



MEIHAOJIATINGQINGSONGSHENGHUOCONGSHU

美好家庭
轻松生活

丛书



SI JI YING YANG TANG PU

四季营养汤谱

侣咏梅◎选编



内蒙古人民出版社

TS976.3

L905

美好家庭轻松生活系列丛书

四季营养汤谱



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

美好家庭·轻松生活/侣咏梅 选编. —呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2006. 11

ISBN 7-204-08848-4

I. 美... II. 侣... III. 家庭—生活—知识
IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 142473 号

美好家庭·轻松生活

选 编: 侣咏梅

责任编辑: 马东原

封面设计: 周 周

出版发行: 内蒙古人民出版社

地 址: 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷: 河北三河腾飞印刷厂

开 本: 880×1230 1/32

版 次: 2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

印 张: 15.5

印 数: 1-10000 册

书 号: ISBN 7-204-08848-4/Z·495

定 价: 357.60 元(全 12 册)

如发现印装质量问题,请与我社联系,电话:(0471)4971562/4971569













序 言

中国悠悠几千年的历史孕育出了灿烂辉煌的饮食文化，同时，也孕育出了汤文化——这个中华饮食文化中不可或缺的重要组成部分。据历史学家考证，世界上最古老的一本食谱是在公元 2700 年前在中国发现的，而这本食谱上就已经记载有十几种汤。可见在遥远的古代中国，汤就已经为人们所重视。

随着时光的飞速流逝，人们已经进入了现代社会，但是人们对汤的热情却有增无减，在有的地区人们更是把喝汤看作生活的一部分。如中国的南方，大多数中国家庭每天都要做汤：浙江宁波人几乎每顿饭都离不开汤；湖北武汉人也有喝汤的嗜好，汤菜的品种很多，若按原材料和调味来分，那更是数不胜数；云南人偏爱“鱼汤”；江西人更是烹制出了有“汤中之王”称谓的江西煨汤；而广东人则将汤与中药完美的结合，发明了老火靓汤，进一步增加了汤的营养价值，也使得汤中年富的营养成分可以更好的为人体所吸收。

那么，怎样才能制作出色香味俱佳的汤呢？

制作一道美味汤菜并不是如人们想象中的把材料放进锅里加水煮开那么容易。而是无论从选材到出锅，每一步骤都需要细心与耐心。

汤的材料选择与搭配是第一步，也是很重要的一步，可以根据季节或人体的需求来决定制作什么汤，并且要调整好食材的配比。



突出你想要制作的汤的主题,且不要放入过多的配料,以免影响汤的整体口感和营养搭配。还有不要滥用中药材熬汤,尤其是滋补性过强的药物反而会对身体有害;第二步就是食材的处理了,根据要制作的汤菜的特点选择不同的处理方式,如选择正确的刀法就会使蔬菜和肉类的营养在汤制作的过程中更好地发散出来,部分食材也需要腌制、浸泡才能入锅,入锅之前处理好食材,对做出一道好的汤菜作品有事半功倍的效果;第三步就是入锅了,这是要注意的就是对汤菜来说最重要的火候问题了。汤菜大部分选用砂锅或瓦锅,炖制的时间相对来说较长,所以火候是要把握好,过大或过小都会破坏汤的味道和营养。如果这些问题都能注意到,那么您就可以做出美味营养的汤菜了。

本书精心挑选了适宜不同季节饮用以及具有不同保健功效的近千例汤谱,从选材到制作方法都详细收录在内。您在家中就可以尝试着做出美味又营养的汤菜,随时可以在家人及朋友面前展露身手,亦可以亲身体会中华美食的博大精深,何乐而不为?

目 录

春季汤谱

蔬果类

大枣养生汤 / 001
 葱枣汤 / 001
 香菇干大枣汤 / 002
 荔枝二干汤 / 002
 红枣花生汤 / 002
 木耳田七红枣汤 / 002
 红枣健脾养血汤 / 003
 红酒西洋梨汤 / 003
 川贝黄梨汤 / 003
 椰肉银耳煲汤 / 004
 椰青汁汤 / 004
 花生蚕豆汤 / 004
 三果汤 / 004
 二仁黑豆汤 / 005
 冰糖莲子银耳汤 / 005
 牡丹银耳汤 / 005
 虾干黄瓜汤 / 006
 海米紫菜黄瓜汤 / 006
 芙蓉紫菜汤 / 007
 桔梗冬瓜汤 / 007
 绿豆南瓜汤 / 007

海米紫菜南瓜汤 / 008
 冬笋肉丝汤 / 008
 天门冬萝卜汤 / 009
 虾米萝卜丝汤 / 009
 胡萝卜山楂红糖汤 / 010
 珍珠翡翠白玉汤 / 010
 绿豆萝卜汤 / 010
 紫菜萝卜汤 / 010
 杞齿萝卜鲜陈胞汤 / 011
 金针汤 / 012
 金针菇虾仁汤 / 012
 清汤滑菇 / 012
 海带猴头蘑汤 / 012
 白菜木耳汤 / 013
 糖水木耳汤 / 013
 鲜白菜汤 / 013
 甘笋白菜汤 / 014
 家常大菜汤 / 014
 虾皮白菜汤 / 015
 白菜丸子汤 / 015
 洋白菜汤 / 016
 番茄苋菜汤 / 016
 苋菜清汤 / 017
 海米紫菜黄瓜汤 / 017
 红枣芹菜汤 / 017
 双茸汤 / 017



鲜奶蒲菜汤 / 018
 甜枣菜汤 / 018
 生姜芥菜汤 / 018
 葱豉黄酒汤 / 019
 金银花豆芽汤 / 019
 茅根丝瓜汤 / 019
 榨菜鸡蛋汤 / 020
 青菜蛋花汤 / 020
 七叶莲蔷薇根蛋汤 / 021
 鲜杏玉米面甜汤 / 021
 小人参养身汤 / 021
 人参汤 / 022
 燕窝滋养汤 / 022
 枳实百术汤 / 022
 鸡肉金红枣玉米须汤 / 023
 车前山蓝瘦肉汤 / 023
 三鲜益血汤 / 023
 蚕豆叶红糖汤 / 023
 百花汤 / 024

禽类

元子汤 / 024
 玉竹猪肉汤 / 025
 素馨黄花菜瘦肉汤 / 025
 莲子瘦肉汤 / 025
 党参冬菇瘦肉汤 / 025
 天香炉瘦肉汤 / 026
 紫苏瘦肉汤 / 026
 柴根瘦肉汤 / 026
 贯众瘦肉汤 / 027
 地胆头瘦肉汤 / 027
 果杏白皮瘦肉汤 / 027
 川胡豆腐瘦肉汤 / 028
 清凉瘦肉汤 / 028

莲草茯苓生地汤 / 028
 蝉蜕川贝瘦肉汤 / 029
 菠菜平菇肉片汤 / 029
 薏苡仁扁豆猪肉汤 / 029
 三鲜汤 / 030
 生菜滑肉汤 / 030
 白菜木耳肉丸汤 / 031
 茵陈肉丸汤 / 031
 千年党参猪蹄汤 / 032
 余肉丸子菠菜汤 / 032
 菠菜猪肝汤 / 033
 滋肾猪肝汤 / 033
 冬菜肝片汤 / 034
 千斤拔猪筋汤 / 034
 生姜杏仁猪肺汤 / 035
 眉豆猪舌汤 / 035
 金钱草猪肚汤 / 035
 北芪栗子猪腰汤 / 035
 海带排骨汤 / 036
 火腿冬瓜球汤 / 036
 火腿芥菜汤 / 037
 火腿三丝汤 / 037
 火腿莼菜汤 / 037
 牛肉胡萝卜汤 / 038
 红枣炖牛肉汤 / 038
 牛肉芪麦汤 / 038
 萝卜老姜牛腩汤 / 039
 苹果煲牛腩汤 / 039
 扁豆牛肉汤 / 040
 党参牛腩汤 / 040
 海参羊肉汤 / 040
 竹精羊心汤 / 041
 羊肺汤 / 041
 川乌当归蛇肉汤 / 042

枸杞上脑汤 / 042
 田七平菇鸡 / 042
 白菜鸡汤 / 043
 杞菊归参母鸡汤 / 043
 鸡茸豆花汤 / 044
 细辛川乌鸡肉汤 / 044
 杏仁栗子春鸡汤 / 044
 海南椰煲鸡汤 / 045
 山凤野味汤 / 045
 椰汁鸡汤 / 046
 茉莉花余鸡片汤 / 046
 榆耳鸡片汤 / 046
 豌豆生菜鸡片汤 / 047
 蒲公英蔬菜鸡丝汤 / 047
 银鱼生鸡丝汤 / 048
 风湿调补汤 / 048
 豆腐凤爪汤 / 049
 山珍凤架汤 / 049
 冬菇凤爪汤 / 049
 党参川贝老鸭汤 / 050
 蚝鼓芡实老鸭汤 / 050
 花胶蜆鸭三蛇汤 / 050
 白萝卜鸭胗汤 / 051
 枸杞雏鸽汤 / 051
 枸杞鸽蛋汤 / 051
 党参桃仁乳鸽汤 / 052
 雪蛤椰子鹌鹑汤 / 052
 十全补身汤 / 053
 哈士蟆汤 / 053
 芥菜蛋花汤 / 053
 苏叶杏仁鸡蛋汤 / 054
 香花菜鸡蛋汤 / 054
 海米紫菜蛋花汤 / 055
 什锦蛋丁汤 / 055

水产类

鲤鱼奶汤 / 056
 竹笋鲤鱼汤 / 056
 大枣生姜黄鱼汤 / 057
 黄瓜银鱼奶汤 / 057
 田七红枣生鱼汤 / 057
 鸡骨草佛手生鱼汤 / 058
 鳝鱼金针汤 / 058
 鳝鱼粉丝汤 / 058
 白术鲈鱼汤 / 059
 牛蒡子咸鱼汤 / 059
 西红柿豆腐鱼汤 / 059
 葱白鱼肚汤 / 060
 茼蒿鲫鱼头汤 / 060
 川芎鱼头汤 / 061
 红枣百合龟肉汤 / 061
 白芷葛根川芎炖鱼头汤 / 061
 甲鱼汤 / 062
 胡辣海参汤 / 062
 红花海鲜汤 / 063
 龙马蝎子海蛇汤 / 063
 玉兰海参汤 / 064
 茱萸藜本鲍鱼汤 / 064
 决明海带汤 / 065
 酸辣鱿鱼汤 / 065
 墨鱼鹿筋汤 / 065
 海蛭紫菜汤 / 066
 水晶虾仁汤 / 066
 龙井虾仁汤 / 066

豆制品类

发菜腐皮汤 / 067
 豆腐皮汤 / 067
 石膏豆腐汤 / 068



三鲜豆腐汤 / 068
纹丝豆腐汤 / 069
茼蒿豆腐汤 / 069
豆豉姜葱豆腐汤 / 070
葱豉豆腐汤 / 070
虾仁豆腐汤 / 070

夏季汤谱

蔬果类

莲子银耳大枣汤 / 071
西洋蜜枣汤 / 071
香干大枣汤 / 071
菊花大枣汤 / 072
葱花大枣蜜糖汤 / 072
双花糖水 / 072
冰糖双红汤 / 073
水果甜汤 / 073
双果甜汤 / 073
桂皮苹果汤 / 074
银贝雪梨汤 / 074
梨杏止咳汤 / 074
川贝母止咳汤 / 074
葡萄藕汁汤 / 075
水果奶汤 / 075
柿果甜汤 / 075
木瓜奶汁 / 075
罗汉果止咳汤 / 076
解酒橄榄汤 / 076
蜂蜜润肠汤 / 076
酸梅汤 / 076
麦冬酸梅甜汤 / 077
冰糖乌梅汤 / 077

青梅桔莲汤 / 078
乌梅荷叶石膏汤 / 078
竹叶银花绿豆汤 / 078
麦冬乌梅花生汤 / 079
枸杞菊花绿豆汤 / 079
车前子绿豆汤 / 079
莱菔绿豆汤 / 080
绿豆茯苓汤 / 080
百合绿豆消炎汤 / 080
绿豆冬瓜汤 / 080
香蕉绿豆汤 / 081
二豆蜂蜜消炎汤 / 081
荸荠赤豆汤 / 081
赤豆西瓜皮汤 / 082
南枣北芪黑豆汤 / 082
甘草刀豆汤 / 082
杏仁菊花露 / 083
葵花子冰糖汤 / 083
莲子芡实汤 / 083
冰花莲子百合汤 / 083
生熟薏米甜汤 / 084
浮小麦蝉枣汤 / 084
莲藕汤 / 084
荸荠甘蔗汤 / 085
生地藕汁汤 / 085
桂圆养心汤 / 085
冰糖银耳汤 / 085
茉莉花银耳汤 / 086
三耳冰糖汤 / 086
银花马齿苋红糖汤 / 086
银花西瓜皮汤 / 087
金银花芦根汤 / 087
菊花车前草汤 / 087
菊花银竹汤 / 088

金银竹叶菊花汤 / 088
 款冬花紫菀汤 / 088
 三花汤 / 089
 木棉花双叶汤 / 089
 蒲公英蜂蜜汤 / 089
 苡仁蒲公英汤 / 089
 蒲公英甘草莲子汤 / 090
 紫菜黄瓜汤 / 090
 嫩黄瓜姜汤 / 090
 黄瓜三丝汤 / 091
 雪菜虾米汤 / 091
 冬瓜雪菜汤 / 091
 三鲜冬瓜汤 / 092
 紫菜冬瓜汤 / 092
 绿豆冬瓜汤 / 092
 清热冬瓜汤 / 093
 百合瓜汤 / 093
 海米冬瓜汤 / 093
 荷叶薏米冬瓜汤 / 094
 南瓜平喘汤 / 094
 凉瓜绿茶汤 / 094
 翠衣紫苏汤 / 095
 生姜翠衣汤 / 095
 西瓜皮汤 / 095
 开胃肉排瓜皮汤 / 096
 瓜蒌根汤 / 096
 姜加瓜皮汤 / 096
 豆苗胡萝卜汤 / 097
 杏仁蜜枣萝卜汤 / 097
 胡萝卜甜汤 / 097
 橄榄白萝卜汤 / 097
 白萝卜烩橄榄汤 / 098
 鲜牛肉白萝卜祛寒汤 / 098
 番茄蛋花汤 / 098

番茄奶油汤 / 099
 番茄皮蛋汤 / 099
 罗宋蔬菜汤 / 100
 生姜鲜蘑汤 / 100
 芙蓉苦笋汤 / 100
 笋菇汤 / 101
 白菜绿豆芽汤 / 101
 芹菜糯米汤 / 101
 青蒿参叶汤 / 102
 葱鼓姜汤 / 102
 醋椒刺儿菜汤 / 102
 芥菜汤 / 103
 鸡清汤煲洋葱 / 103
 鲜味榨菜汤 / 103
 姜橘土豆汤 / 104
 西芹花菜汤 / 104
 金钩菜花汤 / 104
 豆豉蛋汤 / 105
 莲藕花菜豆豉汤 / 105
 紫苏姜椒汤 / 105
 紫苏花菜汤 / 106
 紫苏人参汤 / 106
 五神退烧汤 / 106
 灰马二苋汤 / 106
 马齿苋车前草汤 / 107
 马齿苋大蒜汤 / 107
 藿香六一汤 / 107
 藿香荷叶汤 / 108
 山楂薏米汤 / 108
 五味酸辣汤 / 108
 鱼腥草车前草汤 / 109
 天麻补脑汤 / 109
 二仁藏红花汤 / 109
 七味凉血汤 / 109



畜禽类

- 冬菇瘦肉汤 / 110
- 荷叶柠檬瘦肉汤 / 110
- 红苋瘦肉汤 / 111
- 独脚金瘦肉汤 / 111
- 薏苡仁猪里脊肉汤 / 111
- 茄子根瘦肉汤 / 112
- 金钱草银花瘦肉汤 / 112
- 金银花黄瓜肉片汤 / 112
- 丝瓜猪肉汤 / 113
- 卤蛋草菇猪肉汤 / 113
- 丝瓜瘦肉汤 / 114
- 地胆头瘦肉汤 / 114
- 猪里脊莲子豌豆汤 / 114
- 绿豆马齿苋瘦肉汤 / 115
- 豆芽菜滚猪肉汤 / 115
- 金钱茵陈瘦肉汤 / 115
- 银耳百合鲜猪肉汤 / 116
- 生姜河车煲瘦肉汤 / 116
- 保肝明目瘦肉汤 / 116
- 菠菜肉片汤 / 117
- 青笋瘦肉汤 / 117
- 干贝冬瓜瘦肉汤 / 117
- 酸笋卤蛋瘦肉汤 / 118
- 甘菊猪肚汤 / 118
- 汉果猪肺汤 / 118
- 剑花煲猪肺汤 / 119
- 苦瓜排骨汤 / 119
- 葱头萝卜排骨汤 / 120
- 排茸海带汤 / 120
- 丝瓜杏仁排骨汤 / 120
- 节瓜干贝排骨汤 / 121
- 猪肝黄瓜汤 / 121
- 豌豆苗猪肝汤 / 121
- 桑叶猪肝汤 / 122
- 鱼鳃腰片汤 / 122
- 丝瓜猪肝瘦肉汤 / 123
- 竹笋肝膏汤 / 123
- 丝瓜猪血汤 / 124
- 冬瓜腰片汤 / 124
- 丝瓜腰花汤 / 125
- 胡桃三脑汤 / 125
- 白椒猪肚汤 / 126
- 胡椒猪肚汤 / 126
- 山蕲猪心汤 / 126
- 黄豆海带猪蹄汤 / 126
- 黄豆滚猪蹄汤 / 127
- 猪肘肉南北杏汤 / 127
- 花生眉豆猪骨汤 / 127
- 猪脊大枣汤 / 128
- 大头菜肴筋汤 / 128
- 昆布海带猪脊骨汤 / 128
- 鸡爪排骨汤 / 129
- 淡菜凉瓜排骨汤 / 129
- 白菜排骨汤 / 130
- 金银排骨汤 / 130
- 排骨薏米瓜汤 / 130
- 苦瓜猪排汤 / 131
- 鲜菇蕃茄排骨汤 / 131
- 丝瓜肉丸汤 / 131
- 冬瓜肉片汤 / 132
- 黄瓜余肉片汤 / 132
- 鲜冬瓜火腿皮汤 / 132
- 南瓜牛肉汤 / 133
- 南瓜子牛肉汤 / 133
- 黄芪豌豆苗牛肉汤 / 134
- 番茄白薯牛肉汤 / 134
- 养颜补血汤 / 134