



美食大全



Complete of Cate

煲汤是一门学问，得当的煲汤方式和时间，
助你完整把握住汤品中的营养成分，品出美味，吃出健康！

煲汤大全



食全时尚 美味升级

董书山 双 福 等  编著



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

煲汤大全/董书山等编著. —北京: 农村读物出版社,
2007.1

(美食大全)

ISBN 978-7-5048-4964-9

I. 煲… II. 董… III. 汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第161790号

策 划	小 雅						
编 著	董书山	双 福	苏 潇	王 丽	白 玉		
	冬 彦	小 雅	崔 黎	永 浩	薛玲玲		
	朱太治	刘振宏	梅洪军	阴法宏	骆贤文		
	姜玉华	书 莲	张 欣	刘 宁	李 颜		
菜品制作	刘彦志	赵有理	梅洪军	俞继臣	单 鑫		
	葛玉平	李 军	邴吉和	阴法宏	骆贤文		
	青岛勇丽餐饮经营管理有限公司						
摄 影	双福						
设 计							

责任编辑 育向荣

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 中国农业出版社印刷厂

开 本 710mm×1 000mm 1/16

印 张 5

字 数 100 千

版 次 2007 年 1 月第 1 版 2007 年 10 月北京第 2 次印刷

印 数 6 001~10 000 册

定 价 20.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

美食大全

煲汤大全

董书山 双福等 编著



农村读物出版社

目录

CONTENTS

靓汤营养多 4

Part1 四季经典靓汤

春季活力汤 5

八宝益智汤	5
清汤柴把鸭	6
田七红枣生鱼汤	7
豆豉姜葱豆腐汤	7
营养素汤	8
奶香番茄汤	9
上汤鱼生	9
鸭掌汤泡肚	10
菠菜鸡煲	11
扣三丝汤	11
意大利牛肉汤	12
文思豆腐	13
鱼头炖豆腐	13
罗宋汤	14
口蘑泡肚汤	15
党参桃仁乳鸽汤	15
冬瓜炖仔鸡	16
白萝卜鸭胗汤	16
枸杞菊花煲排骨	17
党参牛腩汤	17

夏季消暑汤 18

苦瓜消暑汤	18
黑糖芦荟汤	19
瑶柱冬瓜汤	19
木瓜雪蛤汤	20
赤豆凉瓜煲田鸡	21
雪梨银耳煲鸭肾	21
淡菜高钙汤	22
南瓜莲子汤	23
赤豆鲫鱼汤	23

西洋参冬瓜老鸭	24
绿豆茯苓膏	25
番茄银耳炖乳鸽	25
冰糖湘莲	26
鹌鹑蛋水果煲	27
天下第一鲜	27
葱头萝卜排骨汤	28
消夏蔬菜汤	29
金银花黄瓜肉片汤	29
花香冬瓜盅	30
鲜菇虾丸汤	30

秋季润燥汤 31

牛奶葡萄羹	31
菊花明目汤	32
蟹粉狮子头	33
栗子冬瓜煲老鸭	33
润肺豆腐汤	34
莲藕陈皮乳鸽汤	35
枸杞山药煲瘦肉	35
冬瓜糯米煲鸭	36
花旗参木瓜排骨煲	37
无花果生鱼汤	37
白菜红枣牛腩汤	38
银耳杏仁鹌鹑汤	38
双杏雪梨煲田螺	39
萝卜桂圆煲羊腩	39
沙参淮山煲牛腩	40
赤豆枸杞猪肝汤	40
清汤刺参	41
冬虫夏草煲乳鸽	41
滋补鲫鱼煲	42
百合炖鲍鱼	42

冬季暖身汤..... 43

参鸡汤.....	43
砂锅栗子鸡.....	44
附子冰糖炖冬瓜.....	45
淮山巴戟炖海参.....	45
蔬菜大酱汤.....	46
人参炖鹌鹑.....	47
当归赤豆煲猪肝.....	47
白果炖母鸡.....	48
枸杞炖羊肾.....	49
芡实白果猪肚汤.....	49
人参滋补鸭.....	50
杜仲党参煲乳鸽.....	50
灵芝蜜枣老鸭汤.....	51
海鲜酸辣汤.....	51
腊肉炖鳊鱼.....	52
北芪参枣生鱼汤.....	52
当归炖甲鱼.....	53
枸杞炖甲鱼.....	53
黄精杞枣乌骨鸡汤.....	54
枸杞炖鲫鱼.....	54

Part2 养生滋补靓汤

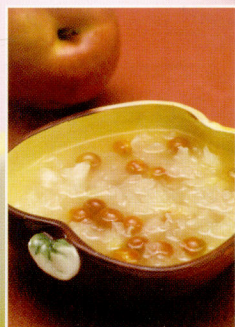
补肾翡翠肉丸汤.....	55
神仙煲.....	56
沙参玉竹老鸭汤.....	57
羊排炖鲫鱼.....	57
益寿银耳汤.....	58
红枣鹌鹑汤.....	59
巴戟天鱼头汤.....	59
田七炖鸡汤.....	60
桂圆炖母鸡.....	61
枸杞烧乳鸽.....	61
党参枸杞炖乳鸽.....	62
党参香菇延寿鸡.....	63

山药炖羊肉.....	63
川芎蛤蜊汤.....	64
当归猪心汤.....	65
白果鸡汤.....	65
花旗参炖老鸽.....	66
人参炖羊肉.....	66
滋肾核桃鸭.....	67
当归黄芪乌骨鸡汤.....	67

Part3 美容养颜靓汤

百合梨汁羹.....	68
红薯芝麻浓汤.....	69
滋补养颜蟹.....	69
裙带榨菜汤.....	70
瑶柱瘦肉汤.....	71
苹果生鱼汤.....	71
鲜藕小麦红枣汤.....	72
金针菇降脂汤.....	73
鲜贝水果煲.....	73
红枣猪肘.....	74
桃仁炖鸭.....	75
金针鸡丝汤.....	75
桂圆鸽子煲.....	76
樱桃雪豆羹.....	76
樱桃银耳汤.....	77
无花果烧牛肉.....	77
豆腐炖鲫鱼.....	78
首乌炖排骨.....	78
党参炖鲢鱼.....	79
人参红枣炖兔肉.....	79

靓汤营养多



汤的历史极为悠久，据考证，世界上最古老的食谱（诞生于2700年前的中国）就已经记载有十几种汤。如今，汤品更成为每日餐桌上不可缺少的美味料理，深受人们的喜爱。

我国自古就有“食疗汤”之说，好汤不仅味美，而且营养丰富、易于消化吸收，对滋补五脏、强身健体、调理养颜都有很好的功效，而且汤品的种类不同，其食疗作用也不尽相同。蔬菜、水果汤可补充维生素、排毒养颜、解体衰；骨汤补钙助长、抗衰老；鸡汤可增强免疫力、防感冒、恢复体力；鱼汤味鲜，可补钙、治哮喘。

汤品也分季节。春暖、夏热、秋凉、冬寒，四季的气候变化，对人体会有不同程度的影响，需要随季节的变化，予以协调，不仅吃得好，更要吃得健康，而每个季节的独特营养汤品则是调节身心的绝佳方法。

本书精选120道营养好喝的超级靓汤，食材简单，做法容易，并附有大厨做汤的秘决心法，供您在家中学习制作。四季经典靓汤、养生滋补靓汤、美容养颜靓汤……愿美味好汤陪您度过清爽、健康的每一天。





八宝益智汤

原料

空心莲子50克，西洋参片、菠萝片、苹果片、桃片、梨片各25克，百合、白糖、糖桂花各适量。

做法

1. 将西洋参片用温水泡软，将莲子用沸水泡软。
2. 锅中放入西洋参、莲子、清水，大火煮沸后，转小火焖至莲子酥烂，加入菠萝片、苹果片、桃片、梨片、百合、白糖，再沸后，加入少量糖桂花，起锅倒入碗中即可。

超级功效

补元气、益智、润肺。





清汤柴把鸭

原料

鲜鸭肉500克，水发玉兰片、水发香菇、熟火腿各50克，鸡清汤、鸡油、熟色拉油、葱段、青笋丝、胡椒粉、鸡精、精盐各适量。



做法

1. 将鲜鸭肉煮熟，切成5厘米的长方条；水发香菇去蒂，与熟火腿、水发玉兰片都切成5厘米长的丝。
2. 取鸭条4根，火腿、玉兰片、香菇丝各2根，用青笋丝从中间缚紧，捆成小柴把形状。
3. 将柴把鸭整齐放入瓦钵内，加入熟色拉油、精盐、鸡清汤，再加入剔出的鸭骨，入笼蒸40分钟取出，去鸭骨，原汤倒入炒锅，加入鸡清汤，烧开，撇去泡沫，放入精盐、鸡精、葱段，浇在鸭肉上，撒上胡椒粉，淋入鸡油即成。

好汤秘技

蒸制柴把鸭，要大火气足，蒸约40分钟，以软烂为佳；玉兰片即干笋片比较靠尖的部分。



田七红枣生鱼汤

原料

生鱼1条，田七15克，红枣15粒，老姜3片，陈皮少许，盐适量。

做法

1. 将生鱼宰杀洗净，去鳞、鳃、内脏，入油锅煎至微黄。
2. 将田七、红枣、陈皮分别洗净，红枣去核，田七捣碎后，加入盐、榨菜丝、味精，起锅倒入汤碗中即可。
3. 将全部原料放入炖锅，加沸水，用中火煲约3小时，加盐调味即可。

超级功效

此汤有活血化瘀、补血养颜、降低胆固醇之功效。常饮此汤，可补心力，强身体，预防心脏病。



豆豉姜葱豆腐汤

原料

北豆腐500克，淡豆豉25克，大葱5根，老姜4片，盐、味精各适量。

做法

1. 淡豆豉洗净，大葱洗净取葱白，北豆腐用开水焯一下。
2. 将淡豆豉、北豆腐放入炖锅，加开水煮半小时后放入葱白、姜片，再煮5分钟，加盐、味精即可。

超级功效

春季易感风寒，患伤风鼻塞、流涕、咳嗽者，皆可饮用此汤，有清热除烦、祛风解表、利尿之功效。





营养素汤

原料

香菇100克，冬笋100克，鸡蛋2个，胡萝卜75克，香菜末、盐、味精、花生油、清汤各适量。

做法

1. 香菇洗净去蒂切丝，胡萝卜洗净去皮切丝，冬笋洗净切丝。
2. 鸡蛋打匀成蛋液。
3. 锅内加花生油烧热，倒入蛋液，慢火煎成蛋饼，再把蛋饼划成块，加入清汤，烧开后煮成奶白色，放入香菇丝、胡萝卜丝、冬笋丝，再加入盐、味精调味，烧开后撒上香菜末即可。

好汤秘技

煎鸡蛋非常关键，火要慢，火候要嫩，才能做出鲜嫩味美的汤。



奶香番茄汤

原料

番茄500克，奶油50克，葱头末、黄油、炒过的面包粒、盐、香叶、面浆、鸡汤各适量。

做法

1. 将番茄用开水稍烫，去皮切块。
2. 锅中放黄油烧热，下葱头末炒香，加入番茄块和香叶翻炒片刻，再放入鸡汤，旺火烧开后改小火烧30分钟，加入面浆搅匀后倒出。
3. 汤晾凉后用粉碎机打碎，再放入锅内烧开，加盐、奶油搅匀，盛入汤盘，撒上面包粒即可。

好汤秘技

奶油最好在出锅前加入。



上汤鱼生

原料

草鱼中段600克，油条1根，生菜1/2棵，白芝麻、葱、鸡汤（或鱼骨汤）、盐、鸡精各适量。

做法

1. 将草鱼起骨去皮，切薄片，油条炸脆切薄片，葱切成碎粒。
2. 生菜洗净置大汤碗中，依序排上油条、葱花，撒上白芝麻；另起锅烧沸鸡汤，放入鱼片，加盐及鸡精调味。
3. 趁沸时倒入放有材料的大汤碗中即可。

超级功效

鱼肉鲜嫩，汤汁清香。





鸭掌汤泡肚

原料

鸭掌6个，猪肚尖头2个，豆苗250克，口蘑25克，清鸡汤、鸡油、料酒、胡椒粉、盐、鸡精各适量。



做法

1. 将猪肚尖头清洗干净，用直刀在光的一面刮上花刀，再切成5厘米长、2厘米宽的片；鸭掌洗净，放入汤锅煮熟捞出，用凉水过凉，把鸭掌上部和爪部的骨头剔出，保持鸭掌完整；口蘑用水泡发，切成片；豆苗摘洗净。
2. 锅内放入清鸡汤、熟鸭掌、肚尖花、口蘑片、盐、料酒、鸡精烧开，撇去泡沫。
3. 最后放入豆苗，装入汤碗内，放入胡椒粉、鸡油即成。

超级功效

鲜嫩滑爽，诱人食欲。

菠菜鸡煲

原料

净鸡500克，菠菜、芦笋片各200克，水发冬菇100克，枸杞、葱、姜片、料酒、蚝油、生抽、糖、生粉、花生油、盐各适量。

做法

1. 将菠菜洗净切段，葱洗净切片，鸡斩块，冬菇洗净切块，加生抽、糖、生粉腌10分钟。
2. 炒锅加油烧热，爆香葱、姜，加入鸡块、冬菇块、蚝油再爆片刻，下料酒、盐、芦笋片翻炒至鸡熟，捞出与菠菜、枸杞一同放入锅中，煲滚即可。

超级功效

鸡肉香酥，汤鲜浓郁。



扣三丝汤

原料

熟鸡肉丝150克，笋丝100克，熟火腿丝100克，水发香菇1朵，葱结、姜片、料酒、盐、味精、高汤、色拉油各适量。

做法

1. 将香菇放入抹有色拉油的碗中，熟鸡肉丝、笋丝、熟火腿丝整齐地排入碗中，加入姜片、葱结、料酒，上笼蒸40分钟，取出翻扣在汤碗中。
2. 锅中加入高汤、盐、味精烧沸后，慢慢倒入装有三丝的汤碗中即可。

好汤秘技

三丝上笼要蒸半小时以上，否则汤倒入碗中，三丝会浮起混入汤汁中。

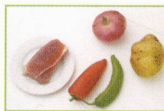




意大利牛肉汤

原料

牛肉200克，青、红椒各100克，土豆100克，葱头50克，牛肉汤150毫升，红椒粉、红葡萄酒、盐、胡椒粉、色拉油各适量。

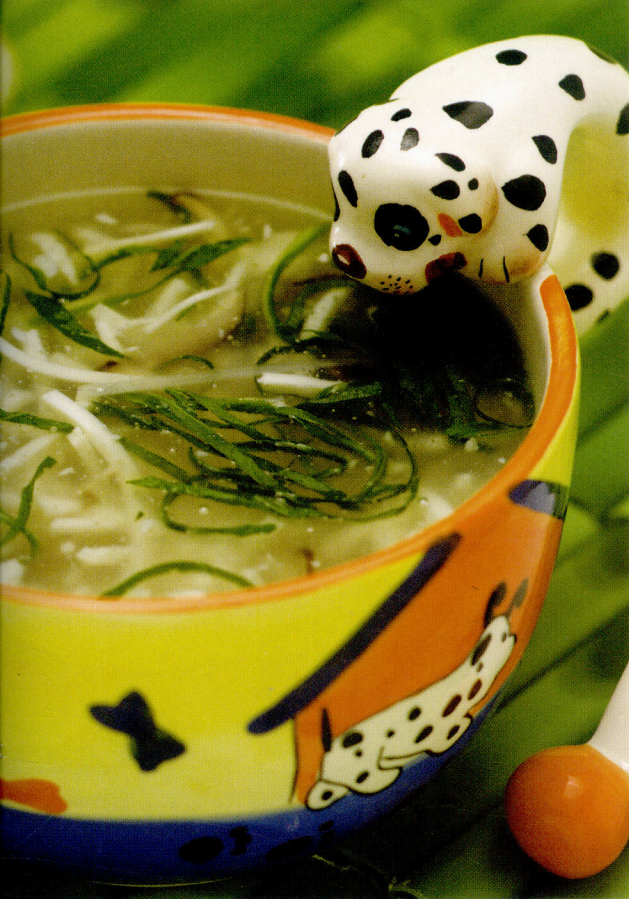


做法

1. 牛肉切成1厘米见方的粒，青红椒、土豆、葱头均切成大小相近的粒。
2. 锅内加色拉油烧热，下葱头、牛肉粒翻炒，加入青红椒粒、土豆粒和红椒粉煸炒，炒至牛肉变色，再倒入牛肉汤、红葡萄酒，用大火烧开，改用小火煨烧至牛肉酥烂，加入盐、胡椒粉调味即可。

好汤秘技

炒葱头牛肉时，要炒出香味，葱头炒软，牛肉炒至水分收缩。



文思豆腐

原料

内酯豆腐1盒，水发香菇丝10克，笋丝10克，菜叶丝10克，熟鸡脯肉10克，熟火腿丝10克，盐、味精、高汤、色拉油各适量。

做法

1. 将豆腐切细丝，放入清水中浸泡；熟鸡脯肉切丝。
2. 锅中加色拉油烧热后，加入高汤、豆腐丝、菜叶丝、香菇丝、笋丝、熟鸡脯肉丝、盐、味精，烧沸后起锅倒入汤碗中，撒上火腿丝即成。

好汤秘技

用的若不是内酯豆腐，需要焯水，去除豆腥味。

超级功效

补气清热。



鱼头炖豆腐

原料

鲜鲤鱼头1个，豆腐500克，香菜段、葱段、姜片、盐、料酒各适量。

做法

1. 将鲤鱼头去鳞、去鳃，洗净切块；豆腐洗净切块。
2. 将鱼头块放入沙锅，加入适量清水，用急火烧开，撇去浮沫，加入豆腐、香菜段、葱段、姜片，用慢火炖熟烂，弃去葱姜，加入盐、料酒调味即成。

超级功效

补脑益智，适于脑力劳动者和青少年学生。





罗宋汤

原料

牛肉100克，土豆、卷心菜、胡萝卜、番茄酱、葱头各50克，面粉25克，鸡汤750毫升。

做法

1. 将牛肉切片，土豆、卷心菜、胡萝卜、葱头均切成片。
2. 锅内加黄油烧热，下葱头炒香，加入面粉炒至香气透出。
3. 再加入牛肉片、土豆、卷心菜、胡萝卜炒至出水，加入番茄酱炒匀，加鸡汤用大火烧开后，用小火煮30分钟，至汤汁浓厚，加入盐、胡椒粉调味即可。

好汤秘技

葱头和面粉一定要炒香。





口蘑泡肚汤

原料

豆苗500克，生猪肚尖200克，水发口蘑25克，鸡清汤500毫升，清汤500毫升，葱白、料酒、鸡油、盐、鸡精、胡椒粉各适量。

做法

1. 将猪肚尖洗净，外皮朝下，平放在板上，刮上花刀，再切成4厘米长、3厘米宽的片，加料酒、盐略腌入味，口蘑用沸水泡透，洗净切成片，豆苗摘苞洗净，葱白切段。
2. 锅内放入鸡清汤、口蘑片、盐、鸡精烧沸，调好味，撇去泡沫，放入豆苗、胡椒粉和鸡油略炒。
3. 锅内再下入清汤烧沸，下入肚尖花，加料酒和盐余一下，用漏勺捞出，装入盘内，撒上胡椒粉即成。

风味特点

湖南传统名菜，肚尖脆嫩，汤汁香鲜。



党参桃仁乳鸽汤

原料

乳鸽1只，核桃仁100克，紫灵芝50克，党参25克，蜜枣8粒，老姜3片，盐适量。

做法

1. 将核桃仁、党参、紫灵芝、蜜枣分别洗净备用。
2. 将乳鸽宰杀洗净备用。
3. 将全部原料放入炖锅，先用大火烧开，改用中火煲3小时，加盐调味即可。

超级功效

此汤可补气血、益脏腑、强壮筋骨，适宜于气血虚弱、病后体虚者及妇女产后饮用。

