

方圆●编著

老婆靓汤

滋润解燥篇

· 修订本 ·



珠海出版社

老婆靚汤

滋 润 解 燥 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



豆芽鱼汤



■材料：

大豆芽菜200克，鱼肉250克，姜4片，葱白少许，盐适量。

■做法：

- ① 鱼肉洗净，下一汤匙油爆香2片姜，放入鱼煎至两面微黄色盛起。
- ② 大豆芽菜去根洗净，滴干水分。葱白切段。
- ③ 烧热1茶匙油，放入大豆芽菜及姜片炒片刻，注入适量清水，加盖至滚，再加入鱼及葱白，改中火煮30分钟，下盐调味即可饮用。



东风螺猪手汤



■ 材料：

晒干东风螺肉200克，猪手1只，姜2片，盐适量。

■ 做法：

- ① 东风螺放入滚水中浸20分钟，洗净滴干。
- ② 猪手斩大件，放入滚水中煮5分钟，盛起冲净。
- ③ 烧滚适量水，放入猪手、东风螺、姜片同煲1小时，改慢火再煲约1小时至猪手熟，下盐调味即成。



瑶柱节瓜田鸡汤



■ 材料：

瑶柱50克，节瓜500克，田鸡250克，姜2片，盐适量。

■ 做法：

- ① 瑶柱洗净，用温水略浸。
- ② 节瓜去皮洗净，切件。
- ③ 田鸡去内脏洗净，出水滴干。
- ④ 下油爆香姜片，加入适量清水及瑶柱煮滚，再加入节瓜及田鸡煲约2小时，下盐调味即可饮用。



鲜柠骨髓汤



■材料：

柠檬1个，新鲜骨髓、瘦肉各400克，葱1棵，姜2片，盐适量。

■做法：

- ① 柠檬一分为二，一半切大块，另一半切薄片。
- ② 瘦肉洗净，放入滚水中滚片刻，冲净。
- ③ 骨髓洗净，放入姜、葱、滚水中滚片刻盛起，冲净切段。
- ④ 煲滚适量水，放入大块柠檬及瘦肉煲1小时，取出柠檬，加入骨髓煲5分钟，下盐调味，放上柠檬片即可盛起饮用。



蚕豆海参肉片汤



- 材料：
干蚕豆100克，已发海参400克，瘦肉200克，姜2片，葱1棵，
陈皮1/4个。
- 腌料：
盐、生粉各1/4茶匙，油1茶匙。
- 调味料：
盐适量。
- 做法：
- ① 蚕豆浸2天，去皮洗净，飞水。
 - ② 海参去内脏洗净，放入姜、葱、滚水内出水，洗净切件。
 - ③ 瘦肉洗净切片，用腌料拌匀。陈皮浸软去瓢。
 - ④ 陈皮及适量清水先煲滚，放入蚕豆、海参煮10分钟，再加入瘦肉煮至再滚，下盐调味即成。



番茄猪肝汤



■材料：

番茄300克，猪肝200克，姜1片，芫茜少许，清水4碗。

■腌料：

姜汁、酒各半茶匙，熟油、生粉各半茶匙，生抽1茶匙。

■调味料：

盐、糖各适量。

■做法：

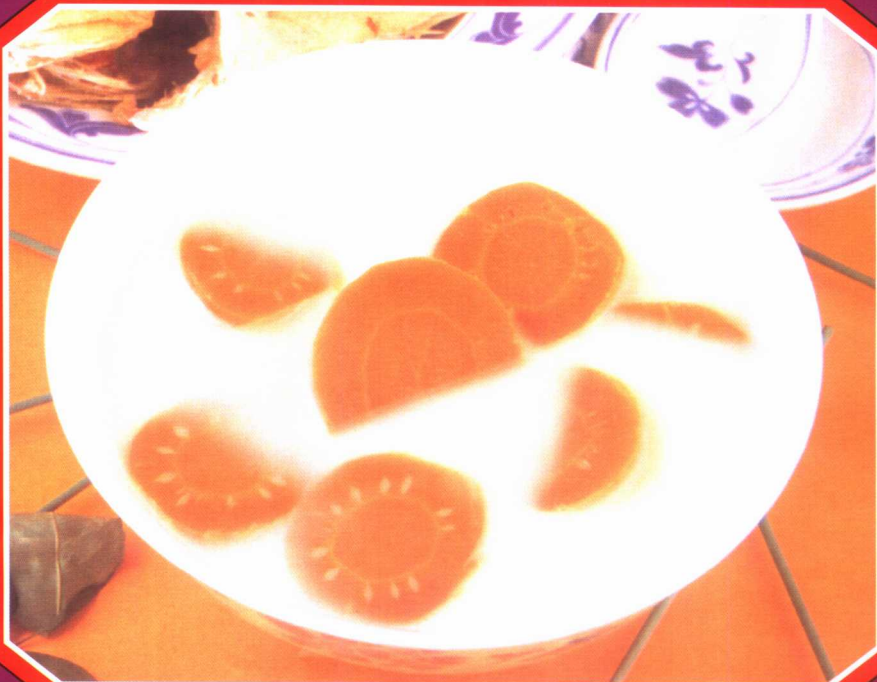
①番茄洗净，切厚块。

②猪肝洗净切薄片，加入腌料腌10分钟。

③烧热锅，下油半汤匙爆香番茄及姜片，加入水滚15分钟，放入猪肝至再滚，下调味料拌匀盛起，放上芫茜即可上桌。



红萝卜大眼鸡汤



■材料：

大眼鸡鱼2条（约600克），红萝卜600克，姜2片，盐适量。

■做法：

- ①大眼鸡鱼剥去皮和清除内脏，洗净滴干。
- ②红萝卜去皮洗净，切角形。
- ③烧热锅，下油1汤匙，放入鱼煎至两面金黄色，加入适量水、姜片煮至滚，放入红萝卜滚1小时，下盐调味即可饮用。



生地龙眼猪骨汤



■ 材料：
鲜龙眼、猪骨各400克，大生地25克，姜1片，盐适量。

■ 做法：

- ① 龙眼洗净，去壳去核。大生地冲净。
- ② 猪骨洗净，放入滚水中滚片刻，盛起冲净。
- ③ 煲滚适量水，放入各材料煲30分钟，改慢火煲2小时，下盐调味即成。

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

补益滋润

滋补肺肾	(3)
鹿尾巴竹丝鸡汤	(3)
茴香炖雀肉	(4)
雀肉粟米羹	(4)
仙茅雀肉汤	(5)
杞子菟丝雀蛋汤	(5)
巴戟海龙瘦肉汤	(6)
胡桃杞子鹿肉汤	(6)
栗子鸡脚汤	(7)
淮杞鹿筋炖双蹄	(8)
杜仲猪尾汤	(8)
西洋菜蜜枣汤	(9)
剑花白鳝汤	(9)



苡米杏仁鸡蛋汤	(10)
雪耳白果汤	(10)
雪梨瘦肉汤	(11)
白瓜紫菜咸蛋汤	(12)
枸杞菟丝雀蛋汤	(12)
熟附麻雀羊肉汤	(13)
莲子百合瘦肉汤	(13)
海参鸽蛋汤	(14)
桑杏猪肺汤	(14)
柚子鸡肉汤	(15)
三七藕蛋汤	(15)
杏仁木瓜鱼尾汤	(16)
补骨脂猪腰汤	(16)
补骨脂猪骨汤	(17)
杜仲甲鱼汤	(17)
黑豆当归猪骨汤	(18)
莲雪淮实瘦肉汤	(18)
淮山参竹猪肺汤	(19)
黄精核桃鹿尾汤	(20)
红枣参芪雄鸡汤	(20)
莲藕红豆鹌鹑汤	(21)
沙参猪肺汤	(22)
首乌参菟猪腰汤	(23)
参莲百合羊肺汤	(24)
雪耳清汤	(25)
桃仁墨鱼汤	(25)



首乌黄精乌鸡汤	(26)
锁准公鸡麻雀汤	(26)
杞子沙苑炖鸡子	(27)
党参牛膝牛肉汤	(28)
杜仲鹿筋汤	(28)
益肝明目	(30)
金银花瘦肉汤	(30)
香芹汁冰糖汤	(30)
灵芝茯苓乌龟汤	(31)
凉瓜排骨汤	(31)
猪肝菜夏枯草汤	(32)
大豆芽菜鱼尾汤	(33)
冬瓜海带瘦肉汤	(33)
淮山莲鳌汤	(34)
鸡骨草田螺汤	(34)
沙参玉竹老鸭汤	(35)
小麦黑豆煲生蚝	(35)
牛奶姜汁韭菜汤	(36)
淮杞猪脑汤	(37)
泥鳅黑豆瘦肉汤	(37)
椰杞淮元白鸽汤	(38)
杞子熟地鹌鹑汤	(39)
熟地杞子鹌鹑汤	(39)
小麦莲合猪心汤	(40)
参枣斑鸠汤	(41)
当归杞子羊肝汤	(41)





芥菜瘦肉汤	(42)
枸杞叶蚌肉汤	(42)
苦瓜排骨汤	(43)
绿豆杞子鲍鱼汤	(43)
狗肝菜夏枯草汤	(44)
双花决明汤	(45)
小麦红枣竹丝鸡汤	(45)
甜菊灵芝汤	(46)
当归墨鱼汤	(46)
田螺蚌肉汤	(47)
番茄猪肝汤	(48)
红萝卜羊肉汤	(48)
桑菊薄竹饮	(49)
酸枣莲子粥	(49)
鲜人参瘦肉汤	(50)
桑寄生牛大力猪脚汤	(50)
番茄肝膏汤	(51)
番茄粟米猪肝汤	(51)
雪耳胡萝卜汤	(52)
大排骨蘑菇汤	(53)
八味乌发膏	(53)
芝麻杞子乌鸡汤	(54)
当归黄芪鲤鱼汤	(55)
竹笋肝膏汤	(55)
天冬菊花珍肝汤	(56)
荸荠木耳鱼汤	(57)

枸杞桂圆猫肉汤	(58)
燕窝椰子鸡肉汤	(58)
淮杞莲藕牛腩汤	(59)
猪肝猪肚汤	(60)
北芪甲鱼瘦肉汤	(60)
麻花茯苓瘦肉汤	(61)
杞子炖金钱龟	(62)
龙胆草蛋	(62)
葫芦瓜滚鱼汤	(63)
响螺片淮杞鸡脚汤	(64)
补血活血	(65)
圆肉猪心汤	(65)
淮杞水鱼汤	(65)
生地鸭蛋汤	(66)
猪胰淡菜汤	(66)
归芪猪脚汤	(67)
淮山黄芪鳝鱼汤	(67)
参芪鳅鱼汤	(68)
菟丝苁蓉狗肉汤	(69)
参果瘦肉汤	(69)
生地水蟹汤	(70)
藤菜肉汤	(70)
海参木耳猪肠汤	(71)
参芪竹丝鸡汤	(71)
蚬鸭三蛇汤	(72)
乌豆圆肉大枣汤	(73)