

尚锦健康  系列 5



99道

家常汤煲

Jiachang Tangbao

陈忠明 崔德峰 曹寿兵 王 奇 编著



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常汤煲/陈忠明等编著. —北京: 中国纺织出版社,
2005.9

(尚锦健康99系列)

ISBN 7-5064-3509-8/TS·2048

I.家… II.陈… III.汤菜—菜谱 IV.TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第090401号

策 划: 尚锦文化	责任编辑: 陈思燕
装帧设计: 王 欣	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

2005年9月第1版第1次印刷

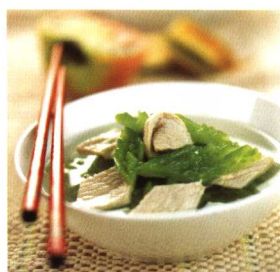
开本: 710×1000 1/16 印张: 6

字数: 54千字 定价: 25.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

家常汤煲

陈忠明 崔德峰 曹寿兵 王奇 编著
杨跃祥 摄影



本书编委会

主 任：路新国

副主任：嵇步峰 陈忠明

委 员：夏启泉 宋 雷 唐建华

张建军 章海风 赵 勇



contents

目 录

煲

1 风鸡狮子头	4	28 花生米炖肫花	30
2 沙锅白肉	5	29 白灵菇鸡肝煲	31
3 干豆条肉煲	6	30 鸡杂煲	32
4 肉酿面筋煲	7	31 乌鸡白凤煲	33
5 玉米咸肉煲	8	32 芋艿鸭块煲	34
6 笋瓜咸肉煲	9	33 牛蒡老鸭煲	35
7 腊肉茼笋煲	10	34 春笋鹅掌	35
8 猪蹄煲	11	35 沙锅风鹅豆腐	36
9 黄豆猪蹄煲	12	36 鸡火鱼皮煲	37
10 腐乳猪蹄煲	13	37 蒜子鲮鱼煲	38
11 淡菜炖猪蹄	14	38 昂刺鱼煲	39
12 肥肠煲	15	39 蒜子黄鳝煲	40
13 沙锅炖酥腰	16	40 咸肉咸鱼煲	41
14 沙锅蹄筋	17	41 带鱼煲	42
15 沙锅牛筋煲	18	42 蟹黄茶馓煲	43
16 枸杞炖牛冲	19	43 杂炖煲	44
17 羊排煲	20	44 蘑菇腐竹煲	45
18 臭豆腐黄豆煲	21	45 龙虾煲	46
19 沿淮烧鸡煲	22	46 沙锅酥鱼煲	47
20 番茄鸡肉煲	23	47 沙锅塘鳢鱼	48
21 平菇炖鸡	24	48 田螺酿肉煲	49
22 人参炖鸡	25	49 老鳖煲	50
23 腐竹风鸡煲	26	50 青蟹年糕煲	51
24 沙锅鸡爪翅	27	51 沙锅鱼肚	52
25 芦荟鸡爪煲	27	52 豆豉牛蛙煲	53
26 蘑菇炖仔鸡	28	53 咸菜墨鱼煲	54
27 天麻炖仔鸡	29	54 酸辣鱿鱼煲	55



- 55 白汁青蟹煲 56
56 莴笋春笋煲 57
57 荠菜春笋煲 58
58 火腿炖白菜 59

汤

- 59 苦瓜肉片汤 60
60 肉片豆腐汤 61
61 腰花汤 62
62 腰片汤 63
63 竹筒肚肺汤 64
64 牛蒡排骨汤 65
65 猪肝菠菜汤 66
66 茼蒿肉圆汤 67
67 土豆牛肉汤 67
68 枸杞牛尾汤 68
69 羊肉清汤 69
70 瓦罐炖鸡汤 70
71 龙井鸡片汤 71
72 番茄鸡块汤 72
73 凤爪冬瓜汤 73
74 鸽肉土豆汤 74
75 火腿笋片鹌鹑汤 75
76 黄颡鱼汤 76
77 泥鳅豆腐汤 76
78 余黑鱼片汤 77
79 莴笋河虾汤 78
80 莼菜鲈鱼汤 78

- 81 开洋豆腐汤 79
82 海带冬瓜汤 80
83 菊花脑汤 81
84 开洋干丝汤 82
85 芙蓉银耳汤 83
86 苋菜汤 83
87 五色蔬菜汤 84
88 素什锦汤 85
89 萝卜豆腐汤 86
90 瓠瓜汤 87
91 金针菇汤 88
92 咸菜慈姑汤 89
93 芙蓉海底松 90
94 地皮菜豆腐汤 91

羹

- 95 西瓜密瓜羹 92
96 红薯羹 93
97 蚬子豆腐羹 94
98 橘络元宵 95
99 荔枝火龙果 95

特别鸣谢拍摄场地提供:

◇扬州家乡土菜馆(0514-7781368)

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)

风鸡狮子头

功效 补气暖胃，滋阴润燥

原料

风鸡 …… 半只(约 500 克)
猪肋条肉 …… 750 克
冬笋 …… 100 克
小青菜 …… 3 棵

调味料

盐、酱油、白糖、葱花、姜末、黄酒、淀粉、鲜汤、色拉油各适量

做法

- 1 将风鸡干拔毛后洗净，取用半只鸡，斩成鸡块，投入沸水中略烫后，洗涤干净。冬笋切成滚刀块。
- 2 猪肉洗净，去皮、去骨，先切成丁，再斩成粗蓉，加入盐、酱油、白糖、葱花、姜末、黄酒、少量干淀粉调和拌匀上劲，做成 10 个肉圆，将狮子头下热油锅中炸呈棕红色。
- 3 炒锅烧热，倒入色拉油 25 克，将葱、姜、风鸡块下锅煸炒，加黄酒、鲜汤略烧后倒入沙锅内，加上冬笋块、狮子头，加盖，用旺火烧沸，移至小火焖 1.5~2 小时，至鸡肉成熟、卤汁浓醇时，加入烫熟的小青菜即成。





原 料

熟猪肋条肉 … 150 克

调味料

味精、盐、猪肉汤、葱段、姜片、八角各适量



2 沙锅白肉

功 效

养血补阴，滋润五脏，补中益气，适宜大多数人食用，但多食使人肥健

做 法

- 1 将肉切成3厘米长、1.5厘米宽、0.3厘米厚的薄片。
- 2 沙锅置火上，放入猪肉汤，烧开后将葱段、姜片、熟猪肋条肉片、味精、盐、八角放入沙锅内，炖1小时即成。

干豆条肉煲

原 料

水发干豆条 …… 200 克
熟猪肋条肉块 …… 250 克

调味料

葱段、姜片、黄酒、酱油、白糖、八角、味精、
清汤各适量

做 法

沙锅放入葱段、姜片、黄酒、水发干豆条、熟猪肋条肉块、酱油、白糖、八角、清汤上火炖烂，加入味精，拣去葱段、姜片，起锅即成。





原 料

调味猪前腿肉末

…………… 150 克

面筋泡 …………… 10 个

笋片、木耳 … 各适量

调味料

酱油、白糖、黄酒、葱
段、姜片、盐、味精、
鲜汤、胡椒粉各适量



煲 4

肉酿面筋煲

做 法

- 1 将面筋泡逐个用手指戳一个洞眼,将调味猪前腿肉末塞入面筋泡内。
- 2 沙锅中放入肉面筋、笋片、木耳、黄酒、酱油、白糖、葱段、姜片、鲜汤烧开,加盖,转小火焖30分钟后,加入盐、味精,拣去葱段、姜片,撒上胡椒粉即成。

玉米咸肉煲

功效 补阴养血，滋补强壮

原 料

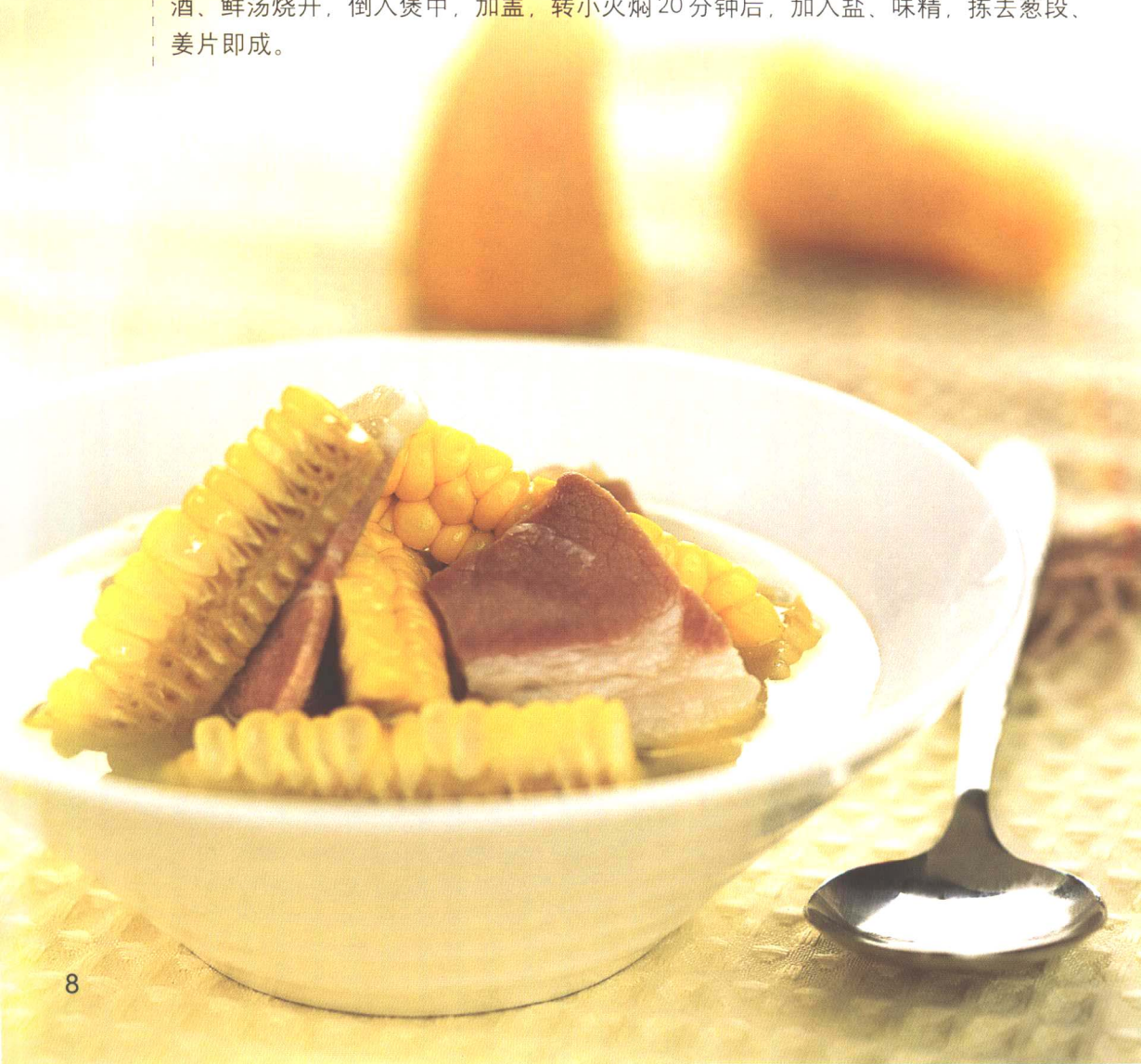
鲜玉米段 100 克
咸肉片 150 克

调味料

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。



6

笋瓜咸肉煲

功效 清热，利尿

原 料

笋瓜片 100 克
咸肉片 150 克

调味料

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，加入笋瓜片、咸肉片、黄酒、鲜汤烧开，倒入煲中，转小火炖10分钟后，加入盐、味精，拣去葱段、姜片即成。





原 料

腊肉 …… 100 克
净莴笋块 … 150 克

调味料

八角、桂皮、酱油、白糖、黄酒、葱段、姜片、盐、味精、鲜汤各适量

7 腊肉莴笋煲

功 效 清胃利尿，消肿养血，内火旺者宜常食

做 法

煲中放入葱段、姜片、腊肉、净莴笋块、八角、桂皮、盐、酱油、白糖、黄酒、鲜汤烧开，再盖上盖，转小火焖 20 分钟后，加味精即成。

功 效

补肾，益精，养气血，美肌肤。适用于女子肾虚带下、月经过多，久病虚损、产后亏空者宜多食

原 料

猪蹄 …… 2只(约800克)
红辣椒 …………… 100克

调味料

酱油、黄酒、葱段、姜片、盐、味精、鲜汤、色拉油各适量

做 法

- 1 将猪蹄镊尽绒毛，洗净后放在砧板上，用刀顺猪蹄直劈成两半，再斩去趾尖，斩成8块，放入沸水锅中烫片刻，捞出待用。
- 2 煲置火上，倒入色拉油、葱段、姜片、红辣椒炸香，加猪蹄块、黄酒、酱油、鲜汤烧开，用大火煮沸后，撇去浮沫，再盖上盖，转小火焖50分钟后，加入盐、味精调味，拣去葱段、姜片，即成。





原 料

猪蹄…2只(约800克)
黄豆 …… 100克
青、红辣椒…各50克

调味料

酱油、黄酒、葱段、姜片、八角、盐、味精、鲜汤、色拉油各适量

9

黄豆猪蹄煲

做 法

- 1 将猪蹄镊尽绒毛，洗净后放在砧板上，用刀顺猪蹄直劈成两爿，再斩去趾尖，斩成8块，放入沸水锅中烫片刻，捞出待用。黄豆用水浸泡10小时。
- 2 煲置火上，倒入色拉油、葱段、姜片、八角炸香，加猪蹄块、黄豆、青椒、红辣椒、黄酒、酱油、鲜汤烧开，用大火煮沸后，撇去浮沫，再盖上盖，转小火焖50分钟后，加入盐、味精调味，拣去葱段、姜片，即成。

腐乳猪蹄煲

原 料

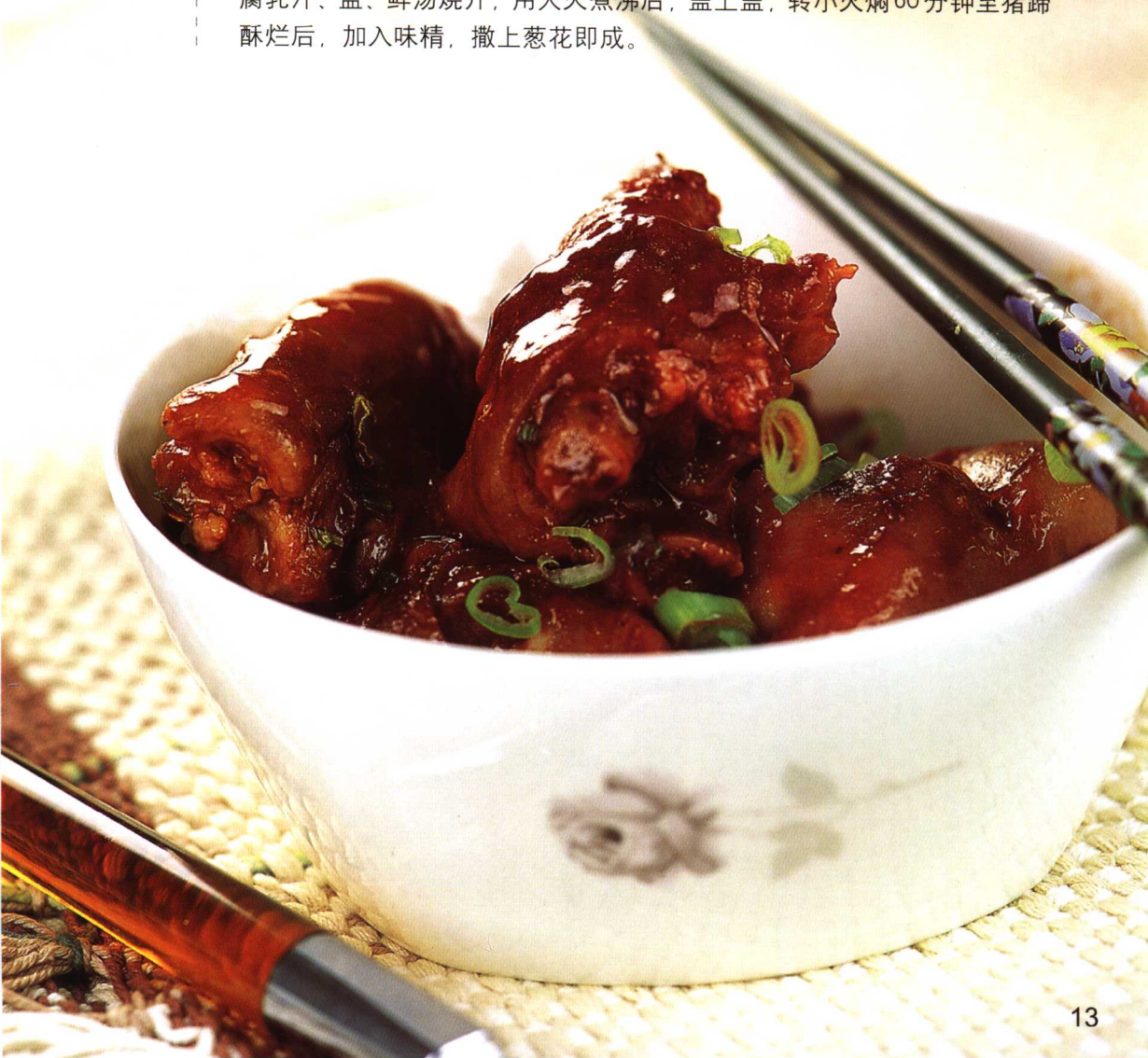
猪蹄 600 克

调味料

腐乳汁、葱段、葱花、姜片、黄酒、盐、味精、鲜汤、色拉油各适量

做 法

- 1 将猪蹄横面直剖开，斩成小块，放入沸水中烫片刻，捞出洗去浮沫。
- 2 煲置火上，倒入色拉油烧热后，放入葱段、姜片炸香，投入猪蹄块、黄酒、腐乳汁、盐、鲜汤烧开，用大火煮沸后，盖上盖，转小火焖60分钟至猪蹄酥烂后，加入味精，撒上葱花即成。





原 料

淡菜 …………… 100 克
鲜猪蹄…2只(约400克)

调味料

葱段、姜片、黄酒、盐
各适量



煲

11 淡菜炖猪蹄

功 效 补肝肾，滋润皮肤，抗衰老，防癌

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。

功 效 润肠通便，但不宜久食，久食令人高脂

原 料

熟肥肠	250 克
笋片	10 克
青椒	50 克
蒜瓣	50 克

调味料

葱段、姜片、酱油、白糖、胡椒粉、黄酒、盐、味精、鲜汤、色拉油各适量

做 法

- 1 将肥肠切成 2 厘米长斜刀块。
- 2 煲置火上，倒入色拉油、葱段、姜片、青椒、蒜瓣煸香，加笋片、猪肥肠块、酱油、白糖、黄酒、鲜汤烧开，用中火焖 20 分钟后，加入盐、味精调味，拣去葱段、姜片，撒上胡椒粉即成。

