

方圆·编著

老婆靓汤

家常风味篇

·修订本·



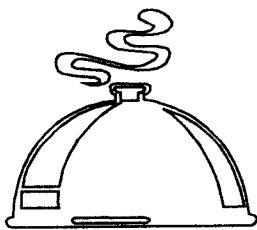
珠海出版社

老婆靓汤

家常风味篇

(修订本)

方圆 编著



珠海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老婆靓汤/方圆编著 - 珠海: 珠海出版社, 1999.11

ISBN 7 - 80607 - 644 - 1

I. 老… II. 方… III. 汤菜 - 菜谱 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 51365 号

老婆靓汤 (修订本)

◎作者 方圆

策 划: 罗立群

责任编辑: 力 群 潘杜鹃

装帧设计: 陈军民

出版发行: 珠海出版社

社 址: 珠海市香洲区梅华东路 297 号二楼

联系电话: 0756 - 2515348

邮政编码: 519001

印 刷: 广东省佛山市新粤中印刷有限公司

开 本: 850×1168 1/32

印 张: 60 字数: 1200 千字 插图 40 页

版 次: 2003 年 1 月第一版第二次印刷

印 数: 1 - 5000 册

ISBN 7 - 80607 - 644 - 1/TS·3

定 价: 100.00 元 (全五册)

版权所有·翻印必究

如有印装质量问题, 可与承印厂联系



四宝冬瓜汤



■材料：

冬瓜500克，瘦肉150克，虾米2汤匙，淡菜25克，姜2片，水适量，盐少许。

■做法：

- ①冬瓜去皮、去瓢，切件；瘦肉切薄片，用少许生抽和生粉拌匀；虾米和淡菜洗净，沥干水分。
- ②烧热少许油，爆香姜片，放入虾米和淡菜爆炒片刻，加入适量水煮滚，放入冬瓜煮软，加入瘦肉，待瘦肉煮熟后下少许盐调味即成。



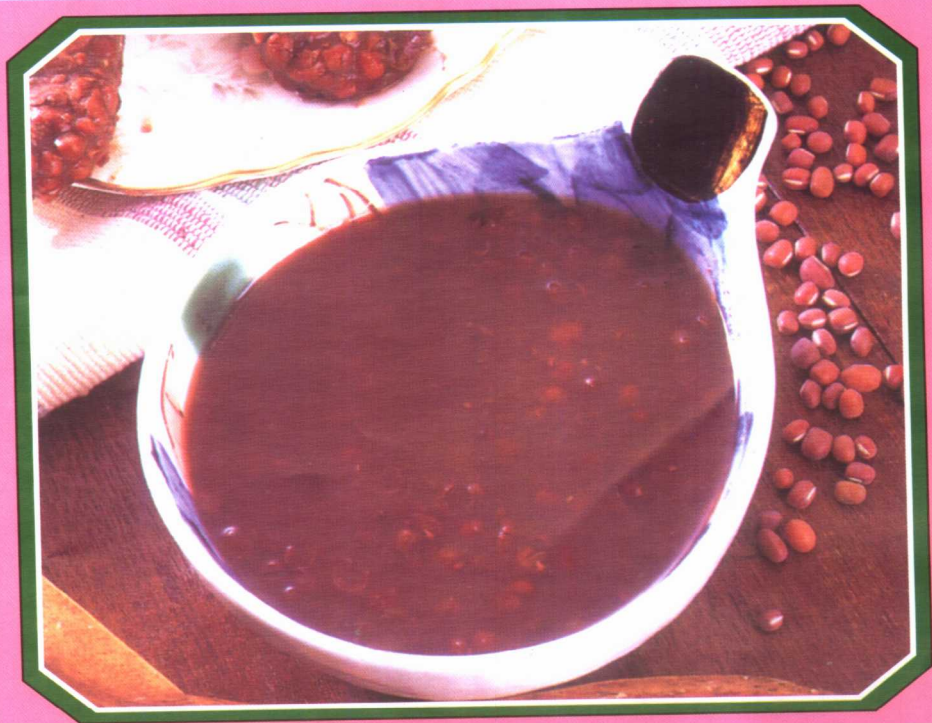
丝瓜云耳肉片汤



- **材料：**
丝瓜250克，云耳3朵，瘦肉150克，姜2片，水4杯或适量，盐少许。
- **腌料：**
生抽2茶匙，生粉3/4茶匙，油半茶匙。
- **做法：**
- ① 丝瓜刨去硬角皮，斜切块。
 - ② 云耳浸透洗干净，撕成小片。
 - ③ 瘦肉切薄片，加入腌料腌10分钟。
 - ④ 烧热半汤匙油，爆香姜片和云耳，加入4杯或适量水待滚，加入肉片和丝瓜再煮3分钟，下少许盐调味即成。



红豆沙



■ 材料:

红豆600克, 冰糖450克, 水10杯。

■ 做法:

- ① 红豆拣去沙粒及坏豆, 清洗干净, 用温水浸3小时。
- ② 烧滚10杯水, 倒入豆及浸豆的水, 待滚, 改中慢火煲至红豆软透, 加入冰糖煮溶成红豆沙, 盛起4碗品尝。余下待凉。



清润雪中莲



■材料：

雪耳150克，新鲜莲子200克，红枣12粒，干百合25克，冰糖200克，水8杯或适量。

■做法：

- ①雪耳浸透，剪去蒂，撕成小朵，清洗干净后，放入滚水中煮3分钟取起，冲净，沥干水分。
- ②鲜莲子清洗干净，沥干水分；红枣洗干净去核；百合浸1小时。
- ③煮滚8杯或适量水，放入红枣、雪耳和百合煮软，加入鲜莲子煮至再滚，加冰糖，待冰糖煮溶即成。



牛肉窝蛋芥菜汤



- 材料：
牛肉150克，鸡蛋2只，芥菜250克，姜2片，水4杯或适量。
- 腌料：
生抽2茶匙，姜汁、酒半汤匙，生粉1茶匙，油1茶匙。
- 做法：
①牛肉切横纹薄片，加入腌料拌匀腌20分钟；芥菜洗干净，切段。
②烧热1茶匙油，爆香姜片，注入4杯或适量水，烧滚后放入芥菜煮软，加入鸡蛋煮熟，加入牛肉，慢火煮片刻，下少许盐调味，即成一款有汤又有菜、消暑解渴的家常靓汤。



雪菜鸡红汤



■ 材料：

雪菜100克，鸡红1件，鸡肉100克，虾米1汤匙，姜2片，葱粒1汤匙，酒1茶匙，水3杯。

■ 腌料：

生抽1茶匙，生粉半茶匙，水半汤匙。

■ 调味料：

盐、砂糖各1/4茶匙，麻油、胡椒粉各少许。

■ 做法：

- ① 雪菜切去头、尾，只要梗部，浸水片刻，洗净后挤干水分，切粒。
- ② 鸡红放入水中，慢火煮10分钟，取起待凉切粒。
- ③ 鸡肉切丝，加入腌料拌匀。
- ④ 虾米洗干净后浸片刻。
- ⑤ 烧热1汤匙油，爆香姜丝、雪菜、虾米，下酒，加入水煮5分钟，加入鸡红和鸡丝拌匀，候再滚，加调味料和葱粒，拌匀后即可上桌，要趁热享用。



酸辣汤



材料：

清鸡汤1罐，水1罐，牛肉(切丝)100克，木耳(浸透切丝)2汤匙，冬菇(浸软去蒂后切丝)2朵，板豆腐(切丝)1件，冬笋(飞水后切丝)50克，鸡蛋(拂匀)1只，茺茜少许。

腌料：

生抽、生粉、熟油各1茶匙。

调味料：

生抽、老抽各1茶匙，盐1/4茶匙，浙醋1.5汤匙，辣椒酱1茶匙，麻油、胡椒粉各少许。

生粉水：

生粉1.5汤匙，水2汤匙。

做法：

- ①牛肉加入腌料腌5分钟。
- ②鸡汤及水放入煲内烧滚，加入调味料和牛肉慢滚，下木耳、冬菇、笋丝和豆腐丝，滚后加入生粉水拌匀，再滚，关火，加入鸡蛋拌匀，洒上茺茜即可上桌。



淡菜甘笋排骨汤



- 材料：
淡菜100克，甘笋(红萝卜)600克，煲汤排骨600克，姜2片，水12杯或适量，盐少许。
- 做法：
- ①淡菜洗干净后浸片刻。
 - ②红萝卜去皮切大段。
 - ③排骨飞水冲干净。
 - ④煲滚12杯或适量水，放入姜片及各材料煮10分钟，改慢火煮2小时，下盐调味。

修订版序 ~~~~~~~~~

在中国传统饮食文化里，汤羹无疑是其中一颗璀璨的明珠，无论正式宴席，还是家常佐膳，一款合宜的靓汤是必不可少的，而作得一窝靓汤又成为人们特别是家庭主妇获得父母、丈夫、孩子欢心的必备技艺。所以《老婆靓汤》一问世，即受到广大读者的热烈欢迎。

这次重新修订《老婆靓汤》，我们对原稿内容进行了调整，增删了部分汤品。全书分为家常风味、防病养生、祛脂养颜、滋润解燥及驱寒清热五篇，读者可以根据实际需要，依家人多少增减汤料分量，令您和家人身体健康。

这是一本现代人不可缺少的汤谱。

目录

家常汤水

春季风味	(3)
鸡血藤煲过山乌蛇	(3)
水鸭鹿筋汤	(3)
淮杞炖兔肉汤	(4)
艾叶山甲瘦肉汤	(4)
莲藕章鱼猪脚汤	(5)
复元羊肉汤	(5)
金宝牛尾汤	(6)
党参大鳝汤	(6)
琼花虾仁汤	(7)
田七党参牛尾汤	(8)
糯米炖鲤鱼	(8)
兔肉紫菜豆腐汤	(9)
紫苏防风茼蒿汤	(9)
白胡椒炖田鸡	(10)
海龙皇汤	(10)
虫草海底椰煲蛇汤	(11)
蚬肉蛎黄汤	(12)





- 番茄肝膏汤 (13)
- 竹笋响螺汤 (13)
- 清炖狮子头 (14)
- 田螺煲蚌肉汤 (14)
- 北芪枣豆泥鳅汤 (15)
- 芡实煲生斑鱼汤 (16)
- 荷花豆腐汤 (16)
- 肘子菜豆汤 (17)
- 菊花鲈鱼羹 (18)
- 珧柱鱼唇羹 (19)
- 松子芝麻煲猪肠汤 (19)
- 黄芽白珧柱汤 (20)
- 雪菜虾米汤 (21)
- 紫菜鱼蛋汤 (21)
- 肉丝黄豆汤 (22)
- 和胃调中汤 (22)
- 白参炖鹧鸪 (23)
- 胡椒根炖鸡 (23)
- 胡椒炖老鸭 (24)
- 党参羊肚汤 (24)
- 塘蒿鱼头汤 (25)
- 豆蔻陈皮鲫鱼羹 (25)
- 鹿尾巴竹丝鸡汤 (26)
- 粟米雀肉羹 (26)
- 千斤拔花生猪尾汤 (27)
- 巴戟栗子猪尾汤 (27)





牛膝杜仲猪腰汤	(28)
栗子猪腰汤	(28)
巴戟花生蹄筋汤	(28)
狗脊猪脊髓汤	(29)
牛大力猪脊髓汤	(29)
熟地狗脊猪骨汤	(30)
杜仲乌蛇猪骨汤	(30)
杜仲羊腰汤	(31)
巴戟羊骨汤	(31)
狗脊炖羊肉	(32)
牛膝鸡脚汤	(32)
狗脊花生鸡脚汤	(33)
鹿筋煲鸡脚	(33)
鹿筋牛膝汤	(34)
杜仲鹿肉汤	(34)
骨碎补鹿尾汤	(34)
巴戟炖鹿尾	(35)
鹿尾补肾汤	(35)
鹿骨牛大力汤	(36)
熟地牛尾汤	(36)
杜仲牛尾汤	(37)
千斤拔牛骨汤	(37)
海马巴戟牛骨汤	(38)
杜仲花生牛筋汤	(38)
虫草巴戟炖狗肉	(38)
黑豆牛膝炖狗肉	(39)





九香虫杜仲汤	(39)
一品豆腐汤	(40)
八宝鸡汤	(40)
北芪党参炖山瑞	(41)
三丝鱼翅羹	(42)
花生田七煲塘虱	(42)
乌鸡白凤汤	(43)
三丝汤	(43)
奶菊蛋	(44)
番茄粟米猪肝汤	(44)
夏季风味	(46)
洋参冬瓜鸭汤	(46)
白菜牛百叶汤	(46)
车前田螺汤	(47)
丝瓜肉片咸蛋汤	(47)
菊花鱼片汤	(48)
冬瓜烧鸭汤	(48)
猪胰淡菜汤	(49)
银花紫背天葵汤	(49)
莲子杞子猪心汤	(49)
白瓜紫菜咸蛋汤	(50)
丝瓜及第汤	(50)
西瓜鸡肉汤	(51)
冬瓜虾仁汤	(51)
凉瓜鸡翅汤	(52)
两菜瘦肉汤	(52)



豆角叶瘦肉汤	(53)
枸杞鸡肉汤	(53)
白皮小豆鲫鱼汤	(54)
竹笋西瓜鲤鱼汤	(54)
番茄猪肝瘦肉汤	(55)
玉米西瓜香蕉汤	(55)
鱼腥草猪肺汤	(56)
车前草猪小肚汤	(56)
五味党参猪心汤	(56)
鳖甲白鸽汤	(57)
首乌山甲汤	(57)
五指毛桃脊骨汤	(57)
鲤鱼内金汤	(58)
淮山莲子鳖汤	(58)
鸡骨草田螺汤	(59)
白术地榆虱鱼汤	(59)
黄芪瘦肉汤	(59)
参芪接骨瘦肉汤	(60)
枸杞鸡脚汤	(60)
田七木瓜猪脚汤	(61)
黑豆当归猪骨汤	(61)
瘦肉泥鳅汤	(62)
龙眼大枣鳝鱼汤	(62)
猴头菇鸡汤	(63)
蜗牛瘦肉汤	(63)
黄瓜茯苓乌蛇汤	(63)

