



主 编 周妙林 邵万宽  
编 著 唐洪喜

# 滋补靓汤



江苏科学技术出版社



主编 周妙林  
邵万宽  
编著 唐洪喜

# 滋补 靓汤

江苏科学技术出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

滋补靓汤/唐洪喜编著. —南京:江苏科学技术出版社, 2000.12

(食味鲜系列)

ISBN 7-5345-2866-6

I. 滋... II. 唐... III. 汤菜-菜谱  
IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 58287 号

食味鲜系列

**滋补靓汤**

---

主 编 周妙林 邵万宽  
编 著 唐洪喜  
责任编辑 金宝佳  
美术编辑 温克信

---

出版发行 江苏科学技术出版社  
(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

经 销 江苏省新华书店  
印 刷 淮阴新华印刷厂

---

开 本 889mm×1194mm 1/32  
印 张 2.5  
版 次 2000 年 12 月第 1 版  
印 次 2000 年 12 月第 1 次印刷  
印 数 1—8000 册

---

标准书号 ISBN 7-5345-2866-6-Z·529

定 价 12.00 元

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



主编 周妙林  
邵万宽  
编著 唐洪喜

# 滋补 靓汤

江苏科学技术出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

滋补靓汤/唐洪喜编著. —南京:江苏科学技术出版社, 2000.12

(食味鲜系列)

ISBN 7-5345-2866-6

I. 滋... II. 唐... III. 汤菜-菜谱  
IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 58287 号

食味鲜系列

**滋补靓汤**

---

主 编 周妙林 邵万宽  
编 著 唐洪喜  
责任编辑 金宝佳  
美术编辑 温克信

---

出版发行 江苏科学技术出版社  
(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

经 销 江苏省新华书店  
印 刷 淮阴新华印刷厂

---

开 本 889mm×1194mm 1/32  
印 张 2.5  
版 次 2000 年 12 月第 1 版  
印 次 2000 年 12 月第 1 次印刷  
印 数 1—8000 册

---

标准书号 ISBN 7-5345-2866-6-Z·529  
定 价 12.00 元

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

## 滋补靓汤



虫草炖老鸭 .....	5
沉鱼落雁 .....	6
金腿火鸭瓜球 .....	7
白萝卜炖鸭利 .....	8
芋艿炖鸭 .....	9
南腿炖脆花 .....	10
鲍鱼炖鸭 .....	11
鸭包口蘑 .....	13
汽锅香糟鸭 .....	14
老鸡煲活蛇 .....	15
酸菜鲈鱼汤 .....	16
鱼头豆腐汤 .....	17
竹荪鱼片 .....	18
萝卜丝鲫鱼汤 .....	19
酸菜炖鳊鱼 .....	20
灌汤鱼圆 .....	21
蒜子炖鳝段 .....	22
茄菜鲈鱼汤 .....	23
腌鲜乌鳊鱼 .....	24
茯苓炖龟 .....	25
玉竹煨水鱼 .....	26
天下第一汤 .....	27
鸡蒙竹荪 .....	28
镶竹荪汤 .....	29
南腿炖芽菜 .....	31
松茸菌炖鲍脯 .....	32
推纱望月 .....	33
八珍如意盅 .....	34
生滚花蟹豆腐汤 .....	35
脆肉炸河蚌 .....	36
上汤鲍鱼鸽蛋 .....	37
清汤鱼翅 .....	38

## 目录

# 滋补靓汤



文蛤豆腐汤 .....	39	椰盅炖鹌鹑 .....	75
上汤鲍脯菜心 .....	40	鲜蘑菇人参鸡 .....	76
五子瑶柱王 .....	41	金针菜炖双鸽 .....	77
凉瓜炖仔排 .....	42	南腿八宝竹丝鸡 .....	78
莲藕炖仔排 .....	43	香菇炖凤爪 .....	79
天门冬炖排骨 .....	44	人参瑶柱炖老鸡 .....	80
草菇炖猪蹄 .....	46		
百合山药炖猪手 .....	47		
清炖金银掌 .....	48		
山药炖肘子 .....	49		
天麻枸杞炖猪脑 .....	50		
清炖猴头猪脑 .....	52		
黑椒炖猪肚 .....	53		
萝卜炖银肺 .....	54		
瓦罐仔排腰片 .....	55		
鲫鱼炖羊脑 .....	57		
浓汤银杏腰片 .....	58		
龙眼银耳炖猪心 .....	59		
覆盆子白果煨小肚 .....	60		
鲜菇炖牛腱 .....	61		
瓦罐煨牛尾 .....	62		
龙马奔腾 .....	63		
枸杞淮山牛骨髓 .....	64		
神草煨牛腰 .....	65		
秘制龟羊汤 .....	66		
松茸菌伞猪肝 .....	67		
杏圆炖老鳖 .....	68		
天麻煨野兔 .....	69		
瓦罐炖鹿肉 .....	71		
白胡椒炖牛蛙 .....	72		
松茸菌炖山鸡 .....	73		
草菇蒸鹌鹑 .....	74		



# 鸭老炖虫草

## ● 制法:

1. 活鸭宰杀去毛,从肋部开口取出内脏。
  2. 将洗涤干净的光鸭,入沸水锅中焯水,鸭心、鸭肝、鸭肫、鸭掌、鸭翅一同焯水洗净。
  3. 将鸭心、肝、肫、掌、翅一同塞入鸭腹,姜、葱、冬虫夏草也塞入鸭腹,放入炖锅中,加清水和调味品及其余辅料,加盖上笼蒸 3~4 小时,至老鸭酥烂即可。
- 特点: 酥烂脱骨,汤清味鲜,滋补扶正。  
制作秘诀: 老鸭焯水时要除尽血污,特别是肚腹中要洗干净,否则汤不清。鸭臊要去掉,汤不宜太咸。

### 主辅料

老鸭 冬虫夏草  
莲子 红枣

### 调味料

精盐 白胡椒粒  
味精 绍酒 姜  
葱





## 沉鱼落雁

### ● 制法:

1. 甲鱼宰杀,放入沸水中烫一下,刮去黑衣,取出内脏洗净;老鸭宰杀去毛,除去内脏洗净。

2. 取锅上火,放入少许油,下葱、姜、蒜头煸香,放入甲鱼、绍酒再煸,加清水烧开后撇去浮沫,再用清水将甲鱼冲洗干净。老鸭同样焯水洗干净,将火腿、花菇填入鸭腹。

3. 取炖锅,放入甲鱼、老鸭,加胡椒粒、绍酒、葱、姜、蒜头、盐、味精、清汤,加盖蒸3小时取出即可。

● 特点: 汤鲜味醇,营养丰富。

● 制作秘诀: 甲鱼宰杀加工要注意水温,裙边黑衣要刮干净,体内黄油要去掉。老鸭要焯净血水。

#### 主辅料

甲鱼 老鸭  
金华火腿 花菇

#### 调味料

精盐 味精 姜  
胡椒粒 绍酒  
葱 蒜 色拉油





# 金腿 火鸭 瓜球

主辅料  
烤鸭 冬瓜  
金华火腿

调味料  
姜 葱 绍酒  
精盐 味精

● 制法:

1. 火腿洗净切块,烤鸭斩块,冬瓜挖成2厘米直径的瓜球。
2. 取汤碗,放入火腿、烤鸭、瓜球、姜、葱、绍酒及清水,上笼蒸2小时后加盐、味精调味即成。

● 特点: 汤鲜香浓,家常美味。

制作秘诀: 选用的火腿要无哈喇味,因火腿较咸,应蒸好后再调味。



## 白萝卜炖鸭利

### ● 制法:

1. 鸭舌去老皮洗净,剪去须焯水;白萝卜去皮切滚刀块,焯水后冲凉。

2. 取炖盅,放入白萝卜、鸭舌、姜、葱、胡椒粒、绍酒及适量清水,封好口上笼蒸2小时,取出用盐、味精调味即可。

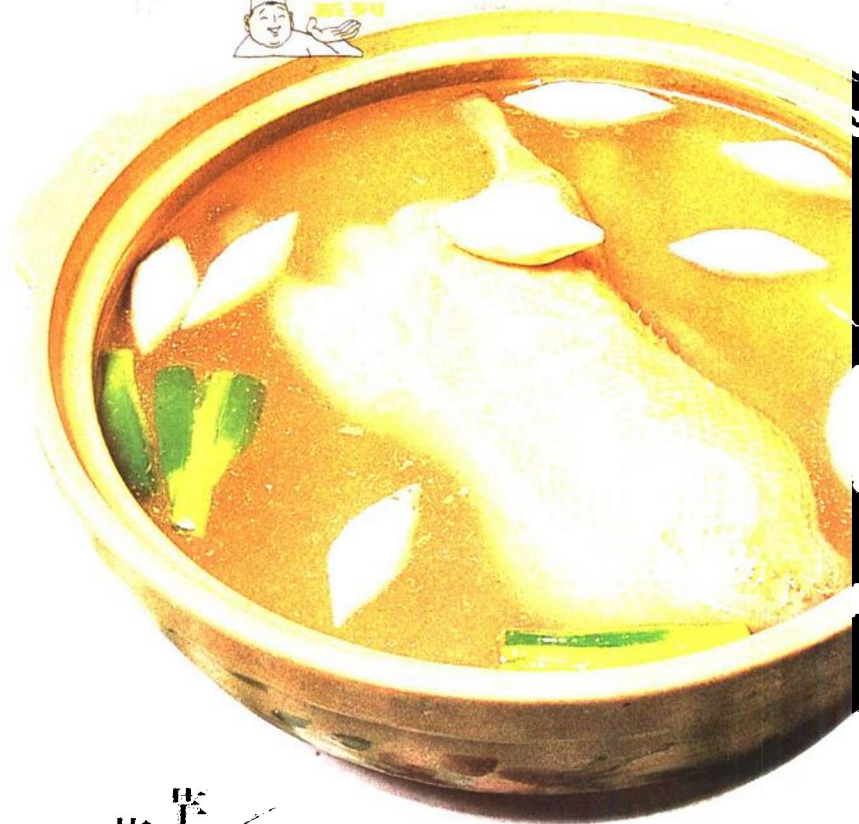
● 特点: 通气润肺,降火消暑。

● 制作秘诀: 鸭舌上老皮要剥干净,白萝卜不能空心。

主辅料  
鲜鸭舌 白萝卜

调味料  
精盐 味精 绍酒  
姜 葱 白胡椒粒





## 芋头 鸭炖芋

### ● 制法:

1. 活鸭宰杀烫毛去内脏,焯透血水洗净。芋头去皮切块焯水。黑木耳泡发,去老根洗净泥沙。
2. 将黑木耳填入鸭腹中放入沙锅,加清水、绍酒、姜、葱,上火烧开,文火炖2小时,再放入芋头、盐、味精、胡椒粉,再炖1小时至鸭子酥烂即成。

- 特点:汤浓味鲜,老少适宜。
- 制作秘诀:鸭子性凉,宜文火慢炖。

### 主辅料

活鸭 黑木耳  
芋头

### 调味料

精盐 味精  
姜 白胡椒粒  
葱 绍酒



# 南腿炖肫花

## ● 制法:

1. 鸭肫切成肫花,金华火腿切成片,瘦肉切成小块。

2. 取锅上火,放入清水,烧开后将肫花、瘦肉焯水洗净。

3. 取炖盅,放入肫花、金华火腿片、瘦肉块,加清汤、绍酒、盐、味精、白胡椒粒及姜、葱,加盖上笼蒸3小时即成。

● 特点: 汤汁清香,肫花酥而味美。

● 制作秘诀: 肫花焯水时间宜短,略焯即可。

### 主辅料

鸭肫 金华火腿  
猪瘦肉

### 调味料

精盐 味精 绍酒  
白胡椒粒 姜 葱





# 鸭 炖 鱼 鲍

## ● 制法:

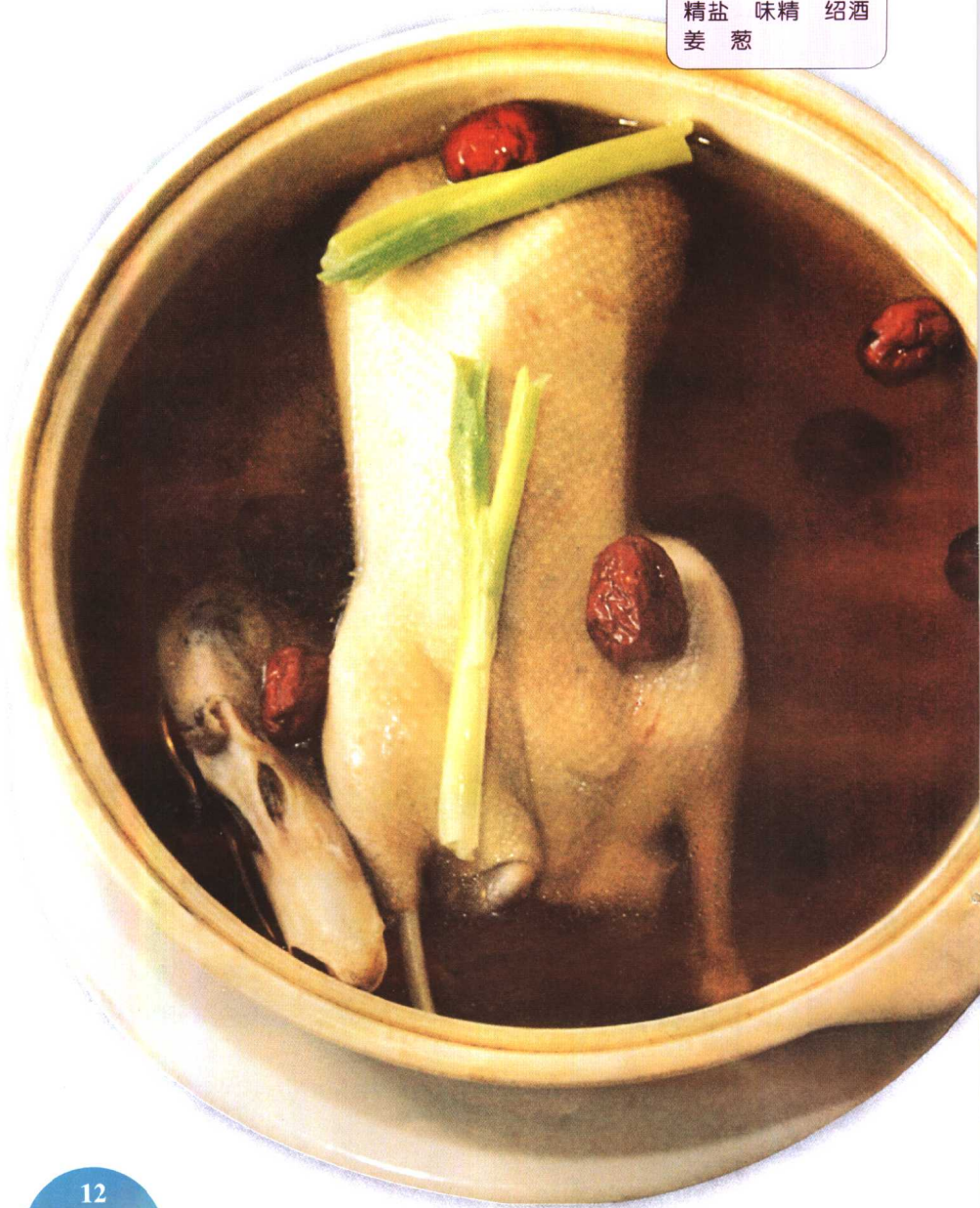
1. 鲍鱼用清水浸泡6小时至回软,刮去花边,放入碗中加清水、姜、葱、绍酒,上笼稍蒸4小时至鲍鱼发透。光鸭焯水洗净。

2. 取沙锅,放入鸭子、鲍鱼,加绍酒、姜、葱、白胡椒粒及适量清汤,上火炖开后,改文火炖至酥烂,加盐、味精调味即可。

- 特点: 汤味鲜美,滋补养身。
- 制作秘诀: 文火慢炖,不宜太咸。

主辅料  
鲍鱼 光鸭  
调味料  
绍酒 精盐 味精  
白胡椒粒 葱 姜

主辅料  
老鸭 口蘑 红枣  
调味料  
精盐 味精 绍酒  
姜 葱





## 鸭包口蘑

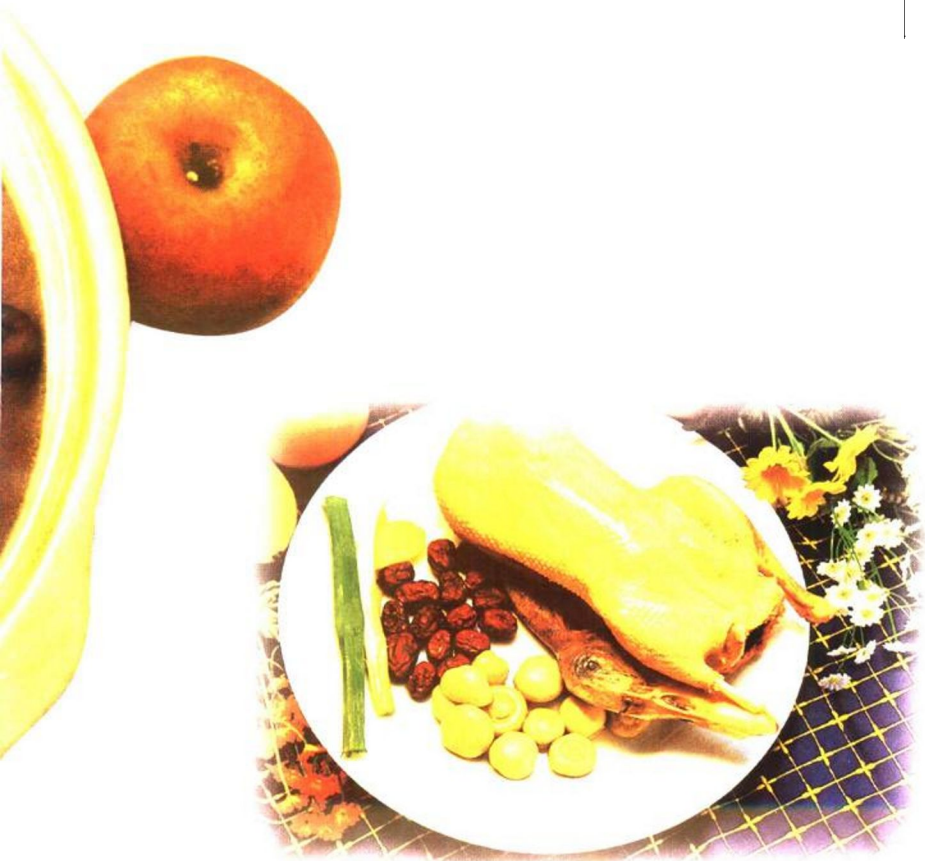
### ● 制法:

1. 老鸭宰杀去毛及内脏,焯水洗净。口蘑清洗泡发,留泡口蘑原汁。红枣洗净。

2. 将口蘑、红枣塞入鸭腹内,放入炖盅,加泡口蘑原汁、姜、葱、绍酒、盐、味精,加盖密封后,文火炖4小时至老鸭酥烂即可。

◎ 特点: 汤汁香醇,补气养血。

● 制作秘诀: 泡口蘑原汁可留用增鲜,炖时加盖严密则气味浓郁。







# 鸭 糟 香 锅 汽

## ● 制法:

1. 活鸭宰杀去毛及内脏，入沸水中焯水洗净；火腿、冬笋分别切成片；鲜蘑菇去把洗净。
2. 取汽锅，放入鸭子及其配料，加盐、味精、香糟酒、姜、葱，加清水适量，文火炖4小时至鸭子酥烂，起锅时再加少许香糟酒，使香味更浓，装入汤盆即可。

- 特点：鸭肉酥烂，糟香扑鼻。
- 制作秘诀：炖时加盖严密，不宜太咸。

### 主辅料

活鸭 火腿  
冬笋 鲜蘑菇

### 调味料

香糟酒 精盐  
味精 姜 葱