

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



中国纺织出版社

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 薏米老鸭汤
- 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 酸辣鲑鱼汤
- 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 氽黑鱼片汤

- 052 芙蓉银鱼汤
- 052 清汤鱼圆
- 053 莼菜鲈鱼汤
- 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

- 063 紫菜鸡蛋汤
- 063 平菇腐竹汤
- 064 冬瓜蛋汤
- 064 丝瓜蛋汤
- 065 鸡汤豆苗
- 065 榨菜笋片汤
- 066 竹笋香菇汤
- 066 豆腐笋片香菇汤
- 067 豆芽豆腐汤
- 067 蘑菇腐竹煲
- 068 开洋干丝汤
- 068 虾米萝卜汤
- 069 香菜粉皮汤
- 069 太极蔬羹
- 070 芙蓉银耳汤
- 070 蒲菜汤
- 070 西瓜密瓜羹
- 071 金针菇汤
- 071 瓠瓜汤
- 072 圆白菜汤

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 莼菜蛋花汤



- 072 菜秧豆腐汤
- 073 豆腐果蔬菜汤
- 073 杏仁豆腐汤

调节三高

- 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 白菜氽肝
- 080 玉竹兔肉
- 080 草菇冬瓜
- 081 茯苓肉片
- 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

- 084 红黑猪肤
- 084 白菊肉片
- 084 枸杞酥腰

温补滋养

- 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

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

- 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



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

- 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 夏枯鳊鱼煲
- 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 芎芷鱼头煲

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

1. 将黄豆浸泡后洗净; 排骨剁成块, 入沸水锅中焯水后洗净。
2. 油锅烧热, 下葱段、姜片炆锅, 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

1. 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。
2. 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

1. 花生洗净；红枣去核；猪肉洗净，切成块，入沸水锅焯水后洗净。
2. 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

1. 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。
2. 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，鸡丝可换成猪肉丝等。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，中式火腿要浸泡洗净，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煨油后去皮。



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、姜末炆锅，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。

