



王 东/主编

靓汤、老汤、养颜美容汤

1480样

LIANGTANG

LAOTANGYANGYANMEIRONGTANG

1480yang

食而有味，纵贯美食本色，食而保健，传承颐养要义，食而得趣，尽享美食天天。

掌握要领
食全食美

读完本书 无师自通



北京燕山出版社

靓汤、老汤、养颜 美容汤1480样

主编：王 东

北京燕山出版社

图书在版编目(CIP)数据

美食宝典/王东主编. - 北京:北京燕山出版社,2007.7

ISBN 978 - 7 - 5402 - 1900 - 0

I. 美… II. 王… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 091826 号

美食宝典

主 编:王 东

责任编辑:里 功

版式设计:杨 玲

封面设计:胡 义

地 址:北京市东城区灯市口大街 100 号

邮 编:100006

出 版:北京燕山出版社

发 行:全国各地新华书店

印 刷:北京市施园印刷厂

版 次:2007 年 8 月第 1 版

印 次:2007 年 8 月第 1 次印刷

开 本:32 开 920 × 1280 毫米

字 数:800 千字

印 张:52

定 价:103.20 元(全套四册)

版权所有,盗印必究

如有印装质量问题,请与印刷厂联系



靓汤、老汤、养颜美容汤

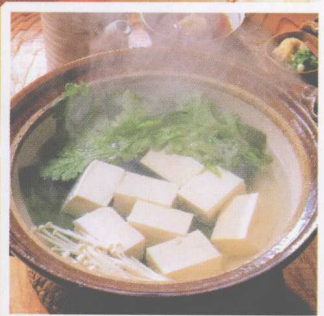
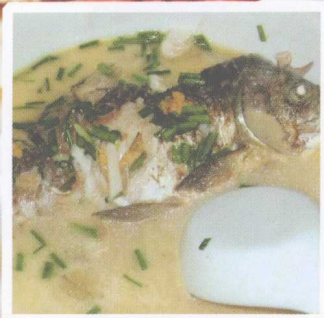
LIANGTANG LAOTANG YANYAN MEIRONGTANG

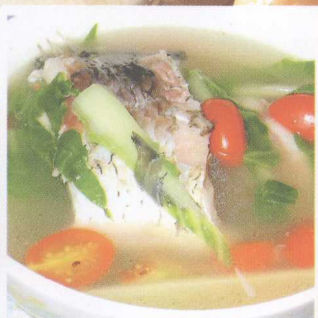
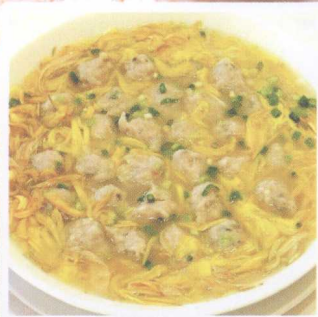
1480样

1480样









前 言

我国属于典型的东方型饮食代表。它的发展历史、饮食结构、饮食方式，以及与之有关的民族风情等同以欧美为代表的西方型饮食有很大差异。由于我国自然环境、气候条件、民族习俗等的地域差异，各地区和各民族在饮食结构和饮食习惯上又有所不同，从而使我国的饮食文化呈现复杂的地域差异。

我国的饮食结构复杂多样，以五谷为主食者为最多，即吃面食或米食，并配以各种汤、粥作饮料。一款款各出其彩的汤，有如半凝固的春水，娇柔不胜力，在唇齿间化为飞溅的烟火，让每一个味蕾都妖艳起来，然后转瞬就沉没在喉咙之下，空余甜香覆舌……深秋天气反复无常，冷不防秋燥就上了身，这时如能有一款纯香滋补的靓汤下肚，便能驱散寒气，清热败火，滋润身心。

本书介绍的多款家常煲汤更蕴含无限生活趣味。其实各个季节都适合好好滋润一下肌肤和身体！各种地区风格各异的老火靓汤和各种药用、滋补、美容功效的食疗汤煲，它以最简单的炮制方式，让你也可轻而易举地讨好自己的味觉，以及体会到由内而外的滋润和满足。

目 录

第一篇 主妇滋润汤水

第一章 汤的涵义及制作	3	胡椒炖猪肚	12
一、汤及制汤的涵义	3	花生杜仲炖猪尾	13
二、汤汁的形成原理	4	无花果猪蹄炖章鱼	13
荤白汤	4	无花果花生炖章鱼	13
荤清汤	5	花生猪脚炖鲫鱼	14
素白汤	5	木瓜小豆炖鲤鱼	14
素清汤	6	鹿角胶章鱼炖虾	15
三、汤的制作	7	花生猪蹄炖活虾	15
料汤的制备	7	黄精首乌炖田鼠	16
溶剂的运用	7	章鱼花生炖猪蹄	16
火候的掌握	7	花生鹿胶炖猪蹄	17
调味的技巧	8	花生红枣炖牛筋	17
第二章 汤水制作五计	10	淮山杞子炖猪脑	18
一、炖汤类	10	天麻炖猪脑	18
核桃炖鸡	10	天麻茯苓炖鱼头	19
老姜炖老鸡	10	黄精茯苓炖鱼翅	19
糯米炖鸡	10	元肉木耳炖瘦肉	20
冬虫草炖鸭	11	淮山苡蓉炖鹿尾	20
沙参炖鸭	11	冬菇牛膝炖蹄筋	21
北芪党参炖乳鸽	11	当归黄芪炖牛筋	21
糯米酒炖猪脚	12	续断杜仲炖牛筋	22

靓汤、老汤、养颜美容汤 1480 样

杜仲续断炖胎盘	22	扁豆煲猪骨汤	35
元肉首乌炖鸡蛋	23	椰子煲牛肉汤	35
党参首乌炖子鸡	23	圆肉煲羊蹄汤	35
淮山参芪炖乳鸽	24	味菜煲牛腩汤	36
鲍鱼黄精炖水鸭	24	扒齿萝卜煲牛肚	36
淮莲百合炖猪肚	25	赤小豆煲生鱼汤	36
首乌杞子炖排骨	25	鸭梨煲生鱼汤	37
阿胶当归炖羊肉	26	鱼头煲黑豆汤	37
当归熟地炖羊肉	26	老黄瓜煲扁豆汤	38
花生木耳炖羊肉	27	萝卜煲鱼汤	38
当归党参炖牛肉	27	栗子百合煲生鱼汤	38
杞子黄精炖牛肉	28	海参煲鸡汤	39
冬灵瘦肉炖鹿尾	28	三、滚汤类	39
二、煲汤类	29	酸笋滚鱼头瘦肉汤	39
沙参煲瘦肉汤	29	豆腐滚咸鱼头汤	39
核桃煲瘦肉汤	29	番茄滚塘虱鱼汤	40
八爪鱼煲粉葛汤	29	苹果滚鱼汤	40
熟地煲瘦肉汤	30	海蜇滚豆腐汤	40
百合煲猪腰汤	30	咸酸菜滚肉片汤	41
海带煲猪蹄汤	30	大眼鱼滚芥菜汤	41
粉葛绿豆煲猪肉汤	31	塘虱鱼滚莲藕汤	41
参须煲猪肚汤	31	豆腐滚鸭骨汤	42
白菜煲肚腩汤	32	葱菜滚大豆芽汤	42
合掌瓜煲粉肠汤	32	番茄薯仔滚鱼尾汤	42
瑶柱煲粉肠汤	32	粉丝滚鸡杂汤	43
黄豆煲猪手汤	33	蘑菇滚鸡汤	43
木瓜煲猪手汤	33	咸酸菜滚鱼尾汤	43
冬菇煲猪骨汤	33	三色甜汤	44
粟米煲猪骨汤	34	排骨冬瓜汤	44
排骨煲柴鱼汤	34	苦瓜酿肉汤	44
赤豆煲排骨汤	34	番茄豆腐汤	45

什锦汤	45	马蹄枯草猪肉汤	55
丸子津菜汤	45	土茯苓茅根脊骨汤	56
莲藕排骨汤	46	昆布百合煲猪肉汤	56
凤爪笋菇汤	46	金银菜排骨淡菜汤	57
蛤蚧鸡汤	46	冬瓜木棉花去湿汤	57
五彩鱼丸汤	46	云苓白术去湿汤	57
鲜鱼汤	47	红萝卜马蹄猪胰汤	58
鲈鱼汤	47	蚝豉节瓜煲猪肉	58
发菜干贝汤	48	粉葛洋参排骨汤	58
鲜菇虾丸汤	48	花旗参扁豆排骨汤	59
忌廉蘑菇汤	48	冬虫草粟米猪肉汤	59
玉米浓汤	49	竹笙花菇凤爪汤	59
枸杞鸡汤	49	金针鱼头浓汤	60
马蹄空心菜汤	49	紫菜芫茜桂鱼汤	60
雪梨猪骨汤	50	猴头菇鲍鱼滋补汤	61
独脚金排骨汤	50	凉瓜清热汤	61
竹蔗猪骨汤	50	粟米红萝卜响螺汤	61
排骨柴鱼汤	51	蜜瓜花果煲响螺头汤	62
黄瓜氽肉片汤	51	第三章 家常老幼汤水	63
莲藕肉汤	51	一、禽畜类	63
五、真空煲汤水	52	北芪猪肚汤	63
杞子圆肉煲牛肉汤	52	猪肉润肠汤	63
海参瑶柱排骨汤	52	薏仁瘦肉汤	63
咸肉豆腐汤	53	苹果瘦肉汤	64
番茄大豆芽排骨汤	53	绿豆瘦肉汤	64
南瓜番茄去斑汤	53	白菜瘦肉汤	64
花旗参瘦肉汤	54	猪肚排骨汤	64
紫菜火腿冬瓜汤	54	瘦肉益胃汤	65
栗子红豆猪手汤	54	甘池花瘦肉汤	65
淡菜凉瓜排骨汤	55	白芍石斛瘦肉汤	65
金狗脊黑豆煲猪尾汤	55	枳壳青皮猪肚汤	65

靓汤、老汤、养颜美容汤 1480 样

槐花大肠汤	66	吉林参莲肉汤	76
黄芪猪肚汤	66	黄豆排骨汤	77
良姜牛肉汤	66	耙子萝卜牛腩汤	77
胡椒牛肉汤	67	番茄薯仔牛肝汤	77
麦芽参苓牛肚汤	67	冬瓜牛肉丸汤	78
佛掌猪肉汤	67	淮山杞子莲肉牛腱汤 ...	78
番茄咸肉汤	68	芫荽肉汤	79
肉丝酸菜汤	68	胡萝卜肉汤	79
羊肉暖胃汤	68	棒骨汤	80
猪肉豆芽汤	69	棒骨鲜蘑菇汤	80
五爪龙佛手瘦肉汤	69	棒骨鸡蛋汤	80
白术猪肚汤	69	排骨黄豆汤	81
扁豆牛肉汤	69	排骨丝瓜汤	81
干姜鸡内金羊肉汤	70	排骨茄丝汤	81
花生菇菜排骨汤	70	猪排芦笋汤	82
黄芪羊肉汤	70	猪肝泥汤	82
雪菜蚕豆牛肉汤	71	肝泥土豆汤	82
金菇芽菜肉片汤	71	肝泥山药汤	82
番茄杜仲猪胰汤	72	猪腰豆腐汤	83
花生陈皮排骨汤	72	猪腰番茄汤	83
生姜莲藕牛腩汤	72	猪腰片萝卜汤	84
番茄猪肝汤	73	猪腰芦笋汤	84
苍术冬瓜猪腱汤	73	荷叶鸡汤	84
青红萝卜煲牛骨汤	73	鸽肉豆苗汤	85
莲藕花生猪骨汤	74	芹菜煲鸽肉	85
淮山姜椒牛腱汤	74	鸽片茯苓大枣羹	85
蒜子淮山羊肚汤	74	鸽肉橘皮杏仁羹	85
白术荷蒂猪腱汤	75	鸽肉枸杞山药羹	86
猪红豆腐瘦肉汤	75	鸽片百合银耳羹	86
红萝卜红枣排骨汤	76	二、水产类	86
淮杞牛腱汤	76	水鱼花胶汤	86

靚汤、老汤、养颜美容汤 1480 样

党参田鸡汤	87	马铃薯鱿鱼汤	97
水鱼淮山汤	87	杂锦鱿鱼汤	98
党参大膳汤	87	干八爪鱼汤	98
虾肉海参汤	88	带子田鸡汤	99
鲜虾榨菜胡萝卜汤	88	菠菜银鱼汤	99
生鱼野葛菜汤	89	合掌瓜章鱼汤	99
罗汉果生鱼汤	89	清汤鳕鱼	99
昆布海藻汤	89	余竹笋鳕鱼汤	100
鱼丸豆腐汤	90	菊花鳕鱼汤	100
豆腐咸鱼头汤	90	梅菜余鳕鱼汤	100
海鲜豆腐汤	90	鳕鱼蛋花羹	101
莼菜黄鱼汤	91	香菇鳕鱼羹	101
黄鱼鸡蛋汤	91	咖喱鳕鱼汤	101
塘虱乌豆汤	91	酸菜鳕鱼煲	101
黑豆煲塘虱汤	91	鸚鵡菜鳕鱼煲	102
红枣生鱼汤	92	什锦鱼片汤	102
西洋菜鱼片汤	92	火腿鱼丸汤	102
生鱼生菜汤	92	鳕鱼黄瓜片汤	103
豆苗滚鱼尾汤	93	酸辣鲈鱼汤	103
砂锅鲤鱼汤	93	虾仁鲈鱼汤	103
粉葛鲛鱼汤	93	鲜蘑鲈鱼煲	104
猪脑鱼云汤	94	砂锅鲈鱼豆腐	104
咖喱鱼头汤	94	清汤花鲈	104
金针水鱼汤	94	萝卜花鲈煲	105
醋椒鱼汤	95	雪菜鲈鱼汤	105
大鱼葱汤	95	甘蓝鲈鱼汤	105
酸笋鱼尾汤	95	清汤银鱼	106
田螺滚瘦肉汤	96	银鱼鸽蛋汤	106
田螺肉丁汤	96	生菜银鱼汤	106
茨粉肉蟹汤	97	豌豆苗银鱼羹	107
椰汁虾汤	97	银鱼豆腐羹	107

靚汤、老汤、养颜美容汤 1480 样

冬菇银鱼煲	107	黑豆红糖汤	118
奶汤银鱼	107	大枣鸡蛋汤	119
紫菜银鱼汤	108	柿蒂汤	119
番茄鲑鱼汤	108	茵陈干姜汤	120
龙井鲑鱼汤	108	豌豆苗鸡蛋汤	120
洋芋鲑鱼煲	109	鲜虾仁豌豆苗汤	120
竹笋鲑鱼羹	109	海鲜豌豆苗汤	121
芹菜鲈鱼汤	109	肉丝豌豆苗汤	121
三、果蔬类	110	鱼丸豆苗汤	121
芫荽痿汤	110	豆腐条豆苗汤	122
紫苏人参汤	110	豌豆苗鲜汤	122
白菜根白糖汤	110	鲜蛭豆苗汤	122
饴糖萝卜豆腐汤	111	酸辣萝卜苗汤	123
萝卜汁炖麦芽糖	111	萝卜苗鸡蛋汤	123
红糖炖豆腐	112	萝卜苗口蘑汤	123
冰糖炖香蕉	112	木耳豆苗汤	124
五味降压汤	112	粉丝豆苗汤	124
鲜桃炖冰糖	113	榨菜萝卜苗汤	124
灯芯花苦瓜汤	113	鲜耦豆苗羹	125
胡萝卜马蹄竹蔗汤	114	黄瓜豆苗鸡蛋汤	125
蒲公英二花汤	114	鲜贝萝卜球羹	125
冬瓜头菜汤	114	萝卜球凤尾羹	126
薏苡仁绿豆汤	115	翡翠萝卜球汤	126
茵陈绿豆汤	115	奶汤萝卜球	126
银耳莲子汤	116	韭菜萝卜球汤	127
莲子桂圆汤	116	萝卜球鸡片汤	127
玉合苹果汤	116	海鲜萝卜球汤	127
黄精生地鸡蛋汤	117	砂锅粉丝萝卜球汤	128
香椿汤	117	蒜味空心菜汤	128
茵陈干姜汤	118	空心菜蛋汤	128
生姜薏仁汤	118	空心菜蟹肉汤	129

靚汤、老汤、养颜美容汤 1480 样

JING TANG LAO TANG YANG YAN MEI RONG TANG 1480 YANG

空心菜木耳汤	129	萝卜长寿菜汤	139
空心菜酸辣汤	129	长寿菜春笋羹	139
清汤海鲜空心菜	130	长寿菜鹅脯汤	140
空心菜银耳羹	130	长寿菜鱼片汤	140
空心菜豌豆汤	130	香干长寿菜汤	140
肉丝空心菜汤	131	长寿菜鹌鹑蛋羹	141
空心菜肉丸汤	131	萝卜长寿菜汤	141
空心菜虾仁汤	131	长寿菜春笋羹	141
空心菜鲜蛭汤	132	长寿菜鹅脯汤	142
百合银耳羹	132	长寿菜鱼片汤	142
茼蒿余羊肉片	132	长寿菜牛腩汤	142
茼蒿牛肉丸	133	马齿菜仔鸡煲	143
四、野菜类	133	马齿菜粉丝汤	143
蒲菜蛤蜊汤	133	奶汤刺儿菜	143
蒲菜虾仁汤	133	酸辣刺儿菜汤	144
香蒲粉丝汤	134	刺儿菜豆腐煲	144
香蒲笋鸡煲	134	刺儿菜蛋花羹	144
奶汤蒲菜	134	君达菜羊肉汤	145
蒲菜蛋羹	135	君达菜余牛丸汤	145
蒲菜鱼丸羹	135	鱿鱼君达菜汤	145
砂锅蒲菜豆腐	135	凤肝君达菜羹	145
鸭肝蒲菜汤	136	君达菜鸽蛋羹	146
三鲜蒲菜汤	136	清汤君达菜	146
酸辣蒲菜汤	136	鲫鱼牛皮菜汤	146
余葵菜鸽蛋汤	137	牛皮菜余鸭片汤	147
清汤葵菜	137	熏干牛皮菜汤	147
葵菜肉丝汤	137	冬笋牛皮菜汤	147
鱿鱼葵菜汤	138	口蘑牛皮菜汤	148
葱丝长寿菜汤	138	砂锅牛皮菜	148
香干长寿菜汤	138	黄花苗肉丝汤	148
长寿菜鹌鹑蛋羹	139	海米黄花苗汤	149

靓汤、老汤、养颜美容汤 1480 样

辣味黄花苗汤	149	豆腐干黄豆羹	159
素黄花苗汤	149	豆腐干芦笋汤	159
黄花苗蛋花羹	150	清汤海鲜豆干汤	160
奶汤黄花苗	150	豆腐干鸡蛋汤	160
黄花苗鹌鹑煲	150	豆腐干冬笋汤	160
豆腐黄花苗羹	151	豆腐干冬菜汤	161
鱼片黄花苗羹	151	豆腐干黄豆羹	161
牛腩黄花苗汤	151	红枣香干羹	161
五、豆制品类	152	长生果香干羹	162
什锦豆腐羹	152	鸡汁豆干汤	162
参汤豆腐	152	豆干酱瓜汤	162
肉丝豆腐汤	153	豆干芥蓝汤	163
豆腐条汤	153	六、禽蛋类	163
肉末豆腐羹	153	酸辣鸡蛋汤	163
羊肉豆腐汤	153	余鸡蛋汤	163
韭菜豆腐汤	154	海米鸡蛋羹	164
豆腐鲜蛭汤	154	牛乳蛋汤	164
豆腐墨鱼仔汤	154	莲子鸡蛋汤	164
豆腐鸡片羹	155	鸡蛋银耳羹	164
豆腐鸭片羹	155	鸡蛋枸杞子羹	165
豆腐鱼片羹	155	清汤鸡蛋笋汤	165
豆腐银耳羹	156	鸭蛋茯苓羹	165
鱼头豆腐汤	156	鸭蛋蟹肉汤	165
豆腐滚鸭骨汤	156	鸭蛋薏米羹	166
豆腐三丝羹	157	鸭蛋黄花羹	166
火腿豆腐韭黄羹	157	鸽蛋银耳汤	166
菠萝豆腐羹	157	鸽蛋洋参羹	167
豆腐干榨菜汤	158	鸽蛋枸杞羹	167
豆腐干雪菜汤	158	鸽蛋栗子羹	167
豆腐干冬笋汤	158	鸽蛋核桃羹	167
豆腐干冬菜汤	159	鸽蛋鲜蘑汤	168

鸽蛋莲子羹	168	碧桃淮山泥鳅汤	178
鹌鹑蛋小枣羹	168	花旗参荷叶冬瓜汤	179
鹌鹑蛋山药羹	169	酸笋咸蛋汤	179
鹌鹑蛋茯苓羹	169	龙眼肉猪心汤	180
鹌鹑蛋菱角粉羹	169	老黄瓜生熟薏米汤	180
鹌鹑蛋长生果羹	169	山楂麦芽鸡肫汤	180
鹌鹑蛋肉丝汤	170	芽菜冬瓜扁豆汤	181
鹌鹑蛋榨菜汤	170	芡实莲肉猪腱汤	181
第四章 保健补疗汤水	171	白术牛百叶汤	181
一、开胃汤水	171	雪菜豆腐响螺汤	182
芡实绿豆薏苡米糖水	171	白果腐竹猪肚汤	182
米醋雪梨片	171	谷芽麦芽鸭肫汤	182
洋参百合莲子汤	172	淮山扁豆猪肚汤	183
莲子百合煲瘦肉	172	何首乌当归鲤鱼汤	183
云耳金针鱼尾汤	172	象牙丝蜜枣鸭肫汤	183
萝卜鸭肫汤	173	眉豆红枣猪舌汤	184
淮山柠檬乳鸽汤	173	杜仲猪骨髓汤	184
川芎白芷鱼头汤	173	眉豆发菜花生猪腱汤	184
番茄大眼鱼汤	174	章鱼芡实骨髓汤	185
菜干粉丝头菜汤	174	何首乌鸡蛋汤	185
豆腐蚝豉猪肉汤	174	胡椒猪肚汤	186
鸡茸粟米汤	175	木瓜生鱼花生眉豆汤	186
淮杞海参花旗参鸡汤	175	烧肉蚝豉	186
粟米蕤仁肉牛肝汤	175	薏仁山楂鸭肾番茄汤	186
咸酸菜鲩鱼汤	176	茼蒿菜鱼头汤	187
淮山槟榔猪肚汤	176	北芪泥鳅鱼瘦肉汤	187
辣椒叶猪肚汤	176	雪菜豆腐响螺汤	187
吉林参淮山鸭肫汤	177	二、解燥汤水	188
党参鲈鱼汤	177	北芪圆肉炖牛瘦肉汤	188
酸辣汤	177	栗子淮山煲鸡脚汤	188
雪菜扁豆腐汤	178	响螺头煲鸡汤	188