

JIA TING SHENG HUO WAN SHI TONG

家庭生活万事通

滋补靓汤

ZIBULIANGTANG

李莉 编著



最新
权威
名著

内蒙古人民出版社

JIATINGSHENGHUOWANSHITONG

家庭生活万事通

滋补靓汤

ZIBULIANGTANG

李莉 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章

最新
权威
名著

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭生活万事通 / 李莉 编著. ——呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2005.1
ISBN 7-204-07861-6

I.家… II.李… III.家庭—生活—知识
IV.TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 007964 号

家庭生活万事通

李莉 编著

内蒙古人民出版社出版发行
(呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦)

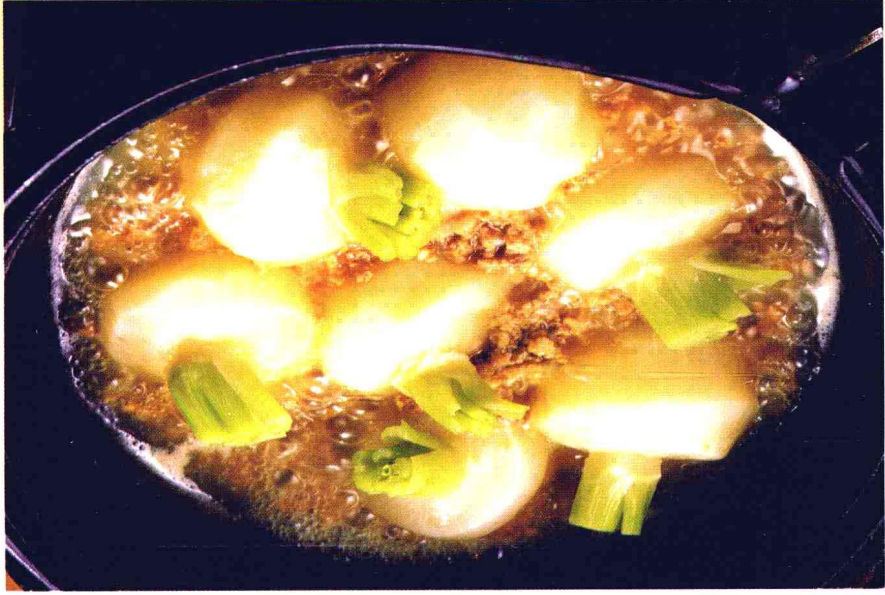
三河市华东印务有限公司印制

开本: 960X1280 印张: 36 字数: 720 千

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-5000 册

ISBN 7-204-07861-6/Z·433 定价: 72.00 元







目 录

第一篇 主妇滋润汤水

第一章 汤的涵义及制作	1
一、汤及制汤的涵义	1
二、汤汁的形成原理	2
三、汤的制作	4
第二章 汤水制作五计	7
一、炖汤类	7
核桃炖鸡	7
老姜炖老鸡	7
糯米炖鸡	7
冬虫草炖鸭	8
沙参炖鸭	8
北芪党参炖乳鸽	8
糯米酒炖猪脚	8
胡椒炖猪肚	9
花生杜仲炖猪尾	9
无花果猪蹄炖章鱼	9
无花果花生炖章鱼	10
花生猪脚炖鲫鱼	10
木瓜小豆炖鲤鱼	10
鹿角胶章鱼炖虾	11
花生猪蹄炖活虾	11
黄精首乌炖田鼠	12
章鱼花生炖猪蹄	12
花生鹿胶炖猪蹄	12
花生红枣炖牛筋	13
淮山杞子炖猪脑	13



目 录



天麻炖猪脑	14
天麻茯苓炖鱼头	14
黄精茯苓炖鱼翅	14
元肉木耳炖瘦肉	15
淮山苡蓉炖鹿尾	15
冬菇牛膝炖蹄筋	16
当归黄芪炖牛筋	16
续断杜仲炖牛筋	17
杜仲续断炖胎盘	17
元肉首乌炖鸡蛋	17
党参首乌炖子鸡	18
淮山参芪炖乳鸽	18
鲍鱼黄精炖水鸭	19
淮莲百合炖猪肚	19
首乌杞子炖排骨	19
阿胶当归炖羊肉	20
当归熟地炖羊肉	20
花生木耳炖羊肉	21
当归党参炖牛肉	21
杞子黄精炖牛肉	22
冬灵瘦肉炖鹿尾	22
二、煲汤类	23
沙参煲瘦肉汤	23
核桃煲瘦肉汤	23
八爪鱼煲粉葛汤	23
熟地煲瘦肉汤	24
百合煲猪展汤	24
海带煲猪蹄汤	24
粉葛绿豆煲猪肉汤	24
参须煲猪肚汤	25
白菜煲肚膶汤	25
合掌瓜煲粉肠汤	25
瑶柱煲粉肠汤	26



黄豆煲猪手汤	26
木瓜煲猪手汤	26
冬菇煲猪骨汤	27
粟米煲猪骨汤	27
排骨煲柴鱼汤	27
赤豆煲排骨汤	28
扁豆煲猪骨汤	28
椰子煲牛肉汤	28
圆肉煲羊蹄汤	28
味菜煲牛腩汤	29
扒齿萝卜煲牛肚	29
赤小豆煲生鱼汤	29
鸭梨煲生鱼汤	30
鱼头煲黑豆汤	30
老黄瓜煲扁豆汤	30
萝卜煲鱼汤	31
栗子百合煲生鱼汤	31
海参煲鸡汤	31
三、滚汤类	32
酸笋滚鱼头瘦肉汤	32
豆腐滚咸鱼头汤	32
番茄滚塘虱鱼汤	32
苹果滚鱼汤	33
海蜇滚豆腐汤	33
咸酸菜滚肉片汤	33
大眼鱼滚芥菜汤	33
塘虱鱼滚莲藕汤	34
豆腐滚鸭骨汤	34
葱菜滚大豆芽汤	34
番茄薯仔滚鱼尾汤	35
粉丝滚鸡杂汤	35
蘑菇滚鸡汤	35
咸酸菜滚鱼尾汤	35



目 录



四、微波炉汤水	36
三色甜汤	36
排骨冬瓜汤	36
苦瓜酿肉汤	36
番茄豆腐汤	37
什锦汤	37
丸子津菜汤	37
莲藕排骨汤	37
凤爪笋菇汤	38
蛤蜊鸡汤	38
五彩鱼丸汤	38
鲜鱼汤	39
鲈鱼汤	39
发菜干贝汤	39
鲜菇虾丸汤	39
忌廉蘑菇汤	40
玉米浓汤	40
枸杞鸡汤	40
马蹄空心菜汤	41
雪梨猪骨汤	41
独脚金排骨汤	41
竹蔗猪骨汤	42
排骨柴鱼汤	42
黄瓜余肉片汤	42
莲藕肉汤	43
五、真空煲汤水	43
杞子圆肉煲牛肉汤	43
海参瑶柱排骨汤	43
咸肉豆腐汤	44
番茄大豆芽排骨汤	44
南瓜番茄去斑汤	44
花旗参瘦肉汤	45



紫菜火腿冬瓜汤	45
栗子红豆猪手汤	45
淡菜凉瓜排骨汤	45
金狗脊黑豆煲猪尾汤	46
马蹄枯草猪肉汤	46
土茯苓茅根脊骨汤	46
昆布百合煲猪肉汤	46
金银菜排骨淡菜汤	47
冬瓜木棉花去湿汤	47
云苓白术去湿汤	47
红萝卜马蹄猪胰汤	48
蚝豉节瓜煲猪肉	48
粉葛洋参排骨汤	48
花旗参扁豆排骨汤	48
冬虫草粟米猪肉汤	49
竹笙花菇凤爪汤	49
金针鱼头浓汤	49
紫菜芫茜桂鱼汤	50
猴头菇鲍鱼滋补汤	50
凉瓜清热汤	50
粟米红萝卜响螺汤	50
蜜瓜花果煲响螺头汤	51
第三章 家常老幼汤水	51
一、禽畜类	51
北芪猪肚汤	51
猪肉润肠汤	52
薏仁瘦肉汤	52
苹果瘦肉汤	52
绿豆瘦肉汤	52
白菜瘦肉汤	52
猪肚排骨汤	53
瘦肉益胃汤	53



目 录



甘池花瘦肉汤	53
白芍石斛瘦肉汤	53
枳壳青皮猪肚汤	54
槐花大肠汤	54
黄芪猪肚汤	54
良姜牛肉汤	54
胡椒牛肉汤	55
麦芽参苓牛肚汤	55
佛掌猪肉汤	55
番茄咸肉汤	55
肉丝酸菜汤	56
羊肉暖胃汤	56
猪肉豆芽汤	56
五爪龙佛手瘦肉汤	56
白术猪肚汤	57
扁豆牛肉汤	57
干姜鸡内金羊肉汤	57
花生菇菜排骨汤	57
黄芪羊肉汤	58
雪菜蚕豆牛肉汤	58
金菇芽菜肉片汤	59
番茄杜仲猪胰汤	59
花生陈皮排骨汤	59
生姜莲藕牛腩汤	60
番茄猪肝汤	60
苍术冬瓜猪腱汤	60
青红萝卜煲牛骨汤	61
莲藕花生猪骨汤	61
淮山姜椒牛腱汤	61
蒜子淮山羊肚汤	62
白术荷蒂猪腱汤	62
猪红豆腐瘦肉汤	62
红萝卜红枣排骨汤	63



淮杞牛腱汤	63
吉林参莲肉汤	63
黄豆排骨汤	64
耙子萝卜牛腩汤	64
番茄薯仔牛肝汤	64
冬瓜牛肉丸汤	65
淮山杞子莲肉牛腱汤	65
芫荽肉汤	66
胡萝卜肉汤	66
棒骨汤	66
棒骨鲜蘑菇汤	67
棒骨鸡蛋汤	67
排骨黄豆汤	67
排骨丝瓜汤	67
排骨茄丝汤	68
猪排芦笋汤	68
猪肝泥汤	68
肝泥土豆汤	69
肝泥山药汤	69
猪腰豆腐汤	69
猪腰番茄汤	69
猪腰片萝卜汤	70
猪腰芦笋汤	70
荷叶鸡汤	70
鸽肉豆苗汤	71
芹菜煲鸽肉	71
鸽片茯苓大枣羹	71
鸽肉橘皮杏仁羹	71
鸽肉枸杞山药羹	72
鸽片百合银耳羹	72
二、水产类	72
水鱼花胶汤	72
党参田鸡汤	73



目 录



水鱼淮山汤	73
党参大膳汤	73
虾肉海参汤	73
鲜虾榨菜胡萝卜汤	74
生鱼野葛菜汤	74
罗汉果生鱼汤	74
昆布海藻汤	75
鱼丸豆腐汤	75
豆腐咸鱼头汤	75
海鲜豆腐汤	75
苋菜黄鱼汤	76
黄鱼鸡蛋汤	76
塘虱乌豆汤	76
黑豆煲塘虱汤	77
红枣生鱼汤	77
西洋菜鱼片汤	77
生鱼生菜汤	77
豆苗滚鱼尾汤	78
砂锅鲤鱼汤	78
粉葛鲛鱼汤	78
猪脑鱼云汤	79
咖喱鱼头汤	79
金针水鱼汤	79
醋椒鱼汤	79
大鱼葱汤	80
酸笋鱼尾汤	80
田螺滚瘦肉汤	80
田螺肉丁汤	81
茨粉肉蟹汤	81
椰汁虾汤	81
马铃薯鱿鱼汤	82
杂锦鱿鱼汤	82
干八爪鱼汤	82



带子田鸡汤	83
菠菜银鱼汤	83
合掌瓜章鱼汤	83
清汤鳕鱼	84
余竹笋鳕鱼汤	84
菊花鳕鱼汤	84
梅菜余鳕鱼汤	84
鳕鱼蛋花羹	85
香菇鳕鱼羹	85
咖喱鳕鱼汤	85
酸菜鳕鱼煲	85
鹦鹉菜鳕鱼煲	86
什锦鱼片汤	86
火腿鱼丸汤	86
鳕鱼黄瓜片汤	87
酸辣鲈鱼汤	87
虾仁鲈鱼汤	87
鲜蘑鲈鱼煲	87
砂锅鲈鱼豆腐	88
清汤花鲈	88
萝卜花鲈煲	88
雪菜鲈鱼汤	88
甘蓝鲈鱼汤	89
清汤银鱼	89
银鱼鸽蛋汤	89
生菜银鱼汤	90
豌豆苗银鱼羹	90
银鱼豆腐羹	90
冬菇银鱼煲	90
奶汤银鱼	91
紫菜银鱼汤	91
番茄鲑鱼汤	91
龙井鲑鱼汤	91



目 录



洋芋鲢鱼煲	92
竹笋鲢鱼羹	92
芹菜鲢鱼汤	92
三、果蔬类	93
芫荽汤	93
紫苏人参汤	93
白菜根白糖汤	93
饴糖萝卜豆腐汤	94
萝卜汁炖麦芽糖	94
红糖炖豆腐	94
冰糖炖香蕉	95
五味降压汤	95
鲜桃炖冰糖	95
灯芯花苦瓜汤	96
胡萝卜马蹄竹蔗汤	96
蒲公英二花汤	96
冬瓜头菜汤	97
薏苡仁绿豆汤	97
茵陈绿豆汤	98
银耳莲子汤	98
莲子桂圆汤	98
玉合苹果汤	99
黄精生地鸡蛋汤	99
香椿汤	99
茵陈干姜汤	100
生姜薏仁汤	100
黑豆红糖汤	100
大枣鸡蛋汤	101
柿蒂汤	101
茵陈干姜汤	101
豌豆苗鸡蛋汤	102
鲜虾仁豌豆苗汤	102
海鲜豌豆苗汤	102



肉丝豌豆苗汤	103
鱼丸豆苗汤	103
豆腐条豆苗汤	103
豌豆苗鲜汤	103
鲜蛭豆苗汤	104
酸辣萝卜苗汤	104
萝卜苗鸡蛋汤	104
萝卜苗口蘑汤	105
木耳豆苗汤	105
粉丝豆苗汤	105
榨菜萝卜苗汤	105
鲜藕豆苗羹	106
黄瓜豆苗鸡蛋汤	106
鲜贝萝卜球羹	106
萝卜球凤尾羹	107
翡翠萝卜球汤	107
奶汤萝卜球	107
韭菜萝卜球汤	107
萝卜球鸡片汤	108
海鲜萝卜球汤	108
砂锅粉丝萝卜球汤	108
蒜味空心菜汤	109
空心菜蛋汤	109
空心菜蟹肉汤	109
空心菜木耳汤	109
空心菜酸辣汤	110
清汤海鲜空心菜	110
空心菜银耳羹	110
空心菜豌豆汤	111
肉丝空心菜汤	111
空心菜肉丸汤	111
空心菜虾仁汤	111
空心菜鲜蛭汤	112



目 录



百合银耳羹	112
茼蒿余羊肉片	112
茼蒿牛肉丸	113
四、野菜类	113
蒲菜蛤蜊汤	113
蒲菜虾仁汤	113
香蒲粉丝汤	114
香蒲笋鸡煲	114
奶汤蒲菜	114
蒲菜蛋羹	114
蒲菜鱼丸羹	115
砂锅蒲菜豆腐	115
鸭肝蒲菜汤	115
三鲜蒲菜汤	116
酸辣蒲菜汤	116
余葵菜鸽蛋汤	116
清汤葵菜	116
葵菜肉丝汤	117
鱿鱼葵菜汤	117
葱丝长寿菜汤	117
香干长寿菜汤	118
长寿菜鹌鹑蛋羹	118
萝卜长寿菜汤	118
长寿菜春笋羹	118
长寿菜鹅脯汤	119
长寿菜鱼片汤	119
长寿菜牛腩汤	119
马齿菜仔鸡煲	120
马齿菜粉丝汤	120
奶汤刺儿菜	120
酸辣刺儿菜汤	121
刺儿菜豆腐煲	121
刺儿菜蛋花羹	121