



滋补汤煲菜谱

ZI BU TANG BAO CAI PU

策划主审:王作生 / 编著:王 文

青岛出版社



鲁新登字08号

图书在版编目 (CIP) 数据

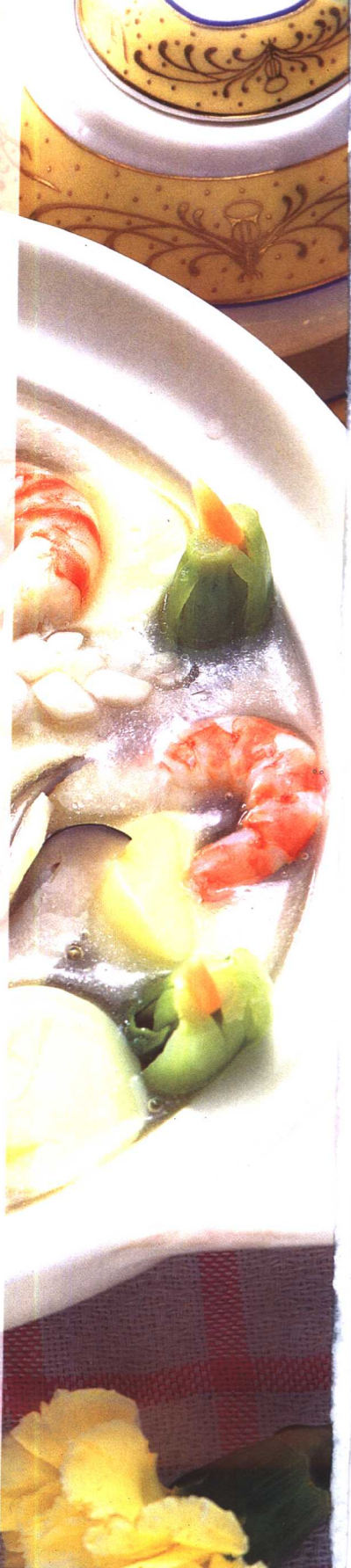
滋补汤煲菜谱/王文编著. —2版. —青岛:
青岛出版社, 2002

ISBN 7-5436-1071-X

I. 滋… II. 王… III. 保健—汤菜—菜谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第083266号

- 书 名 滋补汤煲菜谱
策划主审 王作生
编 著 王 文
菜品制作 赵明京
摄 影 青岛双福摄影广告设计有限公司
原料提供 青岛紫丁香大酒店
出版发行 青岛出版社
责任编辑 张化新
装帧设计 范开玉
电脑制作 青岛深白广告公司
印 刷 深圳市国际彩印有限公司
出版日期 2003年1月第2版 2003年1月第2次印刷
开 本 16开(787 × 1092毫米)
印 张 7
印 数 1—10000
定 价 19.80元 (版权所有, 违者必究)





滋

补

汤

煲

菜

谱

爱心家肴

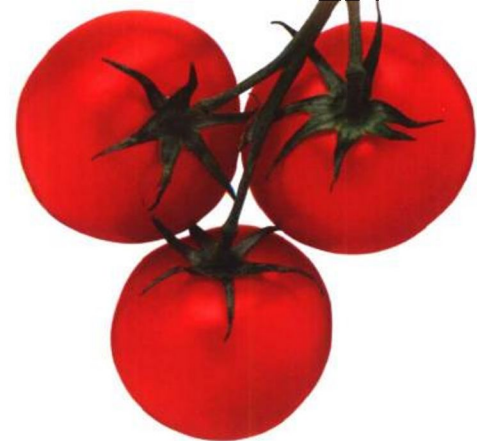


A I X I N J I A Y A O



滋补汤煲菜谱

青岛出版社



目 录

4	沙锅蟹粉狮子头	2	明炉雪菜黄鱼
6	樱橘蛤什蟆	3	白玉鸭血虾仁煲
8	丁香排骨煲	4	板栗蹄花煲
10	奶汁驴肉煲	5	冬瓜火腿煲老鸭
12	冰糖湘莲	6	甲鱼煲羊排
14	馄饨鸡	7	什锦酸辣汤
16	牛髓真菌汤	8	牛髓猪红煲
18	凉瓜肉排煲	9	时蔬风鹅煲
20	清汤牡丹大虾	10	干锅乌鱼仔
22	上汤海鲜浸时蔬	11	沙锅鱼头
24	虫草人参炖乌鸡	12	上汤蟹煲
26	一品小圆子	13	银丝鲜虾
28	秘制瓦罐鹿肉	14	海皇豆腐煲
30	淮杞炖鹌鹑	15	西湖银鱼羹



浓汤银杏风味肚



冰糖蛤什蟆



虫草鲍鱼盅



麻辣肥牛仔



鸡煲翅



海鲜羊排煲



大虾白菜煲



沙锅鸽蛋红烧肉



飘香猪尾煲



麻辣鲤鱼



山蛇煲老鸡



浓汤银杏羊宝



八宝滋补鸡煲



天麻炖老鸽



芦荟百合炖牛尾



水煮三脆



沙锅酥松肉



奶汤全家福



豆花鱼煲



萝卜银针野兔汤



扁尖咸肉老鸭沙锅



烟肉腐竹河鳗煲



培根炖牛蛙



鲍鱼海鲜四宝



羊排蛤蜊炖鲫鱼



新式佛跳墙



沙锅蟹粉狮子头



● 用 料

主料：猪肋排肉、青菜心、蟹黄。

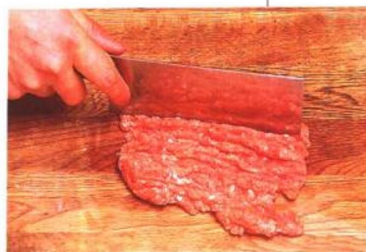
配料：葱姜、生粉。

调料：精盐、味精、胡椒粉。



● 制 法

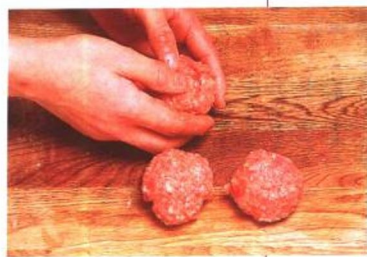
将猪肉去骨去皮，剁成泥。



● 功 效

健脾补虚。适用于治疗脾虚体弱、营养不良、大便溏等。

将肉泥用生粉加调料按顺时针方向搅匀，制成大肉丸，放在汤碗中蒸熟。



取沙锅放入锅垫，放入汤汁和蒸好的狮子头，上小火炖2小时，加上蟹黄、精盐、味精、胡椒粉和青菜心炖5分钟即成。



樱橘蛤什妈



● 用 料

主料：蛤什蚂。

配料：罐头橘瓣、红樱桃。

调料：葱白、姜片、冰糖、绍酒。



● 制 法

将泡好的蛤什蚂放入碗中，加清水（150克）、绍酒、葱白、姜片，上笼蒸10分钟，取出，换用清水漂洗几次，以除去异味，然后用清水浸泡。



锅刷净置火上，放清水150克，加冰糖烧开，撇去浮沫，熬溶化成糖水。投入发好的蛤什蚂煮开。



● 功 效

补肾壮阳，化湿通络，适用于治疗腰腿疼痛。

原锅加入橘瓣，烧开后倒入汤碗，放上红樱桃即成。



丁香排骨煲



● 用 料

主料：排骨。

调料：丁香、番茄酱、糖、蚝油、料酒、沙姜粉。

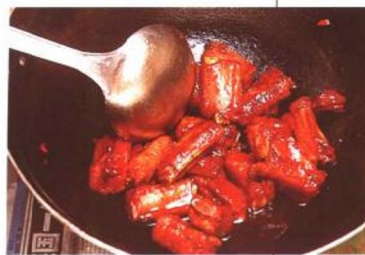


● 制 法

将排骨剁成寸段，洗净血水，沥干水分。丁香用开水浸泡。



排骨放入盆内加入蚝油、沙姜粉、料酒腌60分钟，捞出沥干，放入油锅内炸成金黄色，捞出。



● 功 效

健脾养胃，顺气消食。适用于治疗食欲不振、消化不良、身体瘦弱。

锅内留油，加入番茄酱、糖、丁香和炸好的排骨，慢火熬至汁浓时出锅即成。



奶汁驴肉煲



● 用 料

主料：驴肉。

配料：驴骨头、葱、姜、大料、香菜。

调料：精盐、味精、料酒、胡椒粉、香油。



● 制 法

肉和骨头用清水洗净。



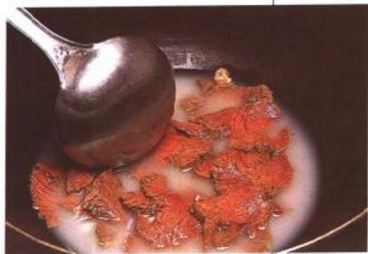
● 功 效

舒肝理气，养心安神。适用于治疗忧愁不乐、喜悲欲哭、神志失调及更年期综合征。

将洗净的驴肉放入大锅中加葱、姜、大料煮至肉烂时捞出。骨头煮到汤白如奶时即成。驴肉切片。香菜洗净切末。



将骨头汤倒入锅中，放入驴肉片烧开，加精盐、味精、胡椒粉、料酒、香油、香菜末即可。



冰糖湘莲



● 用 料

主料：湘白莲 200 克。

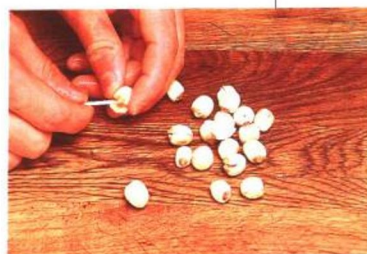
配料：鲜菠萝、青豆、桂圆、樱桃。

调料：冰糖。



● 制 法

将莲子去心，放入碗内加温水泡发，上笼蒸熟。



● 功 效

养阴润肺，止咳平喘。适用于治疗肺燥咳嗽、气喘、心惊。

桂圆去皮取肉。



将锅放火上，放清水 500 克，再放入冰糖烧沸，使冰糖溶化，用纱布滤去杂质，加入青豆、樱桃、桂圆肉、菠萝，上火煮开。将蒸熟的莲子盛入大汤碗中，将煮开的冰糖水及配料一起倒入大汤碗中，使莲子浮在汤面上即可。



馄饨鸡

