

今天喝什么

英子 编

过日子丛书

汤

- 每日一汤
- 四时风味
- 汤之极品
- 疗效独特
- 家庭炮制
- 易学易做



广东经济出版社

今天喝什么汤

英子 编

广东经济出版社

责任编辑：李惠玉

封面设计：胡 斌

彩插设计：冯树恩

责任技编：梁碧华

今天喝什么汤

英子 编

*

广东经济出版社出版发行

(广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼)

广东省新华书店经销

广东科普印刷厂印刷

(厂址：广州市白云区棠溪工业小区棠新西街 69 号)

850×1168 毫米 开本：32 印张：7.5

彩插：2 页 字数：138 千字

1997 年 12 月第 1 版 1998 年 5 月第 2 次印刷

印数：8,001—16,000 册

ISBN 7-80632-163-2/T·3

定价：13.80 元

*

如发现印装质量问题，影响阅读，请与承印厂联系调换。

读者热线：[发行部](020)83794694



参竹炖排骨



陈皮鱼头汤

清热田鼠草小肚汤





莲藕红豆牛腩汤



凉瓜牛肉片汤

枸杞炖鳗鱼



金针芥心汤



目 录

1 月份

沉鱼落雁.....	1	乌鸡白凤汤.....	9
虫草圆肉紫河车.....	2	珊瑚莼菜蟹汤	10
一品豆腐汤.....	2	三丝汤	10
银耳炖双鸽.....	3	雪蛤牛肉汤	11
八宝鸡汤.....	3	鸡血藤煲过山乌	11
北芪党参炖山瑞.....	4	灵芝陈皮老鸭汤	12
芪枣参竹丝鸡汤.....	4	火腿银耳汤	12
黑枣鸡脚汤.....	5	菜胆鸡鲍翅	13
淮山杞子牛腰汤.....	5	水鸭鹿筋汤	13
三丝鱼翅羹.....	6	淮杞炖兔肉汤	14
鲜奶炖鹧鸪.....	6	艾叶山甲瘦肉汤	14
黄豆肉骨汤.....	7	莲藕章鱼猪脚汤	15
花生田七煲塘虱.....	7	金针水鱼汤	15
黑豆桂圆煲羊肉.....	7	复元羊肉汤	16
巴戟莲藕煲脊髓.....	8	金宝牛尾汤	16
虫草煲果子狸.....	8		

2 月份

鸡丝海参汤	18	鲜人参煲瘦肉	27
党参大鳝汤	18	五爪龙千斤拔竹丝鸡汤	28
琼花虾仁汤	19	海马红枣炖羊肉	28
田七党参牛尾汤	19	巴戟龙凤羹	29
糯米炖鲤鱼	20	桑寄生牛大力猪脚汤 ...	30
党参炖斑鸠	20	田七炖鱼肚	31
兔肉紫菜豆腐汤	21	白萝卜煲羊腩汤	31
北芪党参炖海狗鱼	21	虫草海底椰煲蛇汤	32
紫苏防风茼蒿汤	22	蜆肉蛎黄汤	33
虫草核桃炖猪胎	23	银耳鹌鹑蛋汤	34
沙参玉竹煲水鱼	23	番茄肝膏汤	34
白胡椒炖田鸡	24	竹笋响螺汤	35
海龙皇汤	25	清炖狮子头	35
发财好市汤	26		
十全大补汤	26		

3 月份

田螺煲蚌肉汤	37	荷花豆腐汤	40
北芪枣豆泥鳅汤	37	肘子菜豆汤	41
芡实煲生斑鱼汤	38	北菇凤爪汤	42
洋参淮实排骨汤	39	番茄粟米猪肝汤	42
奶菊蛋	40	芫荽白饭鱼汤	43

生姜甜醋猪脚汤	44	黄芽白珧柱汤	50
菊花鲈鱼羹	45	雪菜虾米汤	51
冰花杏仁炖雪梨	45	炸菜粉丝汤	52
珧柱鱼唇羹	46	紫菜鱼蛋汤	52
金粟糖水	47	大排蘑菇汤	53
三叶清热汤	47	肉丝黄豆汤	53
罗汉果八珍汤	48	和胃调中汤	54
雪耳胡萝卜汤	48	八味乌发膏	54
松子芝麻煲猪肠汤	49	黄芪猴头菇鸡汤	55
玉竹煲鸡汤	49	原炖凤吞翅汤	56
发财就手汤	50		

4 月份

清汤万年青	57	丝瓜粉丝汤	65
鲜香浓汤	57	香蕉糖水	66
绍兴汤	58	芹菜萝卜汤	66
木樨汤	59	生鱼西洋菜汤	67
黄芪糯米炖鲈鱼	59	鲜叶黄鱼头汤	68
红果红枣瘦肉汤	60	发菜金银蚝汤	68
白果黄豆鲫鱼汤	61	粉葛鲛鱼汤	69
当归黄芪鲤鱼汤	62	金丝枣炖黄耳	69
豆豉粉葛鱼片汤	63	冰花栗蓉丸汤	70
咸蛋芥菜肉片汤	63	红枣酒酿窝蛋	71
眉豆煲猪腩	64	小肉丸豆腐汤	71
润肺菜干汤	65	鸡虾双珠汤	72

五色紫菜汤	72	虾仁冬瓜海带汤	75
竹笋肝膏汤	73	燕窝瘦肉汤	75
眉豆红枣汤	74	苦瓜黄豆泥鳅汤	76

5 月份

金针花豆腐瘦肉汤	77	罗宋汤	88
百合熟地鸡蛋汤	78	福寿鱼芥菜汤	89
首乌熟地瘦肉汤	78	霸王花果汤	90
陈皮鱼头汤	79	杏仁苹果豆腐羹	90
美味腰片汤	80	马蹄白果蛋花汤	91
五香豆腐干汤	81	双黄化热汤	91
鱼茸油条汤	81	银耳杏仁百合汤	92
黄瓜鸡杂汤	82	绍菜芽菜汤	92
萝卜茺荑茅根汤	83	椰汁甜双宝	93
猪苓白果猪小肚汤	84	鹌鹑蛋粟米羹	93
萝卜马蹄猪红汤	85	红枣栗子露	94
咸鱼头豆腐汤	85	雪梨炖鲜蛋	95
竹芋芡实骨汤	86	茉莉竹笋	95
冬菇海蜇鸡汤	87	菠萝冰莲汤	96
鲍鱼番鸭汤	87	露笋鸽蛋清汤	97
郁金排骨汤	88		

6 月份

淮山莲子牛柏叶汤	98	粟米葫芦排骨汤	98
----------------	----	---------------	----

苦瓜鸡蛋花	99	节瓜薏米鳝鱼汤	108
西瓜莲子盅	100	黑木耳柿饼汤	108
绿豆沙葛猪蹄汤	101	韭菜蛤肉汤	109
冬瓜白饭鱼汤	101	三汁和胃汤	110
椰子煲田鸡汤	102	黄瓜木耳汤	110
咸酸菜滚肉片汤	102	冬瓜汤	111
椰青珍米露	103	海带豆腐汤	111
油柑子猪心肺汤	103	荷叶清热汤	112
路边菊鸭蛋汤	104	芥菜鱼头汤	112
赤小豆红枣汤	105	冬菜汤	113
冬瓜二仁汤	105	牛奶土豆汤	113
玉竹瘦肉汤	106	菠萝鸡汤	114
白瓜咸蛋汤	107	咸肉洋葱汤	114
西瓜荷叶海蜇汤	107	珧柱双冬汤	115

7 月份

白玉红枣小肚汤	116	五汁饮	121
榨菜鸡蛋火腿汤	116	绿荷瘦肉汤	121
银菊山楂汤	117	紫菜猪蹄汤	122
茯苓白术煲鲫鱼	117	地草猪肉汤	122
苦瓜绿豆淡菜汤	118	豆浆鸡蛋汤	123
木棉茯苓节瓜煲猪肉	119	芝麻枸杞饴糖汤	124
百合绿豆汤	119	银杞鸡肝汤	124
花旗参木瓜排骨汤	120	蜗牛肉片汤	125
		鲜莲洋参消暑汤	126

川贝鹌鹑汤·····	126
番茄土豆滚鱼尾汤·····	127
土茯苓龟汤·····	127
金银花地丁汤·····	128
黄瓜土茯苓乌蛇汤·····	128
鸡茸鲛鱼汤·····	129
云吞鸭汤·····	130

火腿冬瓜猪骨汤·····	131
莼菜鸡片汤·····	131
酸菜豌豆汤·····	132
冬菇菹菜汤·····	133
三脚白菜汤·····	133
冬瓜莲叶鸭汤·····	134
丝瓜猪肝瘦肉汤·····	135

8 月份

虫草河车炖水鱼·····	136
洋参煲田鸡·····	137
玫瑰白菜丝瓜煲猪肉 ·····	137
冰糖雪耳樱桃汤·····	138
刀豆甘草汤·····	138
太子参乌梅甘草汤·····	139
节瓜汤·····	140
扁豆淮山汤·····	140
老黄瓜煲汤·····	141
雪梨莲藕汁·····	142
白果牛奶菊梨汤·····	142
茅根猪皮汤·····	143
韭黄猪脑羹·····	144
清炖猪肚汤·····	144
蟹珧燕窝羹·····	145

绿豆南瓜汤·····	145
蜂蜜雪梨汤·····	146
虫草杞圆狸蛇汤·····	147
桃仁黑豆汤·····	147
丝瓜咸蛋肉片汤·····	148
绿豆百合糖水·····	148
竹笋瓜皮鲤鱼汤·····	149
海带紫菜瓜片汤·····	150
火腿夹冬瓜汤·····	150
丝瓜油条汤·····	151
茺荳鲛鱼片汤·····	152
猪肺百合蜜枣汤·····	152
生鱼苹果汤·····	153
万寿果煲生鱼汤·····	153
椰汁虾仁汤·····	154
双冬肉碎汤·····	154

9 月份

冬虫草黄雀汤·····	156	金针水鱼汤·····	165
二母元鱼汤·····	156	金钱发菜汤·····	166
龟狗汤·····	157	清炖蛇汤·····	167
柚肉猪肺陈皮汤·····	157	冰糖炖猪手·····	167
蒲公英薏米瘦肉汤·····	158	霸王花猪肉汤·····	168
淮山玉竹煲白鸽·····	159	荷莲八宝鸭汤·····	168
金银菜猪肺汤·····	160	白发齐眉羹·····	169
天生菊花珍肝汤·····	160	洋参花果生鱼汤·····	170
无花太子兔肉汤·····	161	参贝海底椰炖雪梨·····	170
红枣冬青煲猪脚·····	161	茅根雪梨煲猪肺汤·····	171
马蹄木耳带鱼汤·····	162	龙井捶虾汤·····	172
玉竹沙参雪耳煲猪腿 ·····	163	清汤珍珠鸡·····	173
人参养荣汤·····	163	咖喱丸子汤·····	173
枸杞桂圆猫肉汤·····	164	苹果雪梨生鱼汤·····	174
栗子凤爪排骨汤·····	165	冬虫夏草炖双鸽·····	174

10 月份

鸡蛋杏露汤·····	176	鹅肉补益汤·····	178
萝卜陈肾汤·····	176	寿星燕窝汤·····	179
菠菜银耳汤·····	177	杏仁雪梨煲响螺·····	179
冰糖麻雀汤·····	178	乌梅沙鲢豆腐汤·····	180

竹蔗胡萝卜猪骨汤·····	180	白背木耳汤·····	186
冰糖海参汤·····	181	巴戟狗脊煲禾花雀汤 ·····	187
枇杷杏仁汤·····	181	上汤珧柱炖菜胆汤·····	188
川贝粉肠汤·····	182	罗汉果鲜陈肾汤·····	188
苹果玉竹鱼头汤·····	182	腊鸭头豆腐菜干汤·····	189
雪羹汤·····	183	沙参心肺汤·····	189
清汤鱼丸·····	183	天麻炖鲤鱼·····	190
猪脑鱼云汤·····	184	龙穿凤翼汤·····	190
百部红枣麻雀汤·····	184	椰子盅·····	191
苏杏糖姜汤·····	185	银耳墨鱼汤·····	191
生焖狗肉汤·····	185	四珍炖鳗汤·····	192
鸡骨草煲蜜枣·····	186		

11 月份

蜜柑银耳汤·····	193	沙参鸡蛋汤·····	199
蜂蜜灵仙汤·····	193	番薯狗肉汤·····	200
天麻菊花兔肉汤·····	194	蜜饯龙眼大枣汤·····	200
川贝雪梨煲蛤蚧·····	194	芝麻茴香牛肉汤·····	201
芡实红枣煲乌头鱼·····	195	香薷双丸汤·····	201
金钱鸡骨瘦肉汤·····	196	冬菜肉饼汤·····	202
苹果滚鱼汤·····	196	猪肝菠菜汤·····	203
天山珍珠汤·····	197	冰糖燕窝汤·····	203
红参三鞭汤·····	197	雪蛤红莲鹌鹑汤·····	204
无花果雪耳汤·····	198	莲藕乌豆煲乳鸽汤·····	204
猪肉雪梨汤·····	198	红花黑豆煲塘虱·····	205

月官银耳汤·····	206	元贝菊花羹·····	208
草菇四丸汤·····	206	银芽粉丝腿茸羹·····	209
猪肺萝卜汤·····	207	牛腩萝卜汤·····	209
东坡白菜羹·····	208	西洋菜及第汤·····	210

12 月份

燕窝椰子炖鸡·····	211	肉蓉鹿茸鸡汤·····	220
淮杞莲藕牛腩汤·····	211	豆蔻草果竹丝鸡汤·····	221
芝麻杞子乌鸡汤·····	212	海龟牛桃脊髓汤·····	221
人参黄精鸡肉汤·····	212	鸡豆花·····	222
参芪当归羊肉汤·····	213	大米鸡汤·····	222
冬菇芹菜兔肉汤·····	214	蛋白葡萄汁·····	223
糯米酒炖雌鸡汤·····	214	龙须汤·····	223
脂仲羊肾汤·····	215	七彩什锦砂锅·····	224
北芪甲鱼瘦肉汤·····	215	西施骨煲蜜枣汤·····	225
黑豆圆肉鱼头汤·····	216	香菇炖鸽汤·····	225
麻花茯苓瘦肉汤·····	217	四宝海参羹·····	226
圆肉骨髓汤·····	217	竹丝鸡烩五蛇羹·····	226
杞子炖金钱龟·····	218	花胶蜆鸭三蛇汤·····	227
虾枣雪蛤牛子汤·····	218	鹿尾巴竹丝鸡汤·····	228
北芪当归炖猪脑·····	219	蔬菜泥子汤·····	228
双足清汤·····	220		

1 月份



沉鱼落雁

用料：山瑞鱼肉 1000 克，大只蜆鸭 1 只，瘦猪肉 200 克，金华火腿 50 克，花菇 50 克，姜 4 片，盐少许，酒 1 汤匙半。

做法：将山瑞鱼肉切片，放入沸水烫过，取出洗净。蜆鸭剖好，去净茸毛，从鸭背进刀将之剖开，取出内脏，与切成厚片的瘦肉一同放入沸水烫过，取出洗净。花菇用水浸软，去蒂洗净。把处理过的山瑞鱼、蜆鸭先后放入炖盅，另将火腿切片，与瘦肉分别排放在蜆鸭周围，加入姜片、酒和盐，注入清汤或冷开水约八成满，盖好，上蒸笼锅内炖约 2.5 小时，即将花菇加入，并用纱纸将盅盖封好，再上蒸笼锅内炖约 20~30 分钟，即可原盅取出，以供享用。

特色：营养丰富，此品实即“山瑞炖蜆鸭”，因山瑞为鱼，蜆鸭为雁，故美其名曰“沉鱼落雁”，是名贵的宴席珍品。

功效：滋阴补肾，补中益气。