

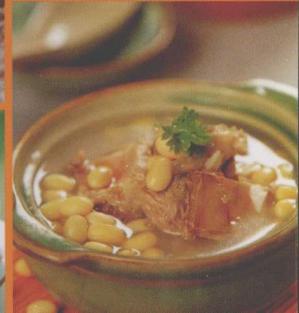
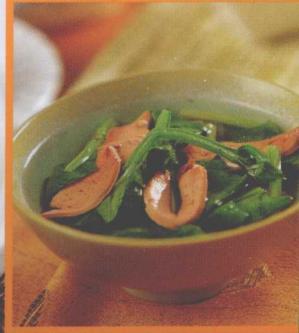
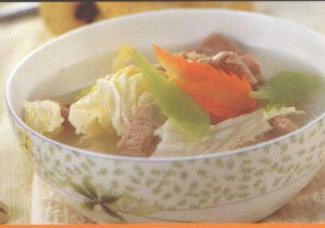
尚锦288系列

尚锦文化

最受欢迎的好汤288道

尚锦文化 编

家常汤煲 158道 · 滋补汤煲 130道



图书在版编目 (CIP) 数据

最受欢迎的好汤288道 / 尚锦文化编.—北京：中国纺织出版社，
2010.1

(尚锦288系列)

ISBN 978-7-5064-6103-0

I. ①最… II. ①尚… III. ①汤菜—菜谱 IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第215376号

责任编辑：范琳娜 责任监印：刘 强

装帧设计：北京水长流文化发展有限公司

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

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年1月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：8

字数：90千字 定价：19.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社市场营销部调换

尚锦288系列

尚锦文化

最受欢迎的好汤288道

尚锦文化 编



中国纺织出版社

目录

Contents

猪。牛。羊

- 006 牛蒡排骨汤
- 006 莲藕煲排骨
- 007 冬瓜排骨汤
- 007 排骨海带汤
- 008 双蔬排骨汤
- 008 榨菜肉丝汤
- 009 大豆排骨汤
- 009 玉米排骨汤
- 010 沙锅白肉汤
- 010 连锅汤
- 011 花生红枣瘦肉汤
- 011 山楂瘦肉汤
- 012 罗宋汤
- 012 扣三丝汤
- 013 火腿白菜汤
- 013 火腿冬瓜汤
- 014 萝卜排骨汤
- 014 白果小排汤
- 015 肉片豆腐汤
- 015 丝瓜肉片汤
- 016 淮杞排骨汤
- 016 苦瓜肉片汤
- 017 山药肉片汤
- 017 肉丝茭白汤
- 018 金针肉丝汤
- 018 酸辣汤
- 019 冬瓜腔骨汤
- 019 酸菜汤
- 020 咸肉豆腐汤

- 020 腰花双耳汤
- 021 花生猪蹄汤
- 021 猪蹄肚汤
- 022 肚片汤
- 022 丝瓜猪蹄煲
- 022 红枣猪心煲
- 023 沙锅蹄筋
- 023 萝卜牛腩煲
- 023 莲藕牛腩
- 024 红酒牛腩
- 024 白果羊肉汤
- 024 羊肉粉皮汤
- 025 萝卜羊肉汤
- 025 腰片汤
- 025 白菜肉片汤
- 026 火腿鲜笋汤
- 026 火腿炖芽菜
- 026 番茄肉片
- 027 肚肺汤
- 027 杂烩汤
- 027 腊肉菜薹汤
- 028 竹笋肚片汤
- 028 腌笃鲜汤
- 028 牛肉土豆清汤
- 029 西湖牛肉羹
- 029 清炖牛尾汤
- 029 腐皮腰片汤
- 030 酥腰百叶结汤
- 030 咸肉河蚌汤
- 030 冬瓜肺片汤
- 031 黑龙羊肉煲
- 031 龙实猪心煲

- 031 佛手猪肉汤

鸡。鸭。鹅。 鸽。鹌鹑

- 032 鸡丝莼菜汤
- 032 红豆乌鸡汤
- 033 鸡豆花
- 033 鸡肉海参汤
- 034 平菇鸡汤
- 034 太白鸡
- 035 番茄鸡块汤
- 035 凤爪冬瓜汤
- 036 清炖鸡
- 036 翡翠鸭羹
- 036 清汤肫花
- 037 山药炖鸡汤
- 037 胡萝卜煲鸡汤
- 037 冬菇凤爪煲
- 038 滋补乌骨鸡
- 038 莲子老鸭汤
- 038 扁尖老鸭汤
- 039 荼米老鸭汤
- 039 鸭血豆腐汤
- 039 啤酒鸭
- 040 虫草鸭汤
- 040 莲子鹌鹑汤
- 040 银耳乳鸽汤
- 041 气锅鸡
- 041 蘑菇炖仔鸡
- 041 芋艿鸭块汤





鱼。虾。蟹。贝

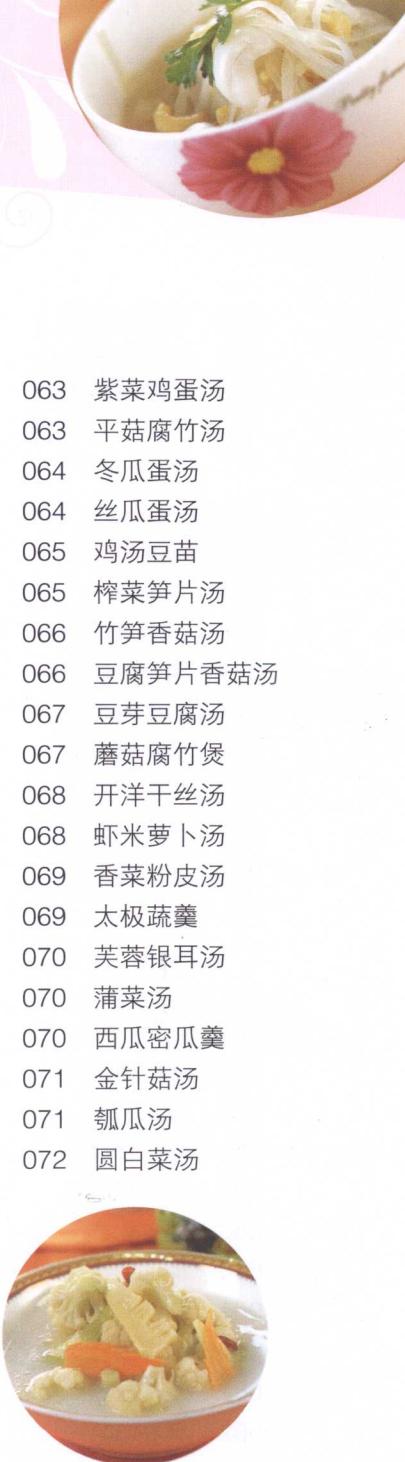
- 042 萝卜丝鲫鱼汤
- 042 鱼丸汤
- 043 粉皮鱼头汤
- 043 姜丝鲈鱼汤
- 044 山药鲫鱼汤
- 044 雪菜大汤黄鱼
- 045 鱼头豆腐汤
- 045 昂刺鱼豆腐汤
- 046 沙锅酥鱼汤
- 046 黑鱼煨汤
- 047 烧鱼杂
- 047 三高汤
- 048 清汤虾丸
- 048 酸辣鱿鱼汤
- 049 虾皮紫菜汤
- 049 开洋豆腐汤
- 050 开洋冬瓜汤
- 050 芥菜蛤蜊汤
- 051 牡蛎豆腐羹
- 051 蒜子黄鳝煲
- 052 余黑鱼片汤



- 052 芙蓉银鱼汤
- 052 清汤鱼圆
- 053 蕴菜鲈鱼汤
- 053 咸菜墨鱼煲
- 053 莴笋河虾汤
- 054 海参肉片汤
- 054 茄酱鲈鱼片
- 055 鲫鱼豆腐汤
- 055 百合鲫鱼汤
- 055 奶汤鲫鱼
- 056 酸汤鱼
- 056 牛蒡黑鱼汤
- 056 香菇鱼丸汤
- 057 泥鳅豆腐汤
- 057 韭菜蛤蜊汤
- 057 蚬子豆腐羹

蔬菜。其他

- 058 五色蔬菜汤
- 058 冻豆腐汤
- 059 白菜炖豆腐
- 059 白菜粉丝汤
- 060 番茄豆腐汤
- 060 雪菜豆腐汤
- 061 菠菜豆腐汤
- 061 海带冬瓜汤
- 062 番茄鸡蛋汤
- 062 蕴菜蛋花汤



调节三高

- 072 菜秧豆腐汤
073 豆腐果蔬菜汤
073 杏仁豆腐汤
074 南瓜绿豆
074 山玉乳鸽煲
075 枸杞牛尾汤
075 牛蒡老鸭煲
076 莲芽猪肉煲
076 巴戟老鸡煲
077 百合炖猪蹄
077 萝卜炖酥腰

美容养颜

- 078 丝瓜猪肝
078 玉兰乌鱼
079 菊花猪肝
079 白菜汆肝
080 玉竹兔肉
080 草菇冬瓜
081 茄苓肉片
081 木耳鲫鱼
082 凤爪香菇汤
082 乌发精片
083 双豆猪手
083 大枣猪心

- 072 菜秧豆腐汤
073 豆腐果蔬菜汤
073 杏仁豆腐汤
084 红黑猪肤
084 白菊肉片
084 枸杞酥腰
085 桂枝羊肉煲
085 紫菜肉片豆腐汤
085 附片青鱼煲
086 砂仁乳鸽煲
086 龙眼羊肉汤
087 煨鹌鹑汤
087 腐竹猪肚
088 火腿笋片鹌鹑汤
088 鹌鹑鸽子汤
089 鸽肉土豆汤
089 栗子凤足煲
094 乌鸡白凤汤
095 鲜笋老鸭汤
095 生地鸡蛋汤
095 老鸭煲
096 桂花兔肉
096 淡菜小排汤

温补滋补

- 085 桂枝羊肉煲
085 紫菜肉片豆腐汤
085 附片青鱼煲
086 砂仁乳鸽煲
086 龙眼羊肉汤
087 煨鹌鹑汤
087 腐竹猪肚
088 火腿笋片鹌鹑汤
088 鹌鹑鸽子汤
089 鸽肉土豆汤
089 栗子凤足煲

健脾养胃

- 097 菠菜鲫鱼
097 莲须猪肉煲
098 猴黄老鸡煲
098 山药炖鸡汤
099 莲藕猪手
099 参乌黄鳝
100 银芽山楂
100 粟米鸡粒汤
101 芥菜竹荪羹
101 莲乌乳鸽煲
102 西施排骨煲
102 鱼腥猪肺煲

滋阴养身

- 090 母子相会煲
090 玉竹乌鸡
091 黄精猪手
091 口蘑鸭片汤
092 银耳乳鸽
092 竹荪莲子
093 莲藕鸡
093 鲜奶鹌鹑
094 淡菜炖蹄筋
094 猪蹄茭白汤



- 102 龙枣老鸭
103 番茄鱼圆汤
103 椿芽豆腐
103 三菇汤
104 火腿凤翅煲
104 薏米冬瓜

滋补肝肾

- 105 白果小排汤
105 首乌牛肉
106 当归羊肝
106 首乌山楂煲
106 杜仲牛膝煲
107 首乌三菌
107 益寿鸽蛋汤
107 木耳鲤鱼煲
108 芝麻乌鸡煲
108 莲藕乳鸽
108 地黄乌鸡
109 银耳鸡肝
109 青箱鱼片汤
109 薯蓣乌鸡
110 首乌鲤鱼
110 红枣水鱼煲
110 枸杞鲢鱼煲

补气养血

- 111 菠菜猪肝汤

- 111 丝瓜猪手煲
111 黄芪猪肝
112 人参附鸡汤
112 栗子羊肉
112 金针鸡丝
113 润发羊肉
113 淮山子鸡
113 麻仁银耳
114 三才老鸡煲
114 山药白鳝煲
114 竹紫鸡丝汤
115 瑶柱老鸡煲
115 天麻炖仔鸡
115 冬瓜青鱼煲
116 参须鸡汤
116 参归子母鸡
116 大枣兔肉
117 夏枯鱉鱼煲
117 黑豆鱼头煲
117 陈皮肚肺煲

清热解毒

- 118 莲蓬豆腐
118 冬瓜木耳汤
119 牛蒡汤
119 白灵菇鸡肝煲
120 萝卜豆腐汤
120 玉竹乳鸽
121 鲫鱼精片

- 121 丝瓜豆腐煲
122 龙井鸡片汤
122 白玉猪肚煲
122 丝瓜蘑菇汤

活血化淤

- 123 百合肉片
123 三七鲫鱼煲
123 竹荪丝瓜汤
124 田七老鸡煲
124 薏米鸡蛋汤
125 首乌乌鸡煲
125 莴苣鱼头煲

养心安神

- 126 决明鱼片
126 补骨鹅肉煲
126 龙眼鸽肉煲

防癌抗老

- 127 芥菜竹荪羹
127 黄豆炖猪蹄
127 香菇鸡汤

牛蒡排骨汤

材料

牛蒡50克，小排骨350克

调料

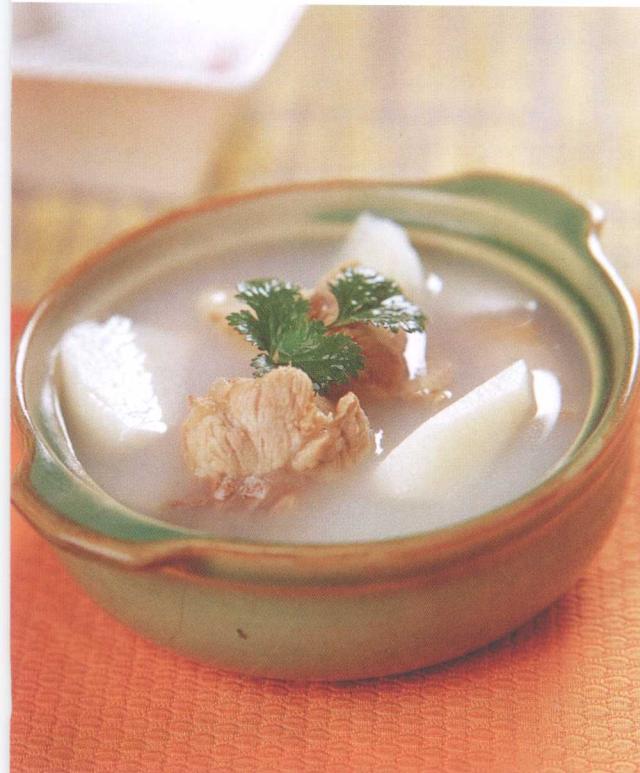
黄酒、葱段、姜片、清汤、盐、味精各适量

做法

1. 牛蒡去皮、切段；小排骨斩成3厘米长的段，放入沸水中烫片刻，捞出洗净，放大碗中，加黄酒、葱段、姜块，上笼蒸烂。
2. 锅置火上，放入蒸熟的排骨，加入牛蒡、清汤，烧沸后撇去浮沫，加入盐、味精，拣去葱段、姜片即可。

tips

排骨焯水后要用清水洗去血污，再与牛蒡一起烹调。



莲藕煲排骨

材料

藕150克，猪排骨250克，香菇适量

调料

清汤、葱段、姜片、黄酒、盐、味精各适量

做法

1. 藕刨去皮，切成滚刀块，入沸水锅焯水；排骨洗净，剁成块，入沸水锅焯水后洗净。
2. 沙锅中加入清汤、藕、排骨块、香菇、葱段、姜片、黄酒，烧沸后撇去浮沫，加盖炖2小时至排骨熟烂，加入盐、味精，拣去葱段、姜片即可。

tips

排骨要用清水浸泡去血水，焯水后要用清水洗去血污，再与藕一起烹调。





冬瓜排骨汤

材料

猪子排250克，冬瓜500克

调料

黄酒、姜块、葱段、盐、味精各适量

做法

1. 排骨剁成小段，焯水后洗净；冬瓜去皮、焯水。
2. 沙锅中放入排骨和水，加入黄酒、姜块、葱段，煮沸后撇去浮沫，加盖炖2小时至排骨熟烂，再加入冬瓜炖10分钟，加盐、味精调味即可。

tips

冬瓜煮的时间不能长，要等排骨炖熟烂后再放入。

排骨海带汤

材料

猪子排250克，海带250克

调料

黄酒、姜块、葱段、盐、味精各适量

做法

1. 排骨剁成小段，焯水后洗净；海带洗净，切成菱形片，焯水。
2. 沙锅中放入排骨、海带片和水，加入黄酒、姜块、葱段，煮沸后撇去浮沫，加盖炖2小时至排骨熟烂，加盐、味精调味即可。

tips

若加入淡菜风味更佳。





双蔬排骨汤

材料

西兰花100克，胡萝卜100克，猪排骨250克

调料

清汤、葱段、姜片、黄酒、盐、味精各适量

做法

1. 西兰花切块，胡萝卜去皮、切块，均入沸水锅焯水；排骨洗净，剁成块，入沸水锅焯水后洗净。
2. 沙锅中加入清汤、排骨块、葱段、姜片、黄酒，烧沸后撇去浮沫，加盖炖2小时至排骨熟烂，放入西兰花和胡萝卜，加入盐、味精，再烧5分钟，拣去葱段、姜片即可。

tips

蔬菜要在排骨炖熟烂后再加入。

榨菜肉丝汤

材料

猪瘦肉200克，榨菜50克

调料

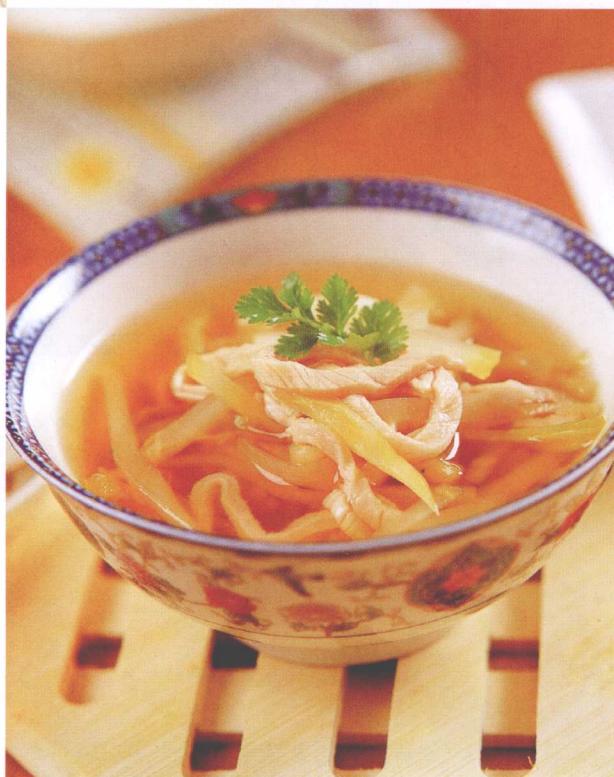
清汤、盐、酱油、黄酒、味精各适量

做法

1. 猪肉切丝；榨菜洗净、切丝。
2. 锅中倒入清汤，放入盐、酱油、黄酒、味精，烧沸后，放入肉丝和榨菜丝，用勺子搅动，煮到肉丝熟时(不能大沸)，即把肉丝和榨菜捞于碗内，汤烧沸，撇去浮沫，倒入碗中即可。

tips

榨菜切丝后要浸泡去咸味。原料不能久煮，久煮肉易老。



大豆排骨汤

材料

黄豆(即大豆)100克，猪排骨300克，香菜少许

调料

色拉油、葱段、姜片、料酒、盐、味精各少许

做法

- 将黄豆浸泡后洗净；排骨剁成块，入沸水锅中焯水后洗净。
- 油锅烧热，下葱段、姜片炝锅，加料酒和清水，放入排骨炖30分钟，再放入黄豆，炖至黄豆熟软，加盐、味精调味，出锅撒上香菜即成。

tips

黄豆与排骨也可同时下锅炖。

玉米排骨汤

材料

鲜玉米棒250克，猪排骨250克

调料

清汤、葱段、姜片、黄酒、盐、味精各适量

做法

- 鲜玉米棒切成块，入沸水锅焯水；排骨洗净，剁成块，入沸水锅焯水后洗净。
- 沙锅中加入清汤、玉米、排骨块、葱段、姜片、黄酒，烧沸后撇去浮沫，加盖炖2小时至排骨熟烂，加入盐、味精，拣去葱段、姜片即可。

tips

排骨要用清水浸泡去血水，焯水后要用清水洗去血污，再与玉米一起烹调。





沙锅白肉汤

材料

熟猪肋条肉200克，水发粉丝150克，菜花200克

调料

盐、味精、高汤各适量

做法

1. 菜花焯水后切成小块；熟猪肋条肉切成大片。
2. 沙锅中放入粉丝、菜花，再把肉片放在上面，加入用盐、味精调好味的高汤，炖20分钟即可。

tips

猪肉要煮熟晾凉后再切片，这样不变形。

连锅汤

材料

猪后腿肉200克，白萝卜100克

调料

花椒、葱结、姜块、干辣椒、豆瓣、酱油、味精、香油、菜油各适量

做法

1. 猪肉入沸水锅中煮沸，撇去浮沫，加入花椒、葱结、姜块，煮至肉刚熟捞出，晾凉后用刀切薄片；肉汤放入沙锅中。
2. 萝卜去皮洗净，切成片，放入沙锅肉汤中，用小火煮至萝卜熟软时放入肉片，同煮几分钟，放入味精起锅。
3. 油锅烧热，放入干辣椒、花椒炒呈棕红色，铲出，用刀剁成细末；豆瓣剁细，入锅炒香至油呈红色，放入干辣椒和花椒末炒匀，加酱油、味精、香油调匀成香油豆瓣味汁，肉片蘸食调味汁食用。



花生红枣瘦肉汤

材料

花生100克，红枣10克，猪瘦肉250克

调料

清汤、葱段、姜片、黄酒、盐、味精各适量

做法

- 花生洗净；红枣去核；猪肉洗净，切成块，入沸水锅焯水后洗净。
- 汤锅中加入清汤、葱段、姜片、黄酒、花生、红枣和肉片，烧沸后撇去浮沫，加盖炖1小时至猪肉熟烂，加入盐、味精，拣去葱段、姜片即可。

tips

猪肉要用清水浸泡去血水，焯水后要用清水洗去血污，再与其他材料一起烹调。

山楂瘦肉汤

材料

山楂100克，猪瘦肉200克，红枣10克

调料

清汤、葱段、姜片、黄酒、盐、味精各适量

做法

- 山楂去核，入沸水锅焯水；猪肉洗净，切成厚片，入沸水锅焯水后洗净。
- 沙锅中加入清汤、山楂、猪肉、红枣、葱段、姜片、黄酒，烧沸后撇去浮沫，加盖炖1小时至肉熟烂，加入盐、味精，拣去葱段、姜片即可。

tips

肉片要切得厚些，焯水后要用清水洗去血污，再与山楂一起烹调。





罗宋汤

材料

猪肉片100克，番茄块100克，洋葱片50克，胡萝卜片50克，圆白菜50克

调料

蒜、番茄酱、盐、面粉、色拉油各适量

做法

1. 蒜拍碎；肉片用热水烫去血水。
2. 油锅烧热，爆香蒜，加肉片、洋葱、圆白菜略炒，加番茄酱拌匀，盛出。
3. 锅中加入水煮沸，将所有原料放入煮沸(水必须盖过食材)，转小火煮至胡萝卜变软，加盐调味，加一碗面粉水勾芡即可。

tips

罗宋汤有多种配料，也可用牛肉代替猪肉，另外还可加入土豆块等。

扣三丝汤

材料

西式火腿丝150克，熟鸡脯肉丝150克，熟笋丝各150克，水发香菇5克

调料

清汤、绍酒、盐、味精、熟猪油各适量

做法

1. 取一小碗，抹上熟猪油，放入一朵香菇，再把西式火腿丝、熟鸡脯肉丝、熟笋丝均匀地摆放在碗中，加入清汤蒸1小时，取出扣入汤碗中。
2. 锅中加入清汤、绍酒、盐、味精，烧沸后撇去浮沫，倒入汤碗中即可。

tips

三丝可选用其他原料，如西式火腿可用中式金华火腿代替，鸡丝可换成猪丝等。为了保持扣三丝的造型，倒汤时动作要缓慢。



火腿白菜汤

材料

白菜200克，熟火腿50克

调料

葱末、姜末、高汤、盐、味精、香油、色拉油各适量

做法

1. 白菜择去老叶，洗净，切丝；熟火腿切丝。
2. 油锅烧热，放入葱末、姜末煸炒出香味，加入白菜丝稍加翻炒，放入高汤、火腿丝、盐煮开，最后淋上香油，放味精即可。

tips

白菜丝用油煸后再加汤烧，味道软嫩可口。

火腿冬瓜汤

材料

西式火腿150克，冬瓜200克

调料

高汤、盐、味精、香油各适量

做法

1. 西式火腿切片；冬瓜去皮去籽，洗净切片。
2. 高汤煮开，放入冬瓜片和火腿片，再沸后加盐、味精调味，滴入香油即可。

tips

若用中式火腿风味更佳，中式火腿要浸泡清净，煮熟后切片烧汤；冬瓜片不可切得太薄。



萝卜排骨汤

材料

猪子排250克，白萝卜250克

调料

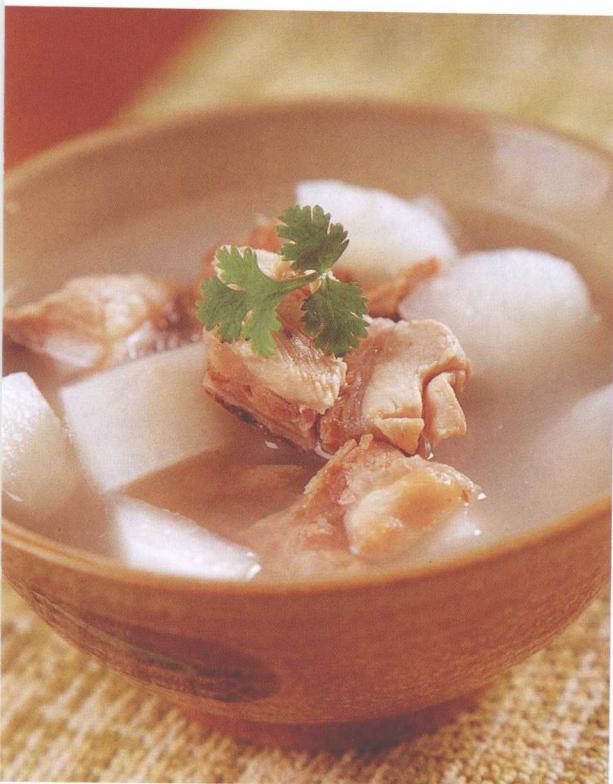
黄酒、姜块、葱段、盐、味精各适量

做法

1. 排骨剁成小段，焯水后洗净；白萝卜去皮，切成滚刀块，焯水。
2. 沙锅中放入排骨、萝卜块和水，加入黄酒、姜块、葱段，煮沸后撇去浮沫，加盖炖2小时至排骨熟烂，加盐、味精调味即可。

tips

排骨和萝卜均需要焯水。萝卜以上海品种的小萝卜为佳，若是大长萝卜则风味欠佳。



白果小排汤

材料

猪子排250克，白果150克

调料

黄酒、姜块、葱段、盐、味精各适量

做法

1. 排骨剁成小段，焯水后洗净；白果去壳、皮，焯水。
2. 沙锅中放入排骨和水，加入黄酒、姜块、葱段，煮沸后撇去浮沫，加盖炖2小时至排骨熟烂，再加入白果炖10分钟，加盐、味精调味即可。

tips

白果一定要选用当年采摘新鲜的，去壳后的白果可放入油锅中焐油后去皮。



肉片豆腐汤

材料

猪瘦肉150克，豆腐300克

调料

淀粉、葱末、姜末、高汤、料酒、盐、味精、色拉油各适量

做法

1. 猪肉切片，加淀粉上浆；豆腐切片。
2. 油锅烧热，下葱、姜末炝锅，倒入高汤，放豆腐，加料酒、盐、味精，再放入肉片，烧至肉片变色，撇去浮沫，出锅时淋少许烧热的色拉油即可。

tips

肉片要一片一片入锅，防止肉片粘连。

丝瓜肉片汤

材料

猪瘦肉150克，丝瓜250克

调料

淀粉、高汤、盐、味精、香油各适量

做法

1. 猪肉洗净，切成薄片，用淀粉上浆。丝瓜去皮、洗净，切成块状。
2. 炒锅放入高汤煮沸，肉片放入锅内，待汤微沸时撇去浮沫，加入丝瓜、盐、味精稍煮片刻，起锅盛入汤碗，淋上香油即可。

tips

丝瓜去皮后要立即泡入清水中，防止变色，煮丝瓜汤最好用不锈钢锅，铁锅容易使汤变黑。

