

食全食美时尚厨艺

美味

煲汤



酸辣豆花汤



冰糖银耳汤



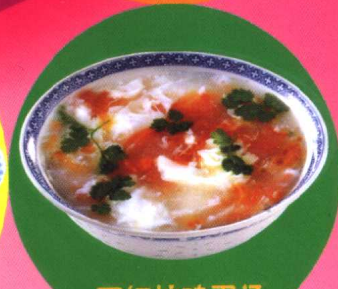
三色鱼丸汤



余鱼汤



百合莲花汤



西红柿鸡蛋汤

叶连海 郝淑秀 编著



食全食美时尚厨艺丛书

美味煲汤

叶连海 郝淑秀 编著

中国盲文出版社

图书在版编目(CIP)数据

美味煲汤/叶连海,郝淑秀编著. —北京:中国盲文出版,2003.12

(食全食美时尚厨艺丛书)

ISBN 7-5002-1951-2

I. 美… II. ①叶… ②郝… III. 汤菜—菜谱
IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 108732 号

美味煲汤

编著者:叶连海 郝淑秀

出版发行:中国盲文出版社

社址:北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码:100072

电话:(010)83893585

印刷:北京星月印刷厂

经销:新华书店

开本:850×1168 1/32

字数:960 千字(全套)

印张:41.25

版次:2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

书号:ISBN 7-5002-1951-2/T·26

定价:59.40 元(全套)

套书盲文版同时出版

盲人读者可免费借阅

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

氽鱼汤



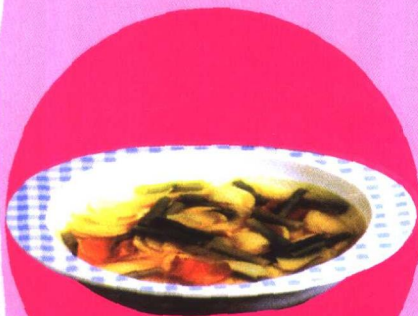
煲汤营养小常识

汤是中国饮食文化中很独特的一部分，它已经不是单纯供给营养素，与汤同在的是爱心关怀，是情意的化身。

1. 汤的营养价值

根据营养学的观点，汤是将一些寻常食物加水和时间加热令食物内的营养成分溶于水。汤充满了营养，还有独特的鲜味，也因不同的食物而具有不同的特色。有些营养是必须经过长时间

水解的，例如肉中的氨基酸，就是最好的例子，蛋白质如果不分解成为氨基酸的话就根本不能被吸收，所以汤水确实是有营养的。一些食量小的人，例如老人、病后或病中或正在康复中的人士，都可以藉着汤水多吸收一些营养，提高抗病能力。



百合莲花汤

目 录

醒酒开胃汤

- | | |
|----------|------------|
| 酸辣蛋花汤/1 | 海米萝卜汤/11 |
| 醋椒甩果汤/2 | 芹菜萝卜汤/11 |
| 西红柿鸡蛋汤/2 | 甘蔗萝卜汤/12 |
| 笋片羊肉汤/3 | 萝卜香菇豆苗汤/12 |
| 生鱼红枣汤/3 | 海米白菜汤/13 |
| 沙锅鱼头尾汤/4 | 雪里蕻冬瓜汤/14 |
| 螺蚌葱豉汤/5 | 助胃健脾汤/14 |
| 蘑菇鲜贝汤/5 | 水果冷汤/15 |
| 醋椒银耳汤/6 | 凤梨山楂汤/15 |
| 银耳杏仁汤/6 | 山楂百合汤/16 |
| 韭黄带丝汤/7 | 八珍醒酒汤/16 |
| 酸辣豆花汤/8 | 果料醒酒汤/17 |
| 酸辣豆腐汤/8 | 橘味醒酒汤/18 |
| 酸辣绒汤/9 | 玫瑰酸梅汤/18 |
| 三丝泡菜汤/10 | 橄榄酸梅汤/19 |
| 酸菜豌豆汤/10 | |

健脑益智汤

- | | |
|------------|------------|
| 碧螺鸡丝汤/20 | 蛤蚧豆腐汤/28 |
| 桂圆鸡蛋汤/21 | 萝卜丝清汤/29 |
| 银耳鸽汤/21 | 南瓜浓汤/29 |
| 银耳鹌鹑蛋汤/22 | 鲜莲汤/30 |
| 奶油蛋黄汤/22 | 莲子黑枣小麦汤/31 |
| 茼蒿蛋白汤/23 | 葱白红枣汤/31 |
| 醋椒里脊汤/24 | 芡实汤/32 |
| 海带花生排骨汤/24 | 百合汤/32 |
| 核桃牛尾汤/25 | 百合鹌鹑蛋汤/33 |
| 鲩鱼头金针汤/25 | 归芪红枣百合汤/33 |
| 鱼头花生汤/26 | 淡菜蹄膀百合汤/34 |
| 发菜鱼圆汤/27 | 荷叶茯苓百合汤/35 |
| 莼菜蒲鱼汤/27 | |

美容养颜汤

- | | |
|------------|------------|
| 红颜汤/36 | 乌发汤/41 |
| 首乌寄生鸡蛋汤/36 | 枸杞核桃羊腰汤/42 |
| 益母寄生鸡蛋汤/37 | 鲤鱼首乌汤/42 |
| 天冬生地猪肝汤/38 | 芝麻黑豆泥鳅汤/43 |
| 猪腰鱼肚枸杞汤/38 | 黄鳝汤/43 |
| 首乌猪心汤/39 | 苹果黄鱼汤/44 |
| 乌鱼花生排骨汤/39 | 黄鱼瘦肉汤/45 |
| 首乌牛肉汤/40 | 丝瓜响螺汤/45 |

金龙汤/46

葱头汤/46

消斑汤/47

西湖鲜莲汤/48

核桃首乌生发汤/48

白果菊花雪梨淡奶汤/49

双果清润汤/49

银耳蜜柑汤/50

消斑益肤汤/50

杏仁雪梨汤/51

绿豆薏苡仁汤/52

护肤瘦身汤

菜豆猪皮汤/53

肉丝绿豆芽汤/53

羊肝汤/54

牛肉无花果汤/55

黄芪鸡肉汤/55

陈皮乌鸡汤/56

鸡丝阿胶汤/56

灵芝燕窝汤/57

银耳枸杞明目汤/58

双菇竹荪汤/58

天门冬萝卜汤/59

大枣猪油汤/60

双雪汤/60

蜂蜜豆浆汤/61

绿豆苡仁汤/61

芝麻益肤汤/62

参芪鸡丝冬瓜汤/62

平菇豆腐汤/63

竹荪莲子汤/63

竹荪银耳汤/64

冬瓜黑鱼汤/64

妇女保健汤

八珍母鸡汤/66

猪肝大枣枸杞汤/67

当归鸡蛋红糖汤/67

鸡蛋阿胶汤/68

桂圆肉鸡蛋汤/68

姜椒鱼汤/69

益红通经汤/69

通经牛肉汤/70

蔬菜汤/71

芪桂鲈鱼汤/71

赤白鲫鱼汤/72

黄豆芽蘑菇汤/72

荔枝红枣汤/73

桂圆莲子鸡蛋汤/73

紫菜虾皮汤/74

豆腐百花汤/75

鸡清汤/75

黄豆猪蹄汤/76

火腿冬瓜汤/77

虾仁葱花蛋汤/77

肉丝绿豆芽汤/78

丝瓜猪蹄汤/78

乌鸡白凤汤/79

鲫鱼豆腐汤/80

银耳香菇枣汤/80

排骨汤/81

猪蹄茭白汤/82

金针鸡蛋汤/82

羊肉冬瓜汤/83

火腿桂鱼汤/83

菠菜鱼片汤/84

甜酒酿猪油鸡蛋汤/84

通草黄花猪蹄汤/85

丝瓜豆腐猪脚汤/86

羊排粉丝汤/86

奶油桂鱼汤/87

当归生姜羊肉汤/87

龟肉汤/88

清炖鸡参汤/89

腰花木耳汤/90

大排蘑菇汤/90

桂圆肉炖鸡汤/91

红糖蛋汤/91

木耳红枣汤/92

冰糖银耳汤/93

莲子肚片汤/93

鲤鱼丝瓜汤/94

糟鱼肉圆汤/94

豆豉鸭蛋汤/95

山药汤/96

豆腐衣蛋汤/97

牛奶蛋黄汤/97

四季滋补汤

冰糖银耳汤/99

山药羊肉汤/100

西红柿肝膏汤/100

平菇蛋汤/101

肉苁蓉豆豉汤/102

冬瓜鸡汤/102

百合莲花汤/103

绿豆冬瓜汤/104

草菇莴笋汤/104

萝卜鸭胗汤/105

狗肉丝蛋汤/105

桂圆黄芪牛肉汤/106

银耳鸽蛋汤/107

蛋茸菜花汤/107

奶油鹌鹑蛋汤/108

山药豆腐汤/109

狗肉汤/109

双鞭壮阳汤/110

羊外肾汤/111

人参乳鸽汤/111

鲜蘑虾丸汤/112

红枣煨肘汤/113

芥菜鸡蛋汤/114

山药兔肉汤/114

小肉丸子豆腐汤/115

家常肝膏汤/116

鲫鱼豆腐汤/116

海米冬瓜汤/117

三菇汤/117

延年益寿汤

香菇凤爪汤/119

口蘑鸭片汤/120

莲藕鸭架汤/120

鹌鹑汤/121

鹌鹑山药汤/122

益寿鸽蛋汤/122

银耳益寿鸽蛋汤/123

寿星燕窝汤/123

海带紫菜燕窝汤/124

猪肝枸杞汤/125

花生粉肠猪骨汤/125

羊肉西红柿汤/126

枸杞牛肝汤/126

双耳甲鱼汤/127

枇杷银耳汤/128

疾病调养汤

- | | |
|--------------|------------|
| 清炖二骨汤/129 | 牛筋当归汤/144 |
| 橘皮鲫鱼汤/129 | 青荷鳅鱼汤/144 |
| 绿豆汤/130 | 肉丝苦瓜汤/145 |
| 香菜汤/130 | 黄豆芽猪血汤/145 |
| 豆腐青葱汤/131 | 大枣养血汤/146 |
| 胡萝卜汤/132 | 北杏猪肺汤/146 |
| 蚝豉海带汤/132 | 萝卜丝蛋汤/147 |
| 白菜鸡汤/133 | 三丝汤/148 |
| 猪心大枣汤/133 | 鸡汁香菜汤/148 |
| 桂圆菠萝汤/134 | 菠菜猪血汤/149 |
| 醋椒五丝汤/135 | 猪肉海参汤/149 |
| 鲜百合汤/135 | 银耳鸽蛋汤/150 |
| 大枣冬菇汤/136 | 黑木耳柿饼汤/150 |
| 香菇降脂汤/136 | 燕窝汤/151 |
| 银叶红枣绿豆汤/137 | 菊花羊肝汤/151 |
| 荠菜荸荠汤/138 | 驴肉汤/152 |
| 樱桃银耳汤/138 | 羊肉萝卜汤/153 |
| 海蜇猪骨汤/139 | 椒盐鲫鱼汤/154 |
| 鲜奶芦笋汤/139 | 红苋豆腐汤/154 |
| 紫菜汤/140 | 黄鱼鱼肚汤/155 |
| 鸽子汤/140 | 脊骨海带汤/155 |
| 虾皮豆腐玉米须汤/141 | 红枣花生汤/156 |
| 莲子里脊汤/142 | 酸枣汤/156 |
| 淡兔汤/142 | 赤小豆牛肉汤/157 |
| 丝瓜醒脑汤/143 | 鲤鱼汤/157 |

莼菜香菇冬笋汤/158

鲫鱼莼菜汤/159

五香鸡血汤/159

柚子仔鸡汤/160

香菇薏菱汤/160

灵芝大枣汤/161

绿茶杏仁汤/161

鲍鱼芦笋汤/162

家常饭汤

肉丝榨菜汤/163

肉丝酸菜粉汤/163

冬笋肉丝汤/164

丝瓜肉片汤/165

鲜菇肉片汤/165

火腿白菜汤/166

三片汤/166

里脊三片汤/167

氽丸子汤/168

排骨藕汤/168

美味腰片汤/169

酸菜血旺汤/169

猪肝汤/170

清炖牛肉汤/171

羊肉丸子汤/171

羊肉菠菜汤/172

鸡丝汤/173

鸡丝豌豆汤/173

鸡片莼菜汤/174

鸡片氽汤/175

芋艿鸭块汤/175

鸭架汤/176

芥菜咸蛋汤/177

西红柿皮蛋汤/177

鸡蛋汤/178

家常蛋汤/178

海米西红柿蛋汤/179

海米冬瓜蛋汤/180

海米紫菜蛋汤/180

甩秀汤/181

西红柿泡蛋汤/182

萝卜丝氽鲫鱼汤/182

鲢鱼丝瓜汤/183

蛭子葱花汤/184

冬菜汤/184

藕片汤/185

海米冬瓜汤/185

酸菜粉汤/186

开洋雪笋汤/187

奶油白菜汤/187

鸡汤鲜蘑豌豆汤/188

三丝泡菜汤/188

香菇鸡汤/189

冬菜三丝汤/189

酸菜豆腐汤/190

白滑豆腐汤/191

雪里蕻豆腐汤/191

粉丝汤/192

山药桂花汤/193

美味靓汤

鸡豆花汤/194

扣三丝汤/195

菠萝鸡片汤/195

瓦罐鸡汤/196

双色鸡丸汤/196

西瓜鸡汤/197

平菇凤翅汤/198

余鸭羹汤/198

余鸭心汤/199

冬笋鹅掌汤/200

醋椒三片汤/201

五丝汤/201

酸辣肚丝汤/202

酸辣牛肉汤/203

兔肉汤/203

清汤鱼圆/204

三色鱼丸汤/205

酸菜鲫鱼汤/206

沙锅鱼头汤/206

余鱼汤/207

甲鱼汤/208

三鲜鳝汤/208

醋椒武昌鱼汤/209

酸辣鱿鱼汤/210

虾球银耳汤/210

酸辣海参汤/211

冰糖燕窝汤/212

西湖莼菜汤/212

罗汉豆腐汤/213

菠萝冰莲汤/214

醒酒开胃汤

酸辣蛋花汤

【主料】

鸡蛋 2 个,葱 30 克,姜 10 克。

【辅料】

熟猪油 30 克,水淀粉 50 克,酱油 15 克,醋 25 克,胡椒粉 2 克,精盐 2 克,味精 2 克,鸡汤 1000 克。

【制法】

✳ 将鸡蛋磕入碗内,用筷子搅匀;葱切花,姜切末备用。

✳ 将炒锅置火上,放入熟猪油少许,烧热,下入姜末炸香,加入鸡汤、酱油、精盐、胡椒粉等。汤烧开后,用水淀粉勾薄芡,把蛋汁倒入锅内,并轻轻搅动。

✳ 待锅内汤再开时,加入葱花、醋、味精,调好口味,盛入汤盆内即成。

【特点】

酸辣可口,酒后食用更佳。

醋椒甩果汤

【主料】

鸡蛋 2 个,葱丝 50 克,香菜末 15 克。

【辅料】

花生油 10 克,香油 10 克,酱油 5 克,精盐 4 克,味精 2 克,醋 25 克,胡椒粉适量,葱姜末少许,鸡汤 1500 克。

【制法】

✳ 将炒锅置火上,放入花生油烧热,下入葱姜末、胡椒粉炝锅,待出香味后,倒入鸡汤,加入酱油、精盐、味精烧开。

✳ 将鸡蛋磕入碗内调匀,淋入汤锅内,放入葱丝,盛入汤盆内,淋入香油、醋,撒上香菜末即成。

【特点】

酸辣适口,醒酒解腻。

西红柿鸡蛋汤

【主料】

鸡蛋 2 个,西红柿 200 克。

【辅料】

花生油 10 克,香油 5 克,精盐、味精各少许。

【制法】

✳ 将西红柿洗净,切成厚片;鸡蛋磕入碗内,搅打均匀。

✳ 将炒锅置火上,放入花生油烧热,倒入西红柿片煸炒片刻,加入清水 750 克,用旺火煮开,缓缓倒入鸡蛋液,并用手勺轻

轻地在锅底推几下,待汤微开,加入精盐、味精,淋入香油即成。

【特点】

色泽艳丽,鲜美开胃。

笋片羊肉汤

【主料】

羊肉 200 克,笋 75 克,清水马蹄 35 克。

【辅料】

生姜 7 克,精盐适量。

【制法】

✱ 将羊肉去筋膜,洗净,切成薄片;笋洗净,切片;清水马蹄切片;姜去皮洗净,切片。

✱ 将羊肉片放入锅内,加入清水,置火上烧开,撇去浮沫,下入姜片、笋片、马蹄片,转用文火煮至羊肉熟烂,用精盐调味即成。

【特点】

健脾开胃,增进食欲。

生鱼红枣汤

【主料】

生鱼 1 条(重约 300 克),猪瘦肉 200 克,红枣 10 个,陈皮 10 克。

【辅料】

精盐适量。

【制法】

✳ 将生鱼洗净；猪瘦肉去筋膜，切片；红枣去核，洗净；陈皮用温水浸软，刮去瓢，洗净。

✳ 将锅内放入清水，置旺火上，放入生鱼、猪瘦肉片、红枣、陈皮煮开，撇去浮沫，转用文火煮2小时，加入精盐调味即成。

【特点】

补血生机，消食开胃。

沙锅鱼头尾汤

【主料】

净鲢鱼头尾1副，粉丝100克，香菜少许。

【辅料】

花生油、酱油、精盐、味精、绍酒、胡椒粉、葱丝、姜丝各适量。

【制法】

✳ 将鱼头一剖两半，和鱼尾一起放入酱油、绍酒、葱丝、姜丝调好的汁中浸泡。

✳ 将炒锅置火上，放入花生油烧热，下入鱼头尾煎透，放入沙锅内，加入清水（没过鱼头），倒入浸泡头尾的味料，再加些精盐，用文火炖30分钟，至鱼头酥烂，放入浸泡好的粉丝，炖至粉丝可食，然后再加入香菜段、葱丝、姜丝，撒上胡椒粉、味精，即可端上桌（喜辣者可放些辣椒糊）。

【特点】

热鲜浓香，引人食欲，是酒后下饭的好汤。

螺蚌葱豉汤

【主料】

田螺、河蚌、大葱、豆豉各适量。

【辅料】

沸水适量。

【制法】

将田螺洗净捣碎；河蚌取肉，一同与大葱、豆豉加水共煮。饮汁一碗即可解酒。

【特点】

祛热醒酒。（适用于饮酒过量、醉而不省之人饮用。）

蘑菇鲜贝汤

【主料】

鲜蘑菇 250 克，鲜贝 120 克。

【辅料】

熟鸡油、精盐、味精、绍酒、鲜汤各适量。

【制法】

✳ 将鲜贝去筋，洗净放入碗内，加入清水适量，上笼蒸 20 分钟；蘑菇去蒂洗净。

✳ 将炒锅置火上，加入鲜汤、绍酒、精盐，下入鲜贝、蘑菇，烧开后，撇去浮沫，用文火炖约半小时，然后淋入熟鸡油，放入味精，盛入汤碗内即成。

【特点】

开胃消食，和胃调中。