

健康煲汤

100道

尚锦文化 编



图书在版编目(CIP)数据

健康煲汤100道/尚锦文化编. —北京: 中国纺织出版社,
2006.8

(尚锦100系列)

ISBN 7-5064-4006-7

I. 健… II. 尚… III. 汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第095518号

策 划: 尚锦文化	责任编辑: 范琳娜
装帧设计: 姚 春 阳	责任监印: 初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2006年8月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 6

字数: 49千字 定价: 16.80元

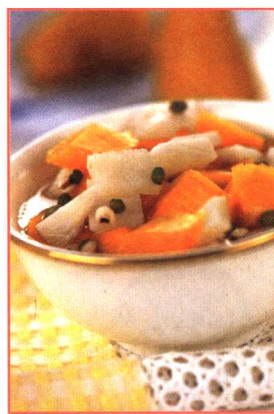
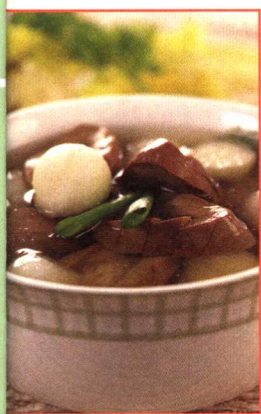
ISBN 7-5064-4006-7/TS·2243

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

尚锦100系列 7

健康煲汤 100道

尚锦文化 编 杨跃祥 摄影



 中国纺织出版社

目录

畜肉类

- 1 牛蒡排骨汤 4
- 2 玉米煲排骨 5
- 3 莲藕炖排骨 6
- 4 冬瓜排骨 7
- 5 萝卜大排汤 8
- 6 白果小排汤 9
- 7 玉米咸肉煲 10
- 8 田参猪肉煲 11
- 9 莲百猪肉煲 12
- 10 莲芽猪肉煲 13
- 11 山药里脊汤 14
- 12 黄精猪蹄 15
- 13 淡菜炖猪蹄 15
- 14 百合炖猪蹄 16
- 15 猪蹄茭白汤 17
- 16 蹄肚汤 18
- 17 花生米炖肫花 19
- 18 萝卜炖酥腰 20
- 19 沙锅炖酥腰 21
- 20 酥腰百页结汤 22
- 21 枸杞酥腰 23
- 22 红黑猪肤 24
- 23 山药皮肚 24
- 24 杂炖煲 25
- 25 白玉猪肚煲 26
- 26 肚肺汤 27

- 27 鱼腥猪肺煲 28
- 28 陈皮肚肺煲 28
- 29 冬瓜肺片汤 29
- 30 大枣猪心 30
- 31 党琥猪心煲 31
- 32 元蘑猪心煲 31
- 33 沙锅牛筋煲 32
- 34 枸杞炖牛冲 33
- 35 羊排煲 34
- 36 枸杞牛尾汤 35
- 37 清汤牛腩 36
- 38 首乌牛肉 37
- 39 当归羊肝 38
- 40 栗子羊肉 39
- 41 羊肉汤 40
- 42 当归羊肉煲 41
- 43 萝卜羊肉汤 42
- 44 薏米兔肉煲 43

禽肉类

- 45 巴戟老鸡煲 44
- 46 人参炖鸡 45
- 47 蘑菇炖仔鸡 46
- 48 乌鸡白凤煲 47
- 49 地黄乌鸡 48
- 50 芝麻乌鸡煲 48
- 51 参芪乌鸡煲 49



健康煲汤 100 道

52 淮山仔鸡	50
53 莲藕鸡	51
54 天麻炖仔鸡	51
55 田七老鸡煲	52
56 香菇凤爪	53
57 猴黄老鸡煲	54
58 平菇鸡汤	55
59 三才老鸡煲	56
60 山药炖鸡汤	56
61 参须鸡汤	57
62 香菇鸡汤	58
63 瑶柱老鸡煲	59
64 金针菇汤	60
65 口蘑鸭子	61
66 龙枣老鸭	62
67 牛蒡老鸭煲	63
68 莲藕老鸭煲	64
69 萝卜炖鸭汤	65
70 馄饨鸭	66
71 双笋炖风鹅	67
72 山玉乳鸽煲	68
73 银耳乳鸽	69
74 豆腐鱼头煲	70
75 黑豆鱼头煲	71
76 沙锅酥鱼煲	72

水产类

77 淮杞鲢鱼煲	73
78 淮杞水鱼煲	74
79 肉片海参汤	75
80 蒜子黑鱼汤	76
81 莲藕黑鱼	77
82 花生乌鱼	78
83 鲫鱼豆腐汤	79
84 冻豆腐昂刺汤	80
85 春笋黑鱼汤	81
86 老鳖煲	82
87 蘑菇腐竹煲	83
88 腐竹木耳汤	84
89 五色蔬菜汤	85
90 素什锦汤	86
91 冻豆腐汤	87
92 番茄豆腐汤	88
93 豆腐果蔬菜汤	89
94 圆白菜汤	90
95 奶汤菜花	91
96 冬瓜海带汤	91
97 雪里蕻豆腐汤	92
98 萝卜豆腐汤	93
99 南瓜绿豆	94
100 首乌三菌	95

素菜类



特别鸣谢餐具提供:

◇唐山海格雷骨质瓷有限公司(0315-3274614)

◇唐山陶瓷股份有限公司骨质瓷分公司(0315-3286894)

CONTENTS

1

牛蒡排骨汤

>> 原料

牛蒡片 50 克，猪排骨段
250 克

>> 调 料

葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤、色拉
油各适量

>> 做 法

- 1 猪排骨段入沸水锅焯水后捞出，用清水洗净。
- 2 锅置火上，倒入色拉油烧热后，放入葱段、姜片煸香，加入黄酒、牛蒡片、猪排骨段、清汤烧 1 小时后，加入盐、味精调味，起锅倒入汤碗中即成。



tips

要用小火炖制排骨。



2

玉米煲排骨

» 原料

猪小排 300 克，玉米 1 根

» 调料

葱、姜、料酒、盐、味精各适量

» 做法

- 1 猪小排洗净，剁成段，入沸水锅焯水；玉米洗净，切成段。
- 2 锅中加水，放葱、姜、料酒、排骨，大火烧开后改小火，待排骨五成熟时再放玉米，炖至排骨酥烂，加盐、味精调味，装盘即可。



tips

要用小火加热，注意放藕的时间。

3 莲藕炖排骨

» 原料

猪小排 300 克，莲藕 200 克，胡萝卜片、菜叶各少许

» 调料

葱、姜、料酒、盐、味精各适量

» 做法

- 1 猪小排洗净，剁成段，入沸水锅焯水。
- 2 莲藕洗净切成块，泡于水中。
- 3 锅中加水，放葱、姜、料酒和排骨，炖至排骨七成熟，加莲藕，炖至排骨酥烂，加盐、味精调味，装盘，装饰胡萝卜片、菜叶即可。

4

冬瓜排骨

» 原料

猪小排 300 克，冬瓜 200 克

» 调料

葱、姜、料酒、盐、味精各适量

» 做法

- 1 猪小排洗净，剁成段，入沸水锅焯水；冬瓜洗净，切成厚片。
- 2 锅中加水，放葱、姜、料酒、排骨，烧至排骨七成熟时再放冬瓜，续烧至排骨酥烂，加盐、味精调味即可。



tips

要用小火加热，冬瓜不宜过早放。

5

萝卜大排汤

» 原料

白萝卜 150 克，猪大排 200 克

» 调料

黄酒、葱段、姜片、盐、味精、鲜汤、色拉油各适量

» 做法

- 1 将猪大排斩成 1 厘米厚的片，用刀背把两面拍酥松；白萝卜削去皮，切成滚刀块，放入沸水中烫片刻，捞出沥去水。
- 2 锅内放入色拉油，烧至七成热，将大排放入，待炸至金黄色，倒入漏勺内沥油。
- 3 沙锅置火上，放入适量鲜汤、萝卜块、猪大排、葱段、姜片、黄酒、盐烧开，撇去浮沫，转小火焖 40 分钟，再加入味精，拣去葱段、姜片即成。

tips

1. 猪大排要斩得厚薄均匀，以便熟度一致。
2. 萝卜注意焯水，以去除萝卜的辛辣味。





tips

1. 白果中间有一嫩心，味苦，不能食用。
2. 猪小排焯水后，要洗净血污。

6

白果小排汤

原料

白果100克，猪小排250克，枸杞子少许

调料

葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤、杭椒、色拉油各适量

做法

- 1 将白果敲去外壳，去除衣膜，挑去白果心，煮熟；猪小排斩成4厘米长的段，放入沸水中焯片刻，捞出放碗内，加入姜片、葱段、黄酒上笼蒸烂。
- 2 锅置火上，倒入色拉油烧热后，放入葱段、姜片稍煸炒，加入白果、猪小排、枸杞子、清汤烧沸，撇去浮沫，加盐、味精，拣去葱段、姜片，起锅倒入汤碗中，装饰杭椒即成。

7

玉米咸肉煲

>> 原料

鲜玉米段100克, 咸肉片150克

>> 调料

葱段、姜片、黄酒、盐、味精、鲜汤、色拉油各适量

>> 做法

锅置火上, 倒入色拉油烧热后, 放入葱段、姜片煸香, 加入鲜玉米段、咸肉片、黄酒、鲜汤烧开, 倒入煲中, 加盖, 转小火焖20分钟后, 加入盐、味精, 拣去葱段、姜片即成。



tips

感冒、头痛、咳嗽者慎食。



8

田参猪肉煲

» 原料

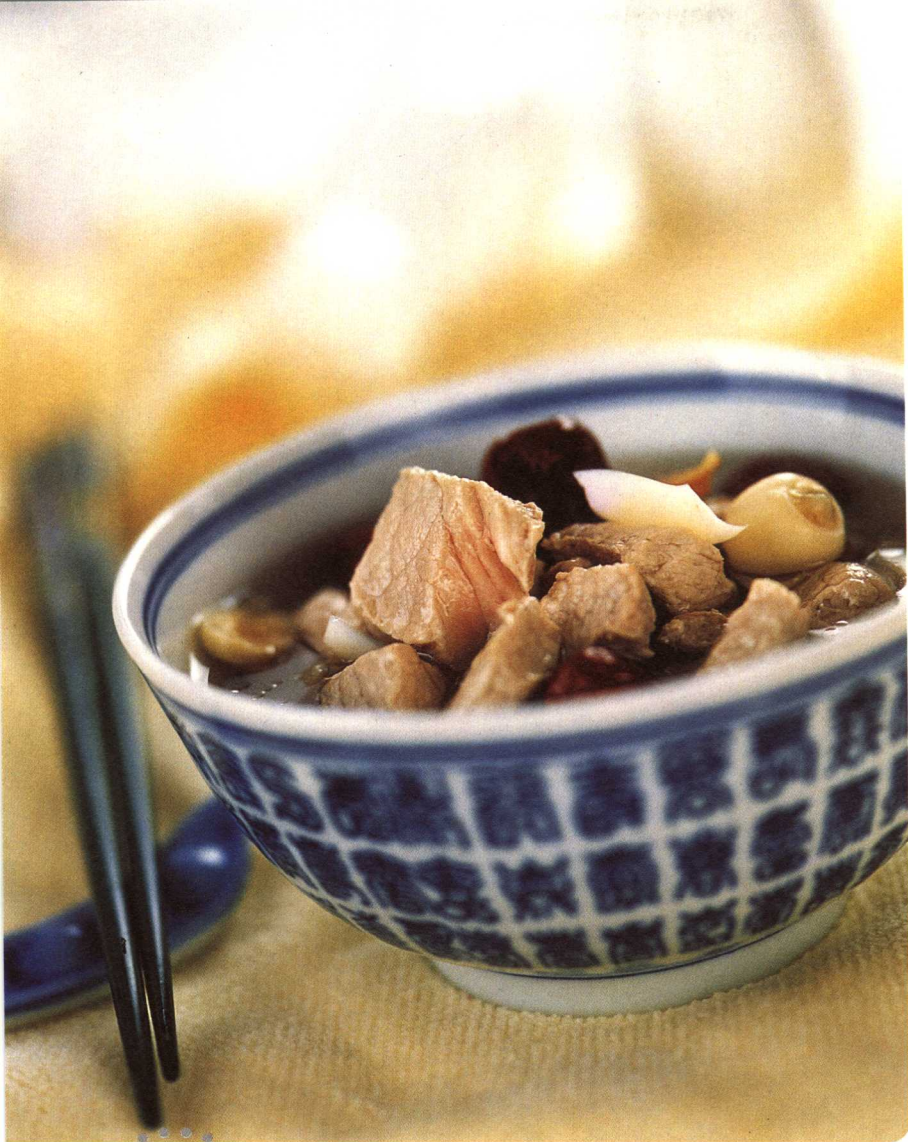
猪瘦肉 200 克，高丽参 18 克，田三七 18 克，枸杞子 10 克

» 调料

盐、黄酒各适量

» 做法

- 1** 猪肉治净，控水后切成 1.2 厘米见方的丁，用黄酒、盐抓匀，放置 15 分钟。
- 2** 高丽参、田三七洗净，斜切成 0.2 厘米厚的片；枸杞子洗净、控水。
- 3** 沙锅内放清水、猪肉、高丽参、田三七、枸杞子，用旺火烧开，改小火炖至猪肉酥烂，用盐调味即成。



9

莲百猪肉煲

» 原料

猪瘦肉 250 克，净莲子 50 克，百合 50 克，
玉竹 30 克，红枣（去核） 7 个

» 调料

盐、黄酒各适量

» 做法

- 1 猪肉洗净、控水，切成 1 厘米见方的丁，用黄酒、盐抓匀，放置约 20 分钟。
- 2 玉竹、莲子、百合洗净。
- 3 沙锅内放清水、猪肉、莲子、百合、玉竹、红枣，用旺火烧开，改小火煨炖至莲子酥烂，用盐调味即成。

10

莲芽猪肉煲

» 原料

莲子 50 克，豆芽 50 克，腐竹 100 克，
猪瘦肉 250 克

» 调料

盐、黄酒、清汤各适量

» 做法

- 1 将猪肉、莲子、豆芽、腐竹洗净，猪肉切块，腐竹切小段。
- 2 沙锅内放清汤、猪肉、黄酒，烧开后撇去浮沫，放莲子、腐竹、豆芽，用小火炖约 3 小时，加盐调味即成。





tips

1. 山药煮熟后再做汤，便于原料煮熟时间一致。
2. 猪里脊肉片煮至变色即可，不宜久煮。

11 山药里脊汤

» 原料

山药 150 克，猪里脊肉 100 克

» 调料

葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤、色拉油各适量

» 做法

- 1 猪里脊肉切成片，放碗中，加入黄酒、葱段、姜片和适量清水拌匀；山药洗净煮熟，切滚刀块。
- 2 锅置火上，加入清汤，烧沸后倒入猪里脊肉和泡猪里脊肉的水，烧开后，待浮沫浮起时，撇去浮沫；加入山药、盐、味精，起锅淋色拉油，倒入汤碗中即成。



» 原料

猪蹄1只(约500克),黄精20克,红枣(去核)10个,甘草3克

» 调料

盐、姜葱汁、黄酒、肉清汤各适量

» 做法

- 1 猪蹄治净,控水,均匀抹上盐、黄酒、姜葱汁,静置30分钟后洗净;黄精治净,切成薄片。
- 2 锅内放肉清汤、黄酒、猪蹄、红枣、黄精、甘草,用旺火烧开,撇去浮沫,改中小火炖至猪蹄熟烂,用盐调味即成。

淡菜炖猪蹄

» 原料

淡菜100克,鲜猪蹄2只(约400克)

» 调料

葱段、姜片、黄酒、盐各适量

» 做法

- 1 将淡菜用温水浸泡至软,洗去杂质;猪蹄放入清水中浸泡15分钟,取出刮洗干净,剁成块。
- 2 沙锅中放入猪蹄,加入葱段、姜片、黄酒和清水,大火烧沸后,转小火焖至七成熟,加入淡菜、盐,用小火焖烂,即可食用。

