

家庭饮食新概念系列

BAOTANG
SHILIAOFANG



煲汤

食疗方

上海诺宝中心 编

养成新的家庭饮食习惯

合理搭配，营养均衡
既饱口福，又保健康

上海科学普及出版社



家庭饮食新概念系列 | BAOTANG
SEI LIAOFANG

煲汤食疗方

上海诺宝中心 编



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

煲汤食疗方 / 上海诺宝中心编. —上海: 上海科学普及出版社, 2006.1

(家庭饮食新概念系列)

ISBN 7-5427-3294-3

I. 煲... II. 上... III. 汤菜—食物疗法—食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 113285 号

责任编辑 徐培敏

装帧设计 赵 斌

技术编辑 杨振农

家庭饮食新概念系列

煲汤食疗方

上海诺宝中心 编

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 上海丽佳制版印刷有限公司印刷

开本 889 × 1194 1/24 印张 3

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数 1-5100

ISBN 7-5427-3294-3/TS · 195 定价: 16.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题

请向出版社联系调换



胡丽妹

虹桥宾馆行政总厨顾问，中国烹饪大师。编著出版多部烹饪著作。

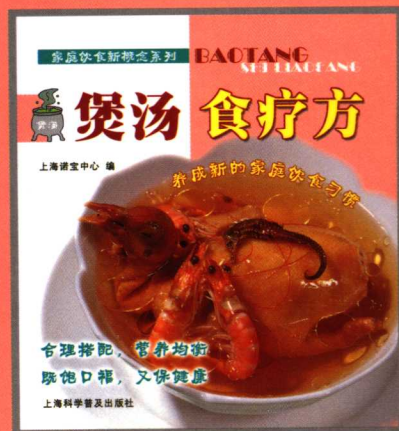


刘 洪

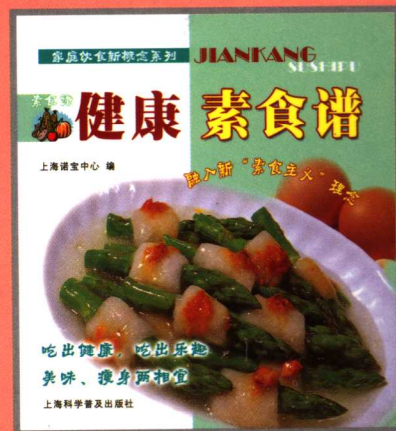
中国烹饪协会会员，国家职业技能鉴定考评员，高级营养师，中国烹饪名师，上海市烹饪协会名厨委员会委员。2001年在北京参加全国药膳精品交流赛获得金奖，2005年被中国烹饪协会评为中国优秀厨师。曾任锦江国际管理有限公司金山宾馆行政总厨、上海诺宝中心行政总厨等职。编著出版《365天新家常菜》、《蔬菜营养菜谱》等多部图书。

家庭饮食新概念系列

煲汤食疗方



健康素食谱





前言

BAOTANG

SHUJIAPANG

汤是最容易烹饪的，只要有炊具、有水、有原料就可以操作。由于烹饪时间较长，原料的营养成分可以充分地溶入汤汁，更有效地被人体吸收，用于增强体质的各种保健汤类一直深受人们的欢迎。保健食疗汤不同于普通的膳食，它是有目的地选择某些食品，并利用它们特有的功效，对人体进行强化营养、滋补、保健的一种佳肴。在加工中除要求具有普通菜肴的口感外，还不能影响所加药物的作用和功效，因此在操作上使用炖、煨、煲、蒸等一些烹饪方式，可使汤汁颜色纯正，味浓而不腻，香味扑鼻。

位于上海西区的诺宝中心是一家集涉外星级酒店、大型国际康体会所和一个同时可容纳300人的多功能剧场为一体的国际级康体休闲中心。酒店倡导健康饮食的理念，推出的绿色保健菜肴受到了广大会员和新老客户的广泛赞誉。为了进一步回馈众多消费者，我们精心编撰了一套家庭饮食新概念系列食谱，为您着重介绍一些具有保健、美容、养生功效的菜肴，让您在繁忙的工作之余，享受精致、健康的美妙生活。

上海诺宝中心总经理

杨志群

2005年9月

编委会名单

主 编 杨志群

副主编 周广仁 刘 洪

顾 问 胡丽妹

策 划 杨中俭

撰 稿 刘 洪

摄 影 杨中俭

编 委 刘 洪 许寒宾 杨 帆

冯世坤 李 刚 张 荣

张 敏 汪 浩 郁蕴华

编 务 朱春兰 王复勇 欧阳玉萍

夏 岚



目 录

BAOTANG SHUHAOFANG

前言

- | | | | |
|-------------------|----|-------------------|----|
| 1. 海参鸡鲍翅 | 1 | 17. 杞子黄鱼汤 | 17 |
| 2. 药膳九孔鲍 | 2 | 18. 花雕红枣炖仔鸡 | 18 |
| 3. 泥鳅红枣煲排骨 | 3 | 19. 海藻乌鱼钱 | 19 |
| 4. 虫草炖金龟 | 4 | 20. 龙马乳鸽 | 20 |
| 5. 参竹炖鸡 | 5 | 21. 海藻鲍翅 | 21 |
| 6. 虫草红枣煲甲鱼 | 6 | 22. 健身双龙 | 22 |
| 7. 海马乌鸡盅 | 7 | 23. 丽珠绣球盅 | 23 |
| 8. 养心八珍盅 | 8 | 24. 核桃鸭子 | 24 |
| 9. 虫草松茸煲明骨 | 9 | 25. 香茅煲牛尾 | 25 |
| 10. 虫草炖子鳖 | 10 | 26. 莲子猪肚 | 26 |
| 11. 洋参怀山白鳝 | 11 | 27. 锅仔一品鲜 | 27 |
| 12. 怀山枸杞炖乳鸽 | 12 | 28. 海藻海鲜羹 | 28 |
| 13. 海马三鲜盅 | 13 | 29. 虫草炖老鸭 | 29 |
| 14. 海龙炖乳鸽 | 14 | 30. 龙马童子鸡 | 30 |
| 15. 枸杞云腿炖鸡丝 | 15 | 31. 养胃鱼羹 | 31 |
| 16. 归参鳝鱼羹 | 16 | 32. 人参炖元鱼 | 32 |
| | | 33. 木瓜炖雪蛤 | 33 |

34. 蟹膏炖芙蓉	34
35. 荷包鲫鱼汤	35
36. 茶菇煨排骨	36
37. 天麻鱼头汤	37
38. 木瓜炖燕窝	38
39. 麦冬莼菜鸡丝汤	39
40. 雪莲炖土鸡	40
41. 当归龙凤汤	41
42. 银耳党参鸡	42
43. 西洋菜煲生鱼	43
44. 八宝乳鸽汤	44
45. 田七天麻孔雀	45
46. 枸杞山药煲唐排	46
47. 韭菜萝卜丝明虾	47
48. 牛蒡鸭脯	48
49. 党参炖甲鱼	49
50. 花生排骨煲凤爪	50

51. 银耳鸽蛋汤	51
52. 田七炖乳鸽	52
53. 雪梨蛤士蟆	53
54. 怀杞桂圆炖牛肉	54
55. 玉竹党参炖黑鱼	55
56. 锅仔枸杞甲鱼	56
57. 怀参乌鸡锅	57
58. 淡菜炖白蹄	58
59. 元宝鹿鞭	59
60. 虫草佛跳墙	60
61. 四喜牛筋盅	61
62. 人参柴把翅	62
63. 红枣花生煲猪手	63
64. 益气牛鞭盅	64
65. 猴头菇炖乳鸽	65
66. 当归羊肉羹	66

海
参
鸡
鲍
翅

煲汤食疗方

BAOTANG

SHI LIAOFANG

原料：

刺参6只，鲍鱼4只，金钩翅2只，火腿圈250克，老鸡1只，清高汤、怀山、人参适量。

调料：

花雕酒、盐、味精适量。

功效：

养阴补肾，为滋肾补虚之汤品。



制法：

1. 刺参、鲍鱼、金钩翅分别涨发，火腿圈、老鸡分别焯水，将怀山、人参塞入鸡腔内待用。
2. 将老鸡放入砂锅，再依次放入鲍鱼、刺参、火腿圈后注入清高汤，开大火烧开后，加入花雕酒，转小火煨烧5小时左右，加入盐、味精即可。

注：因火腿圈有咸味，且老鸡与清高汤本身具有鲜香味，故此菜需少放盐。

厨师：刘 洪



药膳九孔鲍



BAOTANG

煲汤食疗方

SHI LIAOFANG

原料：

九孔鲍鱼4只，老鸡腿1只，火腿片150克，党参、红枣、高汤适量。

调料：

盐、味精、花雕酒适量。

功效：

滋阴润肺、止渴生津，适合于睡眠难安者。

制法：

1. 九孔鲍鱼涨发后加高汤煨酥，老鸡腿、火腿片分别焯水。
2. 将老鸡腿、火腿片、九孔鲍鱼、党参、红枣依次放入容器中注入高汤，加入花雕酒，盖上保鲜膜，上笼蒸两小时左右，取出揭下保鲜膜，加入盐、味精即可。

注：因火腿片有咸味，且老鸡与高汤本身具有鲜香味，故此菜需少放盐。

厨师：许寒宾



泥鳅红枣煲排骨



煲汤食疗方

BAOTANG
SHI LIAOTANG

原料：

泥鳅6条，排骨250克，红枣、高汤适量。

调料：

盐、味精、黄酒、葱结、姜片适量。

功效：

泥鳅含蛋白质，暖中益气、解毒清炎，能辅助治疗慢性肝炎、胆囊炎、胆道炎，温胆和肝。

制法：

1. 将宰杀后的泥鳅洗净切去头尾，排骨切块，分别焯水。
2. 将泥鳅、排骨、高汤、葱结、姜片放入砂锅中，大火烧开后，取出葱结、姜片，转小火，加入红枣、黄酒煨烧一个半小时左右，加入盐、味精后即可。

厨师：杨帆



4

虫草炖金龟



BAOTANG

煲汤食疗方

SHI LIAO FANG

原料：

金龟1只，虫草2根，白肉条150克，火腿片150克，红枣、高汤适量。

调料：

盐、味精、花雕酒、葱结、姜片适量。

功效：

润肺止咳、补血健骨、舒筋治劳。

制法：

1. 将金龟宰杀洗净，同白肉条、火腿片分别焯水。
2. 将金龟放入容器，再分别码入白肉条、火腿片、虫草、红枣、葱结、姜片，注入高汤，大火烧开后取出葱结、姜片，转小火煨烧一小时左右，加入盐、味精即可。

厨师：冯世坤



5

参竹炖鸡

原料：

老鸡1只，竹荪、党参、高汤适量。

调料：

盐、味精、花雕酒适量。

功效：

补气养血，本汤是强身健体、补益气血之佳品。

制法：

1. 将老鸡、竹荪分别焯水。
2. 将老鸡放入砂锅中，加入高汤、竹荪、党参，大火烧开后，转小火煨烧两小时左右，加入盐，味精即可。

厨师：李 刚

6

虫草红枣煲甲鱼



BAOTANG

煲汤食疗方

SHI LIAO FANG

原料：

甲鱼1只，虫草2根，鸡肉条150克，火腿150克，红枣、高汤适量。

调料：

盐、味精、花雕酒、葱结、姜片适量。

功效：

滋阴健体、补气血，适合容易疲劳、面容憔悴、视力不足、下肢浮肿、有干咳者。

制法：

1. 将甲鱼宰杀，剔去黄油洗净，同鸡肉条，火腿分别焯水。
2. 将甲鱼放入砂锅，再分别码入鸡肉条、火腿、虫草、葱结、姜片，加入高汤，大火烧开后，取出葱结、姜片，转入小火煨烧一小时左右，加入盐、味精即可。

厨师：张 荣



7

海马乌鸡盅

原料：

乌鸡 150 克，小排 50 克，火腿 25 克，
海马 1 只，枸杞、卷心菜、高汤适量。

调料：

盐、味精、黄酒适量。

功效：补肾壮阳、强壮腰膝。

制法：

1. 乌鸡、小排切成块焯水，高汤加黄酒、盐、味精烧开待用。
2. 将卷心菜、乌鸡、小排、火腿、海马、枸杞按序码入炖盅，加入高汤，加盖上笼蒸 45 分钟即可。

厨师：张敏



8

养心八珍羹



BAOTANG

煲汤食疗方

SHI LIAO FANG

原料：

金钩翅1只，小鲍鱼1只，草鸡50克，火腿25克，牛鞭25克，冬笋25克，党参、珍珠粉、高汤适量。

调料：

盐、味精适量。

功效：

补气、益血、生津。

制法：

1. 金钩翅涨发，草鸡、火腿、牛鞭、冬笋分别切条，高汤加盐（少量）、味精烧开待用。
2. 将草鸡、火腿、牛鞭、冬笋、小鲍鱼、金钩翅按序分别码放，注入高汤，放入党参、珍珠粉，上笼蒸45分钟即可。

厨师：汪 浩

