤
圆白菜刀豆汤
草龟营养汤
182 / 虫草老龟汤
胡椒根煨鸡汤
白玉猪肚汤
银花水鸭汤



第四章 冬季温补汤

184 / 一、滚 汤

丝瓜鱼片汤
腊肉香芋汤
腐皮笋片猪腰汤
金针菇牛肉汤

185 / 双味猪杂汤
豌豆胡萝卜汤
泡椒煮鱼腩

酸辣杂碎汤

186 / 酸辣芥菜汤
双菇菠菜牛肝汤
狗肉丝蛋汤
芹菜牛肝汤

187 / 雪蛤膏蛤士蟆汤
多味豆腐汤
口蘑锅巴汤
榨菜肉片酸菜汤

188 / 芥菜咸蛋汤
双蔬鸡肉丝汤
川味毛血旺
芥菜白菜汤

189 / 四宝白菜汤
紫菜肉片汤
酸辣五丝汤
芝麻圆肉汤

190 / 杂锦营养汤
面包洋葱汤
粉皮鸡丝汤
里脊豆腐汤

191 / 营养豆腐汤
菠菜猪血汤
橄榄芥菜滚鱼头
鸡丝鳝鱼汤

192 / 菠菜羊肝汤
酸菜猪血汤
菜心鸡花汤
仙人掌虾仁粉丝汤

193 / 二、煲 汤

苦笋鸭肉汤
杏仁雪梨煲瘦肉
苦笋黄颡鱼汤
木瓜鲛鱼尾汤

194 / 海马排骨汤
韭菜泥鳅汤
香辣狗肉汤
鹌鹑蛋猪肚汤

195 / 腊肉甘薯汤
黄精天冬龟肉汤
鸡肉海鲜汤
红薯鱿鱼汤

196 / 莲子板栗煲乌鸡
骨碎补猪腰汤
天冬鲜藕煲兔肉
荪角海鲜汤

197 / 年糕鲢鱼酱汤
田七红花鸽蛋汤
紫菜豆腐兔肉汤
萝卜牛肉黄花鱼汤

198 / 鳖肉滋阴汤
双菇羊杂汤
章鱼芸豆老鸭汤
火腿香肠年糕汤

199 / 酒香豆浆鸡肉汤
菟丝子附片狗肉汤
山药腊肉汤
天麻乳鸽汤

200 / 延寿龟肉汤
茼蒿鱼丸汤
五蔬牛肉汤
羊肉杂面汤

201 / 油豆腐嫩鸡煲
麻黄附片羊肉汤

玉米蚌肉汤
蒜子甲鱼汤

202 / 狗肉清汤
鱼香鸡翅煲
桂圆凤爪汤
娃娃菜咸肉煲

203 / 百合柿饼鸽蛋汤
栗子猪腰汤
橄榄虾仁汤
青椒木耳菜汤

204 / 杜仲党参汤
狗肉肥鸭煲
豆渣猪头汤
冬菇鹌鹑蛋汤

205 / 蘑菇八爪鱼汤
黑豆独活瘦肉汤
菟丝子鸡肝汤
桂圆黑豆猪肉汤

206 / 栗子鸡爪汤
石龟防癌汤
灵芝香菇煲土鸡

207 / 白菜羊肉丸汤
胡萝卜玉米排骨汤
骨脂血藤牛筋汤
枸杞乌梅鸡肠汤

208 / 首乌牛肉汤
茶树菇鱼唇煲山鸡
灵芝猴头菇竹丝鸡汤
天麻煲斑鸠

209 / 三、炖 汤

黑椒炖肥羊
姜桂炖猪肚
雪菜冬笋汤
麻雀清汤

210 / 羊肉复元汤
羊肉团鱼汤
蜈蚣炖泥鳅
牛鞭炖鸡肾

211 / 土豆水萝卜炖牛蹄筋

- 当归炖羊肉
 冬菜鸭肝汤
 羊肾腰豆杜仲汤
 212 / 羊肉炖萝卜
 土人參炖带鱼
 天麻陈皮炖猪脑
 虾酱乌鱼炖白菜
 213 / 豆浆炖羊肉
 火腿鸽子汤
 豆腐狗肉汤
 猪蹄茭白汤
 214 / 山参鹌鹑汤
 杂水炖酸菜
 海蛎子炖酸菜
 花菇炖竹笙
 215 / 金针菇腐竹兔肉汤
 西洋参乌鸡汤
 苦笋酸菜炖五花肉
 虫草排骨鲍鱼汤
 216 / 松蘑炖鹌鹑
 薏米炖牛肚
 沙锅炖牛羊肉
 清炖狮子头
 217 / 香菇萝卜炖牛骨
 当归生姜羊肉汤
 八鲜人參汤
 双冬炖鱼头
 218 / 虫草炖猪脑花
 三菌蛇肉汤
 天麻炖猪脑
 八药杂骨补益汤
 219 / 鸭心燕窝汤
 生姜炖牛肚
 酸菜土豆汤
 竹荪鸽蛋汤
 220 / 兔肉炖萝卜
 灵芝炖鳄鱼掌
 菜头蹄子汤
 炖炆武鸭
 221 / 三菌甲鱼汤
 艾叶鸡心汤
 萝卜干炖狗肉
 双椒炖鱼头
 222 / 豆腐冬笋泥鳅汤
 茄汁牛尾汤
 参附牛肉汤
 冬菜豆芽肉饼汤
 223 / 萝卜炖羊杂汤
 红薯狗肉汤
 四宝鸽肉汤
 虫草红枣甲鱼汤
 224 / 芹菜红枣鱼尾汤
 炖兔肉青萝卜丝汤
 龟肉猪肚汤
 小白菜刀豆汤
 225 / 酒香全鸡汤
 蘑菇炖土鸡
 冬瓜炖羊肉
 艾叶羊肉汤
 226 / 萝卜炖羊肉
 豆干炖鸽蛋
 参芪肉鸽汤
 豆干炖香鸽
 227 / 虎皮肘子炖菜粉
 虫草全鸭汤
 紫菜冬笋海参汤
 红枣花生炖兔肉
 228 / 花生大枣炖猪蹄
 火腿炖猪肾
 玉米须龟汤
 鸡翅炖鳝鱼
 229 / 肉桂鸡肝汤
 猴头菇冬菇汤
 五花炖墨鱼
 海参羊肉汤
 230 / 虫草乌鸡汤
 农家炖干菜
 芡实枸杞鸭汤
 竹笋炖羊肉
 231 / 普洱茶肘子
 肉苁蓉炖羊肾
 牛鞭炖鸡肾
 沙锅炖羊心
 232 / 四、煨汤
 桂枝当归羊肉汤
 豆渣煨猪蹄
 柠檬汁煨鸡
 芪杏炖鹌鹑
 233 / 鱼肚瘦肉汤
 芡实白果猪肚汤
 熟地干贝牛骨汤
 黄芪糯米鲈鱼汤
 234 / 黄芪枸杞炖乳鸽
 人參龟凤汤
 鸡内金萝卜羊肉汤
 首乌粟米羊肉汤
 235 / 十全炆补汤
 三药羊肉汤
 龙眼肉猪心汤
 冬笋萝卜煨羊腩
 236 / 桂圆瘦肉鸡汤
 瓦罐牛尾汤
 陈皮黑豆煲田鼠
 小米雀肉汤
 237 / 乌鸡煨鳖裙
 白萝卜羊腩汤
 大麦鲍参汤
 羊肉蛤蚧汤
 238 / 红参枸杞猪心汤
 双鞭壮阳汤
 章鱼萝卜鲞鱼骨汤
 239 / 毛蟹煨鱼肚
 壮阳狗肉汤
 火腿菜胆鱼翅汤
 杞枣黑豆排骨汤

第一章 春季滋补汤





一、滚汤



生地猪肝瘦肉汤

【汤菜备料】生地50克，天冬25克，陈皮1个，猪肝、猪瘦肉各150克，酱油、生油、食盐各适量。

【家常厨艺】1.将生地、天冬、陈皮洗净后用清水浸泡30分钟；猪肝、瘦肉洗净，切成薄片，用酱油、生油、食盐腌15分钟。2.将猪肝、瘦肉放入锅内，添加适量水煮滚至肉熟。3.锅内加入生地、天冬、陈皮煮10分钟，再调入少量食盐和生油即可。

【好喝又健康】此汤清淡而味鲜，适合肝血不足、肝气郁结、视物不清、心烦失眠、口干口苦、毛发不泽或白发早衰的人。

瘦肉海带丝汤

【汤菜备料】海带丝100克，猪瘦肉50克，胡萝卜20克，姜片、葱花各5克，花生油、食盐各3克，味精、白糖各2克，鸡油、湿淀粉、清汤各适量。

【家常厨艺】1.胡萝卜洗净切丝；海带丝切段；猪瘦肉洗净切丝，用湿淀粉抓匀。2.锅内放适量水烧开，将胡萝卜丝、海带丝放进去烫一下，捞出待用。3.花生油倒入锅内烧热，爆香肉丝及姜片，注入适量清汤烧沸，下入海带丝、胡萝卜，调入食盐、味精、白糖，用中火煮滚5分钟，淋入鸡油，撒上葱花即可。

【好喝又健康】海带具有补血的作用，适合春季食用。



银耳竹笋汤

【汤菜备料】竹笋300克，银耳20克，鸡蛋1个，姜丝、葱花、食盐各适量。

【家常厨艺】1.竹笋洗净切丝；银耳用水泡开、去蒂。2.锅中加适量水煮沸，放入竹笋、银耳、姜丝，用小火续煮5分钟。3.鸡蛋打入碗中搅匀，将鸡蛋糊倒入锅内搅匀成蛋花，再加食盐调味，撒上葱花即可。

【好喝又健康】此汤味道鲜美，可祛湿利水、消除脂肪、润肺养颜，尤其适合肥胖、便秘、癌症患者食用。

芦笋鱼片奶汤

【汤菜备料】鲈鱼1尾，芦笋150克，鲜奶300克，姜片6克，鸡精、食盐、白糖、食用油各适量。

【家常厨艺】1.鲈鱼洗净沥干，改刀成鱼片；芦笋洗净切厚片。2.锅内放油烧热，将鲈鱼片放入锅内煎至两面微焦后取出。3.锅内留底油，爆香姜片，倒入鲜奶，放入鲈鱼片，调入食盐、鸡精、白糖，用小火煮开2分钟后加入芦笋片，煮滚5分钟即可。

【好喝又健康】汤味鲜美芳香，纤维柔软可口，能增进食欲，帮助消化。

发菜鲍鱼片汤

【汤菜备料】罐头鲍鱼200克，干发菜10克，黄酒、酱油各15克，味精、熟鸡油各5克，上汤适量。

【家常厨艺】1.将罐头鲍鱼切成片，放入烧沸的上汤锅中稍余一下后捞出。2.干发菜用清水泡发洗净，放入烧沸的上汤锅中稍余一下后捞出。3.锅内倒入适量上汤烧沸，加入鲍鱼片、发菜煮滚，调入酱油、黄酒、味精，淋入熟鸡油即可。

【好喝又健康】本品清脆嫩爽，清淡甘鲜，滋润可口，生津解渴。

蟹肉豆腐汤



【汤菜备料】豆腐150克，蟹肉75克，葱姜汁、料酒、食盐、味精、胡椒粉、食用油、葱油、湿淀粉、高汤、葱段各适量。

【家常厨艺】1.蟹肉洗净，切成条状；豆腐切成方块。2.锅内倒入食用油烧热，放入蟹肉煸炒一下，倒入葱段、料酒、葱姜汁，加入高汤、食盐、胡椒粉、味精烧滚。3.用湿淀粉勾芡，淋上葱油即可。

【好喝又健康】此汤可清热、散血、滋阴，尤其适合高血压、高血脂、心脏病、动脉硬化、糖尿病患者和肥胖者食用。

生菜鱼片汤

【汤菜备料】草鱼600克，生菜150克，油条80克，葱花5克，香菜末3克，芝麻、食盐、味精、胡椒粉各2克，植物油75克，高汤适量。

【家常厨艺】1.将草鱼处理干净，去鱼骨及刺，切成薄片；生菜洗净后撕成小片；油条切薄片后放热油锅中稍炸后捞出。2.锅内倒入高汤烧开，放入鱼片、油条、生菜滚沸。3.撒上芝麻、香菜末及葱花，调入食盐、味精、胡椒粉，煮滚后即可食用。

【好喝又健康】草鱼肉嫩而不腻，可以开胃、滋补，尤其适合身体瘦弱、食欲不振的人食用。

四季豆奶汤

【汤菜备料】四季豆700克，土豆、牛奶各500克，食盐3克，食用油30克。

【家常厨艺】1.四季豆择洗干净，绞碎；土豆去皮洗净，切成片。2.锅内放适量水，放入四季豆、土豆、食盐、食用油，盖好盖后烧至土豆熟。3.将牛奶倒入锅内，烧滚即可。

【好喝又健康】汤浓，香醇适口。常食四季豆可健脾胃、增进食欲。





酸菜豆腐鱼



【汤菜备料】鲫鱼500克，豆腐块250克，酸菜200克，青红泡椒10克，绍酒5克，蒜、姜各5片，植物油20克，蛋清、食盐、胡椒粉、酱油、高汤各适量。

【家常厨艺】1.将鲫鱼剖杀洗净，入沸水中烫去浮沫后捞出，剔下鱼骨，鱼肉切片，用食盐、姜片、绍酒调味后用蛋清拌匀。2.锅内放油烧热，放入鱼片稍炸片刻后出锅待用。3.起油锅，将蒜片、姜片爆香，再放入酸菜炒香，加入高汤、绍酒、酱油、青红泡椒、胡椒粉烧滚，加入鱼片稍煮，放入豆腐块煮滚，调入食盐即可。

【好喝又健康】酸辣开胃，鱼肉鲜嫩，豆腐爽滑。有健脾利湿、和中开胃、活血通络、温中下气的功效。

黑木耳柿饼汤

【汤菜备料】柿饼35克，黑木耳10克，食盐、味精各少许。

【家常厨艺】1.柿饼去蒂洗净；黑木耳用清水稍泡后择洗干净。2.将柿饼和黑木耳放入锅内，倒入适量水煮熟。3.调入食盐、味精，煮滚即可。

【好喝又健康】柿饼软硬适度，食之味甜，有滋补、止血、解酒毒、润心肺、止咳化痰、健脾涩肠润喉的功效。

红豆南瓜甜汤

【汤菜备料】南瓜300克，红豆30克，橙汁10克，蜂蜜适量。

【家常厨艺】1.红豆择去杂质，用清水浸泡4个小时；南瓜去皮及瓤，洗净后切成长条。2.将红豆放入锅中，加适量清水用武火煮至熟烂，放入南瓜煮熟。3.倒入橙汁、蜂蜜，煮滚后即可。

【好喝又健康】南瓜与红豆同煮后食用能治百日咳、咽喉痛等。

奶汤海三味

【汤菜备料】海参300克，鱼肚、小白菜各150克，干鱿鱼100克，料酒25克，食盐、鸡油各15克，味精3克，胡椒粉2克，清汤、奶汤各适量。

【家常厨艺】1.海参去腹膜，洗净后斜切片成薄片；鱼肚泡发后用温水洗净，切成片；鱿鱼洗净切片，用水泡发；小白菜择洗干净。2.锅内放入清汤、食盐、料酒、海参片、鱼肚、鱿鱼片，烧开后放入胡椒粉。3.锅内加入奶汤，放入小白菜，调入食盐、味精，滚沸后淋入鸡油即可。

【好喝又健康】柔软浓厚，汤鲜味美。海参具有滋阴补肾、壮阳益精、养心润燥、补血、治溃疡等作用。

蛤蜊疙瘩汤

【汤菜备料】蛤蜊500克，小麦面粉250克，西红柿200克，鸡蛋150克，香菜末8克，干木耳、葱花各5克，姜末4克，食盐、胡椒粉各3克，食用油、鲜汤各适量。

【家常厨艺】1.蛤蜊处理干净，取肉先浸泡一会儿；西红柿洗净切丁；鸡蛋打散蛋液；木耳泡发待用；将小麦面粉放入碗内，淋入清水，搅成均匀的面疙瘩。2.炒锅注入油烧热，爆香葱花、姜末，放入西红柿煸炒几下，添入适量鲜汤，加入木耳烧开。3.将面疙瘩放入锅内拨散，下蛤蜊肉，淋入鸡蛋液，用食盐、胡椒粉调味，撒上香菜末即可。

【好喝又健康】色彩丰富，味道鲜美。

菜心鱼丸汤

【汤菜备料】草鱼肉300克，油菜心150克，鸡蛋清30克，料酒15克，葱末、食盐各5克，姜汁3克，味精2克，香油、胡椒粉各少许，高汤适量。

【家常厨艺】1.草鱼肉去净刺，剁成蓉，加入蛋清、葱末、姜汁、少许食盐打成鱼馅；油菜心择洗干净，切段。2.将高汤倒入锅内，烹入料酒烧开，将鱼馅挤成一个个丸子，氽入汤中煮熟。3.加入油菜心煮滚2分钟，调入食盐、味精、胡椒粉，淋上香油即可。

【好喝又健康】汤味鲜美。食用草鱼对血液循环有利，肉嫩而不腻，可以开胃、滋补。

清汤鱼脆

【汤菜备料】干鱼骨150克，鸡脯肉100克，鸡蛋清25克，料酒10克，湿淀粉、食盐各5克，味精2克，清汤1000克。

【家常厨艺】1.将干鱼骨用温水泡软，放入碗内，加清水适量，入笼蒸30分钟后取出，用清水浸泡2个小时，切成宽条；鸡脯肉切成薄片，加食盐、料酒抓匀，用鸡蛋清、湿淀粉上浆。2.炒锅置旺火上，加适量清水烧沸，放入鱼骨氽一下后倒去清水，掺入清汤烧沸。3.放鸡片入锅氽熟，调入食盐、味精，煮滚2分钟即可。

【好喝又健康】鱼骨晶亮透明，鸡肉鲜嫩，汤清味鲜。

桃仁肉片汤

【汤菜备料】猪里脊肉200克，核桃仁50克，玉兰、香菜段各10克，黄酒10克，紫菜、姜片、食盐各5克，葱段3克，味精2克，鸡汤适量。

【家常厨艺】1.将里脊肉洗净切成薄片，投入沸水锅中氽水后捞出；核桃仁用沸水稍烫，去衣切片；玉兰切成片；紫菜泡发洗净。2.鸡汤倒入锅内烧沸，下入里脊肉片、玉兰片、葱段、姜片煮滚。3.调入食盐，烹入黄酒，撇去浮沫，加味精，放入核桃仁、紫菜、香菜段煮滚即可。

【好喝又健康】汤清味鲜，肉嫩爽口。

