



家常汤

188例

Nutritious diet

○ 策划 · 编写 厚文图书 ○



美食坊

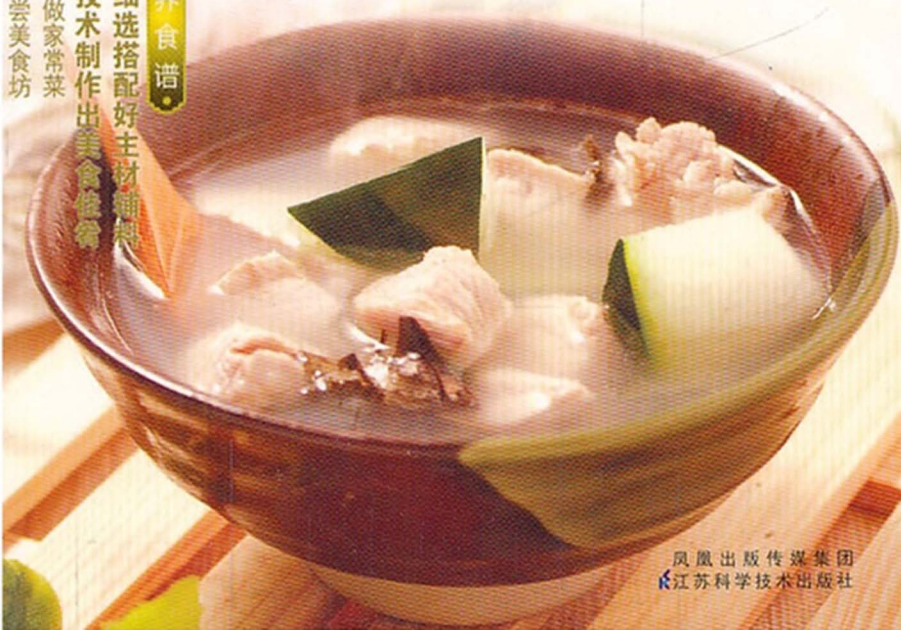
· 营养食谱 ·

精挑细选搭配好主材辅料

精湛技术制作出美食佳肴

自学自做家常菜

自品自尝美食坊



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



家常靓汤

188例



Nutritious diet

策划·编写 廖库文 编著

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

前言

P R E F A C E



随着我国居民收入和生活水平大幅度提高，家庭和个人亦对生活品质的要求愈来愈高。在吃的方面不仅讲究吃好，亦讲究科学营养及搭配。针对家庭和个人的这一需求，我们精心策划、科学系统地开发和编撰这套小菜谱系列丛书。第1辑分为10个系列，共计108本，每个系列从不同的角度，系统地介绍各种菜肴的制作方法、营养结构、功效宜忌和定量配置。该丛书体例科学，内容丰富，制作精美，价格低廉。它既能满足读者学习各种家常菜肴的基本方法和烹饪技巧的需要，同时亦能让读者了解各种菜肴的营养结构、定量搭配及功效宜忌等相关知识。

《家庭美食坊丛书》根据家庭的特点，科学系统地介绍了四季营养食谱、南北方风味小吃和烧腊卤熏食谱。该丛书具有经济实用、价格实惠、易学易做等特点。它帮助家庭解决了四季应吃什么、怎么吃、吃多少等科学营养进食和搭配的问题，同时也介绍了南北风味小吃和烧腊卤熏食谱，令餐桌上的菜肴更加丰富。



目 录 CONTENTS



煲汤的12种技巧	3	虫草熟地老鸭汤	19	花旗参水鸭汤	34
苦瓜木棉牛肉汤	5	熟地首乌兔肉汤	20	首乌天麻老鸭汤	35
金荞麦瘦肉炖汤	5	淮杞红枣鱼头汤	20	柏子仁首乌瘦肉汤	35
苍术冬瓜排骨汤	6	参芪乌鸡汤	21	燕窝枸杞鸭心汤	36
薏仁节瓜黄鳝汤	6	当归枣仁猪心汤	21	鹿茸鸡汤	36
薏仁马蹄猪肉汤	7	蛇舌草陈皮猪肉汤	22	首乌乌鸡汤	37
绿豆薏仁猪大肠汤	7	胆头瘦肉汤	22	黄芪桂圆老鸡汤	37
绿豆茯苓老鸭汤	8	阿胶瘦肉汤	23	黄芪红枣乌龟汤	38
熟地水鸭汤	8	花旗参燕窝瘦肉汤	23	黄芪当归炖猪脑	38
生地冬瓜鲍鱼汤	9	香附砂仁鲫鱼汤	24	西洋参无花果汤	39
芡实猪肉汤	9	冬虫夏草淮山瘦肉汤	24	淮杞玉竹鲜蚝汤	39
生地猪肺汤	10	高丽参田七鸡汤	25	百合枸杞甲鱼汤	40
百合马蹄乌鸡汤	10	虫草鲍参汤	25	淮山生地羊肉汤	40
薏仁淮山排骨汤	11	阿胶鹿茸鸡汤	26	玄参生地乌鸡汤	41
阿胶牛肉汤	11	当归白芷鲤鱼汤	26	沙参玉竹老鸭汤	41
淮山枸杞乌鸡汤	12	玉竹核桃羊肉汤	27	五味子人参猪脑汤	42
雪耳洋参炖燕窝	12	核桃茯苓瘦肉汤	27	莲子巴戟天煲田鸡	42
百部党参猪肺汤	13	党参栗子兔肉汤	28	当归参芪猪心汤	43
人参茯苓鱼肚汤	13	百合白果牛肉汤	28	参麦黑枣乌鸡汤	43
参芪红枣黑鱼汤	14	党参北芪鹌鹑汤	29	青箱子鱼片汤	44
生地莲藕瘦肉汤	14	枸杞黄芪乳鸽汤	29	车前子红枣田螺汤	44
栗子芋头鸡汤	15	川芎白芷鱼头汤	30	豆蔻草果炖乌鸡	45
丁香海带胡萝卜汤	15	首乌核桃鱼头汤	30	参芪泥鳅汤	45
苳拔花椒鲤鱼汤	16	芪参陈皮羊肉汤	31	独活红枣黑豆汤	46
天麻川芎鲤鱼汤	16	玉竹章鱼鹌鹑汤	31	淮沙百合炖猪肺	46
当归黄芪鸭汤	17	白鸽醒脑汤	32	如意白玉汤	47
夏枯草瘦肉汤	17	沙参玉竹水鱼汤	32	番茄蛋花汤	47
葛根赤小豆瘦肉汤	18	党参天冬老鸡汤	33	豆腐猪红汤	48
首乌枸杞鸡汤	18	枸杞鹿茸乌鸡汤	33	火腿洋葱汤	48
车前草猪腰汤	19	当归天麻羊脑汤	34	火腿白菜汤	49

金针菇西红柿汤 49
 五丝酸辣汤 50
 椰盅鸡球汤 50
 三鲜冬瓜汤 51
 白菜丸子汤 51
 五色紫菜汤 52
 八珍蛇羹 52
 豌豆苗鸡丝汤 53
 牛肉菜花汤 53
 白萝卜三鲜汤 54
 双菇肉丝汤 54
 酿鲫鱼豆腐汤 55
 花生凤爪汤 55
 三色鱼头汤 56
 菠萝鸡片汤 56
 黄花菜木耳鸡蛋汤 57
 雪菜肉丝汤 57
 芥菜咸蛋汤 58
 虾丸蘑菇汤 58
 枸杞叶猪肝汤 59
 花瓣鱼丸汤 59
 虾丸银耳汤 60
 小白菜蛋花汤 60
 酸菜炖烤鸭 61
 健脾栗子汤 61
 菠菜蛋汤 62
 草鱼豆腐汤 62
 紫菜虾米汤 63
 藕片汤 63
 丝瓜瘦肉汤 64
 三鲜汤 64

金针菇鸡丝汤 65
 酸辣鳝丝汤 65
 木耳菠菜鸡蛋汤 66
 苦瓜豆腐汤 66
 青豆蛋黄菜花汤 67
 苦瓜瘦肉汤 67
 苦瓜黄豆田鸡汤 68
 塘葛菜猪肉汤 68
 杏仁青红萝卜汤 69
 荷叶瘦肉汤 69
 丝瓜肉片汤 70
 银花肉片汤 70
 莲子百合瘦肉汤 71
 菊花鸡肉汤 71
 黄瓜肉片汤 72
 三鲜鱿鱼汤 72
 丝瓜鲜菇鱼尾汤 73
 沙玉猪肺汤 73
 鸽蛋白菜汤 74
 蒲瓜肾片汤 74
 海带西洋菜生鱼汤 75
 白雪银耳汤 75
 沙参心肺汤 76
 木耳肉片汤 76
 鲫鱼豆腐汤 77
 丝瓜虾皮蛋汤 77
 冬葵通草猪肉汤 78
 银杞明目汤 78
 鸽蛋豆腐白菜汤 79
 葱头大虾汤 79
 鳝鱼辣汤 80

菠菜肉末汤 80
 五香豆腐干汤 81
 淮山鱼片汤 81
 三丝肉丸汤 82
 上汤浸猪肝 82
 酸辣汤 83
 陈皮汤浸鲛鱼 83
 鱼滑浸油麦菜 84
 豆花鱼蔬菜羹 84
 竹笙鲜菇汤 85
 鸡肉玉米羹 85
 紫菜瑶柱蛋白羹 86
 麻辣猪肝薯片汤 86
 白贝冬瓜排骨汤 87
 灵芝丹参鲍鱼汤 87
 头菜榨菜丝滚白菜 88
 韭菜肉丝蛋花汤 88
 海鱼冬瓜汤 89
 香菜豆腐鱼头汤 89
 萝卜牛肉汤 90
 菠菜肉丸汤 90
 瓜皮扁豆海蜇汤 91
 老黄瓜煲排骨汤 91
 淮山豆瓜猪展汤 92
 芥菜生姜鱼头汤 92
 无花果杏仁汤 93
 猪苓泽泻猪腰汤 93

煲汤的12种技巧 →



1.问：看菜谱上介绍煲汤的方法，总是说将肉“焯水”或“飞水”，这是什么意思？这样做有什么好处？

答：用鸡、鸭、排骨等肉类煲汤时，先将肉在开水中烫一下，这个过程就叫做“焯水”或“飞水”，不仅可以除去血水，还去除一部分脂肪，避免过于肥腻。

2.问：我每次煲鱼汤，汤好了，鱼都没形了，快给我支一招。急！

答：煲鱼汤不能用出水的方法，而要先用油把鱼两面煎一下，鱼皮定结，就不易碎烂了，而且这样还不会有腥味。

3.问：煲汤时是冷水下料好还是热水下料好，火候怎样把握？

答：冷水下料比较好，开水会使蛋白质迅速凝固，不易出鲜味。煲汤时，火不要过大，火候以汤沸腾为准，如果让汤汁滚沸时间过长，肉中的蛋白质分子易被破坏。

4.问：煲汤用什么锅好？

答：煲汤以选择质地细腻的砂锅为宜，但劣质砂锅的瓷釉中含有少量铅，煮酸性物时容易溶解出来，有害健康。内壁洁白的陶锅也行。

5.问：为什么煲完汤的肉很柴？

答：瘦肉煲汤后，肉质较粗糙。可以选半肥半瘦的肉，但猪前脚的瘦肉，煲炖多个小时后肉质仍嫩滑可。

6.问：在饭店里喝的鱼汤，肉汤都像奶汁一样，感觉很滋补，可是我自己在家煲汤总是没这个效果。

答：油与水充分混合才能出奶汁的效果。做肉汤时要先用大火煮开，然后用小火煮透，再改大火。做鱼汤时要先用油煎透，然后加入沸水，再用大火。还要注意水要一次加足，中间再补水，汤就泄了。

7.问：煲汤要加哪些香料，味精要吗？什么时候放盐？

答：大多数北方人煲汤认为要加香料，诸如葱、姜、花椒、大料、味精、料酒之类，事实上，从广东人煲汤的经验来看，喝汤讲究原汁原味，这些香料大可不必。如果需要，一片姜足矣。盐应当最后加，因为盐能使蛋白质凝固，有碍鲜味成分的扩散。

8.问：煲汤是不是时间越久越好？

答：汤中的营养物质主要是氨基酸类，加热时间过长，会产生新的物质，营养反而被破坏，一般鱼汤1小时左右，鸡汤、排骨汤3小时左右足矣。

9.问：汤虽滋补，有些肥腻，怎么办？

答：可以把汤煲好后熄火，待冷却后，油浮在汤面或凝固在汤面，用勺子除去，再把汤煲滚。

10.问：喝汤应该是在饭前还是饭后？

答：一般人饭前喝点汤，可促进胃液分泌，帮助消化吸收，但有浅表性胃炎的人应饭后喝，以免加重症状。

11.问：煲过汤的肉料食之无味，弃之可惜。该怎么办呢？

答：一般人认为营养都集中在汤里，所以煲好的汤就只喝汤，对于里面的肉类就弃之不要了。其实，无论煲汤的时间有多长，肉类的营养也不能完全溶解在汤里，所以喝汤后还要吃适量的肉。把煲过汤的肉料取出撕开，以生抽、葱、姜丝、辣椒丝调成蘸料配，会很美味。

12.问：听说不同的汤有不同的功效，能介绍一下吗？

答：(1)**骨汤抗衰老：**骨汤中的特殊养分以及胶原蛋白促进小循环，50~59岁这十年是人体小循环由盛到衰的转折期，骨骼老化速度快，多喝骨头汤往往可收到药物难以达到的功效。

(2)**鱼汤防哮喘：**鱼汤中含有一种特殊的脂肪酸，它具有抗炎作用，可以治疗肺呼吸道炎症、预防哮喘发作，对儿童哮喘病最为有效。

(3)**菜汤抗污染：**各种新鲜蔬菜含有

大量碱性成分，其溶于汤中通过消化道进入人体内可使体液环境呈正常的弱碱性状态，有利于人体内的污染物或毒性物质重新溶解，随尿排出体外。

(4)**鸡汤抗感冒：**鸡汤特别是母鸡汤中的特殊养分，可加快咽喉部及支气管粘膜的血液循环，增强粘液分泌，及时清除呼吸道病毒，缓解咳嗽、咽干、喉痛等症状。

(5)**海带汤御寒：**海带含有大量的碘元素，而碘元素有助于甲状腺激素的合成，可以御寒。

另外，还可根据个人身体状况选择适合的汤料，如身体火气太盛，可选择如绿豆、海带、冬瓜、莲子等清火、滋润类的汤料，身体寒气过盛，那么就应选择参类作为汤料。这些具有食疗作用的汤要常喝才能起作用，以每周2~3次为宜。

感冒的时候不适合用煲汤进补，就连品性温和的西洋参也最好不用，因为容易加重感冒症状。



苦瓜木棉牛肉汤

原料：

苦瓜500克，木棉花3朵，牛肉300克，盐适量。

制作过程：

1. 苦瓜开边去瓢、仁，洗净，切片备用；木棉花、牛肉分别洗净；牛肉切片备用。
2. 锅内加水烧沸，放入苦瓜片、牛肉片，焯水，捞起。
3. 砂煲内放入适量清水，先用大火煲至水滚，再放入苦瓜、木棉花，改用中火煲45分钟；加入牛肉片和适量盐稍滚，牛肉片熟透即可。

营养功效：

清热消暑，利尿去湿，明目解毒。



金荞麦瘦肉炖汤

原料：

猪瘦肉250克，金荞麦100克，冬瓜子200克，甜桔梗150克，生姜2片，红枣、盐各适量。

制作过程：

1. 猪肉块洗净，然后切成小块；金荞麦、冬瓜子、甜桔梗、生姜洗净。
2. 将全部用料放入炖盅内，加滚水适量。
3. 盖好，隔水小火炖2小时即可。

营养功效：

清热解毒，排脓消肿。





苍术冬瓜排骨汤

原料：

苍术25克，泽泻25克，陈皮适量，冬瓜500克，排骨400克，盐适量。

制作过程：

- 1.苍术、泽泻、陈皮分别洗干净。
- 2.冬瓜保留冬瓜皮、瓢、仁，切成大块；排骨斩成件。
- 3.砂煲内加入适量清水，先用大火煲至水滚，然后放入以上全部材料，改用中火煲2小时，加入适量盐调味，即可饮用。

营养功效：

健脾祛湿，增欲，消暑，清热解毒。

薏仁节瓜黄鳝汤

原料：

薏仁60克，芡实30克，冬菇15克，黄鳝250克，节瓜500克，生姜、盐、味精各适量。

制作过程：

- 1.节瓜刮去皮，洗净，切成大块；生姜、薏仁、冬菇、芡实洗净。
- 2.黄鳝剖洗干净，斩成段，在开水锅内稍焯煮捞起过冷水。
- 3.把全部材料放入开水锅内，大火煮沸后，小火煲1小时，调味供用。

营养功效：

清热祛湿。





薏仁马蹄猪肉汤

原料：

生薏仁25克，马蹄100克，瘦肉80克，红枣25克，盐、味各适量。

制作过程：

- 1.将马蹄去皮，洗净，对半切开；瘦肉切片；生薏仁洗净。
- 2.将以上各材料放入砂煲中，加水5碗，煲2小时。
- 3.最后加盐、味调味即成。

营养功效：

清热解毒，开胃，健脾，祛湿。马蹄有益气安中、清热止渴、开胃消食、化湿祛痰的功效。

绿豆薏仁猪大肠汤

原料：

绿豆100克，薏仁50克，地榆50克，猪大肠600克，蜜枣50克，盐适量。

制作过程：

- 1.猪大肠去掉脂肪黏膜，用盐腌透、搓擦，洗净，切段，备用。
- 2.绿豆、薏仁、地榆和蜜枣分别洗干净，备用。
- 3.砂煲内加入适量清水，先用大火煲至水滚，再放入以上全部材料，改用中火煲至绿豆熟烂，加入适量盐调味即可。

营养功效：

清热解毒，利尿祛湿，凉血止血。





绿豆茯苓老鸭汤

原料：

绿豆200克，老鸭500克，土茯苓40克，姜片、油、盐各适量。

制作过程：

- 1.将老鸭剖洗干净，去除内脏；绿豆、土茯苓、姜洗干净。
- 2.绿豆连同老鸭、土茯苓、姜起放入砂煲内，加适量清水煮4小时。
- 3.调味即可。

营养功效：

清热气，解湿毒。



熟地水鸭汤

原料：

水鸭500克，金银花15克，生、熟地黄各10克，瘦肉100克，盐适量。

制作过程：

- 1.水鸭杀好洗净、瘦肉洗净切块备用。
- 2.将水鸭、瘦肉连同药材一起放入砂煲中，加清水适量，煮约4小时。
- 3.加油、盐调味即可。

营养功效：

消暑清热，解皮肤湿毒。

生地冬瓜鲍鱼汤

原料：

生地25克，冬瓜500克，新鲜大鲍鱼100克，陈皮、盐各适量。

制作过程：

- 1 新鲜鲍鱼洗擦干净，备用；生地、陈皮分别洗干净。
- 2 冬瓜保留冬瓜皮、仁，切成块。
- 3 砂煲内加入适量清水，先用大火煲至水滚，再放入以上全部材料，改用中火煲2小时；加入适量盐调味即可。

营养功效：

清热解毒，滋阴补肾，疏肝散结。



芡实猪肉汤

原料：

芡实100克，节瓜500克，豆腐100克，瘦猪肉200克，蒜头10克，盐适量。

制作过程：

- 1 猪肉切厚片；蒜头去衣，取蒜子，用刀背轻轻拍烂，备用；节瓜去皮、茸毛，洗净，切成块状，备用。
- 2 将芡实和蒜子放入砂煲内，加入适量清水，先用大火煲至水滚，再改用中火煲2小时。
- 3 放入节瓜、豆腐和瘦猪肉，煲1小时，加入适量盐调味即可。

营养功效：

清热解毒，健脾止泻。





生地猪肺汤

原料:

生地50克, 西洋菜250克, 猪肺250克, 盐、陈皮各适量。

制作过程:

1. 生地、西洋菜、陈皮分别洗干净。
2. 将猪肺洗至白色, 切成块状, 放滚水中煮5分钟。
3. 砂煲加入清水, 用大火煲至水滚, 再放入材料, 改用中火继续煲2小时, 加盐适量调味即可。

营养功效:

健脾祛湿, 增欲, 消暑, 清热解毒。

百合马蹄乌鸡汤

原料:

百合60克, 马蹄50克, 梨200克, 香蕉50克, 乌鸡1只, 糯米、姜、料酒、盐各适量。

制作过程:

1. 百合、马蹄、梨、香蕉分别切成粒状, 与糯米拌匀。
2. 乌鸡除去内脏, 洗净, 将糯米团置于鸡腹内, 缝合切口。
3. 乌鸡放入炖盅中, 加姜、盐、料酒和适量清水, 用小火炖熟, 取出糯米团, 即可喝汤吃肉。

营养功效:

滋阴补血, 益气健胃, 清热润燥。



薏仁淮山排骨汤

原料：

薏仁、玉竹、枸杞各10克，当归6克，鲜淮山60克，排骨500克，料酒、盐各适量。

制作过程：

1. 当归、薏仁、玉竹、枸杞分别洗净，淮山去皮切片；排骨洗净、斩块。
2. 将排骨放入锅内，用滚水氽去血水。
3. 上述材料一同放入砂煲内，加料酒和适量水，小火煲2小时，加盐调味即可。

营养功效：

滋阴补血，美白养颜。



阿胶牛肉汤

原料：

阿胶15克，牛肉100克，生姜10克，米酒20毫升，盐适量。

制作过程：

1. 牛肉去筋，切片；阿胶用刀背敲碎。
2. 上述材料与生姜、米酒一同放入炖盅，加水适量，小火煮30分钟。
3. 加入阿胶及盐，溶解后即可喝汤吃肉。

营养功效：

滋阴养血，温中健脾。





淮山枸杞乌鸡汤

原料：

淮山30克，枸杞10克，红枣25克，乌鸡500克，陈皮、生姜、盐各适量。

制作过程：

1. 淮山、枸杞、红枣、陈皮分别洗净，红枣去核；乌鸡斩成大块。
2. 将乌鸡用沸水焯过，除去血水。
3. 上述材料一同放入砂煲，加水适量，煲3小时加盐调味即可。

营养功效：

补益气血，滋阴补肾，益肝明目。



雪耳洋参炖燕窝

原料：

雪耳100克，西洋参片50克，燕窝150克，冰糖适量。

制作过程：

1. 雪耳用清水浸开，洗净，撕成小朵；西洋参片洗净。
2. 燕窝用清水浸泡，洗净，拣去羽毛、杂质。
3. 把全部用料放入炖盅内，加滚水适量，盖好，隔滚水小火炖3小时，加冰糖调味即成。

营养功效：

润肺止咳，滋阴润燥。

百部党参猪肺汤

原料：

百合30克，党参15克，百部10克，猪肺250克，葱段、盐各适量。

制作过程：

- 1 猪肺洗后切块。
- 2 将百合切片，与党参、百部洗净后封入纱布袋中。
- 3 将以上用料放入砂锅，加清水适量，小火煎煮30分钟，去药袋，加调味品，再煮15分钟即成。

营养功效：

润肺止咳，养阴益气。



人参茯苓鱼肚汤

原料：

浮小麦10克，茯苓、冬菇各5克，人参3克，发好鱼肚100克，鸡肉、瘦猪肉各50克，料酒10毫升，生姜、盐各适量。

制作过程：

- 1 将浮小麦、人参、茯苓浸透洗净，茯苓、人参切片。
- 2 鱼肚洗净切成块状或条状；鸡肉、瘦猪肉洗净切成块。
- 3 以上材料放进炖盅，加适量水，加盖，隔水炖；待锅内的水烧开后，用中火继续炖3小时，去渣，调味即成。

营养功效：

滋阴补肺，益气补虚，清肺止咳。





参芪红枣黑鱼汤

原料：

人参15克，黄芪25克，红枣50克，黑鱼400克，瘦猪肉300克，生姜、盐各适量。

制作过程：

1. 黑鱼削去鱼鳞，去掉鱼鳃，斩成大件；瘦肉切小块；红枣洗干净，去核；生姜刮去姜皮，洗干净，切成片。
2. 烧锅，以姜、油起锅，放入黑鱼，将鱼身煎至小黃，取出。
3. 人参、黄芪、瘦猪肉分别洗净，连同材料一起放入滾水中，继续用中火煲3小时左右；加入适量盐调味即可。

营养功效：

大补元气，补肺益气，补血养颜，养心安神。

生地莲藕瘦肉汤

原料：

生地60克，莲藕600克，红枣50克，猪瘦肉250克，盐适量。

制作过程：

1. 生地洗净备用；红枣去核，洗净；莲藕去节，擦洗干净，切成块。
2. 猪瘦肉洗净，沥干水分，切块。
3. 上述材料一同放入砂煲内，加清水适量，煮沸后，改用小煲2个半小时，加盐调味，即可饮用。

营养功效：

祛斑润肤，滋阴润燥。

