



## 中国保健美食丛书

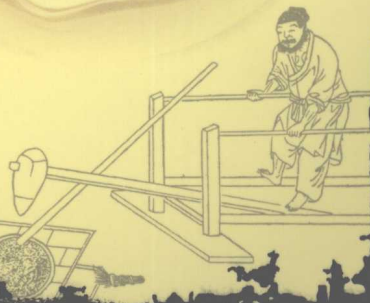
主 审: 周文泉(中国药膳研究会会长)  
名誉主任: 李宝华(中国药膳研究会副会长)  
主 编: 姚海扬(中国药膳研究会常务理事)



# 保健汤膳

彭波 范涛 编著

汇集天下美食  
倡导饮食保健  
引领养生时尚



海天出版社

中国保健美食丛书

# 保健汤膳

彭波 范涛 编著

海天出版社

图书在版编目(CIP)数据

保健汤膳 / 彭波, 范涛编著. — 深圳: 海天出版社, 2007  
(中国保健美食丛书)

ISBN 978-7-80697-892-4

I. 保... II. ①彭...②范... III. 汤菜—保健—菜谱  
IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 001832 号

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天大厦 518033)

<http://www.htph.com.cn> 邮购电话: 0755-83460397

责任编辑: 王 颖 (E-mail: 602wy@163.com)

封面设计: 海天龙 责任校对: 辛玲 责任技编: 钟愉琼

---

湖南省地质测绘印刷厂印刷 新华书店经销

2007年3月第1版 2007年3月第1次印刷

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 20

字数: 307千 印数: 1-6000册

四册总定价: 100元 (25元/册)

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。

中国保健美食丛书

## 编 委 会

主 审：周文泉（中国药膳研究会会长）

名誉主任：李宝华（中国药膳研究会副会长）

主 编：姚海扬（中国药膳研究会常务理事）

副 主 编：周 峰

编 委：姚海扬 侯 昕 彭 波 彭治国

王 冰 邢文杰 周 峰 范 涛

姚之歌 鲍丛荫

山东齐鲁肴馔餐饮工作室协助

# 前言

## 内容简介



前言

汤膳的历史十分悠久,在漫长的发展历程中,形成了绚丽多彩的文化内涵和雄厚坚实的技术基础。“唱戏的腔,厨师的汤。”足见汤之美味在人们饮食生活当中占有相当重要的地位。

“营养都在汤中。”现代的人们对健康的认识有了很大的转变,一日三餐中,对美味汤羹的要求也越来越高,寓养生、食疗、保健于一体的食疗模式,已成为现代人们的饮食主导观念。而汤羹中的营养和美味的有机结合,也正是人们在渴望延年益寿的同时,对现代生活高质量的追求。

本书收编了数百道汤羹,在继承传统的制汤技术的基础上,灵活运用现代的调味品和烹饪原料,面向大众,便于制作,使人们在自己动手的前提下,品尝美味的汤羹,品味美妙的滋味。最重要的还在于把传统的饮食养生、保健防病与中国的饮食文化的内涵有机结合,从而达到保健食疗的效果。



# 目 录



## 一、保健汤膳概述 ..... 1

## 二、保健汤膳的烹制技法 ..... 5

|                   |    |
|-------------------|----|
| 1. 煮 .....        | 6  |
| 2. 蒸 .....        | 6  |
| 3. 焗 .....        | 6  |
| 4. 炖 .....        | 7  |
| 5. 烩 .....        | 7  |
| 6. 溜 .....        | 7  |
| 7. 涮 .....        | 8  |
| 8. 汆 .....        | 8  |
| 9. 制汤技术 .....     | 9  |
| 10. 汤膳的调味技术 ..... | 20 |
| 11. 制作汤膳的宜忌 ..... | 23 |

## 三、保健汤膳谱 ..... 25

### (一)沙锅类 ..... 26

|            |           |           |           |
|------------|-----------|-----------|-----------|
| 沙锅大肠豆腐 /26 | 沙锅大腰片 /28 | 猪骨汤 /29   | 羊肉补阳汤 /31 |
| 山药煨蹄 /26   | 珍味猪脑花 /28 | 参枣猪肉汤 /30 | 沙锅羊肉      |
| 沙锅香辣肘 /27  | 沙锅猪肚 /28  | 沙锅羊排 /30  | 丸子 /31    |
| 沙锅排骨       | 美味狮子头 /29 | 沙锅羊肚 /30  | 沙锅大梁骨 /32 |
| 双白 /27     | 黄芪桑寄生     | 沙锅羊肉 /31  | 沙锅羊杂 /32  |





|           |  |           |           |           |  |
|-----------|--|-----------|-----------|-----------|--|
| 沙锅宽粉      |  | 虫草泽兰鸭 /41 | 元鱼 /49    | 沙锅白汁鳄     |  |
| 羊血 /33    |  | 笋干烧老鸭 /42 | 虫草珍珠      | 鱼肉 /56    |  |
| 沙锅白腰 /33  |  | 山药煨鸭块 /42 | 元鱼 /50    | 沙锅蟒蛇肉 /57 |  |
| 沙锅牛肚 /33  |  | 沙锅鸭掌 /42  | 淮山虫草炖     | 沙锅奶汤      |  |
| 沙锅葱花土     |  | 美味麻辣      | 山瑞 /50    | 鱼唇 /57    |  |
| 豆牛肉 /34   |  | 血肠 /43    | 参芪鸡翅煨     | 五香煨炖鲨     |  |
| 沙锅牛骨髓 /34 |  | 乌龙茶煮鹅 /43 | 山瑞 /50    | 鱼皮 /58    |  |
| 天麻牛鞭花 /35 |  | 滋补御寒      | 双果炖牛蛙 /51 | 沙锅明骨鸡     |  |
| 黄芪牛尾 /35  |  | 鹿肉 /43    | 板栗牛蛙腿 /51 | 肉圆 /58    |  |
| 美味白汁      |  | 沙锅鹿茸      | 红煨牛蛙腿 /51 | 参杞三鲜鱼     |  |
| 牛肠 /35    |  | 三珍 /44    | 上汤沙锅飞     | 翅锅 /58    |  |
| 爽口牛肉丸 /36 |  | 沙锅蘑菇鸡     | 龙片 /52    | 沙锅老板鱼 /59 |  |
| 阿胶牛肉汤 /36 |  | 鹿血 /44    | 淮山杞子飞     | 沙锅小白菜     |  |
| 沙锅牛蹄海     |  | 沙锅口蘑      | 龙锅 /52    | 煨青鱼 /59   |  |
| 带片 /36    |  | 鹿膝 /45    | 芽菜美味飞     | 麻香酸辣鱼     |  |
| 杞果天麻      |  | 沙锅带皮      | 龙脯 /53    | 籽块 /60    |  |
| 牛宰 /37    |  | 驴肉 /45    | 铁观音炖      | 双白煨鲫鱼 /60 |  |
| 裙边狗肉 /37  |  | 沙锅栗子      | 斑鸠 /53    | 沙锅奶汤      |  |
| 壮阳狗肉汤 /38 |  | 乳鸽 /45    | 裙边炖斑鸠 /53 | 黄鲫 /61    |  |
| 美味花肉五     |  | 沙锅白汁      | 苍耳白菊炖     | 沙锅焖海鳗 /61 |  |
| 香兔 /38    |  | 野鸡 /46    | 雪鸡 /54    | 沙锅炖蛇蛻 /61 |  |
| 霸王别姬 /39  |  | 沙锅野鸭 /46  | 鹰嘴龟炖      | 蒸沙锅龙      |  |
| 参芪母鸡汤 /39 |  | 母子相会 /47  | 鹌鹑 /54    | 头鱼 /62    |  |
| 人参沙锅      |  | 沙锅鹌鹑煨     | 鹌鹑炖山瑞 /54 | 啤酒大黄鱼     |  |
| 鸡翅 /39    |  | 茄子 /47    | 龟羊鸡翅锅 /55 | 块锅 /62    |  |
| 沙锅鸡肫 /40  |  | 参山鹌鹑汤 /48 | 五元参杞      | 沙锅熬黄      |  |
| 沙锅鸡肝血 /40 |  | 十全大补      | 龟肉 /55    | 姑鱼 /63    |  |
| 口蘑蕨菜      |  | 蛇段 /48    | 鸡块煨鳗鱼 /55 | 沙锅黄唇狮     |  |
| 鸡丸 /40    |  | 乌鸡煨蛇段 /48 | 沙锅海龟羊     | 子头 /63    |  |
| 白汁口蘑      |  | 枸杞花菇      | 肉汤 /56    | 清汤虾肉黄     |  |
| 猪肚 /41    |  | 裙边 /49    | 龙井茶煮鳄     | 唇肚锅 /64   |  |
| 沙锅乌骨鸡 /41 |  | 参杞凤爪      | 鱼肉 /56    | 沙锅鲩鱼糕 /64 |  |

|       |     |       |     |        |     |       |     |
|-------|-----|-------|-----|--------|-----|-------|-----|
| 沙锅美味  |     | 陈皮煨斑  |     | 西芹胡萝卜炖 |     | 陈皮苦瓜煨 |     |
| 敲鱼    | /64 | 石鲷    | /71 | 军曹鱼球   | /79 | 金钱鱼   | /85 |
| 红焖非洲  |     | 茄花焖鹰  |     | 茼蒿焖带鱼  | /79 | 侉炖鲛鳢鱼 | /86 |
| 黄鱼    | /65 | 斑鲷    | /72 | 红焖海鳗段  | /80 | 雪菜马面鲀 | /86 |
| 萝卜丝炖  |     | 双脆星斑  |     | 糟焖鲳鱼   | /80 | 双菇鳢鱼块 | /87 |
| 鲈鱼    | /65 | 裸颊鲷   | /72 | 酸辣油鲚块  | /81 | 明太鱼炖冻 |     |
| 鸡汤鲈鱼球 | /66 | 三鲜炖海鲫 | /73 | 酸菜豆腐   |     | 豆腐    | /87 |
| 黄鲈煨雪菜 |     | 三元金钱鱼 | /73 | 鲳鱼     | /81 | 鲳鱼炖苦瓜 | /87 |
| 豆腐泡   | /66 | 奶汤沙光鱼 | /73 | 清汤马鲛   |     | 刀鱼煨炖冻 |     |
| 石鲈戏珠  | /66 | 沙锅龙肝汤 | /74 | 鱼丝     | /81 | 豆腐    | /88 |
| 沙锅白汁  |     | 红油六线  |     | 清炖绿鳍鱼  | /82 | 双白煨炖大 |     |
| 髯鲷    | /67 | 鱼丝    | /74 | 奶汤红娘鱼  | /82 | 马哈鱼   | /88 |
| 椒油香菇  |     | 酸汤芡歌鲤 | /75 | 萝卜块焖   |     | 七色丝煨炖 |     |
| 老鼠斑   | /67 | 白烩粉衣  | /75 | 辫子鱼    | /82 | 银鱼    | /89 |
| 海米冬瓜  |     | 红焖青衣  | /75 | 菌菇煨黑   |     | 枸杞豉香鳙 |     |
| 红斑块   | /68 | 锦绣苏眉鱼 | /76 | 鳕鱼     | /83 | 龙鳗    | /89 |
| 龟苓东星斑 | /68 | 酸辣红油绵 |     | 枸杞冬瓜煨炖 |     | 芦笋双菇煨 |     |
| 五元西星斑 | /69 | 鲷鱼块   | /76 | 弹涂鱼    | /83 | 鲟鱼    | /90 |
| 鸭舌煨青斑 | /69 | 豆豉马鲛鱼 | /77 | 家常炖牙鲆  | /84 | 沙锅鳊鱼  |     |
| 双菇瓜子斑 | /69 | 西红柿茄子 |     | 酸汤高眼鲈  |     | 肉丸    | /90 |
| 沙锅加吉  |     | 焖鲷鱼   | /77 | 鱼头     | /84 | 鱼羊鲜锅  | /90 |
| 鱼头    | /70 | 发菜鲳鱼丸 | /78 | 西红柿油皮煨 |     | 酸辣双白鲤 |     |
| 醋椒黑加吉 | /70 | 奶汤乌鳢  | /78 | 炖烟管鱼   | /85 | 鱼汤    | /91 |
| 清汤黄鳍鲷 | /70 | 海米萝卜丝 |     | 丝瓜煨炖鸡  |     |       |     |
| 芙蓉加吉鱼 | /71 | 煮鳢鱼丝  | /79 | 笼鲳     | /85 |       |     |



## 目录

### (二)瓦罐类 ..... 91

#### 下层八样 ..... 92

|      |     |      |     |        |     |      |     |
|------|-----|------|-----|--------|-----|------|-----|
| 瓦罐陈皮 |     | 瓦罐山药 |     | 瓦罐花生莲子 |     | 瓦罐土豆 |     |
| 牛骨   | /92 | 猪肚   | /93 | 猪手     | /94 | 排骨   | /95 |
| 瓦罐参杞 |     | 瓦罐板栗 |     | 瓦罐铁狮   |     | 瓦罐花鲢 |     |
| 羊排   | /92 | 大肠   | /93 | 子头     | /94 | 鱼头   | /95 |



## 中层八样 ..... 95

|      |     |       |     |       |     |        |     |
|------|-----|-------|-----|-------|-----|--------|-----|
| 瓦罐参芪 |     | 瓦罐农家本 |     | 瓦罐斑鸠  |     | 瓦罐萝卜块煨 |     |
| 乌鸡   | /95 | 地鸡    | /96 | 蛇段    | /97 | 老鸭     | /98 |
| 瓦罐三元 |     | 瓦罐农家  |     | 瓦罐元鱼鸡 |     | 瓦罐白汁牛  |     |
| 乳鸽   | /96 | 肥鹅    | /97 | 翅骨    | /98 | 腱子     | /98 |

## 上层八样 ..... 99

|       |      |       |      |        |      |        |      |
|-------|------|-------|------|--------|------|--------|------|
| 瓦罐竹荪蜂 |      | 瓦罐板栗菠 |      | 羊肉     | /106 | 鳊鱼     | /110 |
| 窝肚    | /99  | 萝卜蛙   | /102 | 瓦罐葱香鲈  |      | 瓦罐鲳鱼萝卜 |      |
| 瓦罐双菇  |      | 瓦罐鸡汤牛 |      | 鱼头     | /106 | 卜块     | /110 |
| 凤翅    | /99  | 脊髓    | /103 | 瓦罐白汁牙  |      | 瓦罐排骨煨  |      |
| 瓦罐香菇  |      | 瓦罐山药煨 |      | 鲈鱼     | /107 | 带鱼     | /111 |
| 双掌    | /100 | 牛鞭花   | /103 | 乌龙藏鲜   | /107 | 瓦罐南瓜梭  |      |
| 瓦罐口蘑竹 |      | 瓦罐土豆煨 |      | 瓦罐红花汁  |      | 子蟹     | /111 |
| 笋鹅头   | /100 | 羊蹄    | /104 | 鱼肚     | /108 | 瓦罐花肉八带 |      |
| 瓦罐鸡腿菇 |      | 瓦罐花生莲 |      | 瓦罐煨马   |      | 煨方刺参   | /112 |
| 鸭肫肝   | /100 | 子牛蹄   | /104 | 面鲈     | /108 | 瓦罐鹅掌煨  |      |
| 瓦罐蘑菇  |      | 瓦罐冬瓜煨 |      | 瓦罐松茸排  |      | 美鲍     | /112 |
| 斑鸠    | /101 | 咸肉    | /104 | 骨鸡翅    | /109 | 瓦罐茄花煨  |      |
| 瓦罐红油鲟 |      | 瓦罐黄豆芽 |      | 瓦罐平菇鸡腿 |      | 鳊鱼     | /113 |
| 龙鱼    | /101 | 煨鳊片   | /105 | 菇煨鲈鱼   | /109 | 五元参虫煨  |      |
| 瓦块嘎牙鱼 | /102 | 瓦罐五香大 |      | 瓦罐枣花加  |      | 甲鱼     | /113 |
| 瓦罐白果  |      | 腰片    | /105 | 吉鱼     | /110 |        |      |
| 牛尾    | /102 | 瓦罐当归  |      | 瓦罐双白银  |      |        |      |

## (三)煲类 ..... 114

|       |      |       |      |       |      |       |      |
|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|
| 桃仁牛血汤 | /114 | 肉煲    | /115 | 草菇鸡翅煲 | /116 | 肠煲    | /118 |
| 虫草鲍鱼乳 |      | 鲍汁海参羊 |      | 双果猪肚煲 | /117 | 时蔬菌菇虾 |      |
| 鸽汤    | /114 | 肉煲    | /115 | 豆芽山药肥 |      | 肉煲    | /118 |
| 首乌牛肉汤 | /114 | 冬瓜鸡丝假 |      | 肠煲    | /117 | 时蔬牛蛙煲 | /119 |
| 南乳豆腐羊 |      | 燕菜煲   | /116 | 蟹肉豆腐肥 |      | 海带乌贼排 |      |



|            |            |          |            |
|------------|------------|----------|------------|
| 骨煲 /119    | 肉煲 /122    | 蛎子煲 /124 | 鲤鱼 /126    |
| 黄豆芽粉皮      | 芪果牛尾煲 /122 | 干鲍跳柱煲    | 小麦黑豆煲      |
| 鲩鱼煲 /120   | 双蘑驴肉煲 /123 | 老鸭 /124  | 鲜蚝 /126    |
| 茶醋鲜鲤煲 /120 | 花生板栗猪      | 沙参玉竹煲    | 淮杞煲猪手 /127 |
| 砂煲狗肉 /121  | 蹄煲 /123    | 蹄筋 /125  | 土豆番茄排      |
| 麻香红油腰      | 归芪鸡腿平菇     | 甘笋无花果    | 骨汤 /127    |
| 片煲 /121    | 甲鱼煲 /124   | 黑鱼汤 /125 |            |
| 土豆山药牛      | 三鲜豆腐海      | 赤小豆煲     |            |



#### (四)地锅类 ..... 128

|            |            |          |         |
|------------|------------|----------|---------|
| 渔家一品锅 /128 | 海味梭蟹锅 /130 | 平锅麻辣五香   | 平锅南瓜排   |
| 农家一品锅 /129 | 平锅鳊鱼 /131  | 大腰片 /132 | 骨翅 /133 |
| 河鲜一品锅 /129 | 平锅鳊鱼       | 平锅蒜香     |         |
| 湖鲜一品锅 /130 | 茄花 /131    | 肚条 /132  |         |

#### (五)火锅类 ..... 133

|            |            |            |            |
|------------|------------|------------|------------|
| 涮羊肉 /133   | 鱼肉菊花       | 鳄鱼肉火锅 /143 | 肠子 /147    |
| 毛肚火锅 /134  | 生锅 /138    | 火锅野山鸡 /143 | 火锅涮河       |
| 乌鸡打边炉 /134 | 酸汤鱼火锅 /139 | 五加参杞飞      | 鳗片 /148    |
| 蛇段神仙钵 /135 | 花鲢鱼头       | 龙火锅 /144   | 花菇石鸡       |
| 海鲜打边炉 /135 | 火锅 /139    | 虫草雪鸡       | 火锅 /148    |
| 肥鸭海鲜锅 /136 | 涮火锅元鱼 /140 | 火锅 /144    | 火锅涮虹       |
| 沙茶肥牛       | 蛤蚧鹰嘴龟      | 苍耳斑鸠       | 鳊鱼 /149    |
| 火锅 /136    | 火锅 /140    | 火锅 /145    | 火锅涮麻辣      |
| 油辣子锅涮      | 鹌鹑裙边       | 八珍野鸭脯      | 鳊鱼 /149    |
| 羊肉 /137    | 火锅 /141    | 火锅 /145    | 火锅涮肥鹅 /150 |
| 什锦海参       | 狗肉火锅 /141  | 草八珍牛脊      | 火锅涮银鱼 /150 |
| 火锅 /137    | 驴肉火锅 /142  | 髓火锅 /146   | 火锅涮鲈鱼 /151 |
| 什锦虾肉       | 火锅鹿肉       | 黑鱼火锅 /146  | 火锅涮乳鸽 /151 |
| 火锅 /138    | 鹿血 /142    | 火锅涮鳊鱼 /147 | 火锅涮牡蛎      |
| 涮九门头 /138  | 鳊鱼火锅 /143  | 火锅涮海       | 海鲜 /152    |



## (六)汤羹类(包括羹类、甜品) ..... 152

|            |            |            |            |
|------------|------------|------------|------------|
| 氽白肉 /152   | 羊肝汤 /165   | 龟凤汤 /180   | (一) /191   |
| 猪肉丝汤 /153  | 八珍汤 /166   | 鸡酒汤 /180   | 酸菜鱼片汤      |
| 猪肉粉丝汤 /153 | 天门冬羊       | 竹荪肝膏 /181  | (二) /192   |
| 排骨汤 /154   | 肉汤 /167    | 大血汤 /182   | 奶汤鲤鱼 /192  |
| 火腿鸽子汤 /154 | 羊肉丝汤 /168  | 鹿茸鸡汤 /182  | 醋椒鲤鱼 /193  |
| 白肉血汤 /155  | 酸辣羊肚 /168  | 肥鸡丝白菜      | 酸菜煮鱼 /193  |
| 冬菜氽黄       | 烩羊八件 /169  | 丝汤 /182    | 二黄汤鱼 /194  |
| 香管 /155    | 龟羊汤 /169   | 珍珠金鸡汤 /183 | 清求赤鳞鱼 /194 |
| 清汤腰脆 /156  | 归芪羊肉汤 /170 | 鸡豆花 /183   | 清汤搓头鳊 /195 |
| 槐花猪肚汤 /156 | 补肾复元汤 /170 | 甩袖汤 /184   | 之江鲈莼羹 /195 |
| 氽双脆 /157   | 羊心汤 /170   | 鸡粥鱼肚 /184  | 四鳃鲈鱼汤 /196 |
| 海带炖肉 /158  | 清炖牛肉汤 /171 | 棉花子鸡       | 氽鱼腐 /197   |
| 面筋百叶汤 /158 | 清炖牛尾汤 /171 | 蛋汤 /185    | 冲汤加吉鱼 /197 |
| 眉豆冬菇排      | 清炖枸杞牛      | 乌鸡黄芪汤 /185 | 鲇鱼炖茄子 /198 |
| 骨汤 /159    | 冲汤 /172    | 当归鸡汤 /186  | 鲜鲇鱼汤 /198  |
| 冬虫草煲猪腰     | 牛肉汤 /172   | 烩鸭四宝 /186  | 泥鳅钻豆腐 /199 |
| 瘦肉汤 /159   | 清汤牛肉丸 /173 | 银耳鸭蛋汤 /186 | 炖泥鳅汤 /199  |
| 玉竹猪肺汤 /160 | 牛蹄羹 /173   | 雪梨炖鸭 /187  | 鸭汤萝卜丝      |
| 猪肠汤 /160   | 牛尾汤 /174   | 头脚汤 /187   | 氽鲫鱼 /200   |
| 茴香腰花汤 /161 | 牛杂碎汤 /175  | 龙井竹笋鸭      | 淡菜萝卜氽      |
| 菠菜猪血汤 /161 | 枸杞牛肝汤 /176 | 舌汤 /188    | 鲫鱼 /200    |
| 猪脑黑木       | 牛髓山药汤 /176 | 鹅肉补阴汤 /188 | 荷叶鲫鱼 /201  |
| 耳汤 /161    | 枸杞牛鞭汤 /176 | 木樨汤 /189   | 鲫鱼吞珠 /202  |
| 鸡肝明目汤 /162 | 仙人掌杞鞭      | 金镶玉菠       | 酸汤煮鲫鱼 /202 |
| 当归猪蹄汤 /162 | 壮阳汤 /177   | 菜汤 /189    | 奶汁鲑鱼 /203  |
| 津门全羊汤 /162 | 双鞭壮阳汤 /177 | 丝瓜海米鸭      | 鲑鱼汤 /203   |
| 顺庆羊肉汤 /163 | 茯苓枣莲牛      | 蛋汤 /190    | 雪菜大汤       |
| 单县羊肉汤 /164 | 肉汤 /178    | 豆腐蛋汤 /190  | 桂鱼 /204    |
| 白汤羊杂       | 清炖鸡孚 /178  | 鲤鱼氽青       | 鱼头浓汤 /204  |
| 碎汤 /164    | 奶汤八宝布      | 蛤仁 /190    | 奶汤鱼头 /205  |
| 氽三鲜 /165   | 袋鸡 /179    | 酸菜鱼片汤      | 拆烩鲢鱼头 /206 |



|            |            |            |            |
|------------|------------|------------|------------|
| 如意鱼头汤 /206 | 四宝炖鲍翅 /222 | 纯菜蛇羹 /237  | 蟹粉豆腐羹 /253 |
| 鲃肺汤 /207   | 清汤大乌参 /223 | 西湖纯菜       | 珍珠豆腐汤 /253 |
| 玉兰黑鱼汤 /208 | 清汤鲍鱼 /223  | 素汤 /237    | 豆腐参汤 /254  |
| 三鲜鱼圆汤 /208 | 龙井永鲍鱼 /224 | 金钩菜花汤 /238 | 笋江月色 /254  |
| 紫菜瓜片汤 /209 | 芦笋鲍鱼汤 /224 | 灰菜豆腐汤 /238 | 三鲜汤 /255   |
| 鸡纵永鱼丸 /209 | 茉莉鲍鱼汤 /225 | 黄瓜冬菇汤 /239 | 奶汤松蛾 /255  |
| 人参四宝 /210  | 羊肚菌永       | 首乌豆腐汤 /239 | 清汤双耳 /256  |
| 什锦汤 /210   | 鲜鲍 /225    | 黄花鸡杂汤 /240 | 香露三菇汤 /256 |
| 黄豆芽什       | 玻璃鱿鱼 /226  | 三鲜杂烩汤 /240 | 海带冷菜汤 /256 |
| 锦汤 /211    | 梅花鱿鱼汤 /226 | 清汤白玉饺 /241 | 冬菇苕菜汤 /257 |
| 全家福 /212   | 开水白菜 /227  | 桑莲献瑞 /242  | 金腿凤尾       |
| 永五加参蛤      | 鸡汤白菜心 /227 | 奶汤煮干丝 /243 | 菇汤 /258    |
| 什蟆油 /213   | 奶汤白菜 /228  | 金玉满堂 /243  | 猴头锅巴汤 /258 |
| 果羹枸杞哈      | 鸡汤炖白菜 /228 | 素花汤 /244   | 清汤芙蓉       |
| 士蟆油 /213   | 清汤冬瓜燕 /229 | 油豆腐粉       | 猴头 /259    |
| 杏元炖山瑞 /214 | 火腿冬瓜汤 /229 | 丝汤 /245    | 石耳豆腐汤 /259 |
| 虫枣炖甲鱼 /214 | 奶汤瓜脯 /230  | 东坡豆腐 /245  | 鸡枞果羹 /260  |
| 清炖甲鱼 /215  | 冬瓜四灵 /230  | 绣球豆腐汤 /246 | 永茉莉竹荪 /260 |
| 潇湘五圆龟 /216 | 五彩绣球冬      | 菱角豆腐 /246  | 一卵孵双凤 /261 |
| 黄芪枸杞炖      | 瓜汤 /231    | 鸭架豆腐汤 /247 | 凤梨盅 /261   |
| 鳊鱼 /216    | 葱椒羊肉片      | 豆腐莲蓬汤 /247 | 冰糖雪耳椰      |
| 清永蛎子 /217  | 永冬瓜 /232   | 酒盅豆腐汤 /248 | 子盅 /262    |
| 珍珠螺肉汤 /217 | 冬瓜汤 /232   | 奶汤豆腐       | 酸辣汤 /262   |
| 永天鹅蛋 /218  | 荠菜蛋汤 /233  | 鲢鱼 /249    | 五福汤 /263   |
| 奶汤鲫鱼 /218  | 奶汤蒲菜 /233  | 豆腐海蛎子      | 奶汤素烩 /263  |
| 永西施舌 /219  | 鸡粥蒲菜 /234  | 熬白菜 /249   | 茄子什锦汤 /264 |
| 鸡汤永海蚌 /219 | 开洋萝卜       | 文思豆腐 /250  | 鱼永 /265    |
| 纯菜福寿螺      | 丝汤 /234    | 口袋豆腐 /250  | 清汤鸡圆 /265  |
| 片汤 /220    | 清汤素燕菜 /235 | 红白豆腐汤 /251 | 香菇鸡肉丸      |
| 瓜茸干贝汤 /220 | 清真燕菜 /235  | 鸡汤炖豆腐 /251 | 子汤 /266    |
| 牡丹干贝汤 /221 | 萝卜汤 /236   | 八宝豆腐 /252  | 百子汤 /266   |
| 清汤螺黄 /221  | 西湖纯菜汤 /236 | 什锦豆腐汤 /252 | 清永鱼丸 /267  |



# 目 录





|            |            |            |            |
|------------|------------|------------|------------|
| 包心鱼丸 /268  | 狗肉汤 /281   | 酸辣乌鱼       | 双珍银耳玫      |
| 永毛豆腐 /268  | 狗肾汤 /282   | 蛋羹 /292    | 瑰羹 /300    |
| 上汤虾丸 /269  | 当归兔肉汤 /282 | 出骨黄豆       | 三元山药桂      |
| 生永丸子 /269  | 首乌巴戟兔      | 腐羹 /292    | 花羹 /300    |
| 清炖蟹黄狮      | 肉汤 /283    | 宋嫂鱼羹 /292  | 四喜薯片桃      |
| 子头 /270    | 麻雀大补汤 /283 | 枣花板栗鸡      | 仁羹 /300    |
| 游龙凤翅汤 /270 | 芡实麻雀汤 /283 | 块羹 /293    | 五福蜜瓜蕙      |
| 腐竹蛇肉汤 /271 | 鹌鹑杞杜汤 /284 | 鲫鱼笋菇豆      | 米羹 /301    |
| 枸杞龙凤汤 /271 | 鹌鹑健脾益      | 腐羹 /293    | 六宝荸荠桂      |
| 野鸡汤 /272   | 气汤 /284    | 鲫鱼豆花羹 /294 | 花羹 /301    |
| 野鸡片汤 /272  | 益寿鸽蛋汤 /284 | 枸杞羊腰羹 /294 | 七星点点红 /301 |
| 野鸡酸汤 /273  | 黄瓜羹 /285   | 学士羹 /294   | 八仙过海赤      |
| 鸽子汤 /273   | 人参鹿茸羹 /285 | 花菇鸽脯羹 /295 | 豆羹 /302    |
| 蛤蚧炖鹰龟 /274 | 鸡头米羹 /286  | 雪耳玉液羹 /295 | 九色八宝饭      |
| 清炖鹿冲 /275  | 西米羹 /286   | 核桃奶露 /296  | 蜂蜜羹 /302   |
| 奶油鹿筋 /275  | 鲨鱼皮羹 /287  | 桂花鲜栗茸 /296 | 金玉满堂枣      |
| 牛膝鹿筋汤 /276 | 黄鱼羹 /288   | 鲜奶蕙苡       | 花羹 /303    |
| 鹿肉芪枣汤 /276 | 猪脊羹 /288   | 仁露 /296    | 冰汁杏仁银      |
| 水鸭清炖鹿      | 羊肚羹 /288   | 鸡茸鱼肚羹 /297 | 耳羹 /303    |
| 尾巴 /277    | 羊肝羹 /289   | 鸡粒玉米羹 /297 | 冰汁阿胶玉米     |
| 螺蛳汤 /277   | 莲子鸭羹 /289  | 虾子烩豆腐 /298 | 杞子羹 /303   |
| 十全大补汤 /278 | 猪脊骨大枣      | 鲜红薯苡西      | 冰汁赤豆麦      |
| 杏仁豆腐 /279  | 莲子羹 /290   | 施羹 /298    | 仁羹 /304    |
| 什锦山药糊 /279 | 山药羊髓羹 /290 | 苹果烩甘露 /298 | 冰汁百合梨      |
| 枸杞上脑汤 /280 | 雪霞羹 /290   | 杏仁鲜奶露 /299 | 片羹 /304    |
| 金钱汤 /280   | 鸡肉糝羹 /290  | 山楂鲜奶露 /299 |            |
| 奶汁驴肠 /281  | 羊肉糝羹 /291  | 一品南瓜百      |            |
| 驴肉汤 /281   | 牛肉糝羹 /291  | 合羹 /299    |            |



一

## 保健汤膳概述



汤不仅味道鲜美,而且对维护身体健康、保持和增强体力、病后烦渴恢复体能,大有裨益。几乎所有的营养成分都由水溶解后被人体吸收利用,所以有“喝汤补身”之说。古今中外,人们对汤的评价是“宁可食无饌,不可饭无汤”,“会吃的喝汤吃肉,不会吃的吃肉不喝汤”,“肉管三天,汤管一切”,“唱戏的腔,厨师的汤”。在我国湖北武汉一带,还有“无汤不待客,无汤不成席,无汤不过年”的食汤风俗,由此可见,汤在人们心目中的重要地位和饮食价值。

纵观中国饮食的历史,在史前时期就开始汤的食用,如石烹法,又名炽石煮食法,它是把烧红的石头投入水中使水中的食物熟化,然后喝汤吃食(剡木贮水,灼小石,淬水中数十次,熟而食之)。还有一种胃煮法,是把狩猎捕到的野兽的胃取出来洗干净,把胃里盛水,放进切好的兽肉块,吊在火的上方烤烧,胃里的水沸腾了,兽肉也煮熟了,这时把胃取下来,倒出肉和肉汤食用,胃被烤得焦黄也可以食用。

汤在我国西周时期称为羹。羹是汤的古音,羹字是由羔和美组成的,羔是小羊,美是大羊,所以羹主要是用肉做的,《尔雅》中有“肉谓之羹”的说法。后来又有用蔬菜等做的羹,羹也成为普通汤菜的通称。据《周礼·天官·烹人》记载,最早的羹谓“三羹”,即“大羹”、“和羹”、“铏羹”。不调入酸苦甘辛咸五味的肉汤称“大羹”,用不同调味品烹制而称的汤称“和羹”,用五味调和白菜汤盛在铏器中称“铏羹”。随着饮食烹调的进步,做羹的方法和原料也随着增多,在西周时期的饮食中,羹是日常佐餐下饭的大众菜肴,有羊羹、豚羹、犬羹、兔羹、雉羹、蟹羹、鱼羹、肺羹、鼈羹、鸡羹、鸭羹、鹿头羹、羊蹄羹、牛羹等。西周时期做羹的方法除用肉、菜以外,还要加上经过碾碎的谷物。

汤和羹的区别是羹多勾芡。羹在食用时还讲究与主食的搭配,《礼记·内则》中记载:“雉羹宜配菰米饭,肉羹、鸡羹宜配麦饭,犬羹、兔羹宜配稻米饭。”《仪礼·公食大夫礼》记载了肉羹与蔬菜的搭配:牛羹宜于豆叶,羊羹宜于苦菜,豚羹宜于薇菜等。长沙马王堆汉墓出土的文献记载有用炖肉制作的羹类菜肴,如炖肉汁、炖羊肉汁、炖犬肉汁、炖猪肉汁、炖野鸭汁、炖鸡肉汁、炖鹿肉汁。有肉与谷物熬制的羹

类菜肴：牛白羹（用牛肉与稻米熬成的羹），鹿芋白羹（鹿肉与芋、稻米熬成的羹），菰鹿肋白羹（鹿肋骨与小豆和稻米熬成的羹），鲮白羹（鲫鱼与稻米熬成的羹）。还有肉与蔬菜熬制的羹类菜肴：狗芹羹，雁芹羹，鲫藕羹，牛茺羹，猪茺羹，鹿鲍笋白羹，鸡瓠白羹，鲈藕羹等。

汤羹作为一种菜肴，到我国南北朝时期，已发展成有多种制作方法或多种制作原料制成的菜肴，北魏贾思勰《齐民要术》有“羹臠法”专篇，详细介绍了 20 多种羹品的名称、用料和烹制方法。以羹的使用原料分类有：菜羹、肉羹、鱼羹。



时至宋代，汤羹开始迅速发展，汤羹跻身于名肴佳饌之列，如宋嫂鱼羹、玉糝羹、东坡羹、玉带羹、甜羹、雪霞羹、银丝羹、金玉羹、笋蕨羹、莼菜羹、学士羹等。据《梦粱录》、《都城纪胜》等书记述，名目繁多的汤羹已达 60 多种。宋代的羹类菜肴主要有血粉羹、肚子羹、鲜虾蹄子羹、蛤蜊羹、小鸡元鱼羹等。

明清时期是中国饮食发展的鼎盛时期，无论是一般百姓日常饮食，还是中国菜肴大全的满汉全席都不能缺少汤羹。如《醒园录》中的虾羹：虾仁切成片后放入用虾头等熬成的汤中煮成。《食宪鸿秘》中的肺羹：取猪肺治净，煮熟后成块，加松仁、鲜笋、香蕈、姜汁煮成。《调鼎记》中的煨野鸭羹：野鸭脯切成丁，加天花菌、笋类、火腿等的丁，用鸡汤烩成。《素食说略》中的果羹：莲子去掉皮、芯，白扁豆剥去皮，将薏仁米浸软，将三种原料置净碗中，加入白糖、清水、桂花酱卤成或蜜渍玫瑰花，入蒸锅蒸至烂熟，取出反扣入盘中，浇上糖茺汁即成……

以汤保健疗疾的食俗传统代代相传，唐代孟诜的《食疗本草》、孙思邈的《千金方》、李时珍的《本草纲目》、姚可成的《食物本草》都记载了大量汤羹保健疗疾的实例，如用鲫鱼羹通乳丰乳、赤豆鲤鱼汤利尿消肿、鳊鱼汤治贫血、元鱼汤清热补气、牡蛎羹补阳美容、猪肉汤抗衰老补钙、鸡汤治疗感冒、海蜇荸荠汤清热止渴通便……由于汤羹制作简便，鱼、肉、禽、蔬、果都可入汤，所以受到人们的喜爱和推崇。



