

大师
教你学做家常菜系列

吉林科学技术出版社

家常

滋补汤煲



中国烹饪大师
国家高级公共营养师

金彪◎编著



- ★烹饪大师精挑细选南北风味汤煲 **500** 道
- ★**5** 大类主料分类更具体，查找汤品更方便
- ★图解 **2~3** 个关键步骤，看图跟做更简单
- ★附录内容丰富实用，完全图解一看就会
- ★精析汤品保健功效，喝出营养与健康

大师教你学做家常菜系列

中国烹饪大师
国家高级公共营养师
金彪◎编著

家常滋补汤煲



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常滋补汤煲 / 金彪编著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2009.1

ISBN 978-7-5384-4061-4

I. 家… II. 金… III. 汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第191997号

大师教你学做家常菜系列

家常滋补汤煲



编 著 金 彪

文字助理 王志刚 高 红 齐中海 王振才 吴继宏 杨士亮 胡海洋 史德生 于海蛟
谭文刚 袁彦泽 孙广明 李大伟 刘 东 杨海龙 高 阳 林 亮 赵玉峰
张桂芳 刘长久 高 超

菜品制作 林秋娜 唐军辉 吕洪博 韩昌海 贡贵娟 王永贺 刘 微 徐金华 谭文伟
刘春朋 刘 振 古小飞 李 默 马 宁 于秀萍 张春宇 金璐璐 李 洋
于元亮 林 雨 高 峰 王洪武

责任编辑 李 梁 隋云平

封面设计 孙明晓

图片摄影 王大龙 (E-mail: photowdl@126.com Mobil: 15810196618)

出版发行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85619083

网 址 www.jlstp.com

制 版 长春市创意广告图文制作有限责任公司

印 刷 长春新华印刷有限公司

开 本 16

纸张规格 710mm×1000mm

印 张 14

字 数 150千字

版 次 2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5384-4061-4

定 价 25.00元

鸣谢

本书菜品由吉林省金融大厦餐饮部中餐厨房菜品研发中心提供

电话: 86-431-8898 0011/99-3203

本书部分瓷器由长春市卓越酒店用品公司提供

电话: 0431-8875 9357

本书部分瓷器由唐山佳玉陶瓷有限责任公司提供

电话: 0315-7875720 7875000

如有印装质量问题, 请寄出版社调换
版权所有 翻印必究

每天上一道好菜

相信生活中的你，常常会为这样的事烦恼——又到了午饭或晚饭时间，却在为吃什么而发愁；时常在满足口舌之欲，还是节省金钱之间犹豫不决；想在灶前一展拳脚，可一看到厨房里的“刀光剑影”却手足无措……所有这些困扰将从你拿到这本菜谱开始划上句号。一本方便、实用、全面的菜谱，对你而言，就是最好的帮手。

只要利用在家的空余时间，就可以准备好吃又营养的菜肴，从今天开始一种全新的生活方式吧！春天的元气、夏天的清爽、秋天的滋补、冬天的温暖，用你的巧手让全家人在一年四季都可以享受全新的上好菜肴、健康的生活方式，在享受烹饪乐趣的同时也犒劳了自己，何乐而不为呢？

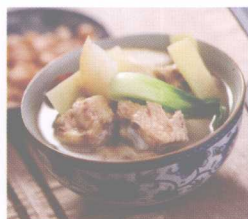
在这本属于全家人的健康菜谱中，你会发现，健康菜并非都需要加入人参、黄芪飘散药香，家常食物一样是滋补养身的“良药”。只要照着平常的烹饪方法，将家常食物按照营养和季节合理搭配，就可以轻轻松松吃出健康，每天拥有好气色。



中国烹饪大师
国家高级公共营养师

金 彪

美食，不仅满足了口欲，更是一种心情。各色原料，在包容了万物之味，润泽了千种营养之后，便成了令人欣然的一道道美味——那真的很奇妙。



肉蛋类

a · 鹌鹑

- 竹笙鹌鹑汤·····10
- 人参枸杞炖鹌鹑·····10
- 黄芪炖鹌鹑·····10
- 鹌鹑煲·····11
- 鹌鹑煲海带·····11

e · 鹅

- 鹅肉炖松茸·····12
- 沙锅酱鹅·····12
- 枸杞桂圆炖鹅肉·····13
- 桂圆山药炖鹅·····13

g · 鸽 (乳鸽 家鸽)

- 茶树菇炖乳鸽·····13
- 核桃百合煲乳鸽·····14
- 虫草炖乳鸽·····14
- 党参乳鸽汤·····14
- 炖乳鸽·····15
- 人参枸杞煲家鸽·····15
- 黄瓜乳鸽煲·····16
- 杏仁节瓜老鸽汤·····16
- 鸳鸯鸽汤·····16
- 银杏大枣煲乳鸽·····17
- 竹笙炖乳鸽·····17

g · 鸽蛋

- 清汤竹荪炖鸽蛋·····18

j · 鸡 (全鸡)

- 板栗炖仔鸡·····18
- 八宝老鸡煲精肉·····18
- 百果鸡煲·····19

- 虫草鸡·····19
- 参归莲子炖鸡·····20
- 干香菇煲鸡·····20
- 党参红枣陈皮鸡·····20
- 豆皮炖鸡块·····21
- 淮山莲子炖鸡·····21
- 枸杞三七鸡汤·····22

- 桂圆煲仔鸡·····22
- 核桃炖鸡·····22
- 清炖鸡参汤·····23
- 柚子炖公鸡·····23
- 淮山党参煲土鸡·····24
- 菊花老鸡汤·····24
- 金针云耳鸡汤·····24
- 蘑菇炖鸡·····25
- 香菇滑鸡煲·····25
- 杏仁煲鸡·····25
- 平菇煨鸡汤·····26
- 三套鸡·····26
- 四川鸡汤·····26
- 香菇栗子焖鸡块·····27
- 竹荪煲鸡·····27
- 生熟地煲竹丝鸡·····28
- 干笋煲土鸡·····28
- 蒜头鸡汤·····28
- 五珍养生鸡·····29
- 竹笋香菇鸡汤·····29
- 首乌鸡汤·····29

j · 鸡翅

- 红酒焖鸡翅煲·····31
- 花雕鸡翅炖白菜·····31
- 白梨红枣煲鸡翅·····32
- 雪梨鸡翅煲·····32
- 平菇凤翅汤·····32

j · 鸡蛋

- 鸳鸯蛋糕汤·····33
- 三鲜鸡蛋汤·····33
- 冬菜鸡蛋汤·····33
- 菜青腐皮鸡蛋汤·····34
- 番茄蛋花汤·····34
- 粉丝鸡蛋汤·····34
- 红枣桂圆蛋汤·····35
- 四川蛋汤·····35
- 甜味蛋花汤·····35
- 芙蓉三丝汤·····36
- 煎泡蛋汤·····36
- 酸辣鸡蛋汤·····36
- 紫菜蛋花汤·····37

j · 鸡肉 (鸡脯肉)

- 雪花片汤·····37
- 茶花鸡片汤·····37
- 鸡茸菜卷煲·····39
- 鸡脯竹笋汤·····39
- 鸡丝发菜汤·····40
- 鸡脯莼菜汤·····40
- 鸡茸豆花汤·····41
- 鸡肉丸子汤·····41



鸡肉萝卜煲·····42	水煮牛肉·····55	黑豆山药煲田鸡·····69
龙井鸡片汤·····42	蔬菜牛肉汤·····55	青豆田鸡汤·····69
鸡汤烩菜青·····42	萝卜海带煲牛肉·····56	t · 兔
双虾鸡肉汤·····43	南瓜牛肉汤·····56	山椒兔肉煲·····70
红炖香辣鸡块·····43	牛肉粉丝汤·····56	红焖仔兔·····70
美味鸡羹·····44	笋干煲牛肉·····57	w · 乌鸡
金针鸡肉汤·····44	西红柿炖牛肉·····57	乌鸡白凤汤·····71
j · 鸡肾	牛肉花生汤·····58	大枣乌鸡煲·····71
红豆鸡肾煲·····44	牛肉萝卜汤·····58	罗汉果炖乌鸡·····72
时蔬松菌煲鸡肾·····45	牛肉山药汤·····58	无花果炖乌鸡·····72
西洋菜煲鸡肾·····45	椰子马铃薯牛肉汤·····59	榴莲红枣乌鸡汤·····72
j · 鸡腿	月桂板栗炖牛肉·····59	土豆炖乌鸡·····73
风味鸡腿肉·····45	牛肉杂菜汤·····60	莲子煲乌鸡·····73
酸菜炖鸡块·····46	双丸紫菜汤·····60	白果腐竹炖乌鸡·····74
鱼香鸡粒茄子煲·····46	土豆牛肉煲·····60	党参黑豆煲乌鸡·····74
酱炖鸡腿·····47	酸辣牛肉汤·····61	淮杞煲乌鸡·····74
j · 鸡胗	西湖牛肉汤·····61	红豆莲藕炖乌鸡·····75
淮山火腿炖鸡胗·····47	野菜牛肉汤·····62	党参炖乌鸡·····75
j · 鸡爪	n · 牛蹄筋	人参乌鸡汤·····76
党参花生凤爪煲·····48	咖喱牛筋煲·····62	黑豆乌鸡汤·····76
凤爪红萝卜汤·····48	酸辣蹄筋汤·····62	野菌乌鸡汤·····76
凤爪冬瓜汤·····48	丝瓜牛筋煲·····63	y · 鸭 (全鸭)
黄瓜火腿炖凤爪·····49	牛蹄筋炖萝卜·····63	桂花鸭煲·····77
三鲜烩·····49	养生汤·····64	冬瓜绿豆老鸭煲·····77
木瓜排骨煲鸡爪·····50	酸辣牛筋汤·····64	板鸭草鱼煲·····78
鲜松茸凤爪汤·····50	n · 牛尾	茶树菇老鸭煲·····78
牛肝菌煲鸡爪·····50	沙锅牛尾·····65	沙参玉竹老鸭汤·····78
香菇鸡爪汤·····51	五色牛尾汤·····65	荔芋香鸭煲·····79
n · 牛肚	牛尾煲莲藕·····66	老鸭笋干煲·····79
酸辣肚丝汤·····51	淮杞煲牛尾·····66	冬菇煲鸭·····80
n · 牛肉	番茄海带煲牛尾·····66	冬瓜煲鸭汤·····80
红汤炖牛肉·····52	牛尾萝卜汤·····67	良姜煲鸭汤·····80
魔芋炖牛肉·····52	n · 皮蛋	酸菜煲肥鸭·····81
牛肉丸子汤·····53	酸菜皮蛋汤·····67	土豆煲鸭肉·····81
牛腩炖海带·····53	番茄皮蛋汤·····68	淮山老鸭汤·····82
罗宋汤·····54	t · 田鸡	四珍煲老鸭·····82
萝卜炖牛肉·····54	田鸡煲黄瓜·····68	口蘑炖鸭·····82
花生莲藕牛肉煲·····54	鲜人参煲田鸡·····68	酸汤鸭·····83



咸酸菜鸭汤	83
银杏黄瓜煲水鸭	84
y · 鸭蛋	
牛肉鸭蛋汤	84
三味煲	84
什锦三丝汤	85
鸭蛋丝瓜汤	85
y · 鸭肝	
首乌鸭肝汤	86
y · 鸭舌	
鹌蛋鸭舌煲	86
海带鸭舌汤	86
y · 鸭脯肉	
清汤柴把鸭	87
鱼丸鸭脯汤	87
y · 羊肚	
萝卜羊肚煲	88
羊肚丝汤	88
y · 羊排骨	
三酱羊排煲	89
羊排粉丝汤	89
y · 羊肉	
腐竹羊肉煲	90
胡萝卜炖羊腩	90
当归生姜炖羊肉	90
参杞萝卜羊肉	91
糊辣羊肉煲	91
枸杞山药炖羊肉	92
辣味羊肉煲	92
萝卜羊肉汤	92
羊肉鱼汤	93
淮山枸杞煲羊肉	93
清炖羊肉	94
余羊肉黄瓜汤	94
仲景羊肉汤	94
羊肉圆菠菜汤	95
沙茶羊肉煲	95
羊腩炖胡萝卜	96

羊肉冬瓜汤	96
羊肉山药汤	96
羊肉丸炖冬瓜	97
羊肉火锅	97
y · 羊肾	
鹿茸炖羊肾	98
y · 羊杂	
全羊汤	98
羊杂汤	98
茴香枸杞煲羊杂	99
z · 猪肠	
双菇炖大肠	99
双菇辣肠煲	100
血旺肥肠煲	100
z · 猪肚	
芥菜猪肚胡椒汤	101
山药猪肚汤	101
淮山煲猪肚	102
酸菜精肉煲猪肚	102
酸辣猪肚汤	102
z · 猪耳	
香辣猪耳煲	103
z · 猪肺	
花生莲藕炖猪肺	103
杏仁银肺汤	104
z · 猪肝	
菠菜猪肝汤	104
枸杞猪肝汤	104
参归猪肝煲	105
莴笋猪肝汤	105
z · 猪骨 (棒骨 脊骨)	
绿豆冬瓜煲寸骨	106
党参煲龙骨	106
骨头白菜煲	106
红枣冬瓜煲龙骨	107
木瓜龙骨煲	107
花生板栗猪骨	108

z · 猪排骨

无花果龙骨煲	108
慈菇排骨汤	108
豉香排骨煲	109
豆芽煲排骨	109
排骨炖酸菜	110
凉瓜排骨山菌汤	110
泡菜排骨煲	111
山药排骨汤	111
冬瓜炖排骨	112
番茄排骨汤	112
排骨萝卜汤	112
土豆排骨煲	113
胡萝卜黄豆煲排骨	113
胡萝卜桂圆炖排骨	114
芥菜马蹄炖排骨	114
哈密瓜红枣煲排骨	114
蔬菜排骨汤	115
排骨海带汤	115
金针排骨汤	116
苦瓜排骨汤	116
排骨酥汤	116
蒜味排骨汤	117
腰豆煲排骨	117
粟米炖排骨	118
z · 猪肉 (瘦肉 五花肉)	
东北余白肉	118
黄瓜黄豆梅肉煲	118
莲子百合炖猪肉	119
红烧肉炖海带	119
莲藕瘦肉瑶柱汤	120
梅干菜番茄猪肉汤	120
木耳肉丝汤	120
砂煲独圆	121
沙锅三鲜	121
肉丝黄豆汤	122
肉丸白菜粉丝汤	122
青椒肉汤	122



酥肉炖珍菌·····	123
四宝上汤·····	123
酸菜五花肉汤·····	124
肉丝榨菜汤·····	124
猪肉胡萝卜汤·····	124
清炖狮子头·····	125
罗汉果煲猪蹄·····	125
四生火锅·····	125

z · 猪蹄

茶香炖三件·····	126
黄豆猪蹄汤·····	126
玉米猪蹄煲·····	127
泡萝卜炖猪蹄·····	127
锅焖黑椒猪蹄·····	128
花生猪蹄汤·····	128
猪蹄冬瓜汤·····	128
猪蹄煲花生红枣·····	130

z · 猪心

虾干笋尖猪心汤·····	130
--------------	-----

z · 猪尾

花生猪尾煲菜干·····	130
--------------	-----

z · 猪腰

桃仁炖猪腰·····	131
当归炖猪腰·····	131
榨菜腰片汤·····	131

**蔬 菜 类****b · 白菜**

白菜瑶柱炖鲜虾·····	132
白菜叶汤·····	132
豆泡白菜汤·····	132

b · 菠菜

红薯菠菜汤·····	133
海米菠菜汤·····	133

c · 莼菜

莼菜蛋皮羹·····	133
鲜虾莼菜汤·····	135
莼菜鱼片汤·····	135

d · 冬瓜

冬瓜炖鸡丸·····	135
冬瓜八宝汤·····	136
海鲜冬瓜羹·····	136
绿豆冬瓜汤·····	136
虾干冬瓜煲·····	137
三鲜冬瓜汤·····	137
酸辣凉粉冬瓜汤·····	138
雪菜冬瓜汤·····	138

h · 胡萝卜

胡萝卜土豆骨头汤·····	138
胡萝卜鲜橙汤·····	139

h · 黄瓜

黄瓜雪耳蜜枣汤·····	139
--------------	-----

黄瓜木耳汤·····	139
青瓜腐竹素汤·····	140

l · 莲藕

藕片汤·····	140
竹笙莲藕冬菇汤·····	140
莲藕养身汤·····	142
莲藕骨头汤·····	142

j · 芥菜

芥菜咸蛋汤·····	142
------------	-----

l · 萝卜

萝卜牛肉炖·····	143
萝卜保健汤·····	143
海带萝卜汤·····	143
萝卜丝鸡蛋汤·····	144
双色萝卜丝汤·····	144
海米萝卜丝汤·····	144

n · 南瓜

南瓜田鸡汤·····	145
南瓜玉米汤·····	145
老南瓜煲精肉·····	146

q · 青菜心

鲜蘑菜松汤·····	146
素菜汤·····	146

s · 山药

山药润肺汤·····	147
------------	-----

s · 丝瓜

丝瓜海鲜汤·····	147
丝瓜煲花腩·····	148
丝瓜肉片汤·····	148
丝瓜粉丝汤·····	148

s · 酸菜

酸菜什锦煲·····	149
酸余丸子·····	149
酸菜敲虾汤·····	150
酸菜肉丝汤·····	150

s · 笋

竹笋香菇汤·····	150
------------	-----

t · 土豆

土豆萝卜汤·····	151
芹菜叶土豆条汤·····	151

w · 莴笋

清笋丝肉丸汤·····	152
莴笋海鲜汤·····	152

x · 西兰花

肉末蔬菜汤·····	152
------------	-----

x · 小白菜

小白菜汤·····	153
小白菜粉丝汤·····	153

y · 玉米

嫩玉米汤·····	154
-----------	-----



玉米羹····· 154

z · 榨菜

榨菜笋丝汤····· 154

榨菜鸡蛋汤····· 155

榨菜丝汤····· 155



水 产 类

b · 鲍鱼

萝卜鲍鱼汤····· 156

清汤鲍鱼····· 156

清汤鲍鱼丸····· 157

c · 草鱼

水煮活鱼····· 157

酸辣鱼肉羹····· 158

香菜鱼片汤····· 158

鱼肉蛋花汤····· 158

d · 带鱼

带鱼萝卜煲····· 159

家常带鱼煲····· 159

香辣带鱼煲····· 160

g · 蛤蜊

腐竹蛤蜊汤····· 160

蛤蜊瘦肉海带汤····· 161

g · 鳊鱼

奶汤萝卜鳊鱼····· 161

清蒸鳊鱼····· 162

h · 海参

鹌蛋海参煲····· 162

海参牛尾煲····· 163

海参排骨煲····· 163

牛筋海参煲····· 164

胡椒海参汤····· 164

山东海参····· 165

h · 黄鱼

奶汤黄鱼····· 165

黄鱼雪菜汤····· 166

j · 鲫鱼

鲫鱼豆腐汤····· 166

鲫鱼过河····· 166

首乌大枣炖鲫鱼····· 167

奶汤蛋鲫鱼····· 167

鲫鱼炖萝卜丝汤····· 168

双耳炖鲫鱼····· 168

鲫鱼野菌汤····· 168

酸菜炖鲫鱼····· 169

鱼肚鲫鱼烩时蔬····· 169

j · 甲鱼

人参枸杞甲鱼汤····· 170

养生甲鱼汤····· 170

龟羊煲····· 171

辣味甲鱼煲····· 171

甲鱼煲仔鸡····· 172

清炖甲鱼····· 172

枸杞淮山炖甲鱼····· 172

l · 鲤鱼

奶汤鲤鱼····· 173

赤豆炖鲤鱼····· 173

冬瓜鲤鱼汤····· 174

青蒜鲤鱼汤····· 174

l · 鲢鱼

鲢鱼丝瓜汤····· 174

麻辣花鲢煲····· 175

天麻山药鱼头····· 175

萝卜枸杞鱼头煲····· 176

鲜香菇炖鱼头····· 176

青豆鱼头汤····· 176

清炖豆腐鱼头煲····· 177

沙茶鱼头锅····· 177

冬菇冬笋炖鱼头····· 178

腐竹鱼头煲····· 178

箩粉鱼头豆腐汤····· 178

玉米枸杞煲鱼头····· 179

l · 鲈鱼

咖喱鲈鱼煲····· 179

浓汤裙菜煮鲈鱼····· 180

老姜鲈鱼汤····· 180

m · 鳗鱼

烧汁河鳗煲····· 181

啤酒鳗鱼煲····· 181

m · 梅鱼

酸菜炖梅鱼····· 182

n · 泥鳅

红炖泥鳅····· 182

泥鳅钻豆腐····· 182

鱼香泥鳅····· 183

n · 鲑鱼

锅仔茄子鲑鱼····· 183

地瓜煲鲑鱼····· 184

四喜鲑鱼汤····· 184

s · 鳝鱼

酸辣鳝鱼汤····· 184

腩块鳝鱼煲····· 185

鳝鱼辣味汤····· 185

x · 虾

草菇海鲜汤····· 186

萝卜煮河虾····· 186

河虾时蔬汤····· 186

虾腰紫菜豆腐煲····· 187

x · 蟹

海鲜什锦煲····· 187

河蟹煲冬瓜····· 188

飞蟹粉丝煲····· 188

鲜蟹煲····· 188



蟹粉虾球煲····· 189

香辣蟹煲····· 189

x · 鳕鱼

多味鱼汤····· 190

冬菜煲银鳕鱼····· 190

y · 鲈鱼

参芪鱼头煲····· 191

沙锅鱼头····· 191

鱼头萝卜煲····· 191

y · 鱿鱼

三鲜鱿鱼汤····· 192

清笋鱿鱼····· 192

鱿鱼山药汤····· 192

y · 鱼翅

清汤鱼翅····· 193

三鲜鱼翅汤····· 193

z · 紫菜

肉丸紫菜汤····· 194

紫菜黄瓜汤····· 194

紫菜虾干汤····· 194

**菌 类****b · 白蘑**

白蘑田园汤····· 196

h · 猴头菇

山珍什菌汤····· 196

y · 银耳

银耳鸡汤····· 196

银耳炖雪蛤····· 197

鲜莲银耳汤····· 197

银耳汤····· 197

**豆制品类****d · 豆腐**

豆腐松茸蘑汤····· 198

豆芽海带豆腐汤····· 198

发菜豆腐汤····· 198

炖豆腐····· 199

红汤豆腐煲····· 199

干贝豆腐汤····· 200

黄豆芽豆腐汤····· 200

山药豆腐汤····· 200

三鲜豆花羹····· 201

双椒豆腐煲····· 201

海鲜酸辣汤····· 202

什锦豆腐汤····· 202

石耳豆腐汤····· 202

奶汁豆腐····· 203

三色豆腐羹····· 203

酸辣汤····· 204

午餐肉豆腐煲····· 204

香椿炖豆腐····· 205

双色豆腐汤····· 205

苦瓜豆腐汤····· 206

青蒜豆腐煲····· 206

苋菜豆腐煲····· 206

泡椒咖喱豆腐····· 207

香菇时蔬炖豆腐····· 207

虾仁豆腐汤····· 208

珍珠豆腐汤····· 208

玉米豆腐汤····· 208

海米炖冻豆腐····· 209

牡蛎豆腐白菜叶····· 209

d · 豆腐皮

豆腐皮鸡蛋汤····· 210

双冬豆皮汤····· 210

酸辣豆皮汤····· 210

附录**基础汤底的做法**

番茄汤底 / 30 蘑菇高汤 / 30 猪骨高汤 / 30

牛骨高汤 / 38 蔬菜高汤 / 38 高汤 / 38 鸡高汤

/ 38 奶油高汤 / 129 柴鱼高汤 / 129 顶汤 / 129

原料的初加工

光禽 / 134 排骨 / 134 豆类 / 134 叶菜类 / 134

鱼类 / 141 猪肚 / 141 根茎类 / 141 带鱼 / 195

果实类 / 195 螃蟹 / 195 虾 / 195

煲汤小窍门····· 211**食材保存方法**

蔬菜 / 214 肉类 / 216 鱼类 / 218

索引····· 220

竹笙鹌鹑汤

煲制时间：30分钟

- 【原料】鹌鹑4只，竹笙2根，无花果3枚。
 【调料】精盐1大匙，味精2小匙，清新凉1包，陈皮15克。

【做法】

- 1 将竹笙洗净切断。
- 2 鹌鹑去头，洗净，放滚水中略烫过捞起，用清水洗净，沥干，加入配料调匀，待用。
- 3 将鹌鹑、清补凉、无花果及陈皮一同放入汤煲内，并注入小半锅清水，煲滚后，改用中小火煲2小时至料熟汤浓，以适量精盐调味，盛出，趁热食用。

【营养功效】

本品具有补肝肾、益精血、助元阳之功效，适于因肝肾不足、阳亏精损所致小便不畅、排尿无力、腰腿酸的患者食用。

人参枸杞炖鹌鹑

煲制时间：5小时

- 【原料】鹌鹑4只，鲜人参1根，枸杞子10个，桂圆5个。
 【调料】精盐、味精、白糖各1小匙，鸡粉1/2小匙，鸡汤1500克。

【做法】

- 1 将鹌鹑宰杀，洗涤整理干净，放入沸水中略焯一下，捞出冲净；人参、枸杞子、桂圆分别洗净，沥干备用。
- 2 取一炖盅，加入鸡汤，下入鹌鹑、鲜人参、枸杞子、桂圆肉，盖严盖子，放入蒸锅中蒸炖5小时，取出后加入精盐、味精、鸡粉、白糖调好口味，即可上桌。

黄芪炖鹌鹑

煲制时间：1小时

- 【原料】黄芪50克，鹌鹑2只。
 【调料】葱段、姜片各15克，料酒、精盐各2小匙，胡椒粉1大匙，鸡清汤1杯。

【做法】

- 1 将鹌鹑宰杀，去掉毛、内脏、脚爪，洗净，放入沸水锅中焯一下，捞出洗净。
- 2 将洗净的黄芪放入鹌鹑腹中，置于沙锅中，注入鸡清汤，放入料酒、精盐、胡椒粉、葱段、姜片，文火炖至鹌鹑肉熟烂即成。



鹌鹑煲

煲制时间：1小时

【原料】鹌鹑5只，水发香菇1朵，西蓝花200克。

【调料】葱段1段，姜片2片，精盐1小匙，料酒2小匙，味精1/2小匙，面粉10克，清汤1杯，猪化油5大匙，香油1小匙。

【做法】

- 1 将鹌鹑宰杀去毛，开膛洗净，去头颈、翅膀，从脊背一劈两半，入沸水锅焯去血沫；西蓝花分成小块，焯水制熟。
- 2 鹌鹑放入锅中，加入清汤、葱段、姜片、料酒、精盐、味精，中火炖1小时至肉烂取出。
- 3 炒锅上火，放猪化油烧热，下面粉炒出香味后，倒入蒸鹌鹑的原汤，熬至白浓，加入精盐、味精，待用。
- 4 鹌鹑脯整齐地码入煲内，香菇点缀中间，四周摆放西蓝花，注入熬好的奶汤，盖上煲盖，置微火上烧沸，点香油即原煲上桌。

【营养功效】

具有益气补虚、降脂降压、益寿延年之功效，常饮此汤，不但可补充体内必需的营养素，还可以改善健康状态，增强机体对疾病的抵抗能力。



鹌鹑煲海带

煲制时间：2小时

【原料】鹌鹑2只，水发海带300克。

【调料】葱段、姜片各10克，精盐、鸡粉各1/2小匙，香油1小匙，鸡汤4杯，绍酒、植物油各1大匙。

【做法】

- 1 将海带洗净，切成细丝，再放入沸水中焯透，捞出沥干备用。
- 2 将鹌鹑宰杀，洗涤整理干净，剁成大块，再放入沸水中焯去血水，捞出沥干待用。
- 3 坐锅点火，加油烧至六成热，先下入葱段、姜片炒香，再放入鹌鹑块、绍酒煸炒至略干，然后添入鸡汤，放入海带，大火烧沸后转小火炖煮30分钟，待完全熟透后，加入精盐、鸡粉调好口味，再淋入香油，即可装碗上桌。

【烹饪窍门】

有人认为新鲜海带比较有营养，其实只要注意泡发的方法，水发海带和鲜海带的营养是一样的。正确的水发海带的方法是：在食用前，随泡、随洗、随冲，把海带中的杂质洗净即可，烹调前浸泡时间不宜超过5分钟。



鹅肉炖松茸

煲制时间：10分钟

【原料】鹅肉块1000克，水发松茸250克，白菜心1个，熟冬笋块50克。

【调料】葱段、姜片各10克，精盐、味精、香油各1/2小匙，八角1粒，酱油2大匙，胡椒粉1/3小匙，白糖、米醋各1小匙，绍酒、植物油各1大匙，鲜汤8杯。

【做法】

- 1 将白菜心洗净，切成大块；水发松茸泡透，剪去硬根，洗净备用。
- 2 将鹅肉、白菜、水发松茸、冬笋分别放入沸水中焯透，捞出沥干待用。
- 3 锅中加油烧至五成热，先下入葱段、姜片、八角炒香，再放入鹅肉块、水发松茸、白菜、冬笋略炒，然后烹入绍酒、米醋，加入酱油翻炒片刻，再添入鲜汤，加入精盐、味精、白糖，盖严锅盖，炖至汤汁浓稠，撇去表面浮油，撒上胡椒粉，淋入香油，即可装盘。



沙锅酱鹅

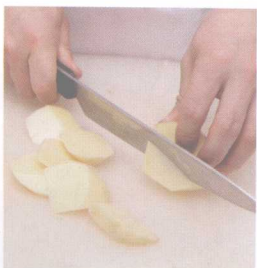
煲制时间：25分钟

【原料】净鹅半只，土豆1个，鸡蛋2个。

【调料】葱段2段，姜片5片，沙茶酱3大匙，精盐5小匙，味精、料酒、老抽各1大匙，香菜15克，面粉、淀粉各25克，花椒6粒，大料2枚，白糖2小匙，植物油1000克（约耗75克）。

【做法】

- 1 将净鹅斩成2.5厘米见方的块，放小盆内，加入鸡蛋液、葱段、姜片、精盐、味精、面粉、淀粉、料酒、老抽等抓拌均匀，腌渍10分钟；土豆洗净，去皮，切成滚刀块；香菜洗净，切段备用。
- 2 炒锅内放植物油，置旺火上烧至六成热时，将鹅分散下入锅中，炸至表面呈黄色且刚熟时，捞出沥油，待油温升至八成热时，再将土豆块下入锅中炸至表面呈金黄色时，倒漏勺内沥油，然后与鹅共放沙锅内。
- 3 锅留底油复置火上，下花椒、大料炸焦捞出，再下葱段、姜片炸香，加鲜汤、料酒，并放老抽、精盐、味精、白糖，起锅倒在沙锅内，然后盖上锅盖，置小火上炖25分钟后，淋入香油，撒上香菜段，用毛巾托住沙锅端于八寸盘中，上席即可。



枸杞桂圆炖鹅肉

煲制时间：45分钟

【原料】鹅肉500克，枸杞子15个，桂圆5个，红枣6粒。

【调料】姜段1段，葱2根，料酒2小匙，精盐1/2小匙，味精少许。

【做法】

- 1 鹅肉洗净，切5厘米长、3厘米宽的块，红枣、姜、葱洗净。
- 2 将鹅肉放入瓦煲中，加适量水，煮沸，撇开浮油，放入枸杞子、桂圆、红枣、酒、姜、葱，转小火炖至九成熟，加入精盐、味精，继续炖几分钟即可。

【营养功效】

鹅肉味甘平，有补阴益气、暖胃开津、祛风湿防衰老之效，是中医食疗的上品。



桂圆山药炖鹅

煲制时间：1小时

【原料】鹅肉750克，山药50克，桂圆5个。

【调料】生姜15克，葱15克，料酒1大匙，精盐1小匙，味精1/2小匙。

【做法】

- 1 鹅肉、桂圆、葱洗净；山药去皮，洗净，切滚刀块；姜洗净拍松。
- 2 将鹅肉放入开水中余烫，取出，切长方块。
- 3 沙锅中放入鹅肉，料酒、精盐、姜、葱煮沸，转小火炖至鹅肉六分熟，加龙眼肉，山药继续炖至肉酥烂时，拣出姜、葱，放入味精即可。

【营养功效】

健脾养阴、养胃补血、益气补虚、和胃止渴、止咳化痰、解铅毒等。适用于口干喜饮、乏力气短、纳少等症。



茶树菇炖乳鸽

煲制时间：2小时

【原料】净乳鸽2只，干茶树菇50克。

【调料】葱段、姜片、精盐、味精各少许，色拉油适量，清汤2000克。

【做法】

- 1 将乳鸽洗涤整理干净，用沸水焯透，捞出沥干，切成大块；茶树菇摘洗净，用热水泡软，切段备用。
- 2 坐锅点火，加油烧热，先下入葱段、姜片炒香，再添入清汤，放入乳鸽、茶树菇，用小火炖煮2小时，然后拣出葱、姜，加入精盐、味精调好口味，即可出锅装碗。



核桃百合煲乳鸽

煲制时间：1小时

【原料】乳鸽1只，核桃仁、枸杞子各12克，干百合50克，新鲜淮山药1个。

【调料】精盐1大匙，味精1小匙，鲜奶适量。

【做法】

- 1 乳鸽洗净；新鲜淮山药去皮洗净，切滚刀块；核桃仁、百合、枸杞子用温水泡开。
- 2 将乳鸽、核桃仁、干百合、枸杞子放入沙锅中，加5杯水，煮沸，转小火炖50分钟，加入新鲜淮山药和鲜奶再炖10分钟，加精盐调味即可。

【营养功效】

1. 鸽肉性平、味甘、咸，归肝、肾经；
2. 此汤具有滋肾益气、祛风解毒、补气虚、益精血、养颜美容、延年益寿之功效。
3. 是老年人、孕妇、儿童、体虚病弱、调理病人的理想营养人士食。

虫草炖乳鸽

煲制时间：3小时

【原料】乳鸽2只，冬虫夏草3只。

【调料】葱结、姜片各10克，料酒2小匙，精盐4小匙，味精1大匙，鸡精2小匙，胡椒粉4小匙。

【做法】

- 1 将乳鸽宰杀洗净，从背部开口，挖出内脏，洗净血污，倒冷水入锅上火，沸后煮约5分钟捞出，冲净浮沫，振干水分；冬虫夏草洗净，备用。
- 2 将乳鸽上用钢钎扎无数个小洞，每个洞内插入一个冬虫夏草，接着把葱结、姜片装在乳鸽腹内，然后将乳鸽腹朝上放入汤盆里，注入用精盐、味精、鸡精、胡椒粉和适量清水兑好的味汁，用双层绵纸封好口，上笼用中火蒸约3小时至乳鸽肉软烂，出笼即成。

党参乳鸽汤

煲制时间：3小时

【原料】乳鸽1只，灵芝50克，党参25克，核桃仁10克，蜜枣6枚。

【调料】姜片3片，精盐1/2小匙。

【做法】

- 1 将核桃仁、党参、灵芝、蜜枣分别洗净；乳鸽宰杀，洗涤整理干净，放入沸水中焯去血水，捞出冲净备用。
- 2 坐锅点火，加适量清水烧开，先放入姜片、党参、核桃仁、灵芝、蜜枣、乳鸽，用中火煲约3小时，再加入精盐调好口味，即可装碗食用。

炖乳鸽

煲制时间：10分钟

【原料】乳鸽脯2块，水发香菇3朵，嫩竹笋50克，鸡蛋2个。

【调料】葱段、姜片各15克，料酒2小匙，干细淀粉4小匙，精盐2小匙，味精1大匙，鸡精2小匙，胡椒粉1大匙，香油1小匙，香菜段25克，鲜汤2杯，大料1枚，植物油650克（约耗75克）。

【做法】

- 1 将乳鸽脯切成长3厘米、宽1厘米、厚1厘米的条，放小盆内，先加精盐、味精、料酒、葱段、姜片等拌匀腌约5分钟，拣出葱段、姜片，再加鸡蛋液和干淀粉抓拌，使每一条鸽脯均匀挂上一层蛋浆；水发香菇、嫩竹笋分别切成薄片，焯水待用。
- 2 净锅上火，注入植物油烧至四五成热时，逐一下入鸽脯条炸至结壳定型且呈金黄色时，倒漏勺内沥油。
- 3 锅随适量底油复置火上，下大料炸煸捞出，入葱段、姜片炸香，加鲜汤、香菇、笋片和鸽脯条，调入精盐、味精、鸡精和胡椒粉，用小火炖约10分钟至酥软入味，盛汤盆内，淋香油，撒香菜段，即可上桌。



人参枸杞煲家鸽

煲制时间：2.5小时

【原料】家鸽1只，人参1根，枸杞子5个，瘦肉50克。

【调料】生姜3片，精盐2小匙，味精1小匙，胡椒粉少许，料酒2小匙。

【做法】

- 1 家鸽清洗干净，人参切段，枸杞子泡洗干净，瘦肉切块，生姜去皮切厚片。
- 2 锅内加水，水开时下入家鸽、瘦肉、用中火煮去其中血水，捞起冲洗干净待用。
- 3 在沙锅里放入家鸽、瘦肉，人参、生姜，注入清水、料酒，用大火煲开后改用小火煲约2小时，调入精盐、味精、胡椒粉，然后煲透入味即可食用。

【营养功效】

人参枸杞煲家鸽以滋阴益气的家鸽为主料，配以枸杞子、人参，明目益精、滋肾养血、补益中气，三料相合，使补肾润肺之功效显著加强，是肾虚及老年体虚之人食用的佳品，痰火、湿滞、外感者忌用。中医认为，鸽肉易于消化，具有滋补益气、祛风解毒的功能，对病后体弱、血虚闭经、头晕神疲、记忆衰退有很好的补益治疗作用。





黄瓜乳鸽煲

煲制时间：55分钟

【原料】乳鸽1只，黄瓜1根，枸杞子10个，淮山10克。

【调料】姜3片，花雕酒1大匙，精盐4小匙，味精1大匙，白糖1小匙，清水2杯。

【做法】

- 1 乳鸽切洗干净，黄瓜切大块，姜切片，淮山、枸杞子洗净。
- 2 瓦煲注入清水，加入乳鸽、淮山、枸杞子、花雕酒，用小火煲40分钟。
- 3 然后加入黄瓜、精盐、味精、白糖，煲15分钟即成。

【营养功效】

1. 补肾益精、养肝润肺、补血明目；
2. 适用于贫血、糖尿病等症。



杏仁节瓜老鸽汤

煲制时间：2.5小时

【原料】南杏4个，北杏10个，淮山25克，节瓜1根，老鸽2只，瘦肉250克。

【调料】姜2片，精盐1大匙，味精2小匙，胡椒粉1大匙。

【做法】

- 1 洗干净南杏和北杏。
- 2 淮山用清水浸1小时，然后洗干净。
- 3 节瓜去皮，洗干净后切成厚块。
- 4 洗干净老鸽和瘦肉，切成大块，过水后再冲干净。
- 5 烧滚适量水，加入南杏、北杏、淮山、节瓜、老鸽、瘦肉和姜片，水滚后改用慢火煲2.5小时，下精盐调味即成。

鸳鸯鸽汤

煲制时间：1小时

【原料】鸽子2只，香菇3朵。

【调料】姜片2片，胡椒粉2小匙，精盐1小匙，料酒2大匙，清汤1杯。

【做法】

- 1 鸽子宰杀收拾干净后，放入开水锅中氽透，捞出沥干，放入汤盆中。
- 2 香菇择洗干净，去蒂，也放入汤盘内，加入清汤、精盐、料酒、姜片，上笼蒸至鸽肉熟烂取出。把2只鸽子放入大汤碗里，整理好形状，再把蒸汤倒入汤碗内，最后撒上胡椒粉即可。

