



汤菜煲煲浓

附赠光碟

家庭

家常菜点点通

朱卫华 编著

JIATING TANGCAI BAOBONG

410 多道美味鲜汤 体会滋养天地

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭汤菜煲煲浓 / 朱卫华编著. —南京: 江苏科学技术出版社, 2007. 2

(家常菜点点通)

ISBN 978-7-5345-5278-6

I. 家... II. 朱... III. 汤菜—菜谱
IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 001299 号

家庭汤菜煲煲浓

编 著 朱卫华
责任编辑 李 纯
助理编辑 杜秋宁
责任校对 苏 科
责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京紫藤制版印务中心
印 刷 江苏苏中印刷有限公司

开 本 850 mm×1 168 mm 1/32
印 张 5.75
字 数 120 000
版 次 2007 年 2 月第 1 版
印 次 2007 年 2 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-5278-6
定 价 14.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



目 录

老鸽汤	2
芒果椰汁黑糯米	2
青苹果炖芦荟	2
无花果南北杏清炖 苹果	3
鲜奶木瓜炖雪耳	3
雪蛤豆浆汤圆	4
铁观音栗子排骨汤	4
竹笋香菇汤	5
花生鱼头汤	5
粉葛猪骨汤	5
百合柿饼鸽蛋汤	6
淡菜紫菜瘦肉汤	6
菠菜猪血汤	7
酸枣仁汤	7
静心汤	7
安神汤	8
三味安眠汤	8
桂圆莲子汤	8
养心汤	9
百合绿豆乳	9
银丝翡翠汤	9
橄榄螺头汤	10
美白去斑汤	10
西红柿酸辣汤	11
胡萝卜汤	12
密瓜螺头鸡汤	12

老火汤	13
苹果炖鱼	13
葱豉豆腐汤	14
老鸭淮杞汤	14
鲫鱼豆腐汤	15
猪肺百合杏仁汤	15
咖喱绿豆汤	15
党参黄芪炖鸡汤	16
苦瓜黑鱼汤	16
云片竹荪汤	17
香蕉百合银耳汤	17
营养美白汤	18
豆苗蘑菇汤	18
罗宋汤	19
红菜汤	19
霸王花猪肚汤	20
海蜇马蹄汤	20
何首乌鸡蛋汤	21
莲藕桂圆肉汤	21
雪耳鸭肾汤	22
丝瓜肉片汤	22
地中海蔬菜汤	22
冬瓜绿豆汤	23
荷叶冬瓜汤	23
虾仁冬瓜汤	24
羊肉冬瓜汤	24
参芪鸡丝冬瓜汤	25

罗汉冬瓜羹	25	清汤燕菜	38
萝卜丝蛤蜊汤	25	玉米雪耳红萝卜汤	38
花生大枣猪蹄汤	26	茄子炖鸡汤	39
川贝炖鹧鸪	26	天麻炖鱼头	39
鲜菇虾丸汤	27	清汤银耳	40
瓜薏米淡菜汤	27	玉米香菇排骨汤	40
老黄瓜陈肾汤	27	西红柿肉片汤	40
豆芽节瓜沙丁鱼汤	28	鸡蛋豆腐汤	41
地胆头炖猪里脊肉	28	粉丝香菇蛋汤	41
桑杏炖猪肺	29	竹笋香菇汤	42
菊花猪肝汤	29	四汤上宝	42
苦瓜芥菜猪肉汤	30	清汤鱼丸	42
银杞明目汤	30	藕丝羹	43
党参牛里脊肉汤	30	鹿茸三珍	43
马蹄白果蛋花汤	31	七星鱼丸汤	44
苏比兹汤	32	京式酸辣汤	44
参果炖瘦肉	32	苹果银耳瘦肉汤	45
猴头菇炖竹丝鸡	33	茄汁牛肉汤	45
黄豆瑶柱兔肉汤	33	鼎湖上素汤	46
红枣炖蚕蛹	34	乌鸡白凤汤	46
淡菜紫菜瘦肉汤	34	乌鸡天麻汤	47
发菜蚝豉汤	34	五彩乌鸡丝	47
焗菜萝卜猪肺汤	35	补品三套禽	47
鹿角菜蛤蚧水鱼汤	35	乌鸡煨鳖裙	48
清润养肺汤	36	家常豆腐汤	48
仲景羊肉汤	36	豆腐冬瓜瘦肉汤	49
乌发汤	37	酸辣豆腐汤	49
复元汤	37	虾仁豆腐汤	50

椰汁豆腐花	50	鸡蛋粉丝萝卜汤	63
豆腐蟹肉忌廉汤	51	西红柿鸡蛋汤	63
豆腐汤面	51	鸡蛋面片汤	63
豆腐海鲜汤	52	百合鸡蛋汤	64
豆腐草菇玉米汤	52	何首乌鸡蛋汤	64
雪菜豆腐汤	53	美颜鸡蛋汤	64
豆腐煲仔翅	53	牛奶鸡蛋汤	65
鸭浮紫河汤	54	鸡蛋香菇韭菜汤	65
木樨怜香汤	54	肉丝鸡蛋汤	66
开洋肉瓜汤	55	猪肝鸡蛋汤	66
绿袍裹玉汤	55	瓜条蛋花汤	67
红霞乌云汤	55	枸杞肉片蛋花汤	67
苦尽甘来汤	56	鱼片蛋花菜汤	67
翡翠肚头汤	56	家常紫菜蛋花汤	68
宾朋满座汤	56	牛肉蛋花汤	68
云山鱼片汤	57	黄金蛋包汤	69
福寿双全汤	57	蛋皮饺子冬瓜汤	69
海贝冬瓜汤	57	海参白菜汤	70
白鹤朝阳汤	58	鸡丝汤	70
花菜浴雪汤	58	酸辣汤	71
芥菜豆腐汤	58	青蒜鲤鱼汤	71
碧波映霞汤	59	鸡肝汤	71
奶汤鸡脯	59	清汤银耳	72
奶汤蒲菜	60	百合莲子汤	72
北芪瘦肉汤	61	白花蛇舌草汤	73
豆泥红枣汤	61	猴头菇炖冬菇	73
鸡蛋豆腐汤	62	咸柠檬薏米肉汤	73
鸡蛋萝卜汤	62	玉米须水	74

甘苦茶	74	莲藕增颜汤	83
栗子玉米汤	74	莲藕汤	84
白木耳苹果汤	75	补血明目汤	84
海带海藻煲黄豆汤	75	补血祛湿茶(一)	84
草菇胜瓜蛋花汤	75	补血祛湿茶(二)	85
黑木耳煲红枣汤	76	宣木瓜炖肉汤	85
红枣红糖南瓜汤	76	木瓜茶	85
清肺火祛痰止咳汤	76	黑豆独活汤	86
黄耳炖鲜奶	77	菌陈茶	86
雪耳桂肉鸡蛋汤	77	银杏甘草炖蜜糖	86
木瓜薏米玉竹汤	77	木瓜生姜糖水	87
密瓜莲子汤	78	降眼火汤	87
补血养颜汤	78	枸杞明目茶	87
首乌黑豆熟肉汤	78	杜仲汤	87
雪耳辣椒炖肉汤	79	补肾气汤	88
人参附子汤	79	醒脑宁神汤	88
圆肉黑豆素肉汤	79	大枣汤	88
补血气汤	80	茅根水	89
田七片炖肉汤	80	潺菜咸蛋汤	89
鸡蛋川芎汤	80	黄豆榨菜汤	89
炖肉当归汤	81	竹荪金针菇汤	90
南瓜海带汤	81	龙利叶蜜枣汤	90
杏仁黑豆汤	81	白萝卜汤	90
茯神核桃糖水	82	马齿苋绿豆汤	91
红枣鸡蛋茶	82	老黄瓜汤	91
红枣茶	82	党参白芍汤	91
桂圆肉茶	83	补中益气汤	92
玫瑰提子茶	83	竹蔗茅根甘笋汤	92

五果汤	92	大芥菜煲番薯酱汤	101
三润姜汤	93	慈姑煲汤	101
清润汤	93	椰子炖冬菇	102
雪耳红萝卜汤	93	发菜眉豆花生汤	102
鲜莲藕雪梨汁	94	白果腐竹汤	102
菊花蜜糖山楂露	94	五色豆汤	103
双瓜豆腐汤	94	木瓜番薯南北杏汤	103
薤菜(通菜)马蹄蜜		南瓜营养汤	103
枣汤	95	蚕豆雪菜汤	104
北菇白菜豆腐汤	95	青豆汤	104
杏仁雪梨蜜枣汤	95	鲜香白菜羹	105
木瓜汤	96	香菇白菜羹	105
西洋菜汤	96	虾米梅菜汤	105
清热解渴汤	96	虾米双冬汤	106
金针菇木耳合掌瓜汤		虾米笋片汤	106
.....	97	紫芹汤	107
决明子煲白菜汤	97	紫菜三丝汤	107
杏仁苹果豆腐汤	97	火腿菠菜汤	107
节瓜汤	98	火腿萝卜丝汤	108
补血强腰益肾汤	98	干贝萝卜汤	108
乌梅茶	98	鲍片生菜汤	109
花旗参枸杞百合汤	99	香鲜土豆汤	109
花旗参西瓜皮云苓汤		香菜黄瓜汤	110
.....	99	香鲜丝瓜汤	110
皮蛋汤	99	韭黄豆干汤	110
金针菇牙菜炖肉汤	100	豆腐苋菜羹	111
玉竹煲沙参汤	100	虾仁雪菜豆腐羹	111
海底椰滋阴养肾汤	100	豆腐青菜汤	112

虾仁韭黄豆腐羹	112	肝糕汤	126
香菇豆腐羹	113	蛋茸牛肉羹	127
酸辣豆腐汤	113	黑豆煲狗肉汤	127
麻辣豆腐羹	114	素色鱼圆汤	128
香菜豆腐汤	114	双菇白菜煲	128
酸辣香菜汤	115	新派羊肉汤	129
香浓酸辣汤	115	粉丝丸子汤	129
三色清汤	116	肉丝豆腐汤	130
香雪杏仁汤	116	草鱼豆腐	130
杏仁豆腐羹	117	汤卷	131
腐竹酸菜汤	117	大鱼头汤	131
银丝香羹	118	什锦水果羹	132
虾皮粉丝海带汤	118	西米银耳羹	132
银耳樱桃羹	118	百果圆子羹	133
鲶鱼鲜汤	119	蜜汁莲子	133
菠菜羹	119	汤三鲜	133
冬茸燕窝	120	雪菜大汤黄鱼	134
微波酸辣汤	120	鲫鱼奶汤	134
瑶柱芙蓉羹	121	猪肝线粉汤	135
紫菜豆腐汤	122	炒肉百叶汤	135
清炖北菇	123	蛤蜊蛋汤	136
鸡火清汤	123	清汤海底松	136
西式鸡汤	124	五味羹	137
鲜菇丝瓜豆腐牛肉 片汤	124	一品豆腐汤	137
坠火鱼片汤	125	冬笋雪菜野鸭汤	138
咸蛋节瓜肉片汤	125	清炖牛肉汤	138
猪肉菜汤	126	清炖羊肉汤	139
		竹笋腌鲜	139

荷花鸡汤	140	胡椒根炖牛筋	153
三丝鸡块汤	140	淮山枸杞炖牛睾丸	153
奶汤茭白	141	薏米炖牛肚	154
奶汤银肺	141	核桃炖牛脑	154
奶汤鲜核桃仁	142	银耳百合炖猪里脊肉	154
奶汤鲜核桃肉	143	玉米须淮山炖猪黄荆	155
奶汤鱼翅	143	川芎白芷炖猪脑	155
奶汤八宝布袋鸡	144	花生杜仲炖猪尾	155
奶汤白菜	145	当归炖猪心	156
奶汤鲫鱼	146	罗汉果炖猪肺	156
奶汤大肠	146	胡椒炖猪肚	156
木耳田七红枣汤	147	淮杞炖猪脑	157
丝瓜虾皮猪肝汤	147	鸡血藤胶乳鸽	157
西红柿猪肝汤	147	北芪当参炖乳鸽	157
菠菜豆腐猪肝汤	148	糯米酒炖猪手	158
银耳猪肝汤	148	冬虫草炖鸭	158
菊花猪肝汤	149	沙参炖鸭	158
胡萝卜猪肝汤	149	淮山枸杞炖鸭	159
鸡蛋苦参汤	149	鹿尾巴炖鸡	159
鸡蛋归姜汤	150	糯米炖鸡	159
羊肝菠菜鸡蛋汤	150	阿胶炖鸡	160
白芍炖生鱼	150	田七炖鸡	160
天麻炖鱼头	151	清炖香露鸡	160
首乌当归炖鲤鱼	151	人参炖鸡	161
糯米炖鲤鱼	151	雪蛤膏炖鸡	161
黑豆炖牛骨髓	152	鹿茸炖鸡	161
当归老姜炖羊肉	152		
浮小麦水花炖羊肚	152		

酒酿炖乌鸡	162	口蘑竹荪汤	167
核桃炖鸡	162	六锦烩玉米	168
老姜炖老鸡	162	苦瓜鲫鱼	168
北芪当归炖乌鸡	163	芹菜牛杂汤	169
女贞子当归炖乌鸡	163	萝卜牛腩汤	169
鱼片清汤	163	羊肉汤	169
牛肉丸浓汤	164	清汤鸭掌	170
石耳豆腐汤	164	清汤笋翅	170
余丸子汤	164	奶油蛋黄汤	170
瓦罐鸡汤	165	奶油土豆汤	171
炖牛肉菜	165	奶油鲍鱼汤	171
鸡茸豆花汤	165	西湖莼菜汤	171
西红柿通心粉汤	166	奶汤鲜蘑龙须	172
丝瓜瘦肉汤	166	木樨汤	172
西红柿猪肝汤	167	木樨白条鱼汤	172
西红柿鱼丸汤	167	煨三肝汤	173



做汤需要注意的事项

① 清汤。要越清越好。要求味鲜,和醇,汤里不带任何杂质。制作时在水中加入原料,加热后将汤中的杂质分离出来,反复撇掉浮沫至汤清就可以了;或者等汤即将翻滚时,再立即加入冷水镇滚,等浮沫上来时再撇掉,直到汤清。

② 乳白汤。首先要选用含有丰富汁液的配料和调料。锅要洗干净,再使用清的豆油和猪油煎炸原料,加入水烧至汤成乳白色。乳白汤的原料要求鲜嫩,烹调时应大火烧开,再移到小火烧制成熟。

③ 白汤。分头汤、二汤、混合汤三种。凡是使用这类汤去吊的汤类不需要加入太多的油去烧制,也不需要将汤吊清。



老鸽汤

(时间 1 小时 难度小 小火)

原料：光鸽 2 只(约 500 克),沙参 20 克,玉竹 20 克,麦冬 15 克,骨头汤 2 000 克。

调料：姜片 5 克,精盐少许。

制法：1. 将每只鸽斩成 4 大块,放进开水锅内焯过,洗去血水,沥干待用。
2. 将鸽肉和洗净的沙参、玉竹、麦冬、姜片一同放进沙锅内,注入骨头汤,加盖,用慢火煨约 60 分钟至肉熟汤浓,调好味即成。

该汤具有滋阴益气,清热解毒,润肺养肺,生津润燥之功效。

芒果椰汁黑糯米

(时间 1 小时 难度小 小火)

原料：芒果 2 只,椰汁 2 罐,黑糯米 100 克。

调料：白糖 25 克。

制法：1. 用水煲芒果以去湿毒。
2. 捞起芒果,加入黑糯米,待黑糯米煮烂后,放入芒果肉。
3. 加入椰汁,放入白糖拌匀即可。

芒果味甘酸性凉,含维生素 C、芒果酮酸等,有益胃、解渴、止呕、止晕、利尿等疗效。芒果清甜可口,夹着浓郁椰香并与保血暖胃的黑糯米同吃,柔韧有度,口感极佳。

青苹果炖芦荟

(时间 40 分钟 难度小 小火)

原料：青苹果 3 只,芦荟汁 2~3 克。



调料: 白糖 50 克。



制法: 将青苹果洗净切成小块,加水用火煮沸,加入芦荟汁,放入白糖用小火炖约半个小时,即可。

芦荟素有美颜功效,配上青苹果炖制,滋润清甜,又具有补中益气、生津健胃、养颜养生、清肝热的疗效。青苹果含碳水化合物、苹果酸、柠檬酸、胡萝卜素、维生素 B、维生素 C。苹果酸可以稳定血糖,维生素 C 可防止心脏病。青苹果有补心益气、生津止渴、健胃及止泻功效。此外,苹果还具有减肥作用,肥胖者适当吃些苹果,可减少对其他食物的摄入量,达到减肥效果。

无花果南北杏清炖苹果

(时间 40 分钟 难度小 小火)



原料: 无花果 40 克,杏子 10 克,苹果 3 只。



调料: 白糖 50 克。



制法: 首先将无花果和杏子洗净放入锅内煮 15 分钟,然后将苹果洗净切成小块,放入锅内用大火煮沸,再用小火慢慢炖,大约炖 20 分钟,再放入白糖拌匀煮 5 分钟即可。

无花果酸中带甜,加上苹果的甜味,既天然又温和。无花果有清肠胃的功能,亦可滋润喉、肺。

鲜奶木瓜炖雪耳

(时间 35 分钟 难度小 小火)



原料: 鲜奶 400 克,木瓜 20 克,银耳 30 克。



调料: 白糖 30 克。



制法: 先将鲜奶加白糖煮热,放入银耳,再放入去子、去皮、切成大粒的木瓜,煮 30 分钟即成。



鲜奶和木瓜具有双重美白效果,木瓜还可帮助消化、抗菌解热,银耳则能滋阴润肺、养胃生津。此款汤味道香甜,无论冷吃或热吃都很爽口。

银耳以片大身厚,完整不碎,色黄白,有光泽为佳。

雪蛤豆浆汤圆

(时间 45 分钟 难度小 小火)

 **原料:** 豆浆 500 克,雪蛤 20 克,芝麻汤圆 1 袋。

 **调料:** 白糖 20 克。

 **制法:** 将雪蛤洗净加入白糖煮 20 分钟,放入豆浆煮沸后,用小火炖 10 分钟,放入芝麻汤圆再煮 10 分钟即可食用。

补肾益精、润肺养阴的雪蛤膏配上豆浆煮成的芝麻汤圆,清香滑润,对病后、产后虚弱或因工作繁忙而导致健忘的人有奇效。

铁观音栗子排骨汤

(时间 2 小时 难度中 小火)

 **原料:** 铁观音茶叶 3 克,小排 300 克,新鲜栗子 120 克。

 **调料:** 精盐 1 茶匙,味精适量。

 **制法:** 1. 将铁观音茶叶以热开水 500 克泡 1 分钟后滤去茶叶,取茶汤备用。
2. 小排切成小段(宽 2 厘米),用开水烫后洗净。
3. 把全部原料装入圆锅炖 90 分钟。上桌前加入精盐、味精即可。

茶叶的清香和栗子的香甜浸入排骨使肉质更加鲜美。此汤可口鲜美,清香润喉。用栗子炖小排,可使骨头的钙质被人体充分吸收。



竹笋香菇汤

(时间 20 分钟 难度小 小火)

 **原料：**香菇 25 克，竹笋 15 克，金针菇 110 克，清汤 300 克。

 **调料：**精盐 1 茶匙，味精适量，姜丝少许。

 **制法：**将香菇切丝，金针菇打结，竹笋切丝。将竹笋、姜丝放在汤锅中加适量清水煮 15 分钟，再放入香菇丝、金针菇煮 5 分钟，放入精盐、味精即可。

此汤非常清淡，清热解毒。

花生鱼头汤

(时间 2 小时 难度中 小火)

 **原料：**大鱼头 1 个，花生仁 100 克，腐竹 1 条，红枣 10 枚。

 **调料：**生姜 2 片；精盐、味精各适量。

 **制法：**1. 将花生仁洗净，用清水浸半小时；腐竹洗净、浸软，切成小段；红枣去核洗净。
2. 将鱼头洗净，斩开两边，下油锅略煎。
3. 将花生仁、红枣、生姜片放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，再用文火煲 1 小时，放入鱼头、腐竹再煲 1 小时，调味食用。

益气养血，清补脾胃。体质燥热者，鱼头不可煎。

粉葛猪骨汤

(时间 3 小时 难度中 小火)

 **原料：**猪骨 700 克，粉葛 500 克，红枣 10 枚。

 **调料：**陈皮 1 片，精盐、味精各适量。



- 制法：**1. 将粉葛去皮洗净，切段；红枣去核洗净；陈皮浸软，去白。
2. 将猪骨洗净，斩块，与粉葛、红枣、陈皮一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲2~3小时，调味即可食用。

健脾养阴，生津止渴。但胃寒湿重者不宜食用本汤。

百合柿饼鸽蛋汤

(时间 40 分钟 难度小 小火)



原料：鸽蛋 12 个，柿饼 2 个，百合 80 克。



调料：冰糖适量。



- 制法：**1. 将鸽蛋煮熟后去壳；百合洗净、稍浸；柿饼洗净，切成小块。
2. 把全部用料放入锅内，加清水适量，用武火煮沸后，改文火煲20~30分钟，加适量冰糖，调味成甜汤。

润肺燥，益肺气，清痰火。但胃酸过多、湿疾咳喘者不宜食用。

淡菜紫菜瘦肉汤

(时间 30 分钟 难度小 小火)



原料：猪瘦肉 180 克，淡菜 30 克，紫菜 20 克。



调料：精盐、味精、豉油、色拉油、生粉各适量。



- 制法：**1. 淡菜用水浸软，洗净；猪瘦肉洗净，切丝，用豉油、色拉油、精盐、生粉腌 10 分钟；紫菜撕成小块，放入锅内炒片刻，去腥味和泥沙，用清水浸开，洗净。
2. 把淡菜放入锅内，加清水适量，文火煲沸 15 分钟后，放入紫菜再煲沸，再放入瘦肉丝煲至肉熟，调味食用。

滋阴降火，清化热痰。但脾胃虚寒者不宜食用。



菠菜猪血汤

(时间 10 分钟 难度小 中火)

原料：猪血 500 克，菠菜 500 克。

调料：精盐、味精各适量。

制法：1. 菠菜洗净，留菜梗去须根，切段；猪血切成方块。
2. 把菠菜梗放入沸水锅内稍煮，再放入猪血，文火煲沸后，放入菠菜叶煲沸，调味食用。

润肠通便，养血止血。但大便溏泄者不宜食用。

酸枣仁汤

(时间 20 分钟 难度小 小火)

原料：酸枣仁 15 克。

制法：将酸枣仁捣碎，用水煎 20 分钟后即可服用。

每晚睡前一小时服用。酸枣仁能抑制中枢神经系统，有较恒定的镇静作用。对于血虚所引起的心烦不眠或心悸不安有良效。

静心汤

(时间 30 分钟 难度小 小火)

原料：龙眼肉、川丹参各 15 克。

制法：将两物加 500 毫升水煎制，最后当水煮至一半时即可。

每晚睡前 30 分钟服用。可达镇静的效果，尤其对心血虚衰的失眠者，功效较佳。