

彩色特惠版

家常汤煲

Jia Chang
..... Tang Bao

王作生 张绪华 编

爱心家肴
Aixinjiayao

只售26.80元

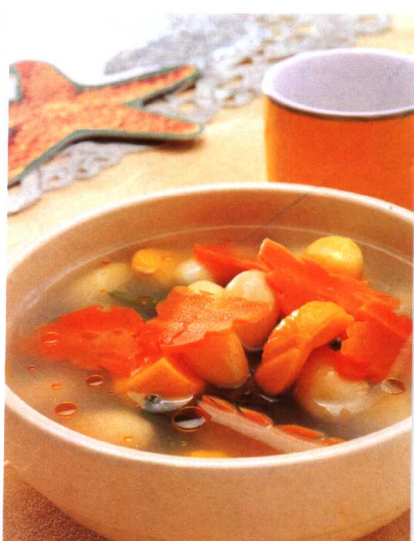


青岛出版社

家常汤煲

王作生 张绪华 编

青岛出版社



- 家常靓汤
- 小儿营养汤
- 女性美容瘦身汤
- 孕产妇营养保健汤
- 男性强身健体汤
- 中老年滋补汤
- 四季养生汤

图书在版编目 (CIP) 数据

家常汤煲: 彩色特惠版 / 王作生 张绪华编. — 青岛: 青岛出版社, 2006.6
(爱心家肴)

ISBN 7-5436-3695-6

I. 家… II. 王… III. 汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 058843 号



- | | |
|------|------------------------------------|
| 书 名 | 家常汤煲 |
| 编 者 | 王作生 张绪华 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市徐州路 77 号 (266071) |
| 邮购电话 | (0532) 85814750 85814611-8666 |
| 责任编辑 | 张化新 周鸿媛 |
| 责任校对 | 杨子涵 |
| 装帧设计 | 姜尚源 |
| 摄 影 | 周学武 侯熙良 |
| 制 版 | 青岛艺鑫制版有限公司 |
| 印 刷 | 青岛杰明印刷有限责任公司 |
| 出版日期 | 2006 年 6 月第 1 版, 2006 年 6 月第 1 次印刷 |
| 开 本 | 16 开 (710 × 1000 毫米) |
| 印 张 | 14.25 |
| 字 数 | 300 千字 |
| 定 价 | 26.80 元 |

前言

中国的饮食文化有数千年的历史，中国的菜品以其技艺精湛、花样品种繁多、色香味形器俱佳而驰誉世界。中国菜品，选料严格，加工精细，变化多端，讲究拼配艺术，注重把握火候，烹饪方法多样，菜品种类繁多。

随着人们生活水平的不断提高，人们在解决了温饱以后，更加注重吃出健康、吃出营养、吃出品味、吃出花样，提倡平衡膳食，合理营养。为满足广大家庭烹饪爱好者和年轻厨师的需要，我们精心编写了这本《家常汤煲》，内容包括家常靓汤、小儿营养汤、女性美容瘦身汤、孕产妇营养保健汤、男性强身健体汤、中老年滋补汤、四季养生汤。所选家常靓汤，均注意营养，味美，简单易做；所选保健汤品，均疗效确切，选材方便，制作简单，色香味俱佳，既享受美味，又增进健康。每道汤品都讲述了用料、制作方法、特点，有的还介绍了功效和注意事项，使读者一看就懂，一学就会。

由于水平有限，时间仓促，书中定有不妥之处，敬请广大读者指正。

编 者

2006年5月



目 录

家常靓汤

里脊片黄瓜榨菜汤	12
牛肉汤	14
萝卜蛭子汤	15
海米冬瓜汤	16
豆腐生菜肉丝汤	17



山药杏仁玉米汤	18
银耳莲子羹	19
苦瓜荠菜猪肉汤	20
海米雪菜汤	21
菜心螺片瘦肉汤	22
青红萝卜牛腩汤	23
菠菜猪肝汤	24
胡萝卜鱼肚汤	25
青菜咸鸭蛋汤	26
西红柿皮蛋汤	26
花生羊肉猪脚汤	26
牡蛎豆腐汤	27
银耳银杏乌鸡汤	27
番茄土豆牛尾汤	27
枸杞猪肝汤	28

莲藕栗子汤	28
丝瓜平菇瘦肉汤	28
沙锅鸭	29
凉瓜排骨汤	29
苹果百合牛肉汤	29
冬瓜海带排骨汤	30
清汤紫菜烩猴头蘑	30
牡蛎汤	30
虾子白菜汤	31
鲍鱼百合瘦肉汤	31
排骨玉米汤	31
牛肉罗宋蔬菜汤	32
金针菇玉米冰糖羹	32
鲜奶炖鸡汤	32
白菜牛百叶汤	33



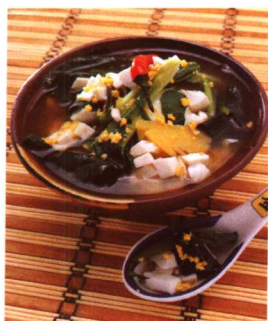
榨菜肉丝汤	33
鱼头豆腐汤	33
虾皮菠菜蛋汤	34
酸辣汤	34
黄鱼羹	34
香菇萝卜汤	35
腐竹木耳汤	35

肉丸汤	35
川菜余肉片	36
节瓜鲫鱼汤	36
茭瓜瘦肉汤	36



草鱼冬瓜汤	37
海参豆腐羹	37
余乌鱼	37
鲫鱼番茄汤	38
虾仁鱼片羹	38
雪菜豆腐汤	38
凤尾鸽蛋汤	39
骨菇汤	39
萝卜羊肉汤	39
黄豆排骨汤	40
银耳豆腐汤	40
干贝猪肉汤	40
榨菜鸡丝汤	41
海蜇菠菜汤	41
金针菇蛋汤	41
鸡血豆腐汤	42
豆苗鸡肝汤	42
鸡丝海参汤	42

牛骨萝卜汤	43
紫菜烤鸭汤	43



双耳萝卜汤	43
金针猪蹄煲	44
清炖甲鱼	44
五彩鲜汤	44
酸菜鸡丝汤	45
鸡蓉玉米羹	45
猪骨菠菜汤	45
红豆双耳汤	46
鲫鱼奶汤	46
风味蛋菜汤	46
柠檬煲鸡汤	47
白果煲猪肚	47
木瓜煲猪尾	47
南瓜蒜蓉汤	48
绿豆芹菜汤	48
香菜黄瓜汤	48
泡椒鱼头汤	49
苹果沙梨瘦肉汤	49
口蘑牛肉羹	49

小儿营养汤

兔肉汤	50
绿叶豆腐羹	52

厦门鱼丸汤	53
火腿肉三丝汤	54
莲藕黄豆排骨汤	55
银耳薏米羹	56
海带蛋花肉末汤	57
大鹅炖酸菜	58
海参里脊片汤	58
时蔬小豆腐	58
四宝鸽肉汤	59
游动仙人掌	59
鲮鱼上汤蕃茨叶	59
百合绿豆粥	60



百合炖猪蹄	60
补脑益智羹	60
柏子仁炖猪心	61
红烧虾球	61
桂圆芝麻小米粥	61
红枣煨猪肘	62
红枣金针菇汤	62
清蒸莲花鸡	62
蘑菇炖鸡	63
茄汁炖蘑菇	63
木耳清蒸鲫鱼	63

女性美容瘦身汤

冰糖银耳雪蛤汤	64
三丝汤	66
鲜奶白果雪梨汤	67
大豆排骨汤	68



山楂决明红枣汤	69
茭白猪蹄除皱汤	70
豆苗鸽肉汤	71
菠菜板栗鸡汤	72
玉米蔬菜汤	73
蔬菜润肤汤	74
蟹棒玉米芹菜汤	75
银芽里脊汤	76
番茄肉片胡萝卜汤	76
红枣黑豆猪皮汤	76
红枣莲藕猪蹄汤	77
双豆猪蹄汤	77
核桃豆奶	77
大白菜猪肝汤	78
麻酱腰片汤	78
杞菊排骨汤	78
栗子羊肉汤	79
首乌木耳鸡片汤	79
鸡丝鳝鱼汤	79
决明柠檬茶	80



银耳菠萝乳鸽汤	80
西兰花鸽蛋汤	80
小鹌鹑银耳蘑菇汤	81
灵芝红枣鹌鹑蛋汤	81
淡菜茼蒿汤	81
鱼头汤	82
木耳鲫鱼汤	82
山药鱿鱼汤	82
清凉酸汤	83
牡蛎萝卜汤	83
五豆汤	83
双豆百合汤	84
红枣栗子冻	84
芝麻桃仁薏米汤	84
牛奶木瓜养颜汤	85
南瓜藕片汤	85
白萝卜番茄汤	85
莲子银耳菠菜汤	86
香椿木耳豆腐汤	86
金玉羹	86
黑芝麻山药圆子汤	87
柠檬番茄汁	87
芒果杏仁银耳汤	87
山楂糕冰糖银耳汤	88
全冬瓜汤	88
扁豆木耳冬瓜汤	88

干贝冬瓜汤	89
芽笋冬瓜汤	89
虾米冬瓜汤	89
酸菜冬瓜瘦肉汤	90
蔬菜水晶球	90
黄瓜汤	90
腐竹瓜片汤	91
冬菇葫芦汤	91
草菇豆腐排骨汤	91
莲花汤	92
养颜瘦身汤	92
草菇汤	92
平菇豆腐汤	93
豆腐笋丝蟹肉汤	93
清笋汤	93
银丝羹	94
冬笋莴苣汤	94



胡辣冬笋汤	94
金针木耳瘦肉汤	95
口蘑豆芽汤	95
腐竹银杏排骨汤	95
绿豆芹菜汤	96
大白菜素汤	96
虾米白菜汤	96
豆腐生菜肉丝汤	97
海带豆腐汤	97

连锅汤	97
清汤豆腐羹	98
翡翠白玉汤	98
荸荠豆腐紫菜汤	98
海带萝卜汤	99
玉米菠菜蛤蜊汤	99
番茄玉米汤	99
富贵玉米羹	100
银芽山楂汤	100
菠萝芝麻枣糊	100
青苹果芦荟汤	101
豆苗大蒜鱼丸汤	101
瘦肉番茄粉丝汤	101

孕产妇营养保健汤

猪皮红枣汤	102
花生蹄花汤	104
赤小豆莲子鸡清汤	105
豆苗牛肉丸	106
甘薯芥菜黄豆汤	107
炖猪蹄	108
木耳海参猪肚汤	109
珍珠三鲜	110
营养牛骨汤	111





白汁牛肉	112
参炖乌鸡	112
当归羊肉	112
冬瓜蟹肉羹	113
核桃山药炖乳鸽 ..	113
红枣北芪炖鲈鱼 ..	113
花生鹿筋汤	114
鸡蛋猪肝汤	114
老母鸡汤	114
牛蒡排骨汤	115
清炖鲶鱼	115
鲜滑鱼片粥	115
香菇芋头肉丝粥 ..	116
雪耳肉末羹	116
营养鸡丝粥	116
月母鸡	117
滋补鱼火锅	117
鲶鱼鸡蛋	117
红小豆鲤鱼汤	118
紫菜海带冬瓜汤 ..	118
雪菜鲜鱿银丝汤 ..	118
什锦甜粥	119
糟鱼肉丸汤	119
木耳肉丝蛋汤	119

男性强身健体汤

青苹果鲜虾汤	120
益肾壮阳汤	122
羊肉豆腐汤	123
鱼片香汤	124
牛筋花生汤	125
油菜香菇汤	126
杞子南瓜汤	127
黄豆芽紫菜汤	128
狗肉黑豆汤	129
鲳鱼蚕茧汤	130
枸杞海参汤	131
羊肉大补汤	132
滋补海参羹	133
白果莲子汤	134



香菇红枣汤	134
芝麻核桃汤	134
蚕豆素鸡汤	135
四丝汤	135
荸荠芹菜降压汤 ..	135
南瓜牛腩汤	136
孜然牛肉蔬菜汤 ..	136
韭姜牛乳补肾汤 ..	136
苏泊牛肉	137
杞子瘦肉强身汤 ..	137

黄豆榨菜排骨汤 ..	137
丸子黄瓜汤	138
肉末茄条汤	138
猪腰菜花汤	138
黑豆花生羊肉汤 ..	139
生地羊肾汤	139



黄豆珧柱兔肉汤 ..	139
鸭蛋瘦肉汤	140
菜心虾仁鸡片汤 ..	140
山药胡萝卜鸡汤 ..	140
川百合鸽蛋汤	141
鹌鹑莲藕汤	141
乌豆鲤鱼汤	141
鲤鱼酸汤	142
冬瓜草鱼汤	142
甲鱼猪脊汤	142
腐竹甲鱼汤	143
虾仁韭菜豆腐汤 ..	143
虾尾梅干菜鱼汤 ..	143
墨鱼蛤蜊鲜虾汤 ..	144
黄瓜墨鱼汤	144
海参鹅蛋菌汤	144
银芽白菜蛎黄汤 ..	145
螃蟹瘦肉汤	145
枸杞枣豆汤	145

中老年滋补汤

- 莲藕竹荪冬菇汤 .. 146
- 白绿降压补血汤 .. 148
- 白菜羊丸子汤 149
- 双花鲫鱼汤 150

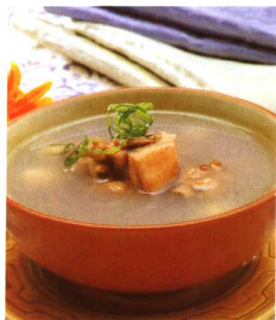


- 山楂甘笋汤 151
- 猪瘦肉杏仁汤 152
- 排骨薏米黄瓜汤 .. 153
- 玉米须猪肚汤 154
- 巧克力什锦水果球 .. 155
- 荷叶冬瓜汤 156
- 酸菜黄豆牛腩汤 .. 157
- 竹荪冬菇萝卜汤 .. 158
- 白滑豆腐石头鱼 .. 159
- 鲍鱼汤 160
- 红枣木耳羊肉汤 .. 160
- 冰糖湘莲 160
- 鲍鱼海鲜四宝 161
- 荸荠荔枝排骨汤 .. 161
- 降压解郁汤 161
- 海参芹菜鸭肉汤 .. 162
- 银丝鲜虾 162
- 豌豆荚汤 162
- 夏枯草瘦肉汤 163
- 菠菜猪血汤 163

- 清燥润肠汤 163
- 杏桂银耳冬菇汤 .. 164
- 水煮三脆 164
- 海带豆腐汤 164
- 芪归鸡汤 165
- 牛肉桂圆汤 165
- 莲子元肉蛋汤 165
- 甲鱼煲羊排 166
- 猪胰山药汤 166
- 鱼头木耳汤 166
- 海南椰煲鸡汤 167
- 板栗蹄花煲 167
- 二参玉竹瘦肉汤 .. 167
- 猪腱冬瓜汤 168
- 白果腐竹猪肚汤 .. 168
- 白术健脾鲈鱼汤 .. 168
- 沙参玉竹老鸭汤 .. 169



- 火炭母猪血汤 169
- 山楂麦芽鸭肾汤 .. 169
- 大蒜豆腐鱼头汤 .. 170
- 杭白菊猪肝汤 170
- 蘑菇猪肉汤 170
- 桂圆枸杞水鱼汤 .. 171
- 女贞黑枣炖牛腰 171
- 金针章鱼萝卜汤 .. 171



- 高丽参珍珠汤 172
- 雪耳枸杞鸡肝汤 .. 172
- 北芪党参龙凤汤 .. 172
- 木瓜牛骨汤 173
- 节瓜珧柱煲鲜鲍 .. 173
- 党参泥鳅汤 173
- 萝卜羊肾海带汤 .. 174
- 沙锅蟹粉狮子头 .. 174
- 樱橘哈什蚂 174
- 丁香排骨煲 175
- 奶汁驴肉煲 175
- 馄饨鸡 175
- 牛髓真菌汤 176
- 凉瓜肉排煲 176
- 清汤牡丹大虾 176
- 上汤海鲜浸时蔬 .. 177
- 虫草人参炖乌鸡 .. 177
- 一品小圆子 177
- 秘制瓦罐鹿肉 178
- 淮杞炖鹌鹑 178
- 明炉雪菜黄花鱼 .. 178
- 白玉鸭血虾仁煲 .. 179
- 冬瓜火腿煲老鸭 .. 179
- 什锦养生羹 179
- 牛髓猪红煲 180
- 时蔬风鹅煲 180

干锅乌鱼仔 180
 沙锅鱼头 181
 上汤蟹煲 181
 海皇豆腐煲 181
 西湖银鱼羹 182
 浓汤银杏风味肚 .. 182
 虫草鲍鱼盅 182
 麻辣肥牛仔 183
 鸡煲翅 183
 海鲜羊排煲 183



大虾白菜煲 184
 飘香猪尾煲 184
 麻辣鲤鱼 184
 山蛇煲老鸡 185
 银杏羊宝浓汤 185
 八宝滋补鸡煲 185
 天麻炖老鸽 186
 芦荟百合牛尾汤 .. 186
 沙锅酥松肉 186
 奶汤全家福 187
 萝卜银针野兔汤 .. 187
 扁尖咸肉老鸭沙锅 187

四季养生汤

青红萝卜煲排骨 .. 188
 牛肉姜汤 190

鲜奶银杏炖生鱼 .. 191
 清汤萝卜牛腩 192
 竹笋豆腐汤 193
 田七凉瓜炖牛蛙 .. 194
 银杏蔬菜汤 195
 燕窝滋养汤 196
 三鲜益血汤 197
 大虾豆腐汤 198
 天麻老鸡汤 199
 仙桃甜汤 200
 雪梨百合响螺汤 .. 201
 小人参养身汤 202
 清心绿豆汤 202
 猪肉末茄条汤 202
 鲜虾黄芪猪展汤 .. 203



双豆牛肉强筋汤 .. 203
 皮蛋冻豆腐汤 203
 黑豆排骨汤 204
 羊肉汤 204
 烩羊杂汤 204
 香干二菇汤 205
 草莓甜心汤 205
 豆角干贝汤 205
 海参银耳汤 206
 西瓜莲藕清凉汤 .. 206
 兔肉山珍汤 206



鸡肉海鲜汤 207
 山药百烩汤 207
 海米南瓜蛋汤 207
 鲤鱼雪梨汤 208
 沙锅鸽蛋红烧肉 .. 208
 牛肉番茄汤 208
 大虾番茄汤 209
 山药胡萝卜鸡汤 .. 209
 枸杞瘦肉强身汤 .. 209
 鱼头豆腐汤 210
 补血乌鸡汤 210
 绿豆茶汤 210
 冬瓜海带排骨汤 .. 211
 花蛤清汤 211
 花生眉豆淡菜汤 .. 211
 金针菇豆角汤 212
 苹果莲藕清凉汤 .. 212
 甘蓝猪肉苹果汤 .. 212
 冬瓜珍贝汤 213
 浓汤猴头菇 213
 益气养身汤 213
 姜橘土豆汤 214
 长寿菜洋葱汤 214
 海红西葫芦汤 214
 红枣牛肉汤 215
 马铃薯玉米浓汤 .. 215

淮山鹌鹑汤 215
 银耳甲鱼汤 216
 天麻杞子鱼头汤 .. 216
 老藕炖排骨 216
 沙参大枣煲老鸡 .. 217
 薏米莲子鲫鱼汤 .. 217
 虫草老鸡炖甲鱼 .. 217
 鲜人参天麻乳鸽汤 218
 甘草红花老鸭汤 .. 218
 霸王花银杏煲猪展 .. 218
 无花果雪梨煲猪肺 .. 219
 杜仲海马龙骨汤 .. 219
 花生眉豆煲凤爪 .. 219
 党参玉竹煲老鸡 .. 220



党参乌鸡炖水蛇 .. 220
 虫草凤爪炖螺头 .. 220
 巴戟杜仲炖牛宝 .. 221
 鲜人参胡萝卜牛尾汤 .. 221
 当归北芪三蛇汤 .. 221
 马蹄玉米煲老鸭 .. 222
 干贝当归炖乌鸡 .. 222
 沙参螺头煲乳鸽 .. 222
 木瓜银耳炖生鱼汤 .. 223
 大枣核桃煲羊腰 .. 223
 腐竹煲猪肚 223
 高丽参鸽汤 224

鸡血藤萝卜煲牛腩 .. 224
 川芎熟地煲羊蹄 .. 224
 百合干贝瘦肉汤 .. 225



四宝煲老鸽 225
 猴头菇珧柱炖螺头 .. 225
 南瓜黄鱼龙骨汤 .. 226
 罗汉果煲猪心 226
 乌鱼节瓜汤 226
 苹果南北杏煲乌鸡 .. 227
 海参羊肉汤 227
 节瓜珧柱煲蛭子王 .. 227
 冬瓜薏米龙骨汤 .. 228
 虫草灵菇炖黄鱼 .. 228
 玉竹川贝煲珍珠鸡 .. 228

里脊片黄瓜榨菜汤

● 用料

黄瓜1根, 猪里脊100克, 榨菜25克, 清汤700克, 精盐、味精、料酒、香油各适量。



● 制法

1 黄瓜、猪里脊分别洗净切片, 再将里脊肉放入沸水锅内煮片刻捞出待用。



2 锅内倒入清汤, 放入里脊肉、黄瓜片、榨菜, 煮沸后调入精盐、味精、料酒, 滴入适量香油即可。



汤味清淡可口, 肉香菜嫩。



牛肉汤



用料

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。

制法

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。



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。



● 制 法

1 蛭子洗净，放淡盐水中浸泡约2小时，下入沸水锅中略烫一下捞出，取肉。



2 萝卜削皮，切成细丝，下入沸水锅中略烫，去苦涩味，捞出，沥净水分。葱洗净切段，生姜洗净切片，蒜瓣切末。



3 锅内放熟猪油烧热，下葱段、姜片煸锅，倒入鲜汤，加入料酒、精盐烧沸，放入蛭子肉、萝卜丝、味精再烧沸，拣去葱、姜，撒蒜末、胡椒粉即成。

● 用 料

蛭子 500 克，萝卜 150 克，料酒、精盐、味精、鲜汤、葱、生姜、蒜瓣、胡椒粉、熟猪油各适量。

此汤有利水减肥的功效。



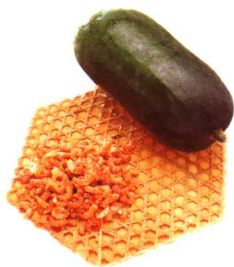
萝卜蛭子汤

海米冬瓜汤



用料

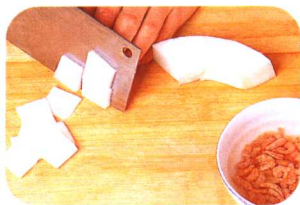
冬瓜 300 克，水发海米 50 克，鲜汤、精盐、姜片、葱花、味精、香油各适量。



瓜烂，汤浓，鲜香，山东风味。
冬瓜含有丙醇二酸，配以海米煮熟后，有清热解毒、利水消肿、化腐生肌的作用。

制法

1 冬瓜去皮、瓤，洗净，切成长 5 厘米、宽 2 厘米的长方片。海米用温水泡发好。



2 炒锅上旺火，加入鲜汤，烧沸后放入冬瓜、海米、精盐，以小火熬煮。



3 煮至冬瓜透明、汤汁浓白时，加入姜片、葱花、味精，淋上香油即成。

