

精美彩插 · 注解详尽

编著：堵军

家庭美食厨房丛书

滋补靓汤



方正书局出品
FANGZHENG PUBLISHING COMPANY

中国方正出版社

滋补靓汤

家庭美食厨房丛书

编著·堵军

中国方正出版社

图书在版编目(CIP)数据

滋补靓汤/堵军编. - 北京:中国方正出版社,2003.4(家庭美食厨房丛书)
ISBN 7-80107-641-9

I. 滋… II. 堵… III. 保健-汤菜-菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 026086 号

滋补靓汤

堵军编

责任编辑:王相国

责任校对:丁新丽

责任印制:郑新

出版发行:中国方正出版社

(北京市西城区平安里西大街 41 号 邮编:100813)

方正书局销售电话:(010)66475352 68475590 68471769

编辑部:(010)63099854

网 址:www.fzpress.com.cn

责 编 E-mail:www.fzg001@yahoo.com.cn

经 销:新华书店

印 刷:北京昌平长城印刷厂

开 本:850×1168 毫米 32 开

印 张:10 彩插:4 页

字 数:260 千字

印 数:1-5000

版 次:2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 7-80107-641-9 总定价:220.00 元(全套共 11 册)

本册定价:20.00 元

本书如有印装质量问题,请与本社出版部联系退换
版权所有,侵权必究

出版说明

饮食之道，学问大矣。

中国的饮食文化，源远流长，在古时，我们的先人就已懂得了各种菜肴的用料配置，营养价值及保健作用；宫廷还专设“食医”，“膳夫”之职，专事王室的饮食。此后数千年来，这方面的实践与经验代代积累，成为华夏文化宝库里的一笔独步世界的丰厚财富。

国人的饮食，讲究内容与形式的统一。菜要做得好吃，又要有花色。青菜萝卜，海鲜肉品，山珍干货，一经烹饪，便见活色生香。饮食当随时代变。现代人对饮食的要求越来越高——要吃得科学、吃得营养、吃得健康。食事，实乃大事矣。

日常的饮食习惯中，无论各大菜系中“汤”占着一个重要的角色，一般家庭汤水可分为老火汤，滚汤、脍品和羹等。既能助膳，也可增加食欲，而且营养丰富，滋味有益。

天气潮湿的时候，令人烦闷和食欲不振，最适宜以霸王花、金银菜、粉菇等煲汤，能开胃助膳，天气炎热时，最适宜以冬瓜、节瓜、芥菜等煲汤或滚汤，能消暑解渴。遇上天气干燥、皮肤、口唇容易爆裂，最适宜以青、红萝卜、西洋菜、罗汉果、菜干等煲汤，能滋润生津。天气寒冷时，最适宜进补，以山瑞、羊肉、水鸭、鸡等煲汤或脍汤，不但滋补有益，更有暖身的功效。

《滋补靓汤》由本社诚邀各大菜系各厨，精心泡制，选用最适宜煲汤助膳的材料，且这些材料，非常

普遍,价格低廉,适宜广大家庭采用。做出 300 余款美味滋补的汤水、馐品和羹,并与读者分享入厨心得,以便于掌握在各种气候条件下创制出更多款家庭靓汤。

编者

2003 年 4 月



目 录

第一章 家庭汤水

汤类烹调方法	(1)	温养脾胃带鱼汤	(14)
椰子鸡汤	(2)	冬笋肉丝汤	(14)
番茄肉片汤	(2)	雪梨豆腐蛋花汤	(15)
龙井鸡片豌豆苗汤	(3)	淮山鹅肉瘦肉汤	(15)
桂鱼菠菜蛋花汤	(3)	姜葱甲鱼汤	(16)
陈皮草果乌骨鸡汤	(4)	枸杞乳鸽汤	(16)
鸡蓉火腿豆花汤	(4)	苦瓜鲫鱼汤	(17)
蘑菇鸡丝蛋花汤	(5)	豌豆鸭肉汤	(17)
枸杞银耳鸡肝汤	(6)	鸭肉冬瓜海参汤	(18)
冬菜鸡肝汤	(6)	绣球燕菜汤	(18)
枸杞猪肝汤	(7)	香菇凤足汤	(19)
桑叶猪肝汤	(7)	鸡蓉莲蓬汤	(19)
猪肝黄瓜汤	(8)	碧螺鸡丝汤	(20)
猪肝白菜汤	(8)	菊叶蛋花汤	(21)
莲子黑枣小麦汤	(9)	白鱼枸杞汤	(21)
甘草小麦大枣汤	(9)	菊花羊肝汤	(22)
菠菜豆腐蛋花汤	(10)	猪肝豌豆苗汤	(23)
荔枝圆肉汤	(10)	豆苗肝糕汤	(23)
冬瓜香菇海带汤	(11)	桂圆鸡蛋汤	(24)
豌豆苗豆腐汤	(11)	红枣葱白汤	(25)
豆腐香菇蛋花汤	(12)	枣心汤	(25)
白菜牛肉汤	(12)	百合蛋黄汤	(26)
乌豆腐皮汤	(13)	蘑菇豆腐汤	(26)

菇笋豆腐汤	(26)	山楂百合汤	(44)
骨髓清汤	(27)	番茄红枣汤	(44)
金针泡蛋汤	(27)	莲子汤	(44)
桂圆牛肉汤	(28)	山楂梅菊汤	(45)
蚌肉豆腐汤	(29)	三豆汤	(45)
豆腐火腿菇笋汤	(29)	清暑双豆汤	(46)
灌馅鱼圆汤	(30)	酸梅汤	(46)
鸭架汤	(30)	丁香酸梅汤	(47)
银耳鸽蛋汤	(31)	灯心花苦瓜汤	(47)
鸭羹汤	(31)	绿豆南瓜汤	(48)
蘑菇鸭块汤	(32)	荷叶冬瓜汤	(48)
凤翅汤	(32)	鲜番茄汤	(49)
豆腐鸡血瘦肉汤	(33)	马铃薯胡萝卜汤	(49)
晃子汤	(34)	葱姜豆腐汤	(50)
绿豆百合汤	(34)	鱼丸菠菜汤	(50)
红枣绿豆汤	(34)	藕片汤	(51)
桂圆红枣汤	(35)	酸辣肚丝汤	(51)
百合汤	(35)	大麦羊肉汤	(52)
百合花生汤	(36)	蛋黄肚丝汤	(52)
凤梨山楂汤	(36)	肚丝汤	(53)
红豆汤	(37)	桂圆生姜汤	(53)
西瓜瘦肉汤	(37)	鲜莲银耳汤	(54)
仙草粉葛汤	(38)	猪肚熬汤	(54)
肉蓉番茄汤	(38)	蹄肚汤	(55)
苦瓜瘦肉汤	(39)	乌豆圆肉大枣汤	(55)
菠菜虾米汤	(39)	黑木耳大枣汤	(56)
菠菜汤	(40)	金球银丝汤	(56)
丝瓜猪血汤	(40)	菠菜粉丝汤	(57)
菠菜牛肉汤	(41)	草鱼豆腐汤	(57)
银屏鸭蛋汤	(41)	鱼骨萝卜汤	(58)
酸辣牛肉汤	(42)	羊肉菠菜汤	(58)
花生米牛肉汤	(42)	羊肉丸子汤	(59)
薄荷绿豆汤	(43)	胡萝卜奶油汤	(59)
牛奶玉米汤	(43)	腰片豆腐汤	(60)



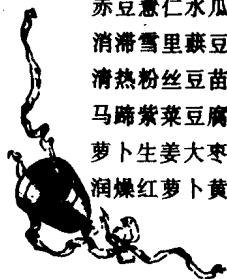


杨枝桂耳汤	(60)	冻豆腐汤	(67)
柴把鸽蛋汤	(61)	菇笋萝卜豆腐汤	(67)
鸡蛋面丝汤	(61)	火腿虾仁豆腐汤	(68)
糯米爆谷汤	(62)	菜头蹄子汤	(68)
豆腐百花汤	(62)	牛肉香菇汤	(69)
冬菇豆腐汤	(63)	金珠疙瘩汤	(69)
燕窝鸽蛋汤	(63)	虾仁鸡丝菠菜汤	(70)
芙蓉燕窝清汤	(64)	白菜虾仁面汤	(70)
番茄羊肉蛋花汤	(64)	海参笋肉丝汤	(71)
番茄羊肉青菜汤	(65)	莲炙鲤鱼汤	(71)
七星鱼丸汤	(65)	火腿冬笋鳝鱼汤	(72)
兰花鸽蛋汤	(66)	苡米鸡汤	(72)
榨菜豆腐汤	(67)	面片汤	(73)

第二章 清润减肥汤

滋润肌肤丝瓜豆腐鱼汤	(74)	杂锦冬瓜粒汤	(80)
除脂瘦身番茄芦笋紫菜汤	(74)	红枣金银菜大头菜汤	(80)
补血益肠白瓜鱼尾汤	(74)	强健骨骼豆腐丝瓜汤	(81)
滋阴山斑鱼豆腐瘦肉汤	(75)	豆腐菜远牛肉汤	(81)
健胃大豆芽肉片汤	(75)	番茄马铃薯淡菜汤	(81)
冲菜节瓜大眼鱼汤	(76)	田鸡冬菇草菇蘑菇汤	(82)
芹菜黄瓜素肉汤	(76)	甘笋菠菜豆腐汤	(82)
行气消滞冬瓜冲菜汤	(76)	瘦肉榨菜粉丝虾米汤	(83)
营养鲜蘑菇竹笙汤	(77)	红萝卜无花果鱼汤	(83)
消脂番茄木耳豆腐汤	(77)	洋葱虾米豆腐番茄汤	(83)
鸡蛋花冬瓜鲜菇汤	(77)	清热润燥芥菜鸡蛋汤	(84)
清热祛湿海带汤	(78)	利水减肥冬瓜瓢饮	(84)
润燥芥菜牛肉汤	(78)	鲜笋酸菜素肚汤	(84)
生姜芋头咸酸菜汤	(78)	补血消脂红枣香菇汤	(85)
清润白菜鱼片汤	(79)	腐竹瑶柱发菜瘦肉汤	(85)
红枣银耳木耳猪蹄汤	(79)	节瓜牛肉鱼丸汤	(85)
泥鳅冬菜冬瓜汤	(79)	酸菜豆腐黄瓜汤	(86)
雪菜瘦肉豆芽豆腐汤	(80)	鸡肉鱼片枸杞豆腐汤	(86)

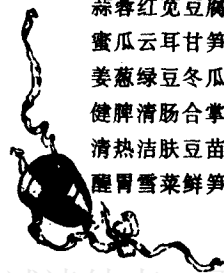
- 发菜香菇酸辣汤····· (87)
- 香菇小棠菜粉丝羹····· (87)
- 清热凉血丝瓜蛋汤····· (88)
- 豆苗笋菇萝卜酸菜汤····· (88)
- 冬瓜豆芽冬菇头汤····· (89)
- 素虾仁冬瓜盅····· (89)
- 番茄马铃薯椰菜排骨汤····· (89)
- 笋菇素鸡酸菜汤····· (90)
- 毛豆番茄豆腐汤····· (90)
- 番茄冲菜牛肉丸汤····· (91)
- 白菜香菇素翅汤····· (91)
- 火腿海参木耳排骨汤····· (91)
- 马铃薯番茄猪肝瘦肉汤····· (92)
- 鲜荷兰菜冬瓜粒汤····· (92)
- 西洋菜鲜陈肾花鱼汤····· (93)
- 紫菜豆腐虾仁瘦肉汤····· (93)
- 瑶柱杞子萝卜排骨汤····· (94)
- 豆腐番茄鱼片牛肉汤····· (94)
- 营养丰富海鲜汤····· (94)
- 黄豆酱黄鱼豆腐汤····· (95)
- 黄豆蚝豉猪肘汤····· (95)
- 木耳青菜豆腐虾丸汤····· (96)
- 蚕豆雪菜牛肉汤····· (96)
- 黄芽白蚝豉豆腐瘦肉汤····· (97)
- 无花果雪梨雪耳瘦肉汤····· (97)
- 豆芽面筋汤····· (97)
- 木耳芦笋蘑菇汤····· (97)
- 黄豆粟米冬笋菇蒂汤····· (98)
- 赤豆薏仁水瓜汤····· (98)
- 消滞雪里蕻豆腐汤····· (99)
- 清热粉丝豆苗竹笙汤····· (99)
- 马蹄紫菜豆腐粉丝汤····· (99)
- 萝卜生姜大枣蜂蜜饮····· (100)
- 润燥红萝卜黄豆羹····· (100)
- 圆肉腐竹红枣白菜汤····· (100)
- 消滞三丝发菜羹····· (101)
- 鲫鱼菠菜豆腐汤····· (101)
- 红萝卜杏仁菜干汤····· (101)
- 冬菇马蹄苋菜豆腐羹····· (102)
- 双菇番茄黄瓜紫菜汤····· (102)
- 无花果红枣山楂茶····· (102)
- 瑶柱葫芦瓜瘦肉汤····· (103)
- 红萝卜鲜木耳豆腐汤····· (103)
- 蜜枣白果腐竹白菜汤····· (103)
- 消脂黄豆芽豆腐汤····· (104)
- 醒胃酸菜煮笋汤····· (104)
- 降压冬笋冬菇花生汤····· (104)
- 豆角青柠番茄鲜菇汤····· (105)
- 毛豆香菇粟米笋汤····· (105)
- 塔菇菜粉丝鲜菇汤····· (105)
- 润而不膩鱼丸清汤····· (106)
- 面筋草菇笋菜豆腐汤····· (106)
- 火腿莲子银耳鸡汤····· (106)
- 罗汉果莲藕西洋菜汤····· (107)
- 冬菇虾仁番茄豆腐羹····· (107)
- 田鸡发菜猪腱汤····· (108)
- 鲜草菇丝瓜鱼片汤····· (108)
- 香菇豆苗萝卜汤····· (109)
- 冬菇豆腐丝瓜山斑鱼汤····· (109)
- 红萝卜瘦肉鸡肝笋菇汤····· (110)
- 醒胃杂菜汤····· (110)
- 瑶柱肉碎大地鱼汤····· (110)
- 丝瓜鲜菇鱼尾汤····· (111)
- 冬菇木耳鸡脚排骨汤····· (111)
- 青菜蘑菇芙蓉蛋汤····· (112)
- 银耳甘笋淡菜猪脚汤····· (112)
- 银耳椰子猪腱瘦鸽汤····· (113)
- 杂锦酸辣汤····· (113)





- 番茄皮蛋菜汤 (114)
- 栗子冬菇大芥菜汤 (114)
- 润肠消滞鲜茄蛋花汤 (114)
- 烤麦香菇粟米笋汤 (115)
- 甘笋紫菜黄瓜芝麻汤 (115)
- 慈姑木耳汤 (115)
- 花生冬菇腐竹汤 (116)
- 清热鲜菇银芽汤 (116)
- 去脂苦瓜汤 (116)
- 冬瓜粒杂锦汤 (117)
- 健胃咸柠檬排骨鸭汤 (117)
- 罗汉果金银菜柿饼汤 (118)
- 利水消肿鲫鱼节瓜汤 (118)
- 猪肺杏仁白菜汤 (118)
- 蜜枣西洋菜生鱼瘦肉汤 (119)
- 陈皮粉葛鲫鱼猪骨汤 (119)
- 紫菜豆腐肉片汤 (119)
- 青菜木耳香菇猪血汤 (120)
- 健体牛肉丸清汤 (120)
- 鲜笋肉片豆腐汤 (120)
- 大芥菜腊鸭头排骨汤 (121)
- 冬瓜香菇鸡杂汤 (121)
- 除烦止渴鲮鱼粉葛猪骨汤 (121)
- 减肥节瓜腐皮汤 (122)
- 清润通菜马蹄蜜枣汤 (122)
- 醒胃咸菜豆腐鱼尾汤 (122)
- 冬瓜粒鸡杂汤 (123)
- 莲藕蚝豉发菜猪舌汤 (123)
- 淡菜节瓜猪腩汤 (123)
- 冬菇椰菜豆腐粉丝汤 (124)
- 赤小豆冬瓜祛湿汤 (124)
- 生姜芥菜辣椒汤 (124)
- 鲜百合冬菇西兰花汤 (125)
- 豆腐芥菜泥鳅鱼汤 (125)
- 芫荽冬笋红萝卜汤 (125)
- 滋补节瓜章鱼鸡汤 (126)
- 消食甜椒滚潺菜汤 (126)
- 黄芽白冬菇素火腿汤 (126)
- 芫荽紫菜马蹄栗子汤 (127)
- 蘑菇木耳西兰花腐竹汤 (127)
- 洋葱椰菜红萝卜土豆汤 (128)
- 甘笋麦筋冬菇汤 (128)
- 南北杏西洋菜银耳百合汤 (129)
- 鲜菊白菜豆腐汤 (129)
- 酸辣豆腐蛋花汤 (129)
- 豆腐泡金针云耳白菜汤 (130)
- 绿豆南瓜汤 (130)
- 强健骨髓菠菜豆腐汤 (131)
- 冬菇云耳丝瓜豆腐汤 (131)
- 云耳枸杞蘑菇夜香花汤 (132)
- 红萝卜发菜粟米汤 (132)
- 冻豆腐咸菜木耳豆芽汤 (132)
- 雪菜青豆韭菜豆腐汤 (133)
- 素三鲜豆腐汤 (133)
- 面筋银耳笋丝汤 (134)
- 西兰花素鸡马蹄冬菇汤 (134)
- 咖喱杂菜汤 (135)
- 眉豆花生腐竹马铃薯汤 (135)
- 双菇冬笋菜心汤 (136)
- 西芹洋葱黄豆番茄汤 (136)
- 开胃消滞杂锦酸辣汤 (136)
- 减肥利水蘑菇冬瓜汤 (137)
- 蜜枣芋笋雪耳粟米汤 (137)
- 清香可口雪菜冬笋汤 (138)
- 去脂北菇菠菜汤 (138)
- 清热降压草菇青瓜汤 (138)
- 番茄大豆芽草菇豆腐汤 (139)
- 红萝卜紫菜合掌瓜汤 (139)

- 罗汉大烩汤 (140)
- 粟子芥菜冬菇汤 (140)
- 珍珠笋番茄蘑菇汤 (140)
- 南瓜腐皮花生冬菇汤 (141)
- 芹菜金菇竹笋汤 (141)
- 咸酸菜麦筋粉丝汤 (142)
- 淡草板豆腐白菜汤 (142)
- 银杏薏米莲子冬菇汤 (143)
- 豆腐泡大豆芽发菜汤 (143)
- 蜜枣粉葛小豆腐豆汤 (143)
- 鲜蘑菇豆腐汤 (144)
- 马蹄海带粟米须汤 (144)
- 黄瓜海带泡菜汤 (144)
- 蒜苗鲜蘑菇豆腐汤 (145)
- 姜葱茭白汤 (145)
- 润肠冬笋豆腐苗豆腐汤 (146)
- 莲藕发菜冬菇汤 (146)
- 薏米鸭肉冬瓜海参汤 (146)
- 金针云耳番茄豆腐花汤 (147)
- 菜远鱼片汤 (147)
- 火腿粟米鸡蓉虾仁羹 (148)
- 杂锦西瓜鸡汤 (148)
- 西洋菜蜜枣牛肉汤 (148)
- 去脂虾米冬瓜蛋花汤 (149)
- 不肥不腻鱼肉鸡蛋汤 (149)
- 黄芽白煲鸭骨汤 (150)
- 清肠大豆芽豆腐汤 (150)
- 减肥草菇汤 (151)
- 蒜蓉红苋豆腐汤 (151)
- 蜜瓜云耳甘笋黄豆汤 (151)
- 姜葱绿豆冬瓜汤 (151)
- 健脾清肠合掌瓜腐竹汤 (152)
- 清热洁肤豆苗粟米尖汤 (152)
- 醒胃雪菜鲜笋粉丝汤 (153)
- 鲜蚕豆紫菜汤 (153)
- 发菜鱼片茼蒿汤 (153)
- 面筋丝瓜汤 (154)
- 清爽尖笋腐皮汤 (154)
- 茼蒿生菜鲮鱼滑汤 (154)
- 雪菜马铃薯肉丝汤 (155)
- 滋阴清润荔枝鸭汤 (155)
- 西洋菜鸡杂肉片汤 (155)
- 虾米冬瓜火腿鸭汤 (156)
- 青红萝卜猪脚蚝豉汤 (156)
- 清热解烦猪蹄节瓜汤 (156)
- 蒜蓉苋菜牛肉汤 (157)
- 木耳粉丝肉丸汤 (157)
- 豆芽冬菜肉饼汤 (157)
- 黄花鱼瘦肉汤 (158)
- 瑶柱生菜白菜汤 (158)
- 青豆腐牛肉羹 (159)
- 降压海参鲜蘑菇汤 (159)
- 补血明目番茄猪肝汤 (159)
- 鲩鱼片蛋花汤 (160)
- 柴鱼节瓜瘦肉汤 (160)
- 陈皮粉葛章鱼瘦肉汤 (160)
- 丝瓜榨菜粉丝肉片汤 (161)
- 鸡肉蛋花木耳汤 (161)
- 瑶柱冬瓜海鲜汤 (161)
- 节瓜金银鸭汤 (162)
- 枸杞菜猪肝瘦肉汤 (162)
- 木瓜花生牛鞭鱼汤 (163)
- 节瓜粉肠瑶柱汤 (163)
- 萝卜海蜇瘦肉汤 (163)
- 调理肠胃苹果雪梨瘦肉汤 (164)
- 滋阴菜心鸽蛋蘑菇汤 (164)
- 清热咸鱼头节瓜汤 (164)
- 冬菇排骨白菜墨鱼干汤 (165)



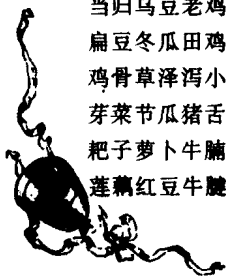


慈姑椰菜汤	(165)	雪里红百蕻辣椒汤	(167)
冬瓜香菇金针竹笙汤	(165)	栗子红萝卜马蹄汤	(167)
大豆芽冬菇脚腐皮汤	(166)	解暑冬瓜鲜菇鸡蛋花汤	(167)
粟米鲜菇莲子青豆汤	(166)	清爽鲜甜草菇丝瓜汤	(168)
清热强化丝瓜绿茶汤	(166)	滋养生津莲藕发菜红豆汤	(168)

第三章 滋补汤水

川贝百合炖雪梨	(169)	苹果雪梨生鱼汤	(182)
莲子百合炖燕窝	(169)	黄精圆肉乳鸽汤	(182)
百部木瓜炖冰糖	(170)	白背木耳瘦肉汤	(183)
百合圆肉煲鸡蛋	(170)	田七花生煲塘角鱼	(183)
龙眼肉煲猪心汤	(171)	淮杞花胶煲老鸽	(184)
杞子蕤仁乌鸡汤	(171)	川芎白芷炖鱼头	(184)
雪耳龙舌叶猪腱炖雪梨	(171)	冰糖泡参炖燕窝	(185)
淮杞海参日月鱼瘦肉汤	(172)	花胶蚬鸭炖三蛇	(185)
雪蛤淮山煲猪腱汤	(173)	雪耳南北杏鹧鸪瘦肉汤	(186)
白菜仔滚鱼片汤	(173)	参贝虫草瘦肉炖雪梨	(186)
芝麻杞子乌鸡汤	(174)	杞圆荷花鱼头猪腱汤	(187)
万寿果煲生鱼汤	(174)	鹿茸炖鸡	(187)
竹蔗胡萝卜猪骨汤	(175)	红花乌豆煲塘角鱼	(188)
雪耳百合白鸽蛋汤	(175)	洋参燕窝老鸡汤	(188)
鸡血藤过山乌蛇汤	(176)	糯米红枣炖鲤鱼	(189)
生地豆腐滚生菜汤	(176)	淮杞石斛响螺汤	(189)
苍耳子辛夷花芥菜汤	(177)	鹿茸杞子炖鲍鱼	(190)
松子芝麻煲猪肠	(177)	丝瓜豆腐响螺汤	(190)
萝卜酸梅鸭肫汤	(178)	芥菜煲螺片汤	(191)
炒麦芽肉片汤	(178)	天麻鱼头汤	(191)
无花果海底椰生鱼汤	(179)	枸杞蚌肉蛋花汤	(192)
巴戟天金狗脊禾花雀汤	(179)	金银菜煲日月鱼	(192)
白果燕窝瘦肉鹧鸪汤	(180)	洋参枇杷叶猪鼻汤	(193)
洋参猪笼草响螺汤	(180)	熟地乌豆泥鳅汤	(193)
虫草杞子煲鲍鱼	(181)	荔枝芎归炖乌鸡	(194)
核桃首乌牛膝汤	(181)	洋参花生生鱼汤	(194)

- 鲜陈肾白菜干汤 (195)
- 杏仁蜜瓜田鸡汤 (195)
- 沙参玉竹猪肺汤 (196)
- 胡椒杞归乳鸽瘦肉汤 (196)
- 象牙玉竹鲜鲍瘦肉汤 (197)
- 鹿尾巴戟鲜鸡汤 (197)
- 杞子鹿茸乌鸡汤 (198)
- 竹笙北菇老鸡汤 (198)
- 淮杞巴戟鹿尾汤 (199)
- 胡椒鹿筋老鸽汤 (199)
- 椰菜花生鸡脚汤 (200)
- 花生小豆泥鳅汤 (200)
- 穿破石金针菜汤 (201)
- 茵归乌豆鸭蛋汤 (201)
- 茵肉苁蓉羊肉汤 (202)
- 猫须草蚬肉瘦肉汤 (202)
- 羚羊天麻海参猪腱汤 (203)
- 独脚金樵子鹌鹑瘦肉汤 (203)
- 海底椰玉竹猪腱响螺汤 (204)
- 沙苑子日月鱼瘦肉汤 (204)
- 灵芝鳕鱼肉猪腱汤 (205)
- 羚羊丝煲鲍鱼汤 (205)
- 当归黄精鲍鱼汤 (206)
- 党参莲藕猪蹄汤 (206)
- 芡实银杏小肚汤 (207)
- 淮山芡实猪腰汤 (207)
- 芥菜谷精豆腐汤 (208)
- 茵陈枯草猪舌汤 (208)
- 当归乌豆老鸡汤 (209)
- 扁豆冬瓜田鸡汤 (209)
- 鸡骨草泽泻小豆汤 (210)
- 芽菜节瓜猪舌汤 (210)
- 粳子萝卜牛腩汤 (211)
- 莲藕红豆牛腱汤 (211)
- 百合蜜枣猪蹄汤 (212)
- 百合芝麻猪心汤 (212)
- 象拔蚌北菇鸡汤 (213)
- 天麻当归水鱼汤 (213)
- 山竹石斛生鱼汤 (214)
- 田七玉竹炖水鱼 (214)
- 大豆芽菜蚬肉汤 (215)
- 芹菜红枣蚌肉汤 (215)
- 米须豆腐泥鳅汤 (216)
- 金针菊花肉片汤 (216)
- 茅根竹蔗薏米水 (217)
- 独脚金甜瓜肉片汤 (217)
- 薏米扁豆老黄瓜汤 (218)
- 胡萝卜竹蔗茅根瘦肉汤 (218)
- 葛花豆腐生菜瘦肉汤 (219)
- 芥菜橄榄滚鱼头 (219)
- 淮杞蕤仁牛肝汤 (220)
- 米须芽菜猪红汤 (220)
- 茼蒿菜鱼头汤 (221)
- 咸鱼头豆腐汤 (221)
- 龙眼鸡蛋猪心汤 (222)
- 冬瓜小豆鲤鱼汤 (222)
- 黑豆黄精煲塘角鱼 (223)
- 海蜇马蹄猪腱汤 (223)
- 茼蒿猪肝鸡蛋汤 (224)
- 碧桃淮山泥鳅汤 (224)
- 独脚金煲排骨汤 (225)
- 雪蛤椰子鹌鹑汤 (225)
- 巴戟鹿尾炖花胶 (226)
- 蚝豉豆腐滷菜汤 (226)
- 紫河车牛腱汤 (227)
- 粟米蕤仁肉牛肝汤 (227)
- 碧桃豆腐山斑鱼瘦肉汤 (228)
- 辛夷花粉葛蜆鱼瘦肉汤 (228)



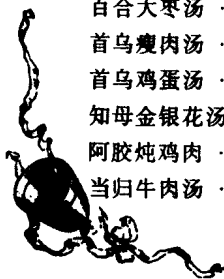


- | | |
|---------------------|--------------------|
| 鲜百合雪梨瘦肉雪蛤汤 …… (229) | 杜仲鲍鱼炖水鸭 …… (236) |
| 洋参海底椰猪肺瘦肉汤 …… (229) | 归杞桂圆炖山瑞 …… (236) |
| 虫草白及蛤蚧瘦肉汤 …… (230) | 淮杞巴戟炖海参 …… (237) |
| 羊藿锁阳猪腰瘦肉汤 …… (230) | 肉苁蓉椰子炖猪脑 …… (237) |
| 玉竹淮山象拔蚌汤 …… (231) | 杞子花胶瘦肉炖项鸡 …… (238) |
| 归杞鹿茸炖牛鞭 …… (231) | 圆肉淮杞炖花胶 …… (238) |
| 红莲锁阳牛尾汤 …… (232) | 蝉花虫草炖鲍鱼 …… (239) |
| 润肺燕窝椰子盅 …… (232) | 丽参蛤蚧鹧鸪汤 …… (239) |
| 冰花杏仁燕窝羹 …… (233) | 生菜滚象拔蚌汤 …… (240) |
| 首乌丹参煲红枣 …… (233) | 苋菜鱼头豆腐汤 …… (240) |
| 羚羊丝粟米须煲蚌肉 …… (234) | 粉葛银鱼豆腐汤 …… (240) |
| 虫草核桃骨髓猪腰汤 …… (234) | 枸杞决明子鱼片汤 …… (241) |
| 枯草木贼猪腱汤 …… (235) | 黑白木耳炖猪心 …… (241) |
| 圆肉虫草炖乌鸡 …… (235) | 圆肉乌豆煲羊心 …… (242) |

第四章 四季汤水

- | | |
|-------------------|------------------|
| 青红萝卜牛肘汤 …… (243) | 扁豆瘦肉汤 …… (249) |
| 莲叶绿豆乳鸽汤 …… (243) | 鲫鱼豆腐汤 …… (250) |
| 三色豆猪肘冬瓜汤 …… (244) | 茼蒿鱼头汤 …… (250) |
| 冬瓜荷叶瘦肉汤 …… (244) | 茼蒿猪肝鱼片汤 …… (251) |
| 枸杞菜梗瘦肉汤 …… (244) | 咖喱滚鱼片汤 …… (251) |
| 冬菇鲜菇粉丝汤 …… (245) | 胡椒牛肉汤 …… (252) |
| 猪胰枸杞汤 …… (245) | 冬瓜鸡汤 …… (252) |
| 辣椒叶鸡蛋汤 …… (246) | 莲藕牛腩汤 …… (252) |
| 鱼头通菜瘦肉汤 …… (246) | 芡实牛尾汤 …… (253) |
| 山楂麦芽瘦肉汤 …… (246) | 红枣猪尾汤 …… (253) |
| 凤爪猪尾花生汤 …… (247) | 红萝卜酸梅汤 …… (254) |
| 鲤鱼赤豆汤 …… (247) | 仙茅雀肉汤 …… (254) |
| 苋菜肉片汤 …… (248) | 荔枝杞子猪肘汤 …… (255) |
| 瓜粒虾米汤 …… (248) | 菠菜猪肝肉片汤 …… (255) |
| 瓜粒杂锦汤 …… (248) | 雀肉粟米羹汤 …… (255) |
| 慈姑瘦肉汤 …… (249) | 金针木耳猪肝汤 …… (256) |
| 益母瘦肉汤 …… (249) | 金菇芽菜肉片汤 …… (256) |

- 莲藕小豆猪胰汤 (257)
- 白术陈皮鲈鱼汤 (257)
- 香花菜鸡蛋肉片汤 (258)
- 花生鸡脚节瓜猪骨汤 (258)
- 冬瓜白饭鱼瘦肉蚝豉汤 (259)
- 大芥菜生地煲蚝豉 (259)
- 枸杞猪肝蛋花汤 (260)
- 生姜红糖汤 (260)
- 花生排骨汤 (261)
- 青丝宝汤 (261)
- 豆腐咸鱼头汤 (261)
- 何首乌猪肝汤 (262)
- 黑芝麻核桃肉汤 (262)
- 桑枝鸡内金瘦肉汤 (263)
- 雪耳麦冬猪肘响螺汤 (263)
- 三子核桃肉益发汤 (264)
- 田七老鸡瘦肉汤 (264)
- 红豆排骨汤 (265)
- 白术党参猪肘汤 (265)
- 豌豆莲子瘦肉汤 (266)
- 芡实栗子煲猪脚筋 (266)
- 火炭母煲猪大肠 (266)
- 风栗莲子瘦肉汤 (267)
- 萝卜橄榄鲍鱼汤 (267)
- 当归生姜羊肉汤 (268)
- 圆肉核桃瘦肉汤 (268)
- 柏叶章鱼猪脚汤 (269)
- 紫菜西芹减肥汤 (269)
- 百合大枣汤 (270)
- 首乌瘦肉汤 (270)
- 首乌鸡蛋汤 (271)
- 知母金银花汤 (271)
- 阿胶炖鸡肉 (272)
- 当归牛肉汤 (272)
- 人参当归炖鸽肉 (273)
- 乳鸽银耳瘦肉汤 (273)
- 百合熟地鸡蛋汤 (273)
- 川芎白芷羊头汤 (274)
- 当归黄芪竹丝鸡汤 (274)
- 鸡血藤竹丝鸡汤 (275)
- 鹿胶红枣炖鸡肉 (275)
- 党参生蚝瘦肉汤 (276)
- 黄芪扁豆花鸡蛋汤 (276)
- 岗臆塘角鱼汤 (277)
- 当归田七炖鸡 (277)
- 熟地首乌瘦肉汤 (278)
- 马齿苋芡实瘦肉汤 (278)
- 丽参北芪蛤蚧瘦肉汤 (279)
- 甘草小麦红枣瘦肉汤 (279)
- 白芷椒叶煲猪鼻 (280)
- 白术陈皮煲鱼汤 (281)
- 析艾山甲瘦肉汤 (281)
- 益母草红枣瘦肉汤 (282)
- 首乌桑椹子瘦肉汤 (282)
- 耙子萝卜鹌鹑汤 (283)
- 霸王花煲鹌鹑汤 (283)
- 猪心益心汤 (284)
- 猪肚内金汤 (284)
- 猪肚北芪汤 (284)
- 猪肚瘦肉厚朴汤 (285)
- 墨鱼猪肚汤 (285)
- 杏仁白肺汤 (286)
- 老鸭绿豆汤 (286)
- 燕窝瘦肉汤 (286)
- 椰汁炖田鸡汤 (287)
- 粉葛鲮鱼赤豆汤 (287)
- 当归杞子羊肝汤 (287)
- 胡椒根炖鸡汤 (288)





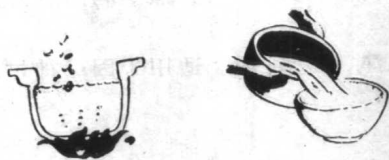
- | | | | |
|----------|-------|-----------|-------|
| 胡椒炖老鸭汤 | (288) | 参枣冬菇瘦肉汤 | (299) |
| 乌豆塘角鱼汤 | (289) | 黄芪莲子田鸡汤 | (300) |
| 丽参鸡汤 | (289) | 生鱼红枣瘦肉汤 | (300) |
| 雪耳鸡汤 | (290) | 生地丹参瘦肉汤 | (301) |
| 桑寄生牛尾汤 | (290) | 杞子沙苑炖鸡子汤 | (301) |
| 鹿尾巴竹丝鸡汤 | (291) | 海参龟板猪脊髓汤 | (301) |
| 白参炖鹧鸪汤 | (291) | 花胶蚬鸭炖三蛇汤 | (302) |
| 参芪雪蛤汤 | (292) | 豆蔻草果炖竹丝鸡汤 | (303) |
| 参芪鹅汤 | (292) | 杞子菟丝雀蛋汤 | (303) |
| 参芪鳊鱼汤 | (293) | 党参羊肚汤 | (304) |
| 芪枣黄鳝汤 | (293) | 党参牛肘汤 | (304) |
| 参茸炖鸡肉汤 | (294) | 洋参瘦肉汤 | (305) |
| 淮山芡实老鸽汤 | (294) | 生蚝寄生汤 | (305) |
| 归芪猪脚汤 | (295) | 虫草羊肉汤 | (305) |
| 党参田鸡汤 | (295) | 莲藕乌豆老鸡汤 | (306) |
| 人参炖鸡汤 | (296) | 首乌黑豆乌鸡汤 | (306) |
| 淮山牛百叶瘦肉汤 | (296) | 红豆黄精老鸽汤 | (307) |
| 圆肉红枣猪心汤 | (297) | 豆蔻陈皮鲫鱼羹汤 | (307) |
| 粉葛猪脚汤 | (297) | 巴戟杞子羊肉汤 | (308) |
| 粉葛鲫鱼汤 | (297) | 巴戟海龙瘦肉汤 | (308) |
| 鲍鱼鸭肉汤 | (298) | 荔枝龙眼老鸽汤 | (309) |
| 圆肉红枣羊肉汤 | (298) | 淮杞圆肉牛肘汤 | (309) |
| 老黄瓜赤豆瘦肉汤 | (299) | 洋参桑寄生猪心汤 | (310) |



第一章 家庭汤水

汤类烹调方法

同样都是汤,却会因为烹调方法的不一样、而有不同的风味。现就汤的各种烹调方法及特色分述于下:



制 法

清汤或水以强火煮沸后,放入材料、调味料,煮沸后取出。或将材料放入碗中,再将已做好的热汤倒入。



制 法

热锅入油烧热后,放入切成片、块、丁、条、丝等小材料。再放入汤、调味料以小火煮熟。