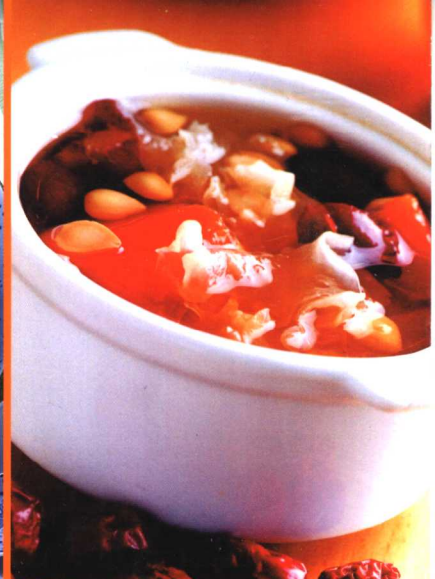




王作生 王文 张绪华 编著

爱心家肴——用爱做好菜 用心烹佳肴

滋补汤煲

Zibu Tangbao

50道精美可口的保健菜肴

50 dào jīngměikǒukǒu de bǎojiǎncáiyáo

吃出健康 吃出营养

chīchū jiànkāng chīchū yíngyǎng



青岛出版社 ●



鲁新登字08号

图书在版编目 (CIP) 数据

滋补汤煲 / 王作生 王文 张绪华 编著. - 青岛: 青岛出版社, 2002.5

ISBN 7-5436-1071-X

I. 滋... II. 王... III. 菜谱 - 汤煲 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第083266号

- 书 名 滋补汤煲
编 著 王作生 王 文 张绪华
菜品制作 赵明京
摄 影 青岛双福摄影广告设计有限公司
出版发行 青岛出版社
地 址 青岛市徐州路77号 (266071)
邮购电话 13335059110 0532-5814611-8664
责任编辑 张化新
装帧设计 姜尚源
制版印刷 青岛杰明印刷有限责任公司
出版日期 2005年1月第4版 2005年1月第4次印刷
开 本 16开 (710×1000毫米)
印 张 5
定 价 15.00元 (版权所有, 违者必究)

• 爱心家肴

滋补汤煲

用·爱·做·好·菜 用·心·烹·佳·肴



青岛出版社

目录

CONTENTS



余乌鱼片	5
奶汁驴肉煲	7
沙锅蟹粉狮子头	8
樱橘蛤什蚂	9
虾仁鱼片羹	11
馄饨鸡	13
宋嫂鱼羹	14
虫草人参炖乌鸡	15
牛髓真菌汤	17
凉瓜肉排煲	19
一品小圆子	20
八宝鸡汤	21
清汤牡丹大虾	23
秘制瓦罐鹿肉	25
牛髓猪红煲	26
鱼头豆腐汤	27
黄豆排骨汤	29
明炉雪菜黄花鱼	31
上汤蟹煲	32
海皇豆腐煲	33
萝卜蛭子汤	35
冬瓜火腿煲老鸭	37
浓汤银杏风味肚	38
冰糖蛤什蚂	39
甲鱼煲羊排	41





什锦酸辣汤	43
虫草鲍鱼盅	44
鸡煲翅	45
时蔬风鹅煲	47
干锅乌鱼仔	49
肉丸汤	50
沙锅鸭	51
银丝鲜虾	53
西湖银鱼羹	55
飘香猪尾煲	56
麻辣鲤鱼	57
海鲜羊排煲	59
山蛇煲老鸡	61
八宝滋补鸡煲	62
芦荟百合炖牛尾	63
浓汤银杏羊宝	65
天麻炖老鸽	67
奶汤全家福	68
萝卜银针野兔汤	69
冰糖湘莲	71
鲍鱼海鲜四宝	73
扁尖咸肉老鸭沙锅	74
烟肉腐竹河鳗煲	75
羊排蛤蜊炖鲫鱼	77
新式佛跳墙	79





氽乌鱼片

滋补汤煲



主料 净乌鱼肉200克, 黄瓜100克, 水发木耳20克。

配料 料酒、醋、胡椒粉、精盐、味精、鸡油、鸡汤各适量。

- 制法**
- 1 将乌鱼肉洗净, 切成3厘米长、1厘米厚的条, 下沸水锅氽熟, 捞出备用。
 - 2 木耳洗净切小片。黄瓜洗净, 去蒂瓤, 切片, 下沸水锅焯一下捞出, 放在汤碗内。把乌鱼放在黄瓜片上。
 - 3 将锅置火上, 锅内加鸡汤、料酒、醋、精盐、木耳烧沸, 撇去浮沫, 加入胡椒粉、味精调味, 把汤浇在乌鱼上, 淋上鸡油即成。

特点 菜鲜嫩, 清香宜人。

功效 此菜含有丰富的蛋白质、多种维生素、多种人体必需的氨基酸, 具有益气、清热利水、健脾和胃的功效; 可滋润皮肤, 延缓皮肤衰老, 美容养颜。



爱心小贴士
切丝均匀, 汤沸速成, 保持鲜嫩。



奶汁驴肉煲

滋补汤煲

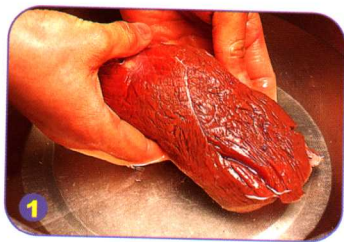


主料 驴肉。

配料 驴骨头、葱、姜、大料、香菜、枸杞、精盐、味精、料酒、胡椒粉、香油。

- 制法**
- 1 肉和骨头用清水洗净。
 - 2 将洗净的驴肉放入大锅中，加葱、姜、大料煮至肉烂时捞出。骨头煮到汤白如奶时即成。驴肉切片。香菜洗净切末。
 - 3 将骨头汤倒入锅中，放入驴肉片烧开，加精盐、味精、胡椒粉、料酒、香油、香菜末、枸杞即成。

功效 舒肝理气，养心安神。适用于治疗忧愁不乐、喜悲欲哭、神志失调及更年期综合症。



沙锅蟹粉狮子头



主料 猪肋排肉，青菜心，蟹黄。

配料 葱姜，生粉、精盐、味精、胡椒粉。

- 制法**
- 1 将猪肉去骨去皮，剁成泥。
 - 2 将肉泥用生粉加调料按顺时针方向搅匀，制成大肉丸，放在汤碗中蒸熟。
 - 3 取沙锅放入锅垫，放入汤汁和蒸好的狮子头，上小火炖2小时，加上蟹黄、精盐、味精、胡椒粉和青菜心炖5分钟即成。

功效 健脾补虚。适用于治疗脾虚体弱、营养不良、大便溏等。



樱橘蛤什蚂

滋补汤煲



主料 蛤什蚂、罐头橘瓣、红樱桃。

配料 葱白、姜片、冰糖、绍酒。

- 制法**
- 1 将泡好的蛤什蚂放入碗中，加清水（150克）、绍酒、葱白、姜片，上笼蒸10分钟，取出，换用清水漂洗几次，以除去异味，然后用清水浸泡。
 - 2 锅刷净置火上，放清水150克，加冰糖烧开，撇去浮沫，熬溶化成糖水。投入发好的蛤什蚂煮开。
 - 3 原锅加入橘瓣，烧开后倒入汤碗，放上红樱桃即成。
- 功效** 补肾壮阳，化湿通络，适用于治疗腰腿疼痛。





虾仁鱼片羹



主料 鲜虾仁100克，鱼肉100克，青菜心100克。

配料 香菜、熟猪油、淀粉、精盐、味精、香油、葱、生姜、肉汤各适量。

- 制法**
- 1 将虾仁洗净。鱼肉洗净，片成片，下入沸水锅内略余一下捞出。
 - 2 青菜心择洗干净，切成段。葱、生姜、香菜均洗净，切成末。
 - 3 锅置火上，放入猪油烧热，下葱末、姜末爆锅，再下入青菜叶稍炒，倒入肉汤烧沸，放入虾仁、鱼肉片烧开，用淀粉勾芡，加入精盐、味精、香油调味，撒入香菜末即成。

特点 菜鲜嫩，味清香、清淡。

功效 此菜富含优质蛋白质、钙、维生素及纤维素，具有补肾壮阳、丰肌壮骨等作用。适用于脾肾两虚、疲倦乏力者，有利于增强大脑活力，提高肌体的抵抗力。





馄饨鸡

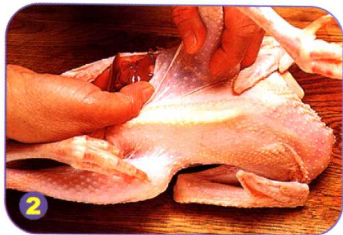


主料 母鸡1只。

配料 荠菜肉馅馄饨、料酒、精盐、味精、香油、葱、姜。

- 制法**
- 1 将鸡去毛洗净。
 - 2 将鸡去掉内脏，洗净，剥去爪尖。
 - 3 油锅上火，放油烧热，将葱姜煸炒后，加料酒、母鸡、清水烧开，打去浮沫，倒入沙锅内，加精盐，改用小火烧2小时，将馄饨放入，烧至馄饨熟时，加味精、香油即成。

功效 健脾益气，补虚养精。适用于治疗病后虚损、产后体虚乳少、食少便溏、水肿、妇人带下等。



宋嫂鱼羹



滋补汤煲

主料 鳊鱼一条(约600克), 熟冬笋25克,

水发香菇25克, 鸡蛋黄3个, 熟火腿10克。

配料 大葱、生姜、酱油、醋、料酒、精盐味精、湿淀粉、胡椒粉、熟猪油、花生油各适量。

制法 ① 将大葱、生姜洗净, 大葱切成段, 生姜切成丝。把鳊鱼刮洗干净, 剥去头, 去掉内脏, 沿鱼脊背片成两片, 将鱼皮朝下放入小盆内, 加入葱段、姜丝、料酒、精盐稍腌渍后, 上蒸笼用旺火蒸约6分钟, 取出后拣出葱姜, 将汤汁滗入碗中, 取鱼肉放入原汤汁碗中。

② 熟冬笋、水发香菇、熟火腿均切细丝。鸡蛋黄磕入小碗内打散。

③ 将炒锅置火上, 放入花生油烧热, 下入葱段炒出香味, 倒入清汤烧沸, 拣出葱段, 加入料酒、冬笋丝、香菇丝, 再烧沸后将鱼肉连同汤汁一起倒入锅内, 加入酱油、精盐、味精烧沸, 用湿淀粉勾薄芡, 将鸡蛋黄液淋入锅内搅匀, 烧至羹汁再沸时, 加入醋和八成热的熟猪油, 再加入熟火腿丝、生姜丝和胡椒粉即成。

特点 羹色油亮, 鲜嫩滑润, 清淡清香, 味美适口。

功效 富含蛋白质、钙及多种维生素、纤维素等微量元素。具有补气血、健脾胃、清热之功效, 可减脂降压, 强身健体。



虫草人参炖乌鸡

滋补汤煲



主料 乌鸡。

配料 虫草、人参、精盐、味精、料酒、葱、姜、清汤。

制法 ① 乌鸡宰杀去毛，洗净。

② 将乌鸡去内脏，焯水，除去血污。虫草用温水浸泡。

③ 取沙锅，放入乌鸡、人参、虫草及虫草汁，加入料酒、葱、姜和清汤，上火烧开后，慢火炖2小时，加入精盐、味精调味即可。

功效 补气养肺，益肾平喘。适用于治疗肺肾气虚之咳嗽、气喘、体虚畏寒。

