

(新 编)

食疗汤补

食疗汤谱

保健强身

春夏秋冬

每日一汤

汤 谱

SHI LIAO TANG PU



编者的话

“鲜是味之源”。汤对于人口千百万味蕾有极强的诱惑性。有许多吃遍了山珍海味的美食家和老厨师都有这样一个信条。“宁可食无菜，不可食无汤”，就是说即使盘中菜十分丰盛，如果没有汤也会让人感到美中不足。

人们对汤如此的厚爱不仅因为它味道鲜美、可增强食欲、促进消化，更主要的是它确有一定的食疗作用，经常地、合理地饮用有益健康，对增进身体强壮，延年益寿起着十分重要的作用。为了你的健康，请多饮汤！

目 录

第一章:禽蛋类

全鸡清汤	(3)	奶油鸡茸汤	(11)
荷包鸡	(3)	龙穿凤翼汤	(11)
月母鸡汤	(4)	黄芪鸡汤	(12)
瓦罐鸡汤	(4)	鸭架汤	(12)
清汤鸡块	(5)	口蘑鸭球汤	(13)
奶油鸡杂汤	(6)	醋椒鸭架汤	(14)
鸡杂黄瓜汤	(7)	鸭血豆腐汤	(14)
鸡片氽汤	(7)	冬菜鸭肝汤	(15)
鸡腰片汤	(8)	豆腐鸭架汤	(15)
鸡蒙竹荪汤	(8)	冬笋鹅掌汤	(16)
黄瓜鸡片汤	(9)	雪菜野鸭汤	(16)
发菜鸡杂汤	(9)	鸭舌汤	(17)
菠萝鸡汤	(10)	鸡蛋汤	(18)
龙井鸡飘汤	(10)	蛋花汤	(18)

木樨汤.....	(19)	时菜蛋花汤.....	(26)
家常蛋汤.....	(19)	木樨蛋花汤.....	(26)
煎泡蛋汤.....	(20)	芥菜咸蛋汤.....	(27)
菊叶蛋汤.....	(20)	虾干紫菜蛋汤.....	(27)
蛋花鸡汤.....	(21)	鹌鹑蛋丝汤.....	(28)
肉丝鸡蛋汤.....	(21)	肉皮猪蹄鸡蛋汤.....	(28)
冬瓜蛋花汤.....	(22)	海米蕃茄鸡蛋汤.....	(29)
冬瓜蛋花汤.....	(22)	云腿鸽子汤.....	(29)
峡口明珠汤.....	(23)	枸杞乳鸽汤.....	(30)
炸蛋香菇汤.....	(24)	柴把鸽蛋汤.....	(30)
三鲜鸡糕汤.....	(24)	余竹荪云片鸽汤.....	(31)
冬菜鸡蛋汤.....	(25)	冬菇鹌鹑窝蛋汤.....	(32)
牛肉蛋花汤.....	(25)		

第二章:肉 类

罐汤.....	(35)	猪肝萝卜汤.....	(39)
猪肝汤.....	(35)	紫菜肉片汤.....	(40)
氽腰片.....	(36)	肉茸发菜汤.....	(40)
肉丝汤.....	(36)	莲蒿丸子汤.....	(41)
三丝汤.....	(37)	猪肉丸子汤.....	(41)
猪排骨汤.....	(37)	木耳肉片汤.....	(42)
红豆肉汤.....	(38)	醋椒三片汤.....	(42)
海带排骨汤.....	(39)	丝瓜肉片汤.....	(43)

韭菜肉片汤.....	(44)	羊肉片汤.....	(49)
黄瓜肉片汤.....	(44)	当归羊肉汤.....	(49)
竹笋肝膏汤.....	(45)	白煨牛肉汤.....	(50)
猪肝粉丝汤.....	(46)	酸辣牛肉汤.....	(50)
酸辣肚丝汤.....	(46)	羊肉丸子汤.....	(51)
拆骨肉白菜粉丝汤.....	(46)	羊肉萝卜片汤.....	(51)
肘子菜豆汤.....	(47)	首乌牛肉汤.....	(52)
全羊汤.....	(48)	蔬菜牛尾汤.....	(52)
羊肉汤.....	(48)		

第三章:蔬菜类

冬瓜汤.....	(57)	鲜蕃茄汤.....	(63)
藕片汤.....	(57)	素菜清汤.....	(64)
菠菜汤.....	(58)	黄瓜片汤.....	(64)
冬菜汤.....	(58)	青萝卜汤.....	(65)
龙须汤.....	(59)	水萝卜片汤.....	(65)
大蒜汤.....	(59)	虾米萝卜丝汤.....	(66)
白菜汤.....	(60)	虾干萝卜丝汤.....	(66)
蕃茄汤.....	(61)	鲜菇冬瓜汤.....	(67)
开水白菜.....	(61)	清汤冬瓜燕.....	(67)
鲜白菜汤.....	(61)	笋尖冬瓜汤.....	(68)
白菜叶汤.....	(62)	火腿冬瓜球汤.....	(68)
菜心鸡汤.....	(63)	海米冬瓜汤.....	(69)

火夹冬瓜汤····· (70)	白菜丸子汤····· (78)
香菇冬瓜汤····· (70)	海米白菜汤····· (78)
三鲜冬瓜汤····· (71)	火腿白菜墩汤····· (79)
肉松蕃茄汤····· (71)	酸菜白肉粉汤····· (79)
金钩豆芽汤····· (72)	羊肉菠菜汤····· (80)
珍珠菜花汤····· (72)	虾干菠菜汤····· (80)
清汤万年青····· (73)	紫菜黄瓜片汤····· (81)
三丝泡菜汤····· (73)	豆芽冬菜肉饼汤····· (81)
鸡片纯菜汤····· (74)	氽鸡茸菠菜汤····· (82)
西湖纯菜汤····· (74)	金钱米芽菜火锅····· (82)
冬菇苕菜汤····· (75)	牛奶土豆汤····· (83)
芙蓉凤尾汤····· (76)	土豆菠菜汤····· (84)
蕃茄鸡蛋汤····· (76)	奶油土豆汤····· (84)
酸菜豌豆汤····· (77)	土豆蕃茄汤····· (85)
白菜肉丝汤····· (77)	土豆胡萝卜汤····· (85)

第四章:干鲜菌类

绍兴汤····· (89)	美容发菜····· (92)
笋耳汤····· (89)	双菇川荪····· (93)
嫩笋汤····· (90)	芙蓉竹荪····· (93)
雪菜笋汤····· (90)	茉莉竹荪····· (94)
酸辣绒汤····· (91)	清汤竹荪丸····· (95)
三丝燕菜····· (91)	氽万年青····· (96)

榆耳竹荪汤.....	(96)	桂花栗子	(108)
杨枝竹笋汤.....	(97)	鸡片莲子	(108)
冬笋肉丝汤.....	(97)	百合捞莲花	(109)
龙井竹荪汤.....	(98)	菠萝冰莲汤	(109)
兔眼竹荪汤.....	(99)	荔枝桂圆汤	(110)
余羊肚蘑	(100)	山药桂花汤	(110)
余野生蘑菇	(100)	清汤露笋鸽蛋	(111)
金钱口蘑汤	(101)	鲜莲银耳汤	(111)
金钱发菜	(102)	冰糖银耳	(112)
鲜陈草菇汤	(103)	密柑银耳	(112)
口蘑黄耳汤	(103)	清汤银耳	(113)
口蘑竹荪汤	(104)	月宫银耳	(113)
芙蓉口蘑汤	(104)	肺羹银耳	(114)
草菇四九汤	(105)	竹荪银耳汤	(115)
发菜鸡丝汤	(106)	芙蓉银耳汤	(115)
三丝紫菜汤	(106)	醋椒银耳汤	(116)
五色紫菜汤	(107)	珍珠银耳汤	(116)

第五章:粮食类

片汤	(121)	粉丝汤	(123)
灶汤	(121)	薏米汤	(124)
珍珠汤(一)	(122)	面丝汤	(124)
珍珠汤(二)	(123)	清汤面汤	(125)

家常面汤	(126)	石耳豆腐汤	(141)
柳叶面汤	(126)	荷花豆腐汤	(142)
猫耳面汤	(127)	白滑豆腐汤	(142)
鸳鸯面汤	(127)	鸡蛋豆腐汤	(143)
渍菜粉汤	(128)	海米豆腐汤	(144)
银丝奶汤	(128)	虾仁汪豆腐	(144)
蚕豆瓣汤	(129)	木樨豆腐汤	(145)
雪菜蚕豆汤	(129)	口袋豆腐汤	(145)
金球银丝汤	(130)	珍珠豆腐汤	(146)
金珠疙瘩汤	(130)	金银豆腐汤	(147)
萝卜虾干面汤	(131)	蚝油豆腐汤	(147)
三鲜鱼丸汤	(132)	素丝豆腐汤	(148)
豆腐汤	(132)	冬菇豆腐汤	(148)
砂锅豆腐	(133)	蚌肉豆腐汤	(149)
豆腐酱汁	(133)	崩山豆腐汤	(149)
美宫豆腐	(134)	全丝酸辣汤	(150)
三美豆腐	(135)	鸡血豆腐汤	(150)
梨花豆腐	(135)	菠菜豆腐汤	(151)
豆腐皮汤	(136)	白菜豆腐汤	(151)
豆腐参汤	(137)	酸辣豆腐汤	(152)
豆腐酱汁	(137)	榨菜豆腐汤	(152)
东坡豆腐	(138)	腰片豆腐汤	(153)
冻豆腐汤	(138)	肉丝豆腐汤	(154)
一品豆腐汤	(139)	葱姜豆腐汤	(154)
清汤豆腐桃	(139)	油豆腐细粉汤	(155)
菊花豆腐汤	(140)	雪里蕻豆腐汤	(155)

清汤五丝豆腐	(156)	鲜香菇豆腐汤	(161)
竹笙氽豆腐片	(156)	滑子水蘑菇酱汤	(162)
毛豆米豆腐汤	(157)	豆腐小海带酱汤	(162)
莲蓬竹荪豆腐汤	(158)	滑子水蘑菇豆腐白酱汤	(163)
菜鱼尾豆腐汤	(159)	炸豆腐掐菜酱汤	(163)
海米菠菜豆腐汤	(159)	炸豆腐小海带白酱汤	(164)
七彩什锦砂锅	(160)		
松蘑豆腐清汤	(160)		

第六章:食疗类

参枣汤	(167)	猪胰淡菜汤	(170)
葱枣汤	(167)	沙参心肺汤	(171)
羊肉羹	(167)	附片羊肉汤	(171)
羊肺汤	(168)	山药羊肉汤	(172)
八宝鸡汤	(169)	杞鞭壮阳汤	(173)
南瓜牛肉汤	(169)	黄酒核桃泥汤	(174)
绿豆南瓜汤	(170)		

第七章:炖 品

清蒸肚	(177)	奶菊蛋	(177)
-----------	-------	-----------	-------

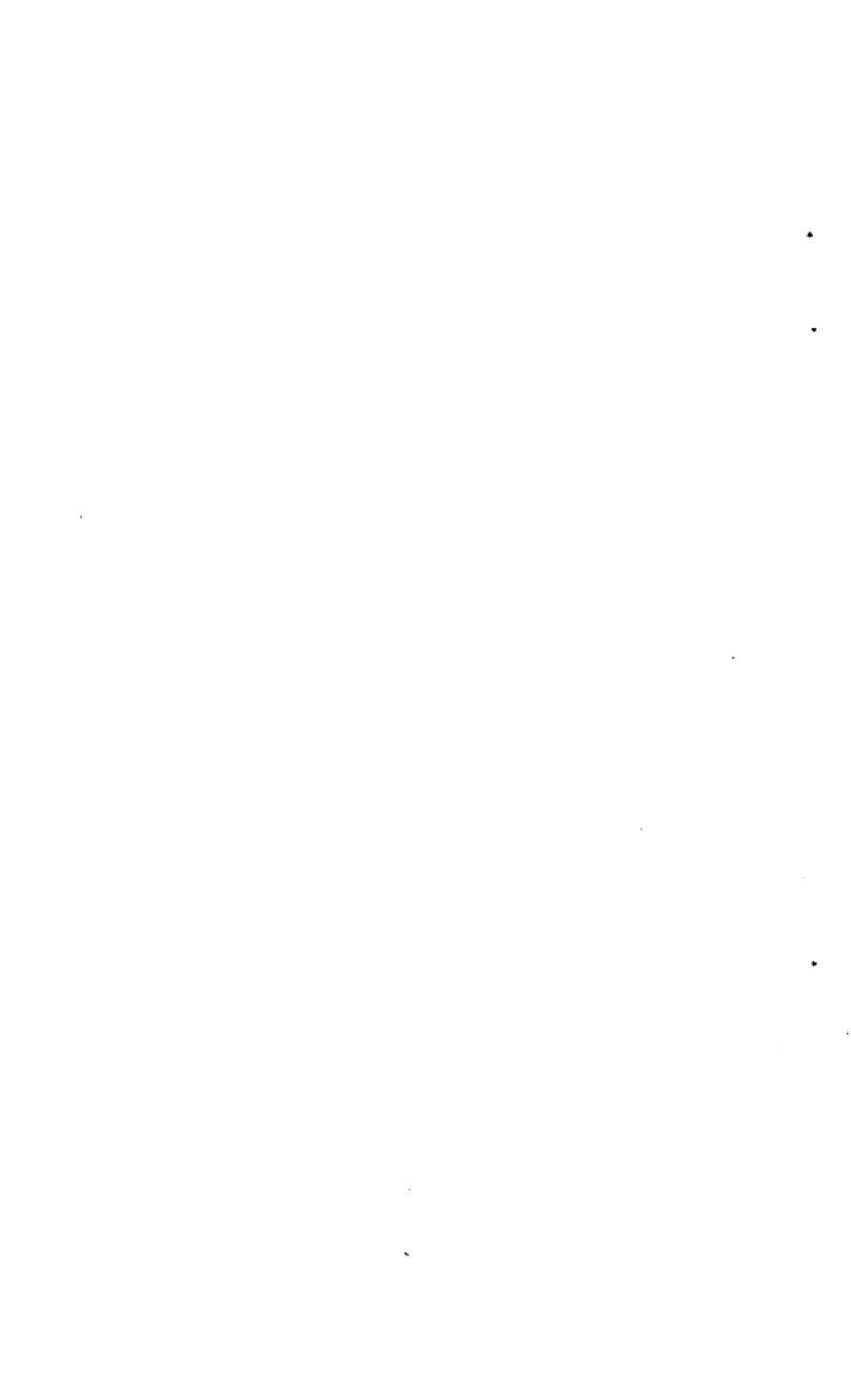
茶鸡蛋	(177)	天麻炖鲤鱼	(187)
田七炖鸡	(178)	麦枣炖猪脑	(188)
鹿茸炖鸡	(178)	杞药炖猪脑	(188)
清炖鸭汤	(179)	芎芷炖猪脑	(189)
清炖蛇汤	(179)	虫草炖猪脑	(189)
龙胆草蛋	(180)	蚯蚓炒鸡蛋	(189)
沙参鸡蛋	(180)	地耳草煲鸡蛋	(190)
苦参鸡蛋	(180)	鸡血藤煲鸡蛋	(190)
鱼翅炖鸡	(181)	两面针煲鸡蛋	(190)
酒酿鸡蛋	(181)	田七末炖鸡蛋	(191)
清炖牛尾汤	(181)	天麻炖猪脑	(191)
木耳炖鸡蛋	(182)	芋艿蒸猪排	(191)
生地煲鸭蛋	(182)	花生煮鸡蛋	(192)
苏木煲鸭蛋	(183)	枸杞炖牛冲	(192)
枸杞煲鸡蛋	(183)	清炖凤尾笋汤	(193)
五香茶叶蛋	(184)	杞子淮山炖猪脑	(193)
金樱根炖鸡	(184)	益母当归煲鸡蛋	(194)
羊奶炖猪蹄	(185)	当归北芪炖乳鸽	(194)
鹿茸炖瘦肉	(185)	桂圆肉炖鸡汤	(194)
菜包地黄丸	(186)	添丁姜醋煲	(195)
茯苓山药肚	(186)	清汤	(196)
龙眼鹌鹑蛋	(187)	奶汤	(196)

第八章:补 品

冬菇炖春鸡	(199)	椰子炖乳鸽	(209)
荔枝炖鸡	(199)	香菇炖乳鸽	(209)
北芪炖鸡	(199)	清炖乳鸽	(210)
杜仲炖鸡	(200)	党参炖乳鸽	(210)
鹿茸炖鸡	(200)	北菇炖双鸽	(211)
墨鱼炖鸡	(201)	冰糖炖猪手	(211)
清炖老母鸡	(201)	清炖五花肉	(212)
西洋菜炖双鸭	(202)	淮杞炖猪脑	(212)
清炖多宝鸭	(202)	姜葱炖狮子头	(213)
柠檬炖鸭	(203)	川芎炖猪脑	(213)
冬虫草炖鸭	(203)	天麻炖猪脑	(214)
陈皮炖全鸭	(204)	朱砂炖猪心	(214)
瑶柱炖鸭	(204)	胡椒炖猪肚	(214)
毛瓜炖金银鸭	(205)	清炖猪肚	(215)
香菇炖米鸭	(205)	淮杞炖牛腩	(215)
燕窝炖鸭	(206)	花生炖牛尾	(216)
菜胆炖烧鸭	(206)	当归首乌炖牛碾	(216)
炖鲜陈鸭肾	(207)	北菇炖牛蹄筋	(216)
冬虫草炖双鸽	(207)	淮杞炖牛鞭	(217)
鲍翅炖双鸽	(208)	淮杞炖兔肉	(217)
银耳炖双鸽	(208)	北芪党参炖兔肉	(218)

淮杞炖羊肉	(218)	参芪炖穿山甲	(228)
北芪党参炖羊肉	(218)	茯苓龟龄炖穿山甲 ...	(228)
马蹄炖羊肉	(219)	清炖果子狸	(229)
清炖羊头蹄	(219)	鲍丝炖五蛇	(229)
乌豆炖羊头蹄	(220)	南蛇炖鸡	(230)
鲜菇炖香肉	(220)	花胶蜆鸭炖三蛇	(231)
清炖鹿冲	(221)	清炖燕窝	(231)
鸡炖熊掌	(222)	燕窝炖双鸭	(232)
芪杏炖鹧鸪	(223)	燕液藏珠	(232)
冬草夏草炖鹧鸪	(223)	炖三仙一品盒	(233)
花胶炖鹧鸪	(224)	鲍翅炖鸡	(233)
党参炖斑鸠	(224)	红炖大海螺	(234)
鲍鱼炖蜆鸭	(225)	淮杞炖水鱼	(234)
冬虫草炖蜆鸭	(225)	凤爪鱼肚炖水鱼	(235)
山瑞炖蜆鸭	(226)	煎炖鲜鲈鱼	(236)
糯米酒炖蜆鸭	(226)	糯米炖鲤鱼	(236)
冬虫草炖山瑞	(227)	糯米酒炖金鲤	(237)
白芪党参炖山瑞	(227)	参芪炖海狗鱼	(237)
淮杞炖山瑞	(227)	糯米炖海狗鱼	(238)

第一章：禽蛋类



全鸡清汤

用料:去胸脯肉的鸡架一具,水发木耳二十五克,细盐五克,料酒十克,味精五克,姜块、葱段适量。

制法:将大号砂锅加水,置火上,放入鸡架(水要没过鸡架),然后放入木耳、姜块、葱段、料酒、细盐,烧开后,撇去浮沫,用小火再煮一小时,最后再用旺火煮一会儿即可上桌。

特点:汤清味鲜,鸡肉酥嫩爽。

荷包鸡

用料:鸡脯肉五十五克,猪五花肉五十克,火腿十五克,青豆十粒,口蘑十五克,玉兰片十五克,料酒十五克,酱油十五克,味精二克,鸡蛋半个,干淀粉七十五克,鸡汤五百克,细盐、葱、姜、胡椒粉、香油各适量。

制法:(一)火腿、口蘑、玉兰片均切成小像眼片。鸡脯肉除去筋皮,砸成细泥,掐成十六个剂子,再将每个剂子逐个撒上少许干淀粉,用小干面杖捶打,成直径约一点五厘米的圆片待用。

(二)猪肉内加葱、姜,剁成泥,装碗内加酱油、味精、鸡蛋搅匀,分别放到十六个鸡肉片上,对折成半圆形,再用筷子夹成荷包形。

(三)汤锅置旺火上,加水烧开后,将包好的荷包鸡投入锅内,煮熟捞出,装入汤碗内撒上火腿、口蘑、玉兰片、青豆,再用汤锅加汤、料酒、细盐、味精调好口味,撇去浮沫,放入胡椒粉,起锅盛入汤碗内即成。

特点:金黄色,鲜嫩清香。

月母鸡汤

用料:光嫩油鸡七百五十克,冬笋二百克,水发木耳二十五克,猪油一百克,清汤二千克,料酒十克,细盐十五克,味精五克,葱姜十五克,胡椒粉少许。

制法:(一)油鸡除净毛脏,剥成块,下开水锅 一下。冬笋切成日字。

(二)汤锅置火上,放油烧热,放入葱姜、鸡煸炒几下,享入料酒,加清汤、冬笋用微火靠一小时,除去葱姜,再用旺火烧开片刻。待汤汁熬去四分之一,汤变白色时,放细盐、味精、木耳再煮一会儿,起锅盛入大汤碗内即成。

特点:乳白色,鲜香味浓。

瓦罐鸡汤

用料:母鸡二百五十克,猪油二十五克,味精二克,细盐四克,葱末五克,姜末四克。

制法:(一)将母鸡洗净切块(腿与翅膀要完整)。

(二)汤锅置旺火上,放入猪油烧热。将鸡块和葱末一起下汤锅内爆炒,至香气扑鼻,鸡块呈黄色时,加入味精、细盐,起锅盛入瓦罐中。然后将瓦罐内放入清水,随即置微火上,敞着盖煮汤汁浓稠,取出盛入汤碗内即成。

特点:鸡嫩,汤稠,味鲜美。

清汤鸡块

用料:母鸡半只,白菜一百五十克,葱姜片五克,细盐四克,味精三克。

制法:(一)将鸡洗净,剁成块;白菜洗净,切成块。

(二)汤锅置旺火上,放入清水、鸡块、葱、姜,(清水要没过鸡块),待鸡块煮至熟烂,汤浓白时,撇去浮沫,捞出葱、姜。放入白菜、味精细盐,待汤再开,起锅盛入汤碗内即成。

特点:鲜美。

鸡杂汤

用料:一只鸡的鸡杂(肾、肝、心、头、爪等),胡萝卜五十克,黄瓜五十克,味精三克,料酒七克。

制法:(一)将鸡分别洗净切块,用开水一下捞出待用。胡萝卜、黄瓜均切成片。