

著名美食家 营养学专家 陈汉钰推荐



吃遍天下Ⅲ①

家常汤煲1001

JIACHANG TANGBAO 1001

金版文化 / 主编

一本汤谱、五大类别、百种技法、千道汤例
精心挑选966道好学易煲汤例
科学搭配35组相宜相克常识

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

家常汤煲1001 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口:
南海出版公司, 2007. 7

(吃遍天下III)

ISBN 978-7-5442-3636-2

I. 家… II. 深… III. 食谱—中国 IV. TS972. 142

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第032939号

CHIBIAN TIANXIA III①——JIACHANG TANGBAO 1001

吃遍天下III①——家常汤煲1001

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 陈正云

封面设计 朱小良

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206

电子信箱 nanhaibg@yahoo.com.cn

经 销 嘉华书店

印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/16

印 张 48

版 次 2007年7月第1版 2007年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-3636-2

定 价 74.40元(共3册)

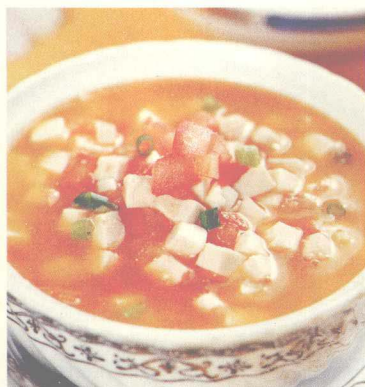
南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

家常汤煲1001

Jiachang Tangbao1001



素菜类
肉禽类
水产类
药膳类
其他类



南海出版公司

前言



无汤不上席、无汤不成宴，已成为一种饮食时尚。不论春夏秋冬，不分男女老少，每日饮食总不离功效各异的汤水，不管是香浓醇美的老火靓汤，还是鲜美清淡的生滚汤水，都会是餐桌上一道永恒的风景。

本书秉承合理膳食、均衡营养的原则，以通俗易懂的语言、生动直观的图片，为您提供简单易学、营养美味的各类汤煲食谱。所选家常汤品，注意营养，味美，简单易做；所选药膳汤品，疗效确切，选材方便，制作简单，色香味俱佳，食之既享受美味，又增进健康。每道汤品都介绍了用料、制法、特点，有的还介绍了功效和特别提示，使读者一看就懂，一学就会。并配有30组相宜相克常识，让您科学选材，喝出健康！

目录

小常识

- 如何科学制汤11
- 煲汤小秘诀12
- 煲汤族的厨房攻略14
- 如何煲汤更营养14
- 怎样挑选煲汤的沙锅16
- 高压锅煲汤注意事项16

素菜类

- 翠玉蔬菜汤17
- 黄芪蔬菜汤17



- 南瓜蔬菜浓汤17
- 蔬菜蛋花汤18
- 什锦蔬菜汤18
- 蔬菜番茄汤18
- 番茄胡萝卜西芹汤18
- 银耳番茄汤19
- 番茄菠菜汤19
- 番茄豆芽汤19
- 核桃沙参姜汤19
- 秋葵番茄浓汤20
- 番茄豆腐汤20
- 味噌豆腐汤20
- 海带豆腐汤20
- 五彩豆腐21
- 青豆烩豆腐丸21
- 豆腐鲜汤21
- 绿茶山药豆腐丸汤21
- 大白菜粉条炖豆腐22

- 丝瓜豆腐汤22
- 山药豆腐汤22
- 川贝母炖豆腐22
- 白菜豆腐汤23
- 大白菜素汤23
- 冬瓜汤23
- 三菇冬瓜汤23
- 冬瓜桂笋素肉汤24
- 冬瓜红豆汤24
- 蔬菜干贝浓汤24
- 豆腐猪血汤24
- 豆腐冬瓜汤25
- 豆苗煮芋头25
- 枸杞冬瓜淡菜汤25
- 雪菜冬瓜汤25
- 鲜荷双瓜汤26
- 海带姜汤26
- 味噌海带汤26
- 海带黄豆汤26
- 南瓜煮萝卜糕27
- 雪梨胡萝卜汤27
- 荷叶煮白萝卜27
- 萝卜汤27
- 酸笋菜心汤28
- 赤小豆竹笋汤28



- 香菇竹笋汤28
- 银丝竹荪汤28
- 南瓜虾皮汤29
- 上汤天绿香29
- 上汤紫背菜29
- 上汤枸杞叶29

- 上汤鲜黄花菜30
- 上汤芦笋30
- 上汤茼蒿30
- 银鱼上汤马齿苋30
- 上汤苋菜31
- 上汤南瓜苗31
- 丝瓜咸蛋汤31
- 丝瓜木耳汤31
- 熟地丝瓜汤32
- 板蓝根丝瓜汤22
- 菠萝苦瓜汤22
- 清热苦瓜汤22
- 红豆牛奶汤33
- 红豆粉葛33
- 清汤紫菜烩猴头菇33
- 三菇百合汤33
- 菠菜蛋汤34
- 蘑菇鲜素汤34
- 香菇白菜魔芋汤34
- 浓汤杂菌煲34
- 苋菜豆腐汤35
- 香菇疙瘩汤35
- 西湖莼菜草菇汤35
- 炖南瓜35
- 香芋南瓜煲36
- 清炖南瓜汤36
- 糖枣芹菜汤36
- 荷兰豆马蹄芹菜汤36
- 猪血汤37
- 山药炖猪血37
- 大芥菜红薯汤37
- 罗宋汤37
- 绿豆薏仁汤38
- 芥菜魔芋汤38
- 番茄红枣汤38
- 百合炖雪梨38
- 百合龙眼蜜汤39
- 黄豆金针菜39
- 盐水菜心39

牛奶煲木瓜	39
香菜黄豆汤	40
萝卜香菇汤	40
土豆苦瓜汤	40
薏苡炖菱角	40
洋葱四味汤	41
海之味鲜汤	41



酸辣汤	41
牛蒡素肉丝汤	41
什锦汤	42
发菜汤	42
百合绿豆凉薯	42
金银蛋节瓜汤	42
韭菜花炖猪红	43
万年青开洋汤	43
芋儿娃娃菜汤	43
胡萝卜红枣汤	43
毛豆浓汤	44
冬菜土豆汤	44
银白芽丝汤	44
菠菜忌廉汤	44
金针生地鲜藕汤	45
黄花菜马齿苋汤	45
黄瓜川贝汤	45
尖椒炖芋头仔	45

肉禽类

猴头鸡块汤	46
鹿芪煲鸡汤	46
松蓉鸡	46
竹笋鸡汤	47
番茄排骨汤	47
清炖鸡汤	47
鲜菇鸡汤	47
姜片海参炖鸡汤	48
黑豆牛蒡炖鸡汤	48
甘蔗鸡骨汤	48

扁豆莲子鸡汤	48
淡菜首乌鸡汤	49
白果莲子乌鸡汤	49
老母鸡汤	49
板栗土鸡瓦罐汤	49
芡实煲家鸡	50
香麻叶肉片汤	50
麻油鸡煲	50
薏仁番茄炖鸡	50
腊肉煲素鸡	51
花生煲凤爪	51
山鸡冬瓜汤	51
玉米炖鸡腿	51
薏苡仁煲鸡	52
珍珠鸡汤浸香菇	52
蝎子炖穗香鸡	52
菜胆鸡炖翅	52
栗子鸡脚汤	53
四果瘦肉汤	53
杂菌萝卜炖鸡汤	53
咸鸡煲春菜	53
罗汉果鸡煲	54
丝瓜鸡片汤	54
菊花水鸡汤	54
胡萝卜马蹄煮鸡腰	54
椰子银耳鸡汤	55
草菇丝瓜肉片汤	55
黑木耳红枣猪蹄汤	55
花豆杜仲鸡汤	55
栗子鸡汤	56
人参腰片汤	56
桑螵蛸红枣鸡汤	56
首乌陈皮鸡汤	56



白果莲子糯米乌鸡汤	57
茶鸡竹笋汤	57
首乌鸡肝汤	57
三鲜汤	57

枣鸡汤	58
参须雪梨乌鸡汤	58
何首乌黑豆煲鸡脚	58
葫芦鸡肉汤	58
鸡腿菇鸡心汤	59
荔枝桂圆鸡心汤	59
口蘑山鸡汤子	59
杏仁萝卜肉汤	59
家鸡煲鲍鱼菇	60
黄芪豆芽牛肉汤	60
银耳椰子煲鸡汤	60
酸菜鸭汤	60
酸萝卜老鸭汤	61
沙茶天门冬炖老鸭	61
冬笋鸭块	61
鸭菇冬瓜汤	61
奶汤草菇鸭	62
莲子龙骨鸭汤	62
鸡骨草胡萝卜煲老鸭	62
老鸭焖全小鸡	62
沙锅全鸭	63
玉参焖鸭	63
罗汉果炖鸭	63
雪耳雪梨煲鸭	63
薄荷水鸭汤	64
鸭子炖黄豆	64
淮山杞子煲鸭肉	64
浓汤八宝鸭	64
参苓枣鸭汤	65
杏鲍菇炖兔肉	65
霸王花烧鸭头汤	65
萝卜鸭肚汤	65
西瓜绿豆鹌鹑汤	66
绿豆鸡骨草煲乳鸽	66
赤小豆煲乳鸽	66
马蹄煲乳鸽	66
乳鸽炖洋葱	67
花旗参炖鹌鹑	67
枸杞红枣炖鹌鹑	67
杜仲鹌鹑汤	67
大枣冬菇炖鸡	68
白瓜咸蛋瘦肉汤	68
冬瓜瘦肉汤	68
蚕豆煲瘦肉	68
乌豆赤肉	69

党参黑豆煮瘦肉	69
海底椰川贝瘦肉汤	69
参杞香菇瘦肉汤	69
百合桂圆瘦肉汤	70
陈皮瘦肉汤	70
莲藕瘦肉汤	70
海马红参炖瘦肉	70
苦瓜海带瘦肉汤	71
黄花丝瓜瘦肉汤	71
山药凉薯瘦肉汤	71
芡实扁豆老鸭汤	71
马齿苋杏仁瘦肉汤	72
生蚝瘦肉汤	72
参果炖瘦肉	72
山药土茯苓煲瘦肉	72
婆婆丁猪肉汤	73
猪肚菇猪肉汤	73
葛根猪肉汤	73
胡萝卜红枣猪肝汤	73
牛蒡肉汤	74
鱼腥草银花瘦肉汤	74
苋菜肉片汤	74
紫菜冬瓜肉片汤	74
瓠瓜肉片汤	75
金针木耳肉片汤	75
蘑菇肉片汤	75
粉丝紫菜肉丝汤	75
黄花菜肉丝汤	76
三丝番茄汤	76
双丸三鲜汤	76
肉丸汤	76



沙锅肉丸汤	77
酥肉汤	77
鲜蔬连锅汤	77
沙锅大白菜鱼膏汤	77
无花果猪腱汤	78
苹果雪耳猪腱汤	78

黄酒炖猪横脷	78
鸡骨草煲猪横脷	78
玉米淮山猪胰汤	79
枸杞香菜猪心汤	79
天麻炖猪脑	79
薏米莲子火腿汤	79
猪肚莲子汤	80
咸菜胡椒煲猪肚	80
猪肚煲米豆	80
什锦玉米猪肚汤	80
酸菜支竹猪肚汤	81
百花菜猪肚汤	81
肘子竹荪煮津白	81
红菇猪肚汤	81
淮山猪肚汤	82
万寿果炖猪肚	82
白果煲猪小肚	82
玉米肚仁汤	82
猪肚银耳花旗参汤	83
猪排骨炖洋葱	83
花生蚵干炖猪脚	83
薏米猪蹄汤	83
栗子桂圆炖猪蹄	84
蹄筋莲子炖猪脚	84
莲藕章鱼猪脚汤	84
青萝卜炖猪手	84
海带煲猪手	85
莲藕黑豆猪手汤	85
人参猪脚汤	85
花生米煲猪脚	85
冰糖煲蹄膀	86
猪手煲姬松茸	86
白及猪蹄汤	86
萝卜干蜜枣猪蹄汤	86
猪蹄炖牛膝	87
凉瓜黄豆煲排骨	87
藕节萝卜排骨汤	87
蛤蚧麻雀汤	87
小白菜煲排骨	88
黑豆排骨汤	88
竹笋排骨汤	88
香菇冬笋汤	88
双枣莲藕炖排骨	89
海带蛤蚧排骨汤	89
牛蒡海带排骨汤	89

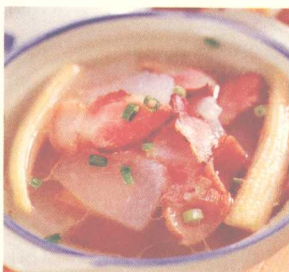
栗子排骨汤	89
莲藕菱角排骨汤	90
海带莲子排骨汤	90
番茄豆芽排骨汤	90
萝卜排骨汤	90
百合红枣排骨汤	91
凉瓜排骨煲	91
凉瓜黄豆排骨汤	91
牛蒡煲小排	91
粟米排骨汤	92
咸排骨煲淋奶白菜	92
玉米蹄排	92
姜蒜龙骨汤	92
大头菜排骨汤	93
香芋排骨汤	93



苦笋排骨汤	93
竹荪排骨汤	93
红烧排骨煲	94
海带排骨汤	94
莲藕排骨汤	94
木瓜排骨汤	94
党参鸡丸子汤	95
芋头煲排骨	95
绿豆陈皮排骨汤	95
黄瓜扁豆排骨汤	95
鲜莲排骨汤	96
青豆党参排骨汤	96
玉米龙骨汤	96
金针黄豆排骨汤	96
苦瓜软骨汤	97
黑花豆煲猪骨	97
豆浆炖羊肉	97
花生核桃猪骨汤	97
海带鸡脚煲骨头	98
猪骨煲海带	98
茯苓猪骨汤	98
菠菜猪骨汤	98

雪耳猪骨汤99
 猪骨黄豆丹参汤99
 沙葛花生猪骨汤99
 龙骨煲99
 杏仁鹧鸪汤100
 茶树菇煲龙骨100
 花豆煲龙骨100
 芸豆煲龙骨100
 莲藕大骨汤101
 党参豆芽胛骨汤101
 生地土茯苓脊骨汤101
 香菇豆芽猪尾汤101
 豌豆炖猪尾102
 猪尾菜笋煲102
 萝卜玉米猪尾汤102
 杜淮花生炖猪尾102
 莲须猪尾汤103
 霸王花猪肺汤103
 鸳鸯白菜煲猪肺103
 鲜果炖猪肺103
 菜干猪肺汤104
 橄榄猪肺汤104
 南杏萝卜炖猪肺104
 猪肺炖萝卜104
 双雪木瓜猪肺汤105
 猪肺花生汤105
 奶油猪肝汤105
 旱莲猪肝汤105
 芹菜猪肝汤106
 番茄猪肝汤106
 双仁菠菜猪肝汤106
 腐竹猪肝马蹄汤106
 豌豆猪肝汤107
 菊花脑猪肝汤107
 雪蛤红枣乌鸡汤107
 黑木耳田七猪肝汤107
 桂圆煲猪心108
 生滚白菜猪心汤108
 火腿苦瓜汤108
 莲子芡实猪心汤108
 黄花菜猪肾汤109
 车前空心菜猪肾汤109
 猪皮红枣汤109
 黑豆猪皮汤109
 红枣桂圆猪肤汤110

猪肠核桃汤110
 黄芪芡实煲大肠110
 薏仁猪肠汤110
 无花果木耳猪肠汤111
 四神小肠汤111
 罗汉果陈肾汤111



火炭母炖猪大肠111
 西洋菜炖陈肾112
 榨菜腰花汤112
 杂菌煮腰花112
 党参马蹄猪腰汤112
 荠菜猪腰汤113
 冬菜腰片汤113
 紫菜双丸汤113
 腊味冬瓜汤113
 腊肉粉丝汤114
 番茄莲子咸肉汤114
 牛肉冬瓜汤114
 豆芽牛肉汤114
 黄芪牛肉蔬菜汤115
 牛肉罗宋汤115
 土豆炖牛肉115
 洋葱牛肉番茄汤115
 清汤萝卜牛腩116
 莲藕红豆牛腩汤116
 当归红枣牛肉汤116
 参芪炖牛肉116
 黑豆牛肉汤117
 牛肉芹菜鸡蛋汤117
 牛尾汤117
 阿胶牛肉汤117
 牛鞭汤118
 牛排骨汤118
 苹果雪梨煲牛腱118
 乌梅菊花炖牛腱118
 黄精牛筋煲莲子119
 枸杞牛肝汤119

牛筋汤119
 红糟羊肉汤119
 当归生姜羊肉汤120
 菜干羊肺汤120
 菊花羊肝汤120
 红薯炖羊肉120
 木瓜煲羊肉121
 苡蓉寄生羊肉汤121
 枸杞田鸡汤121
 天麻炖羊脑121
 田鸡汤122
 南瓜田鸡汤122
 葛根荷叶田鸡汤122
 枸杞炖田鸡122
 浓汤春菜排骨123
 苦瓜黄豆牛蛙汤123
 木耳炖牛蛙123
 双豆牛蛙汤123
 乳鸽夜来香124
 杏杞绿豆炖乳鸽124
 四宝炖乳鸽124
 鸽肉莲子红枣汤124
 红豆花生乳鸽汤125
 番杏煮牛肚125
 灵芝核桃乳鸽汤125



陈皮老鸽汤125
 附子生姜炖狗肉126
 狗肉黑豆汤126
 雪豆蹄花126
 狗肉煲萝卜126
 开煲狗肉127
 冬瓜薏米兔肉汤127
 北沙参玉竹兔肉汤127
 红枣炖兔肉127
 杜仲核桃兔肉汤128
 桂圆猪脑汤128
 花生杞子地黄兔肉汤128

肉桂茴香炖雀肉128
 银杏炖鹧鸪129
 鹅肉土豆汤129
 川贝五叶神炖鹧鸪129
 沙虫汤129
 老鸭猪肚汤130
 农家猪肉汤130
 柏子仁炖猪心130
 菜干煲猪肺130
 番茄牛肉炖白菜131
 车前草猪肚汤131
 赤豆薏苡炖鹧鸪131
 茶树菇红枣乌鸡汤131
 当归牛腩132
 地黄乌鸡汤132
 冬瓜薏米煲老鸭132
 冬瓜炖鸭132
 杜仲煲排骨133
 红薯鸡肉汤133
 红枣炖兔肉133
 胡椒煲猪肚133
 胡萝卜马蹄煲龙骨134
 姬松茸炖龙骨汤134
 金针海參鸡汤134
 肉苁蓉羊肾汤134
 绿豆臭草猪肉汤135
 绿豆鹧鸪汤135
 排骨冬瓜汤135
 苦瓜菠萝炖鸡汤135
 排骨炖鸡腿菇136
 丝瓜猪肝汤136
 青榄炖猪肺136
 清炖牛肉136
 黄花菜炖鸡块137
 熟地首乌猪蹄汤137
 土茯苓煲乳鸽137
 豌豆煮鸡腿137
 土豆排骨汤138
 五指毛桃炖龙骨汤138
 香菇土鸡汤138
 玉米煲土鸡138
 鹧鸪笋菇汤139
 猪尾汤139
 党参茯苓鸡汤139
 枸杞圆肉炖乳鸽139

水产类

番茄鲫鱼汤140
 豆腐鲫鱼汤140
 雪耳木瓜鲫鱼汤140
 竹笋鲫鱼汤141
 绿豆炖鲫鱼汤141
 玉米煲鲫鱼汤141
 萝卜丝鲫鱼汤141
 黄芪鲫鱼汤142
 番茄豆腐鲫鱼汤142
 白果黄豆鲫鱼汤142
 姜橘鲫鱼汤142
 枸杞菜鲫鱼汤143
 木瓜鲈鱼汤143
 西洋参无花果水鱼汤143
 冬瓜鲤鱼汤143
 鲤鱼头煮冬瓜144
 酸梅银耳鲤鱼汤144
 大蒜白及煮鲤鱼144
 鸡骨草螺肉蜜枣汤144
 阿胶淮杞炖水鱼145
 苹果炖甲鱼145
 虫草红枣炖甲鱼145
 金针甲鱼汤145
 枸杞子炖甲鱼146
 龟肉鱼鳔汤146
 乌龟百合红枣汤146
 南北杏苹果生鱼汤146
 鸡骨草煲生鱼147
 党参生鱼147
 红枣枸杞煲生鱼147
 黄芪炖生鱼147



大芥菜生鱼汤148
 大蒜炖生鱼148
 乌贼汤148
 清蒸鲈鱼汤148

黄芪糯米炖鲈鱼149
 姜丝鲈鱼汤149
 红枣北芪鲈鱼汤149
 春菜鱼头汤149
 金针鱼头汤150
 香菜豆腐鱼头汤150
 胡萝卜天麻炖鱼头汤150
 鱼头豆腐汤150
 神仙豆腐煮鱼头151
 一点红鱼头汤151
 黄花菜鱼头汤151
 柠檬红枣炖鲈鱼151
 鱼片豆腐汤152
 青木瓜鱼片汤152
 枸杞芹菜鱼片汤152
 冬瓜鱼片汤152
 橘皮鱼片豆腐汤153
 金针香菜鱼片汤153
 香菜鱼片汤153
 皮蛋鱼片汤153
 黄鳝豆腐汤154
 芪枣黄鳝汤154
 黄芪红枣煲黄鳝154
 山药内金黄鳝汤154
 马鲛鱼苦瓜汤155
 响螺珧柱炖花胶155
 珧柱炖菜胆155
 冬瓜蛤蜊汤155
 沙白白菜汤156
 苦瓜炖蛤156
 香菇花生鲜蚝汤156
 党参花甲汤156
 芦笋炖鲍鱼157
 天门冬桂圆参鲍汤157
 小鲍鱼参杞汤157
 石斛炖鲜鲍157
 海星野菌汤158
 鲨鱼唇炖猴头菇158
 苹果炖野生鱼158
 鱼子炖豆腐158
 泥猛春菜豆腐汤159
 泥鳅大枣汤159
 酸辣鱿鱼汤159
 参麦泥鳅汤159
 清炖黄颡鱼160

荸荠海蜇汤	160
田螺墨鱼骨汤	160
黄精黑豆塘虱汤	160
塘虱巴戟汤	161
黄芪山药鱼汤	161
鱼肚冬菇汤	161



浓鱼汤煲大芥菜	161
带鱼黄芪汤	162
板蓝根薏仁田螺汤	162
榨菜豆腐鱼尾汤	162
玉米须煲蚌肉	162
墨鱼鸡肉汤	163
葱茭草鱼汤	163
海底椰无花果乌鳢汤	163
红枣花生章鱼汤	163
生姜肉桂炖虾丸	164
车前田螺汤	164
豆皮鲳鱼丸汤	164
芡实鲫鱼汤	164
党参北芪黄鳝汤	165
西洋菜鲤鱼汤	165
淡豆豉粉葛鲫鱼汤	165
天门冬炖鲍鱼	165
虫草鲫鱼汤	166
胡椒萝卜丝煮桂鱼	166
鲑鱼洋葱汤	166
胡萝卜淮山鲫鱼汤	166
韭菜鲜虾汤	167
鲈鱼笋片汤	167
豆腐海带鱼尾汤	167
半枝莲乌龟汤	167
山楂山药鲫鱼汤	168
灵芝土茯苓炖乌龟	168
红豆杞子泥鳅汤	168
雪耳海鲜汤	168
海鲜丸子牛奶汤	169
虾仁玉米浓汤	169
粉葛银鱼汤	169
赤小豆炖鲫鱼	169

药膳类

药膳鸡汤	170
山药当归鸡汤	170
山药胡萝卜炖鸡汤	170
丹参桃红乌鸡汤	171
远志菖蒲鸡心汤	171
山药鸡汤	171
巴戟黑豆鸡汤	171
杜仲寄生鸡汤	172
四物鸡汤	172
人参鸡汤	172
归芪补血乌鸡汤	172
六味地黄鸡汤	173
肾气乌鸡汤	173
参麦五味乌鸡汤	173
十全大补鸡汤	173
桑叶发汗汤	174
药材炖乌鸡汤	174
花旗参炖乌鸡	174
鲜人参炖土鸡	174
五圆煲整鸡	175
人参糯米鸡汤	175
花旗参炖竹丝鸡	175



清补凉猪肉汤	175
石膏汤	176
巴戟羊藿鸡汤	176
调经汤	176
生姜米醋炖木瓜	176
益智仁鸡汤	177
桑寄生连翘鸡脚汤	177
二仙鸡胗汤	177
血余炭鸡汤	177
虫草鸡汤	178
补骨脂芡实鸭汤	178
豆蔻当归煨乌鸡	178
金锁固精鸭汤	178

佛手元胡猪肝汤	179
姜韭牛奶	179
女贞子鸭汤	179
枸杞羊肉汤	179
姜归羊肉汤	180
淮杞牛肉汤	180
当归羊肉汤	180
山药炖羊肉	180
牛鞭羊肉汤	181
田七郁金炖乌鸡	181
补骨脂虫草羊肉汤	181
白豆蔻草果羊肉汤	181
天麻鱼头汤	182
当归枸杞鱼头汤	182
川芎白芷炖鱼头	182
生地玄参汤	182
土茯苓鳝鱼汤	183
鳗鱼枸杞汤	183
淮山莲子炖鱼头	183
土茯苓煲甲鱼	183
川芎当归黄鳝汤	184
灵芝黄芪猪脚汤	184
参归山药猪腰汤	184
附子鸡肉汤	184
龙骨牡蛎炖鱼汤	185
双仁伏神鱼汤	185
知母金枪鱼汤	185
天花粉鳝鱼汤	185
黄连冬瓜鱼片汤	186
海螵蛸鱿鱼汤	186
五加皮炖鸡	186
百部知母甲鱼汤	186
鹿茸阿胶水鱼汤	187
党参排骨汤	187
山药排骨汤	187
猪骨炖慈姑	187
苡蓉黄精酥骨汤	188
骨碎补脊骨汤	188
生地龙骨煲冬瓜汤	188
海马龙骨汤	188
夏枯草黄豆脊骨汤	189
桑枝鸡汤	189
黄精山楂脊骨汤	189
白果小排汤	189
三味炖乌鸡	190

菖蒲猪心汤	190
药膳猪心汤	190
丝瓜煲煲猪瘦肉	190
四神沙参猪肚汤	191
粉光猪肚汤	191



滋阴凉补猪肚汤	191
首乌肝片汤	191
枸杞叶猪肝汤	192
板蓝根煲猪肝	192
柴胡肝片汤	192
巴戟杞子乳鸽汤	192
龟板杜仲猪尾汤	193
山药猪胰汤	193
溪黄草猪胰汤	193
杏仁菜胆猪肺汤	193
磁石远志猪肾汤	194
天麻瘦肉猪脑汤	194
核桃杜仲炖猪腰	194
二参猪腰汤	194
党参炖猪手	195
鹿茸猪舌韭菜汤	195
薏仁芡实虫草猪肚汤	195
葡萄当归煲猪血	195
山药茴香瘦肉汤	196
益母草红枣瘦肉汤	196
茱萸枸杞瘦肉汤	196
车前草炖猪肚	196
枸杞黄精炖白鸽	197
薏米党参炖乳鸽	197
虫草煲老龟	197
乌龟炖海马	197
老龟汤	198
龟鹿二仙汤	198
南北杏雪梨炖鹧鸪	198
枸杞鹧鸪鸡肝汤	198
鹿茸山药乌鸡汤	199
牛肚补胃汤	199

白菜黑枣牛百叶汤	199
莲子仙茅炖乌鸡	199
当归牛尾虫草汤	200
艾叶煮鹧鸪	200
地骨皮两羊汤	200
党参煲牛蛙	200
胶艾瘦肉汤	201
莱菔子萝卜汤	201
麦枣甘草萝卜汤	201
当归煮芹菜	201
益母草煮西芹	202
芹菜甘草汤	202
芦荟蛤蜊汤	202
灵芝养心汤	202
四神汤	203
黄连止咳汤	203
清心润肺汤	203
核桃乌发汤	203
清补养颜汤	204
通络美颜汤	204
净面美颜汤	204
丰胸美颜汤	204
补肾去湿淡斑汤	205
灵芝美容汤	205
驻颜汤	205
益气润肤汤	205
四神煲汤	206
调血消斑汤	206
补精益髓汤	206
健体润肤汤	206
生津补血汤	207



清热除斑汤	207
去湿解毒汤	207
清肺润燥汤	207
润肌清热汤	208
山楂消食汤	208
防暑清咽汤	208

塘虱补肾汤	208
杜仲艾叶鸡蛋汤	209
海蜇马蹄汤	209
金钱草煲蛙	209
海马汤	209
决明肝菹汤	210
决明子白菜汤	210
半夏薏仁汤	210
淮山薏苡仁烧卖汤	210
白果支竹薏苡仁汤	211
薏仁桑枝水蛇汤	211
桂圆山药红枣汤	211
四物炖豆皮	211
防己桑枝煨鸡	212
茵陈甘草蛤蜊汤	212
石韦蒸鸭	212
鸡肉炖藜蓄	212
五子下水汤	213
鱼肚瘦肉淮山虫草汤	213
莲藕马齿苋汤	213
参须枸杞炖鳗	213
丰胸炖虾汤	214
党参牛膝汤	214
鹿脚筋黑木耳汤	214
白前扁豆心肺汤	214
木耳田七红枣汤	215
山楂二皮汤	215
党参淮山猪胰汤	215
玉米须蛤蜊汤	215
五香草豆蔻乌鸡汤	216
香附豆腐汤	216
槐花炖排骨	216
猪心虫草汤	216
川芎白芷鱼头汤	217
薏苡白术田鸡汤	217
党参灵芝瘦肉汤	217
核桃排骨首乌汤	217
狗脊熟地乌鸡汤	218
胡萝卜香菇海蜇汤	218
柴胡莲子田鸡汤	218
五加皮牛肉汤	218
泽泻薏米瘦肉汤	219
独脚金猪胰汤	219
虫草红枣乌鸡汤	219
当归田七乌鸡汤	219

牛大力炖排骨	220
党参茯苓黑豆淡菜汤	220
山药熟地乌鸡汤	220
罗汉果鸡胗汤	220
五灵脂红花炖鱿鱼	221
旋覆花乳鸽止咳汤	221



山甲煲猪脚	221
五胡鸭	221
姜黄木瓜豆芽汤	222
川牛膝炖猪蹄	222
紫菀款冬猪肺汤	222
前胡二母炖水鱼	222
二仁汤	223
款冬花止咳汤	223
羚斛炖山鸡	223
合欢皮乌鸡汤	223
二参清鸡汤	224
丹参三七炖鸡	224
首乌当归鸡汤	224
黄柏田鸡汤	224
田七生地猪肚汤	225
二冬生地炖龙骨	225
熟地龙骨煲冬瓜汤	225
生地炖猪心	225

其他类

首乌鸡蛋汤	226
枸杞蛋花汤	226
西红柿皮蛋汤	226
金橘蛋包汤	227
紫菜蛋花汤	227
阿胶鸡蛋汤	227
田七煮鸡蛋	227
红花煮鸡蛋	228
黑豆蛋酒汤	228
鸡蛋马齿苋汤	228
金针菇煎蛋汤	228

上汤窝蛋苋菜	229
清汤荷包蛋	229
番茄皮蛋菜汤	229
蛋丝春笋汤	229
灯心草雪梨汤	230
番茄蛋花汤	230
莲子百合汤	230
枸杞蛋包汤	230
银耳马蹄糖水	231
芹菜根甘草汤	231
水芹红枣汤	231
陈皮绿豆汤	231
芋头米粉汤	232
毛丹银耳汤	232
菊花桔梗雪梨汤	232
腐竹马蹄甜汤	232
薏仁南瓜浓汤	233
三色圆红豆汤	233
糖饊红枣花生	233
板蓝根茶叶汤	233
木瓜炖银耳	234
冰糖炖木瓜	234
牛奶银耳水果汤	234
甘草冰糖炖香蕉	234
猴头菇螺片汤	235
银耳雪梨汤	235
开胃罗宋汤	235
法式蜗牛汤	235
发菜银鱼汤	236
莲子百合麦门冬汤	236
枸杞哈士蟆甜汤	236
山药三宝甜汤	236
玉竹麦门冬炖雪梨	237



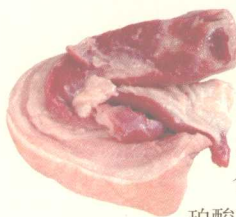
生姜大枣汤	237
木瓜汤	237
银耳蛋花汤	237
火腿洋葱汤	238

山药绿豆汤	238
绿豆薏仁汤	238
鱼肚甜汤	238
双耳山楂汤	239
莲子萝卜汤	239
葡萄红枣汤	239
西瓜皮甜汤	239
香蕉甜汤	240
核桃冰糖炖梨	240
菠萝甜汤	240
菜胆煮白肺	240
麦枣龙眼汤	241
芹菜益母草汤	241
柴胡秋梨汤	241
黑枣桂圆鹌鹑蛋汤	241
土茯苓薏米蝎子汤	242
本菇鸡蛋汤	242
浓汤竹荪扒金菇	242
蜜枣海底椰苹果汤	242
百合熟地鸡蛋汤	243
玫瑰茄炖排骨	243
乌梅生姜汤	243
阿胶黄芪大枣汤	243
荸荠鲜藕茅根汤	244
银蒜蛋汤	244
百合冬瓜鸡蛋汤	244
枸杞叶菊花绿豆汤	244
雪蛤蛋白枸杞甜汤	245
海参鹌鹑蛋汤	245
寄生首乌鸡蛋汤	245
槟榔椰奶汁	245
灵芝核桃仁枸杞甜汤	246
花旗参煲雪耳汤	246
党参当归银耳汤	246
海底椰炖雪梨	246
醉花菇	247
党参灵芝桂圆汤	247
菟丝子煲鹌鹑蛋	247
杨梅双仁汤	247
金银米汤	248
金针菇蛋花汤	248
萝卜丝鸡蛋汤	248
红枣核桃仁枸杞汤	248
食物相宜相克	249

小常识

如何科学煲汤

1. 选料要得当



用于制汤的原料，一般为动物性原料，如鸡、鸭、猪瘦肉、猪肘子、猪骨、火腿、板鸭、鱼类等，但必须鲜味足、异味小、血污少。这类食品含有丰富的蛋白质、琥珀酸、氨基酸、核苷酸等，家禽肉食中能溶解于水的含氮浸出物，包括肌凝蛋白质、肌酸、肌酐、尿素和氨基酸等非蛋白质含氮物质，它们是汤中鲜味的主要来源。

2. 食品要新鲜

这里所讲的鲜，是指鱼、畜禽杀死后不超过3~5小时，此时鱼或禽肉的各种酶使蛋白质、脂肪等分解为氨基酸、脂肪酸等人体易于吸收的物质，不但营养最丰富，味道也最好。

3. 炊具要选择

制鲜汤以陈年瓦罐煨的效果最佳

瓦罐是由不易传热的石英、长石、黏土等原料配合成的陶土，经过高温烧制而成。其通气性、吸附性好，还具有传热均匀、散热缓慢等特点。煨制鲜汤时，瓦罐能均衡而持久地把外界热能传递给内



部原料，相对平衡的环境温度，有利于水分子与食物的相互渗透，这种相互渗透的时间维持得越长，鲜香成分溢出得越多，煨出的汤的滋味就越鲜醇，被煨食品的质地就越酥烂。

不锈钢锅也能煲汤

传统观念认为，煨制鲜汤时，用陈年瓦罐效果最佳，有利于水分子与食物的相互渗透，会使汤更鲜香、



更浓厚。专家表示，只要掌握科学的方法，用不锈钢锅熬汤可以达到一样的效果。将钢锅中煲制好的汤汁放进搅拌机中打碎，搅拌的过程可以使大脂肪颗粒乳化为乳糜颗粒，使汤呈乳白、滋味醇厚，由于熬制时间短，还充分保留了食物中的营养成分。

4. 火候要适当

煨汤的要诀是：旺火烧沸，小火慢煨。

这样才能使食品内的蛋白质浸出物等鲜香物质尽可能地溶解出来，以便达到鲜醇味美的目的。只有文火才能使浸出物溶解得更多，既清澈，又浓醇。

5. 配水要合理

水既是鲜香食品的溶剂，又是食品传热的介质。水温的变化、用量的多少，对汤的风味有着直接的影响。用水量一般是煨汤的主要食品重量的3倍，同时应使食品与冷水共同受热，既不用沸水煨汤，也不要中途加冷水，以使食品中的营养物质缓慢地溢出，最终达到汤色清澈的效果。

6. 搭配要适宜

许多食物之间已有固定的搭配模式，使营养素起到互补作用，即餐桌上的“黄金搭配”。例如，海带炖肉汤，酸性食品肉与碱性食品海带起“组合效应”，为了使汤的口味比较纯正，一般不用很多品种的动物食品同煨。

7. 操作要精细

注意调味用料的投放顺序。特别注意熬汤时不宜先放盐，因盐具有渗透作用，会使原料中水分排出，蛋白质凝固，鲜味不足。一般地说，60℃~80℃的温度易使部分维生素被破坏，而煲汤使食物温度长时间维持在85℃~100℃。因此，若在汤中加蔬菜应随放随吃，以减少维生素C的破坏。汤中适量放入味精、香油、胡椒、姜、葱、蒜等调味品，使其别具特色，但注意用量不宜太多，以免影响汤的原味。

8. 喝汤时间要讲究

常言道：“饭前喝汤，苗条健康”“饭后喝汤，越喝越胖”，这有一定的科学道理。

吃饭前，先喝汤，等于给上消化道加点“润滑剂”，使食物顺利下咽；吃饭中途不时喝点汤水有助食物



的稀释和搅拌，有益于胃肠道对食物的吸收和消化；吃饭前先喝汤，让胃部分充盈，可减少主食的纳入，从而避免热量摄入过多。而饭后喝汤，容易使营养过剩，造成肥胖。

值得注意的是，不要片面地认为鱼、鸡等原料熬的“精汤”最营养。实验证明，无论你熬多久，仍有营养成分留在“肉渣”中。只喝汤，不吃“肉渣”是不科学的。

煲汤小秘诀

★如何让汤变鲜：熬汤最好用冷水。如果一开始就往锅里倒热水，肉的表面突然受到高温，肉的外层蛋白质就会马上凝固，使得里外层蛋白质不能充分地溶解到汤里；另外，熬汤不要过早放盐，盐会使肉里含的水分很快跑出来，也会加快蛋白质的凝固，影响汤的鲜味；酱油也不宜早加，葱、姜和酒等佐料不要放得太多，否则会影响汤汁本身的鲜味。

★如何让汤变清：要想汤清、不浑浊，必须用微火烧，使汤只开锅，不滚腾。因为大滚大开，会使汤里的蛋白质分子凝结成许多白色颗粒，汤汁自然就浑浊不清了。

★如何让汤变浓：在没有鲜汤的情况下，要使汤汁变浓，一是在汤汁中勾上薄芡，使汤汁增加稠厚感；二是加油，令油与汤汁混合成乳浊液。方法是先将油烧热，冲下汤汁，盖严锅盖用旺火烧，不一会儿，汤就变浓了。

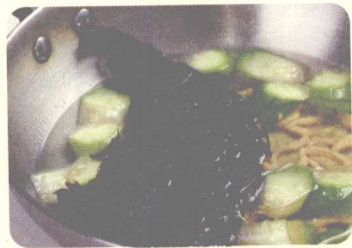
★如何让汤变爽：有些油脂过多的原料烧出的汤特别油腻，遇到这种情况，可将少量紫菜置于火上烤一下，然后撒入汤内，可去除油腻。



1. 汤太油腻。



2. 将紫菜置于火上烤一下。



3. 撒入汤内，即可吸去过多油分。

★如何让汤变美：将50~100克稍肥一点的猪肉切成片或丁，再将铁锅烧热，把猪肉烧热后，立即把滚开的水倒入锅中。锅会发出炸响并翻起大浪花，熬上一会儿，一锅乳白色的“高汤”便出来了。然后根据自己的喜好加入菜和调料就可以了。



★如何让汤变淡：只要把面粉或大米缝在小布袋里，放进汤中一起煮，盐分就会被吸收进去，汤自然就变淡了；亦可放入一个洗净的生土豆，煮5分钟，汤也能变淡。



1. 做丝瓜肉片汤时，汤中盐放得太多。



2. 用一个小布袋，里面装进一把面粉或者大米。然后将小布袋放在汤中一起煮，咸味很快就会被吸收进去，汤自然就变淡了。



3. 也可以把一个洗净去皮的生土豆，放入汤内煮5分钟，汤亦会变淡。

煲汤族的厨房攻略

享受一煲美味的汤是人生的第一大美事，但是对操作者来说，为了做好那一煲汤，可能整个厨房都会被翻腾得本翻地覆。如果你是一个煲汤的爱好者，知道给自己配备一个什么样的厨房才能更好地完成煲汤工作吗？煲汤最注重的是原料凑手，这是所有煲汤者最感欣慰的事。如何让这些煲汤原料井然有序，拿取方便，花点心思设计一下是非常值得的。

攻略一 将收纳设计作为重点

设置多个大抽屉：经常煲汤，需要的原料就多，把它们有序地安放在大容量的抽屉里，抽屉根据原料分成大小不同的隔断，这时怎样拿取都不会混乱。设置多层抽屉或者隔断，再怎么折腾厨房也不会狼藉一片了。不过这样的设计会让整体橱柜的个头稍大一些。

增加存储空间：煲汤用的工具一般较多，因而一定要有足够的存储空间。一般来说放在低柜中可以减少走动或是抬手的次数，更加方便。

配备托架：盛放配料的低柜，也要有合理的设计，可以配备三个可移动的镀铬托架，其高度可以根据配料的高矮进行适当的调整。

多功能吊柜：吊柜可以收纳更多的物品，还可以用来放置装有各种调料的瓶瓶罐罐。

攻略二 设计合理的工作配置

台面高度错落有致：对于煲汤族来说，配料准备工作是非常繁杂的，经常要做长时间的备料工作，如此一来台面的合理设计就显得尤为重要。高低错落的台面有利于主妇备料时，不用弯腰，轻松操作。

伸缩型水龙头：水龙头是主妇在厨房中用得最多的工具，尤其是在煲汤时，更是离不开水龙头，什么样的水龙头更适合厨房使用呢？可抽出式的花洒延长了使用距离，令厨盆及周边台面的刷洗格外轻松，如果水槽不是足够大，在清洗个头较大的煲汤用的沙锅时就更为便利。

攻略三 少不了的厨房电器

电磁炉：煲汤讲究温火入味，使用电磁炉是一种上佳的选择。天凉的季节长时间用燃气会污染厨房空气，而使用电磁炉煲汤，卫生清洁。

洗碗机：备料免不了要用到大大小小众多的碗碟，把它们都交给洗碗机吧！省时省力，解放了煲汤族最感无趣的工作。

抽油烟机：漂亮的西式抽油烟机一直是主妇们非常向往的，如果经常煲汤，这个愿望就可以实现。漂亮的欧式抽油烟机，吸力足以满足吸走煲汤时产生的那一点油烟。

放得下汤锅的冰箱：冰箱置于整体橱柜中才能称得上是真正意义上的整体厨房。将冰箱放在离门口最近的高柜中，与门的开门间距至少为70厘米，这样打开门的时候也不会挡住冰箱。如果空间很小，就选择推拉门。这样的厨房即使在煲汤的秋季，也会整齐划一。

如何煲汤更营养

第一要懂药性

比如煲鸡汤时，为了健胃消食，就加肉蔻、砂仁、香叶、当归；为了补肾壮阳，就加山芋肉、丹皮、泽泻、山药、熟地黄、茯苓；为了给女性滋阴，就加大枣、黄芪、当归、枸杞子……不一而足。



第二要懂肉性

煲汤一般以肉为主。比如乌鸡、鱼、排骨、龙骨、猪脚、羊肉、牛骨髓、牛尾、狗腩、羊脊等等，肉

性各不相同，有的酸、有的热、有的温，入锅前处理方式不同，入锅后火候也不同，需要最少时间也不同。



第三要懂辅料

常备煲汤辅料有霸王花、梅干菜、海米、花生、枸杞子、西洋参、党参、银耳、木耳、大枣、八角、桂皮、小茴香、肉蔻、草果、陈皮、鱿鱼干、紫苏叶等不一而足，搭配有讲究，入锅有早晚。



第四要懂配菜

煲汤时很少仅靠喝汤解决一餐，还要吃其他菜，但有的会相克，影响汤性发挥。比如吃羊肉汤，不宜再同吃韭菜；吃猪脚汤，不宜吃松花蛋与蟹类等等。

第五要懂装锅

一般情况下，水与汤料的比例在1:3~1:4左右，

同时加盐、加小苏打（仅酸性汤料需加）等，猛火烧开去沫，微火炖至汤余一半左右到3/4即可。

第六要懂入碗



根据不同汤性，有的先汤后肉，有的汤与料同食，有的先料后汤，有的喝汤弃料，符合要求就最大限度发挥作用，反之就影响接受效果。

第七要懂火候

长期以来，人们认为“煲汤时间越长，汤就越有营养”。

专家提醒，长时间加热会破坏煲类菜肴中的维生素；加热1~1.5小时，可获得比较理想的煲汤的营养峰值，此时的能耗和营养价值比例较佳。

