



JIA TING PENG REN JIAO SHI

家庭烹饪教室

滋补靓汤

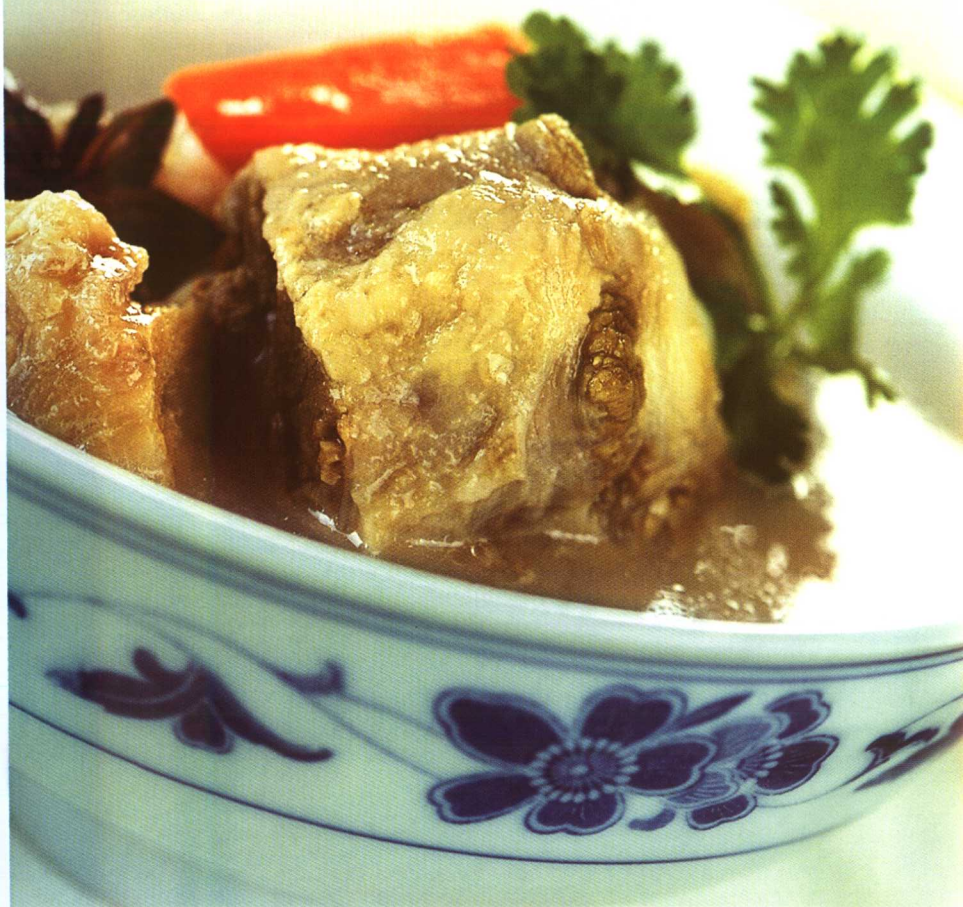
ZIBU LIANGTANG

张奔腾 主编



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



西式牛尾汤

材 料 牛尾 750 克，姜 10 克，香葱 20 克，胡萝卜 50 克，洋葱 50 克，鲜汤 1500 克。

调 料 精盐 1 小匙，味精 1 小匙，鸡精 1 小匙，胡椒粉、柠檬汁少许。

做 法 ①牛尾洗净斩成块，入沸水中煮 2 分钟，捞出过凉备用。

②洋葱、胡萝卜洗净切块入沸水中焯水，捞出备用。

③将牛尾、洋葱、胡萝卜、姜片入汤煲中，加鲜汤大火煮开转小火炖 3 小时，取出洋葱、胡萝卜，食用时加香葱和调料调味即可。

烹饪要点 也可加些番茄调味。

营养提示 化痰息风，止渴止涎。

海参鸡片汤

材 料 水发海参200克，鲜鸡脯肉200克，黄瓜100克，姜片5克，葱段5克，鲜汤1500克。

调 料 食用油1大匙，绍酒1小匙，精盐1小匙，味精1小匙，鸡精1小匙，胡椒粉少许。

做 法 ①将水发海参去内脏，洗净，切片。鲜鸡脯肉洗净切片，入沸水锅煮一下，捞出过凉备用。

②黄瓜去皮、去瓤切片。

③炒锅入油，下葱段、姜片，加入鲜汤、鸡片、海参大火烧开，再加入黄瓜片，最后加调料调味即可。

烹饪要点 海参清洗时，要洗干净、彻底，否则影响汤的质量。

营养提示 汤汁清澈，补肾强精。





咖喱牛肉粉丝汤

材 料 牛腩 750 克，粉丝 50 克，姜 10 克，洋葱粒 10 克，红椒粒 10 克，鲜汤 1500 克。

调 料 精盐 1 小匙，味精 1 小匙，鸡精 1 小匙，咖喱粉 1 小匙，食用油 1 大匙，面粉 1 大匙。

做 法

- ①牛腩肉洗净切成小块入沸水中煮 2 分钟，捞出过凉备用。
- ②粉丝用温水泡软后剪成段待用。
- ③炒锅内入油烧热后，下洋葱、红椒粒，小火炒至淡黄色，加入面粉略炒，加咖喱粉，制成咖喱面浆；再把牛腩入锅，加鲜汤大火煮沸后转小火炖 3 小时。食用前下粉丝和调料即可。

烹饪要点 炒咖喱面浆时火力要小而匀。

营养提示 补中益气，滋养脾胃。



花生香菇猪蹄汤

材 料 猪蹄 500 克，花生 100 克，干冬菇 50 克，蜜枣 5 粒，姜 10 克，鲜汤 1500 克。

调 料 精盐 1 小匙，味精 1 小匙，鸡精 1 小匙。

做 法

- ① 猪蹄去毛洗净，入沸水中煮 3 分钟，捞出过凉备用。
- ② 干冬菇浸软、去根，蜜枣洗净。
- ③ 将猪蹄、冬菇、花生、蜜枣、姜片入汤煲中，加鲜汤大火煮沸转小火慢炖 3 小时，加调料调味即可。

烹饪要点 猪蹄的毛要去净，防止成菜有异味。

营养提示 健脾益胃，养气补血。

鱼头香菜豆腐汤

材 料 大鱼头 1 个 (约 750 克), 豆腐 300 克, 香菜 50 克, 姜 10 克, 鲜汤 1500 克。

调 料 精盐 1 小匙, 味精 1 小匙, 鸡精 1 小匙, 食用油 2 大匙, 白酒、胡椒粉少许。

做 法 ①豆腐、香菜洗净, 豆腐切成小块。

②鱼头去鳃、去鳞, 洗净后用刀切开。

③锅中放入油, 烧热后下鱼头, 煎至微黄后, 烹少许白酒, 加入鲜汤大火烧开后转小火煮 20 分钟, 加入豆腐, 小火再煮 20 分钟, 加香菜和调料调味即可。

烹饪要点 鱼头要新鲜, 最好用胖头鱼头。

营养提示 利水, 止咳, 降低胆固醇。



冬虫夏草煲老鸭

材 料 净老鸭 750 克，冬虫夏草 10 条，姜 10 克，鲜汤 1500 克。

调 料 精盐 1 小匙，味精 1 小匙，鸡精 1 小匙，米酒少许。

做 法 ①老鸭洗净入开水中煮 3 分钟，捞出后过凉备用。

②冬虫夏草浸泡洗净，把粗的冬虫夏草插在鸭身、鸭腿上，这样能使虫草的养分渗入鸭肉内。

③把老鸭、米酒、姜放入汤煲内，加鲜汤大火煮沸后转小火炖 4 小时，用调料调味即可。

烹饪要点 汤水要一次加足。

营养提示 滋阴养血，益精补肺。愈后体弱者食用最佳。





莲藕红豆煲羊肉

材 料 羊腩500克，莲藕500克，红豆50克，红枣8粒，姜10克，鲜汤1500克。

调 料 精盐1小匙，味精1小匙，鸡精1小匙。

做 法

- ①羊腩洗净切块入沸水中煮2分钟，捞出过凉。
- ②莲藕洗净，切滚刀块。
- ③红枣洗净去核，红豆洗净。
- ④把所有材料放入汤煲中，加鲜汤大火烧开转小火炖3小时，加调料调味即可。

烹饪要点 莲藕切片后应用盐水浸泡防止变色。

营养提示 补虚劳，祛寒冷。



苹果沙梨瘦肉汤

材 料 猪瘦肉 300 克，苹果 2 个，沙梨 2 个，薄荷叶 5 克，蜜枣 4 粒。

调 料 盐 1 小匙，鸡精 1 小匙，味精 1 小匙。

做 法

- ① 苹果、沙梨洗净，去果核连皮切 4 块。
- ② 瘦肉块放开水中小火煮 5 分钟，放冷水中冰透。
- ③ 沙煲中清水烧开，放入苹果、沙梨、蜜枣、瘦肉块煲 1.5 小时，加入薄荷叶，下调料调味即可。

烹饪要点 初步煮肉时一定要煮透，去净血渍冲凉后再进行下一步，不然汤浑浊。

营养提示 健胃，生津，润燥。

木瓜鱼尾汤

材 料 木瓜 1 个，花生仁 100 克，鲩鱼尾 1 条。

调 料 精盐 1 小匙，味精 1 小匙，鸡精 1 小匙。

做 法 ①熟木瓜去皮核，洗净，切块。

②洗净花生仁、鱼尾，鱼尾煎至两面呈金黄色。

③把适量清水烧开，放入木瓜、花生仁、鲩鱼尾煲开，中火煲约 2 小时下调料调味即可。

烹饪要点 选木瓜要熟；鱼尾要煎一下否则有腥味。

营养提示 咸鲜适口，美容养颜。



凤爪螺头圆肉汤

材 料 新鲜鸡脚6只，海螺肉1个，瘦肉300克，桂圆肉30克，杏仁15克，枸杞子20克，姜4片。

调 料 精盐1小匙，绍酒1小匙，味精1小匙，鸡精1小匙。

做 法

- ①指鸡脚斩成两件，放入开水中煮5分钟，取出投凉洗净。
- ②海螺去肠，用盐擦洗后洗去盐，放入开水中略焯，取出投凉洗净，切厚片；瘦肉放入开水中煮5分钟，取出洗净，切厚片。
- ③把全部材料同放汤煲内，加入适量开水，大火烧开后小火慢炖3小时，加调料调味即可。

烹饪要点 鸡脚、螺肉一定要处理干净，否则影响汤的质量。

营养提示 健脑益智。





双鸽炖鱼翅汤

材 料 瘦鸽2只，已发鱼翅500克，火腿50克，上汤适量，姜10克，葱10克。

调 料 精盐1小匙，味精1小匙，鸡精1小匙。

做 法 ①瘦鸽初加工好去脚，剖开去内脏洗净，放入开水中煮5分钟，取出洗净。

②鱼翅(发好)用姜、葱焯水投凉，沥干水，分放入鸽肚内，将鸽放入炖盅内，火腿及姜也一起放入炖盅内。

③加入上汤煲开，小火慢炖4小时，下调料调味，原盅上桌即可。

烹饪要点 瘦鸽肉质硬，要炖到时间。

营养提示 滋补养颜，汤鲜味浓。



猪肝菠菜粉丝汤

材 料 猪肝 150 克，菠菜 100 克，魔芋结 25 克。

调 料 盐 1 小匙，味精 1/2 小匙，绍酒 1 大匙，香油 1 小匙，胡椒粉少许。

做 法 ①将猪肝洗净，切成柳叶片，焯水冲凉后备用。菠菜择洗干净后备用；魔芋结洗净备用。

②锅中放入清水 1000 克烧开，加入盐、绍酒、味精、胡椒粉调好口味，放入猪肝、菠菜和魔芋结，略煮片刻，淋入香油，盛入汤碗中即可。

烹饪要点 煮猪肝应注意火候。猪肝不要与富含维生素 C 的原料一起烹调。

营养提示 猪肝有养血明目的作用，适合春季食用。

五彩豆腐汤

材 料 内脂豆腐 1 盒，番茄 50 克，黄瓜 40 克，豌豆 25 克，紫菜 10 克。

调 料 盐 1 小匙，味精 1/2 小匙，鸡精 1/2 小匙，香油 1/2 小匙。

做 法 ①将番茄洗净切半月牙片；黄瓜洗净切菱形片；紫菜撕成小片；内脂豆腐切块备用。

②锅内加入清水 1000 克，烧开后下入内脂豆腐，加入盐、味精、鸡精调好口味，下入番茄、黄瓜、豌豆、紫菜，烧开后舀入汤碗内，淋入香油即可。

烹饪要点 下入内脂豆腐后，不要用手勺搅动，防止豆腐破碎。

营养提示 含有丰富的维生素，可养肝明目。



酸辣海参汤

材 料 水发海参500克，火腿30克，鸡蛋2个，丝瓜50克，番茄50克，姜1小块，鲜汤1000克。

调 料 胡椒粉1/2小匙，盐1小匙，醋1/2大匙，料酒1/2大匙，味精1/2小匙。

做 法 ①鸡蛋煮熟切成4瓣（蛋黄不要）；番茄切成薄片；丝瓜刮去粗皮，洗净切片，放入锅内焯水冲凉备用；火腿切片；海参片成片焯水备用；姜切丝。
②锅内加鲜汤1000克，下入海参片、火腿片、姜丝小火炖1小时，加入调料和剩下的原料，煮开起锅即可。

烹饪要点 海参要择净内脏。

营养提示 有开胃、养颜、抗衰老之功效。





茶菇鳝鱼汤

材 料 鳝鱼肉 400 克，茶树菇 100 克，粉丝、香菜梗各 10 克，葱、姜、蒜适量，鲜汤 1000 克。

调 料 猪大油 50 克，香醋 2 小匙，绍酒 1 大匙，盐 1 小匙，味精 1/2 小匙，胡椒粉 1 小匙。

做 法 ①将鳝鱼肉用醋、淀粉抓去黏液洗净，粉丝用温水浸泡，香菜梗切段，茶树菇择洗干净切段；葱、姜、蒜切丝备用。

②锅内放猪油烧热，下入葱、姜、蒜丝，鳝鱼肉、茶树菇煸炒出香味时，烹香醋、绍酒，添鲜汤，放调料调味，下入粉丝，起锅盛入汤碗中，撒上胡椒粉、香菜段即可。

烹饪要点 鳝鱼肉不要切得过细（民间称为神菇）。

营养提示 鳝鱼有补脾益气的作用，茶树菇有滋阴壮阳、美容保健之功效。



胡萝卜煲马蹄

材 料 胡萝卜 250 克，马蹄 250 克。

调 料 盐半小匙，鸡精 1 小匙。

做 法

- ①先将马蹄的外皮去掉洗净备用。
- ②胡萝卜洗净切滚刀块备用。
- ③沙锅中放清水 1500 克，放入胡萝卜、马蹄，用大火烧开后转小火煲 1 小时，加调料调味即可。

烹饪要点 做此汤时，也可放入冰糖，煲甜口，味道也很好。

营养提示 具有清热解毒、养阴生津之功效。