

● 滋阴补肾排毒养颜家庭汤煲必不可少

● 男子强身女子健体老弱养生立命

● 荤素结合色彩纷呈适季佳品人人皆宜

家庭煲汤

靓汤不离口
活到九十九

365

图书在版编目 (CIP) 数据

天天美食 / 谢晋 主编. —呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2006.11

ISBN 7-204-08810-7

I. 天... II. 谢... III. 菜谱—中国
IV. TS972. 182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 135494 号

天 天 美 食

谢 晋 · 主编

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	四川省印刷制版中心有限公司		
开 本	889 × 1194 毫米	1/24	
印 张	36	字 数	720 千字
版 次	2007 年 1 月第 1 版		
印 次	2007 年 1 月第 1 次印刷		
印 数	1-5000 套		

ISBN 7-204-08810-7/G·2397 定价: 82.80 元(全六册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。(0471)4971562 4971659



鱼头豆腐汤



凤爪香菇汤

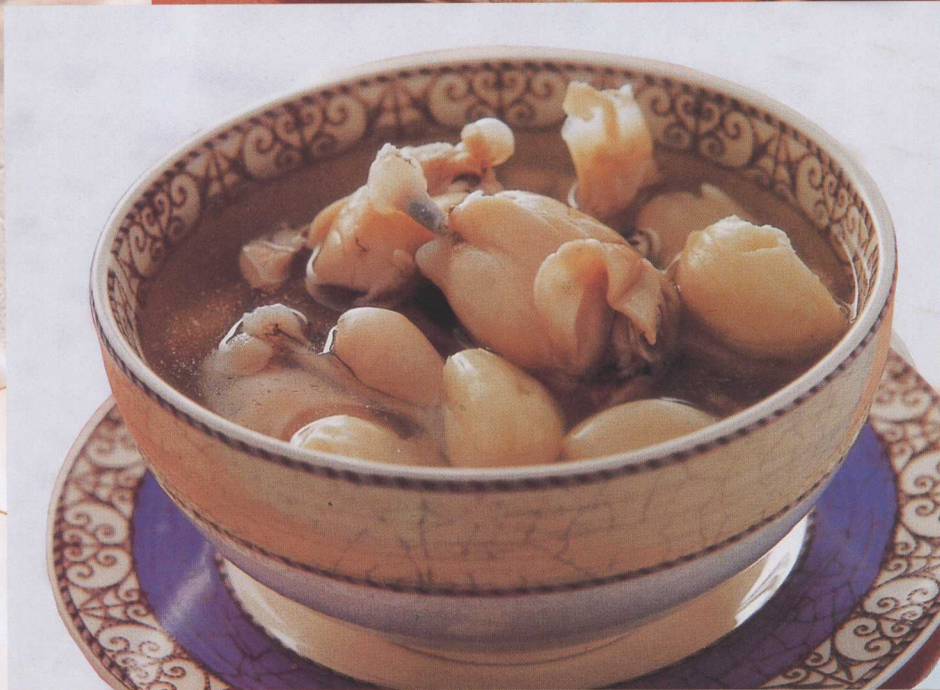




胡萝卜鱼肚汤



大蒜田鸡汤





鱼干蔬菜汤



萝卜牛腩汤





莲藕排骨汤



酸菜老鸭汤



天天美食

家庭煲汤

JIA TIN BAO TANG

365

主 编 谢 晋



内蒙古人民出版社

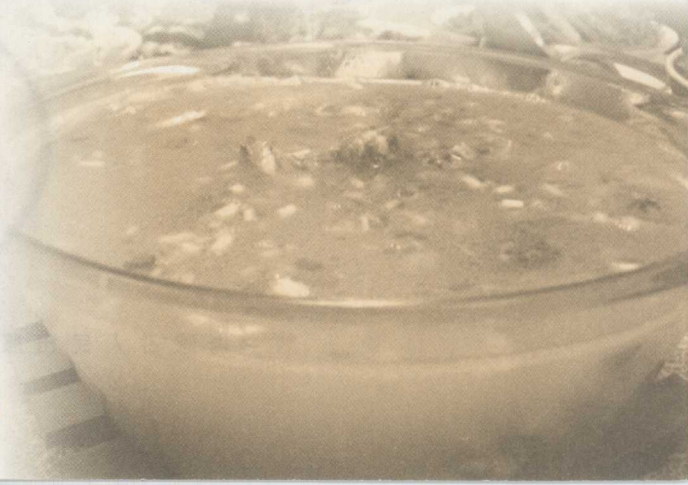


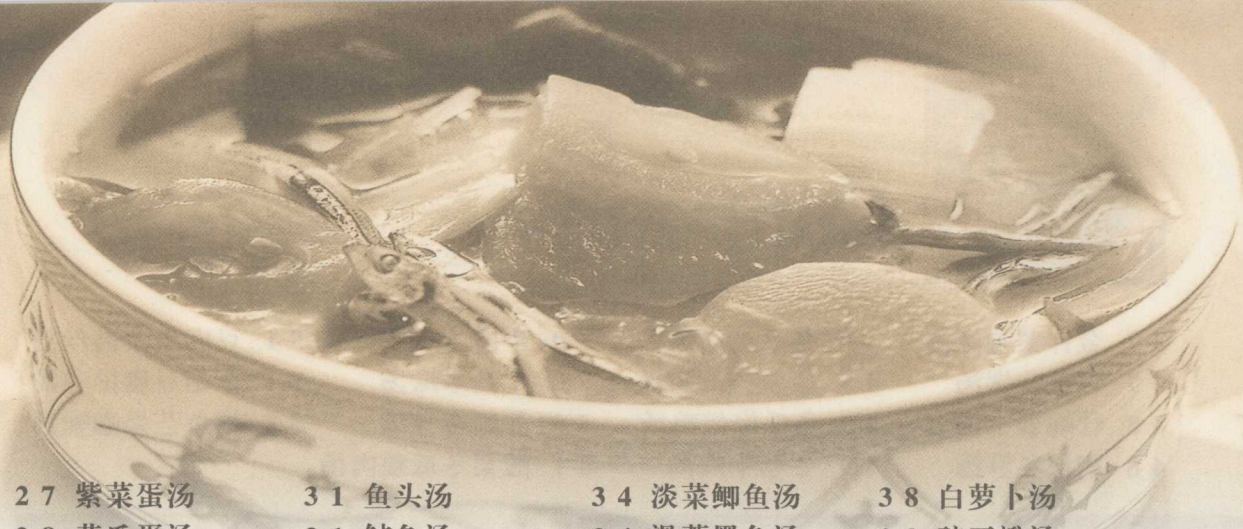
目 录

Contents

8 四季 家常汤

- | | | | |
|----------|-----------|-----------|-----------|
| 1 0 肝片汤 | 1 4 牛肉萝卜汤 | 2 1 白果猪肚汤 | 2 4 鸡茸豆苗汤 |
| 1 0 腰片汤 | 1 5 萝卜羊肉汤 | 2 1 腊肉南瓜汤 | 2 4 酸菜鸡丝汤 |
| 1 0 兔肉汤 | 1 5 牛肉丸子汤 | 2 1 冬瓜火腿汤 | 2 4 豆腐鸭架汤 |
| 1 0 牛肉汤 | 1 5 酸辣牛筋汤 | 2 1 沙锅鸭 | 2 5 黄瓜鸡片汤 |
| 1 1 牛尾汤 | 1 6 萝卜连锅汤 | 2 2 双翅汤 | 2 5 金针鸡丝汤 |
| | 1 6 排骨竹荪汤 | 2 2 仔鸡汤 | 2 5 云吞鸭汤 |
| | 1 6 苦瓜排骨汤 | 2 2 鸡肘汤 | 2 6 冬菜炖鸭 |
| | 1 7 排骨玉米汤 | 2 2 鹅肉汤 | 2 6 紫菜烤鸭汤 |
| | 1 7 黄豆肉骨汤 | 2 3 鲜奶鸡汤 | 2 6 鸭杂萝卜汤 |
| | 1 7 雪豆炖肘汤 | 2 3 香菇炖鸡 | 2 7 绿豆老鸽汤 |
| | 1 8 榨菜肉丝汤 | 2 3 清炖鸡汤 | 2 7 银耳炖鸽汤 |
| | 1 8 茭瓜瘦肉汤 | 2 3 豆苗鸡肝汤 | 2 7 番茄蛋汤 |
| | 1 8 排骨莲藕汤 | | |
| | 1 8 排骨海带汤 | | |
| | 1 9 丝瓜排骨汤 | | |
| | 1 9 番茄排骨汤 | | |
| | 1 9 蘑菇肉片汤 | | |
| | 1 9 口蘑泡肚汤 | | |
| | 2 0 火腿白菜汤 | | |
| | 2 0 雪菜肉片汤 | | |
| | 2 0 栗子龙骨汤 | | |
| 1 1 蹄肚汤 | | | |
| 1 1 酥肉汤 | | | |
| 1 2 羊蹄汤 | | | |
| 1 2 羊肉汤 | | | |
| 1 2 羊杂汤 | | | |
| 1 3 余银肺汤 | | | |
| 1 3 奶汤酥肉 | | | |
| 1 4 清炖羊肉 | | | |
| 1 4 沙锅牛腱 | | | |





- | | | | |
|----------|----------|----------|-----------|
| 27 紫菜蛋汤 | 31 鱼头汤 | 34 淡菜鲫鱼汤 | 38 白萝卜汤 |
| 28 黄瓜蛋汤 | 31 鲈鱼汤 | 34 滑蘑墨鱼汤 | 38 豌豆瓣汤 |
| 28 成都蛋汤 | 31 鲶鱼汤 | 35 鲢鱼冬瓜汤 | 39 酸辣汤 |
| 28 酸辣蛋花汤 | 32 泥鳅汤 | 35 海米雪菜汤 | 39 菠菜汤 |
| 29 豆苗煎蛋汤 | 32 银鱼汤 | 35 牡蛎豆腐汤 | 39 三鲜汤 |
| 29 酸菜皮蛋汤 | 32 鲍鱼汤 | 36 鲢鱼丝瓜汤 | 39 香菇萝卜汤 |
| 29 荠菜咸蛋汤 | 33 干贝汤 | 36 萝卜鲫鱼汤 | 40 银耳莲子汤 |
| 30 金针鸡蛋汤 | 33 大虾汤 | 36 清炖甲鱼 | 40 豆芽豆腐汤 |
| 30 凤尾鸽蛋汤 | 33 牡蛎汤 | 37 清汤鱼肚 | 40 冬苋菜豆腐汤 |
| 30 鹌蛋双菌汤 | 33 田螺汤 | 37 砂锅雅鱼 | |
| 31 皮蛋白灵汤 | 34 酸菜鲫鱼汤 | 38 开水白菜 | |

41 减肥瘦身汤

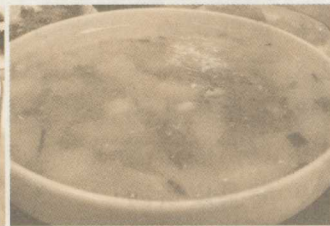
- | | | |
|----------|------------|------------|
| 42 冬瓜汤 | 43 番茄玉米汤 | 45 红薯菠菜汤 |
| 42 莲花汤 | 44 虾米冬瓜汤 | 45 双冬木耳汤 |
| 42 白菜汤 | 44 海带决明汤 | 46 蔬菜山楂汤 |
| 42 清笋汤 | 44 扁豆木耳冬瓜汤 | 46 荷叶山楂汤 |
| 43 冬笋莴苣汤 | 44 虾米紫菜萝卜汤 | 46 山楂决明红枣汤 |
| 43 冬菇葫芦汤 | 45 海带豆腐汤 | 46 冬瓜苡米墨鱼汤 |
| 43 香菜黄瓜汤 | 45 虾米白菜汤 | 47 鲍鱼萝卜汤 |





Contents

- | | | | |
|-----------|-----------|------------|------------|
| 47 金针菜响螺汤 | 48 冬瓜鸡肉汤 | 50 牛肉苦瓜汤 | 51 豆腐生菜肉丝汤 |
| 47 竹笋响螺汤 | 48 菠萝苦瓜鸡汤 | 50 牛腩木瓜汤 | 51 草菇豆腐排骨汤 |
| 48 牡蛎萝卜汤 | 49 冬瓜海带鸭汤 | 50 养颜瘦身汤 | 52 鳕鱼芒果咖喱汤 |
| 48 胡辣冬笋汤 | 49 冬菇牛肉汤 | 51 酸菜冬瓜瘦肉汤 | |



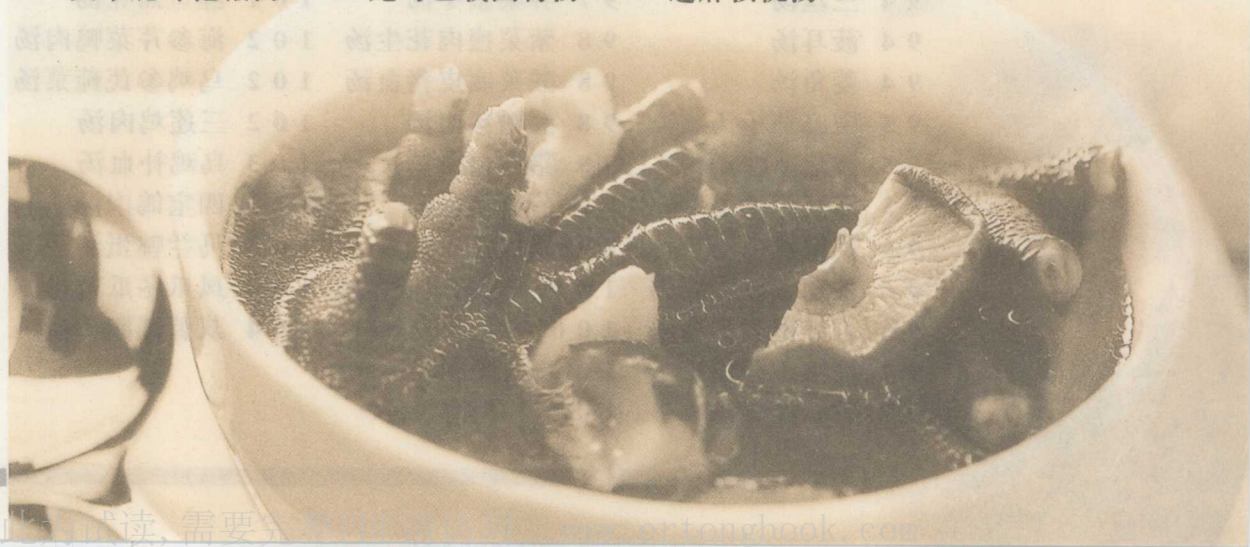
53 润肤 养颜汤

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 54 蔬菜润肤汤 | 57 玉兰肝尖汤 | 61 雪蛤银耳汤 |
| 54 养颜美容汤 | 58 排骨豆腐汤 | 61 鸡丝鳝鱼汤 |
| 54 丝瓜木耳汤 | 58 木瓜排骨汤 | 62 木耳鲫鱼汤 |
| 55 苹果洋葱汤 | 58 牛肉莲藕汤 | 62 大枣乌鸡汤 |
| 55 南瓜藕片汤 | 59 首乌羊排汤 | 62 首乌木耳鸡片汤 |
| 55 柠檬薏米汤 | 59 栗子羊肉汤 | 62 银耳菠萝乳鸽汤 |
| 55 莲子菠菜银耳汤 | 59 鱿鱼山药汤 | 63 橘皮增白汤 |
| 56 牛奶木瓜养颜汤 | 60 甲鱼木耳汤 | 63 珍珠燕窝汤 |
| 56 美白祛斑汤 | 60 香菇鱼头汤 | 63 水鸭银花汤 |
| 56 白果冬瓜汤 | 60 苦瓜文蛤汤 | 64 莲叶煲鸡汤 |
| 57 番茄猪尾汤 | 61 生姜酸菜墨鱼汤 | 64 灵芝红枣鹌蛋汤 |
| 57 黄豆排骨汤 | 61 萝卜牛蛙丝瓜汤 | 64 南北杏仁鹌鹑汤 |

目 录

65 补肾 壮阳汤

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 66 枸杞牛鞭汤 | 70 淮芡海马鹿肉汤 | 75 鱼肚鲜虾苦瓜汤 |
| 66 南瓜牛腩汤 | 70 鹿鞭豉米汤 | 76 鱼肚鸡肉汤 |
| 66 羊肉藕片汤 | 70 仙鹿核桃汤 | 76 泥鳅河虾汤 |
| 66 羊肉补中汤 | 71 榆耳煲鹿鞭 | 76 红枣泥鳅汤 |
| 67 羊肉附姜汤 | 71 人参鹿肉汤 | 77 小龙带子汤 |
| 67 银杏羊宝虾仁汤 | 71 苡蓉茴姜鹿肾汤 | 77 墨鱼蛤蜊鲜虾汤 |
| 67 羊卵升阳汤 | 72 猪腰参芪芡实汤 | 77 海马乳鸽金针汤 |
| 68 杜仲羊腰汤 | 72 猪腰菜花汤 | 77 乌鸡乳鸽汤 |
| 68 生地羊肾汤 | 72 甲鱼猪脊汤 | 78 黄母鸡赤豆汤 |
| 68 羊肉豆腐汤 | 73 猪腰刀豆汤 | 78 鹌鹑莲藕汤 |
| 68 熟地狗脊猪骨汤 | 73 瘦肉海参汤 | 78 淡菜麻雀汤 |
| 68 蛤蚧巴戟狗鞭汤 | 73 木瓜花生猪尾汤 | 79 老鸭芡实养生汤 |
| 69 附片炖狗肉 | 74 虾尾梅干菜鱼汤 | 79 百合莲肉鸽蛋汤 |
| 69 狗肉黑豆汤 | 74 蛤蚧补肾汤 | 79 韭菜面团汤 |
| 69 天雄炖狗肉 | 74 童子甲鱼汤 | 79 白果莲子汤 |
| 69 附子鹿肉汤 | 75 乌豆鲤鱼汤 | 80 枸杞枣豆汤 |
| 70 虫草鹿茸杞鞭汤 | 75 龙马巴戟固肾汤 | 80 芝麻核桃汤 |



81 安神 益气汤



- | | | |
|------------|------------|------------|
| 82 莲子猪心汤 | 85 天麻猪脑汤 | 89 清炖甲鱼汤 |
| 82 猪心当归汤 | 86 天麻煨鸡汤 | 89 双仁鱼头汤 |
| 82 黑耳猪脑汤 | 86 虫草炖鸭汤 | 89 番茄鱼丸汤 |
| 83 杞叶猪肝汤 | 86 人参鸡菇汤 | 90 甲鱼参枣汤 |
| 83 五味参归猪心汤 | 87 苦瓜菠萝炖鸡汤 | 90 人参黄芪泥鳅汤 |
| 83 西洋人参瘦肉汤 | 87 鲜奶红枣炖鸡汤 | 90 淮山杞子田鸡汤 |
| 84 奶汁驴肉煲 | 87 首乌鸡汤 | 91 金针合欢汤 |
| 84 牛髓真菌汤 | 87 枣杞鸡汤 | 91 人参枣仁汤 |
| 84 猪肝肚领汤 | 88 银耳鸽蛋汤 | 91 百合莲枣汤 |
| 85 牛肉桂圆汤 | 88 莼菜鸽蛋汤 | 91 牛奶蜂蜜汤 |
| 85 苹果百合牛肉汤 | 88 百合大枣甲鱼汤 | 92 红枣桂圆山药汤 |
| 85 丹参龙眼猪心汤 | 89 淮山玉竹白鳝汤 | 92 核桃桑椹芝麻汤 |

目 录

93 润燥 理血汤

- | | | |
|------------|-------------|-------------|
| 94 桑杏汤 | 97 蘑菇菠菜汤 | 101 甲鱼红枣汤 |
| 94 三丝汤 | 97 荠菜蜜枣汤 | 101 鲤鱼黑豆汤 |
| 94 菠耳汤 | 98 紫菜瘦肉花生汤 | 102 海参芹菜鸭肉汤 |
| 94 菱角汤 | 98 酸菜腐皮猪血汤 | 102 乌鸡参芪莼菜汤 |
| 95 椒麻茄子汤 | 98 红糟猪肉汤 | 102 三莲鸡肉汤 |
| 95 香蕉冰糖汤 | 99 猪肉白菜汤 | 103 乌鸡补血汤 |
| 95 绿豆芹菜汤 | 99 菠菜猪血汤 | 103 四宝鸽肉汤 |
| 96 枸杞丝瓜汤 | 99 猪皮红枣汤 | 103 马兰鸭蛋汤 |
| 96 番茄土豆生菜汤 | 100 花生羊肉猪脚汤 | 104 凤爪冬瓜益母汤 |
| 96 杏桂银耳冬菇汤 | 100 笋片大麦羊肚汤 | 104 苁蓉锁阳鸡肉汤 |
| 97 柠檬香菇汤 | 100 清燥润肠汤 | |
| 97 香菇红枣汤 | 101 枸杞海参汤 | |



Contents



105 孕产保健汤

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 106 清炖蹄花汤 | 108 当归羊肉汤 | 111 鲶鱼鸡蛋汤 |
| 106 猪蹄花生汤 | 108 黑豆参竹母鸡汤 | 111 红豆鲤鱼汤 |
| 106 猪肝红米汤 | 109 核桃山药炖乳鸽 | 111 鲢鱼丝瓜汤 |
| 106 猪蹄通草汤 | 109 月母子鸡汤 | 111 原汁鲫鱼汤 |
| 107 白菜香菇蹄花汤 | 109 母鸡排骨汤 | 112 参须鲍鱼排骨汤 |
| 107 木耳肉丝鸡蛋汤 | 110 归芪凤翅汤 | 112 首乌当归鲫鱼汤 |
| 107 猪肝黄芪汤 | 110 人参炖乌鸡 | 112 紫菜海带冬瓜汤 |
| 108 口蘑兔肉汤 | 110 当归红枣煲鸭汤 | 112 沙参玉竹节瓜汤 |
| 108 土豆牛肉汤 | 110 节瓜小豆乌鸡汤 | |

113 老弱养生汤



- | | | |
|--------------|-------------|-------------|
| 114 红枣煨肘汤 | 117 牛肉姜桂汤 | 120 木瓜牛骨汤 |
| 114 灵芝蹄筋汤 | 117 黄豆糙米排骨汤 | 120 鹿筋木瓜汤 |
| 114 肉末茄条汤 | 117 红枣木耳羊肉汤 | 120 龙马凤凰汤 |
| 115 丁香排骨煲 | 118 兔肉山珍汤 | 121 参芪龙凤汤 |
| 115 罗汉果杏仁猪肺汤 | 118 红酒炖牛肉 | 121 海参芹菜鸭肉汤 |
| 115 参麦雪梨猪瘦肉汤 | 118 兔肉香芋汤 | 121 十全大补乌鸡汤 |
| 116 雪梨猪肘汤 | 119 芥菜牛肉汤 | 122 酒酿鸡腿汤 |
| 116 红烧牛肉汤 | 119 归芪生姜羊肉汤 | 122 芡实鸭胗汤 |
| 116 红糟羊肉汤 | 119 牛尾白通枸杞汤 | 122 返老还童汤 |



Contents



1 2 2 益气养身汤
1 2 3 红杞南枣金龟汤
1 2 3 天麻杞子鱼头汤
1 2 3 鲤鱼鸭梨汤
1 2 3 银鱼茼蒿汤
1 2 4 南瓜鲜虾汤
1 2 4 紫苏鱼片汤

1 2 4 西瓜莲藕清凉汤
1 2 5 莲藕竹荪冬菇汤
1 2 5 苦瓜菜叶汤
1 2 5 雪梨川贝汤
1 2 5 绿豆茶叶汤
1 2 6 人参莲肉汤
1 2 6 姜橘土豆汤

1 2 6 荠菜蛋花汤
1 2 6 莼笋香菇汤
1 2 7 党参红枣汤
1 2 7 八宝滋补养颜汤
1 2 7 抗衰防老蔬菜汤

129

汤料 滋补性

一、蔬菜类
二、粮食类
三、肉食类

四、副食类
五、调料类
六、水果类



Cont ents



四季

家常汤



肝片汤

【原料】鲜猪肝 150 克，蔬菜 100 克，水发粉条 50 克，水豆粉 75 克，水发黄花 25 克，葱 25 克，姜 15 克，化猪油 20 克，味精适量，精盐适量。

【制作】①猪肝切成薄片。粉条、黄花洗净沥干。姜切细粒。莴笋尖洗净切成薄片。葱切花。另用碗装肝片，用水豆粉拌匀。

②锅内放开水，下化猪油、姜米、粉条、黄花、莴笋尖烧沸。将肝片放入汤内，用筷子拨散。汤开后即下精盐适量、味精搅匀，起锅装盆，面上撒葱花。

【特点】肝片嫩滑，菜香汤美。具补气益血之功。



腰片汤

【原料】猪腰 3 个，黄瓜 100 克，芝麻酱 50 克，精盐、黄酒、白糖、香油、清汤各适量。

【制作】①黄瓜洗净，切成蓑衣状，用少许盐抓匀，腌渍 10 分钟。芝麻酱、精盐、白糖、香油调匀，装小碟中。

②猪腰治净，切大片，用黄酒、精盐抓匀，腌渍

15 分钟，入沸水氽至断生，捞起控水。

③锅内放清汤，旺火烧开后投入黄瓜烧约 2 分钟，倒入腰片煮熟，用精盐调味，淋少许香油，带芝麻酱小碟上桌即成。

【特点】滋阴补肾，美容嫩肤。



兔肉汤

【原料】兔 1 只，生姜 10 克，小茴香 10 克，葱、盐、香油各少许。

【制作】①将兔宰杀，去皮毛、爪、五脏，将肉切成块，加水熬成半黏稠状，去兔肉及骨。

②加入上述五味调料，煮沸即成。

【特点】补中益气、健脾、滋阴凉血。

牛肉汤

【原料】牛肉 100 克，鸡蛋黄 2 个，香菜、精盐、酱油、肉汤、味精、葱、香油各适量。

【制作】①牛肉洗净，放入锅内加水煮熟，捞出，切成小碎末，放入碗内，加酱油腌一会儿。葱洗净切花，香菜洗净切末，一同放入牛肉碗中。

②鸡蛋黄磕入空碗内,打匀。

③锅中加入肉汤,旺火烧沸,淋入蛋黄液,再烧沸,加入精盐、味精、香油推匀,浇入牛肉碗中即成。

【特点】味清淡,汤鲜香,江苏家常风味。此汤含钙、维生素D较多,还含有丰富蛋白质,有生肌填髓、强筋壮骨之功效,适宜四季养生保健之用,有利于强身健体。

牛尾汤

【原料】牛肉清汤 2000 克,熟牛尾 250 克,胡萝卜 100 克,洋葱 150 克,青豆 50 克,猪油 50 克,西红柿酱 25 克,精盐 10 克,红葡萄酒 50 克,胡椒粉 2 克,油面酱 50 克,糖色少许。

【制作】①熟牛尾切成 1 厘米见方的块。胡萝卜去皮后,用金属小勺将它挖成青豆大小的圆球,再放入锅里余热。洋葱切成青豆大小的丁,用猪油炒黄待用。西红柿酱用少许油炒透。

②牛肉清汤烧沸后,加西红柿酱、油面酱、糖色,搅匀后略滚片刻,用洁净纱布滤净。



③将牛尾丁、胡萝卜球、洋葱丁放入汤内烧沸,加精盐、胡椒粉搅匀。上菜时,再放青豆、料酒,烧沸片刻,起锅即成。

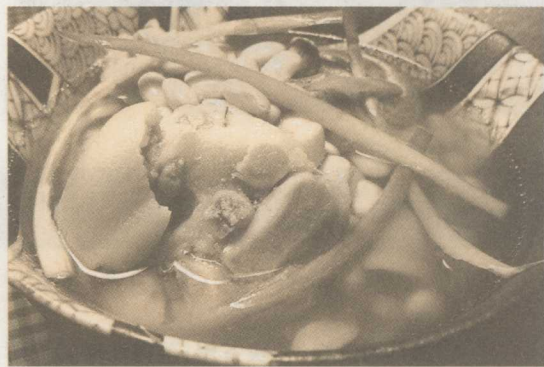
蹄肚汤

【原料】熟猪蹄肉 150 克,熟猪肚 150 克,青菜心 6 棵,木耳 10 克,熟猪油 30 克,精盐 20 克,味精 2 克,料酒 5 克,葱结 1 只,姜 2 片,高汤 750 克。

【制作】①将熟猪蹄肉和猪肚均切成厚片。青菜心用沸水烫一下。木耳浸泡洗净。

②将锅烧热,放猪油,先将葱、姜放入,待煸出香味后捞去,再将猪蹄和猪肚投入,烹料酒,加高汤烧沸,改用小火煨 10 分钟,再加青菜心、木耳、盐、味精,烧 5 分钟出锅,盛入汤碗。

【特点】汤汁浓厚,鲜香酥烂,脆嫩滑爽。具强筋壮膝、补虚催乳之功。



酥肉汤

【原料】猪五花肉 500 克,鸡蛋 1 个,干淀粉 50 克,熟菜油 500 克,蔬菜 250 克,花椒 10 粒,精盐 2 克,葱 5 克,姜 5 克,胡椒粉 0.5 克,汤 500 克。