

2858 道美味佳肴 + 2858 种做法 + 94 种家常食材 + 190 条食疗常识

国际烹饪艺术大师 中华名厨 陈志田/主编

# 百姓汤

## 6000 例

名厨传授煲汤心得

210个菜品二维码

40种食材洗切高清视频

好喝滋补的百姓汤一本就通

● 荟萃素菜、畜肉、禽蛋、水产、甜品五类汤品 ● 涵盖各类人群之需求，在家也能做出好汤



扫一扫二维码  
“掌厨”美食视频同步学

重庆出版集团 重庆出版社

国际烹饪艺术大师  
中华名厨 陈志田/主编

# 百姓汤

## 6000例



## 图书在版编目(CIP)数据

百姓汤6000例/陈志田主编. —重庆:重庆出版社, 2014. 8

ISBN 978-7-229-08320-5

I. ①百… II. ①陈… III. ①汤菜—菜谱 IV. ①TS972. 122

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第149518号

### 百姓汤6000例

BAIXING TANG 6000 LI

陈志田 主编

出版人: 罗小卫

责任编辑: 陈渝生

特约编辑: 吴文琴

责任校对: 李小君

装帧设计: 金版文化·伍丽

 重庆出版集团 出版  
重庆出版社

重庆长江二路205号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: [fxchu@cqph.com](mailto:fxchu@cqph.com) 邮购电话: 023-68809452

 重庆出版社天猫旗舰店 直销  
[cqpbs.tmall.com](http://cqpbs.tmall.com)

全国新华书店经销

开本: 720mm×1016mm 1/16 印张: 16 字数: 288千

2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

ISBN 978-7-229-08320-5

定价: 29.80元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

版权所有 侵权必究

中国人历来讲究烹饪之美、养生之道。正所谓，国以民为本，民以食为天，食以汤为先——这恐怕是中华汤文化几千年来最生动、最直白的智慧结晶。自古以来，汤从来就是炎黄子孙膳食结构中能顶半边天的一块美食领域，因其鲜美可口、营养丰富、易于吸收、老少皆宜等诸多传统特色而广为流传，生生不息。国人对于汤的这份“情有独钟”不仅仅是对食材多姿多味、营养滋补的一种褒奖，更是对天地万物、人文情怀的一份感恩。

勤劳、善良、智慧的中国人对待任何一种食材或者美食都怀着一份敬意，并秉承着认真、诚恳的态度，精益求精，不断地将众多美食推向更加高深、多元化的层次，为世界饮食界不断地注入新鲜血液。也许，千家万户千家汤，对于汤来说，每个家庭都有着自己独特的见解以及精细的实践，不过，这并不妨碍大家对于一类汤的共同认知，它便是——百姓汤。

百姓汤集中体现了老百姓的烹饪智慧，是一类集大成者的饮食文化。从汤的选材，到食材的处理，再到食材的烹饪，然后到食材的出锅，每一步都是如此的严谨。中国的汤海纳百川，饮誉国内外，这一点在百姓汤中也得到了集中体现。百姓汤选材多是日常生活最常见易得且价格公道的食材，无论是蔬菜、畜肉、禽蛋，还是水产，经过老百姓之手，经过厨具的“碰撞”，都能轻轻松松地被烹饪成一道道餐桌上最出彩的“宠儿”。

中医精髓博大精深，源远流长，对于汤的特殊意义与价值，其认为远远盖过传统药材。两千多年前，《黄帝内经》中就提出“上医治未病，中医治欲病，下医治已病”。如此说来，汤即“上医”。国人讲究烹饪与养生的和谐统一，经常喝汤的老百姓身体更加健康，也更容易长寿。每一种食材，每一种百姓汤，都有着其特殊的营养价值，只有选对了、喝对了，才能体会到百姓汤之美味，长久之后，更能切身感受到百姓汤之滋补。

本书是《百姓汤》的最新整合编写版本，书中除了包含原版书中的食材，还添加了许多新的品种，对一些复杂难懂的汤做出了精细的简化处理，对食材和汤的营养成分也进行了充分而科学的分析。读者在阅读这本书的时候，可根据自身、家人、朋友的口味爱好或者营养需求，直接查阅最适合的百姓汤。整本书呈现给读者的感受便是简单、实用、美观，适用于每一个致力于寻求最美味、最滋补、最简单的百姓汤的家庭。

天下万事万物难以尽善尽美，这个道理用在本书中也是一样。由于作者水平有限，书中或许存在疏漏之处，敬请各位读者谅解。



## 丛序 PREFACE

中国有句老话：“民以食为天。”试想一下，餐桌上有汤有菜，有肉有饭，再来一杯调剂味觉、调剂情调的多彩饮品，是不是觉得生活也变得如此的令人期待呢？

为满足广大家庭烹饪爱好者的需要，满足您对健康和美食的追求，我们精心编写了这套“超实惠烹饪6000例”系列丛书。“超实惠烹饪6000例”系列丛书分为《诱惑湘菜6000例》、《过瘾川菜6000例》、《大众菜6000例》、《百姓菜6000例》、《家常小炒6000例》、《简易菜分步详解6000例》、《百姓汤6000例》、《主食小吃6000例》以及《蔬果汁6000例》这九大版块，囊括各式经典菜式、汤品、主食、小吃、饮品，全方位、立体展示了美食的诱人味道，寓美食于日常生活里，让我们于美食中享受生活。

“超实惠烹饪6000例”系列丛书由中华名厨陈志田师傅主编。他师承“唐朝药王”孙思邈第48代传人孙耀祖先生，凭借多年的烹饪经验，在烹饪时将中医、官府菜、家常菜三者有机结合，制作出独具一格的集形美、味香、健康于一体的精致菜肴。在此，特邀您共享舌尖上的盛宴，为您打造最超值、最全面的烹饪好帮手。

本套丛书所提及的“烹饪6000例”由美味菜品、烹饪方法、家常食材介绍以及常识介绍等构成。书中菜品精致、做法简单、食材全面、内容实用、查找方便，是一套高品质的烹饪指南丛书。本套书在菜品选取上均依据原料易购、操作简便、健康美味的三大原则，每菜一图，以简洁的文字对每款菜的用料配比、制作方法、营养功效、特定人群等常识作了介绍，还对一些菜肴配以制作步骤图，用以分步详解，使读者能够更好地抓住重点，达到一学就会的实用目的。

当然，本套丛书最大的特色在于充分利用了时下最流行的“二维码互动”元素。您只需扫描书中出现的二维码，即可链接高清烹饪视频，随时随地与大厨互动，零基础学做美味佳肴。

按书习做，相信您的厨艺一定会有明显提高，可把最为平淡的日常饭菜也做得有滋有味，让那些常见食材也能变化出繁复的花样，为生活增添新的乐趣与期待。

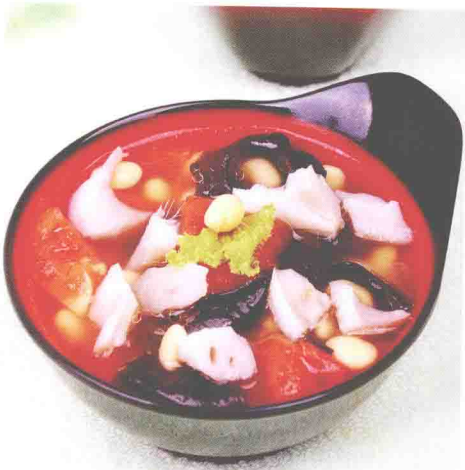
我们衷心希望本丛书的面世能给您和您的家人带来美味和营养，送去快乐和幸福，让美味呈现在我们平凡但不平淡的一日三餐中。

## 第一章 健康素菜汤



|                     |     |
|---------------------|-----|
| 蔬菜的营养.....          | 002 |
| 适宜做汤的六种蔬菜.....      | 003 |
| 煲汤注意事项.....         | 004 |
| 食用蔬菜的误区.....        | 005 |
| 常见食材的切法图解.....      | 006 |
| 大白菜/小白菜/黄花菜/油菜..... | 008 |
| 牛奶煨白菜.....          | 009 |
| 白菜豆腐汤.....          | 009 |
| 黄花菜马齿苋汤.....        | 009 |
| 上汤油菜.....           | 009 |
| 白萝卜/胡萝卜/黄瓜/南瓜.....  | 010 |
| 白萝卜海带汤.....         | 011 |
| 胡萝卜豆腐汤.....         | 011 |
| 黄瓜玉米羹.....          | 011 |
| 南瓜煮萝卜糕.....         | 011 |
| 香菇/蘑菇/草菇/滑子菇.....   | 012 |
| 香菇豆腐汤.....          | 013 |
| 蘑菇鲜素汤.....          | 013 |
| 草菇竹荪汤.....          | 013 |
| 什锦汤.....            | 013 |
| 西红柿/茄子/玉米/玉米笋.....  | 014 |
| 银耳西红柿汤.....         | 015 |
| 茄子煲豆腐汤.....         | 015 |
| 玉米胡萝卜汤.....         | 015 |
| 什锦蔬菜汤.....          | 015 |
| 苋菜/芥菜/茼蒿/豆芽.....    | 016 |
| 苋菜豆腐汤.....          | 017 |
| 大芥菜红薯汤.....         | 017 |
| 味噌豆腐汤.....          | 017 |
| 西红柿豆芽汤.....         | 017 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 绿豆/黄豆/竹荪/竹笋.....   | 018 |
| 消暑养颜汤.....         | 019 |
| 香菜黄豆汤.....         | 019 |
| 黄瓜竹荪汤.....         | 019 |
| 浓汤竹笋.....          | 019 |
| 西葫芦/丝瓜/佛手瓜/节瓜..... | 020 |
| 西葫芦豆皮汤.....        | 021 |
| 丝瓜鲜菇汤.....         | 021 |
| 佛手胡萝卜马蹄汤.....      | 021 |
| 橙子节瓜薏米汤.....       | 021 |
| 莲藕/芋头/土豆/凉薯.....   | 022 |
| 健体补血莲藕汤.....       | 023 |
| 南瓜百合莲藕汤.....       | 023 |
| 豆苗煮芋头.....         | 023 |
| 酸菜芋头汤.....         | 023 |
| 土豆玉米棒汤.....        | 024 |
| 土豆麦片汤.....         | 024 |
| 百合绿豆凉薯汤.....       | 024 |
| 虾米凉薯汤.....         | 024 |



## 第二章 美味畜肉汤



|                 |     |                  |     |
|-----------------|-----|------------------|-----|
| 炖肉汤的窍门.....     | 026 | 美花瘦肉汤.....       | 039 |
| 畜肉类的营养价值.....   | 027 | 蘑菇豆芽肉汤.....      | 039 |
| 畜肉及畜肉制品的鉴别..... | 028 | 蘑菇肉片汤.....       | 039 |
| 常见食材的切法图解.....  | 030 | 牛蒡猪肉汤.....       | 039 |
| <b>猪肉</b> ..... | 032 | 清汤狮子头.....       | 040 |
| 百年好合肉片汤.....    | 032 | 清汤手扒肉.....       | 040 |
| 包菜果香肉汤.....     | 032 | 砂锅肉丸汤.....       | 040 |
| 包菜肉丝汤.....      | 033 | 陈皮瘦肉汤.....       | 040 |
| 黄花菜木耳肉片汤.....   | 033 | 参杞香菇瘦肉汤.....     | 041 |
| 白菜蘑菇煲五花肉.....   | 033 | 山药螃蟹瘦肉羹.....     | 041 |
| 茶香丝瓜肉片汤.....    | 033 | 山药肉片汤.....       | 041 |
| 百合玉竹瘦肉汤.....    | 034 | 山药猪肉汤.....       | 041 |
| 当归蹄膀汤.....      | 034 | 上汤美味绣球.....      | 042 |
| 调经汤.....        | 034 | 牡蛎瘦肉汤.....       | 042 |
| 丸子豌豆尖汤.....     | 034 | 双豆瘦肉木瓜羹.....     | 042 |
| 翡翠白菜汤.....      | 035 | 双杏煲猪肉.....       | 042 |
| 腐竹木耳瘦肉汤.....    | 035 | 瘦肉金针黑耳汤.....     | 043 |
| 果香银耳猪腱子汤.....   | 035 | 双豆干贝瘦肉汤.....     | 043 |
| 海带豆皮煲猪肉.....    | 035 | 酸萝卜莲子瘦肉羹.....    | 043 |
| 海带瓜片瘦肉汤.....    | 036 | 土豆肉丝汤.....       | 043 |
| 海底椰川贝瘦肉汤.....   | 036 | 白瓜咸蛋瘦肉汤.....     | 044 |
| 黄芽青豆瘦肉汤.....    | 036 | 无花果猪腱汤.....      | 044 |
| 黄花菜肉丝汤.....     | 036 | 五彩瘦肉汤.....       | 044 |
| 白菜粉条猪肉汤.....    | 037 | 五花肉海带豆腐煲.....    | 044 |
| 空心菜肉片汤.....     | 037 | 五花肉毛芋煲.....      | 045 |
| 苦瓜豉香肉汤.....     | 037 | 西红柿土豆肉片汤.....    | 045 |
| 苦瓜海带瘦肉汤.....    | 037 | 海底椰太子瘦肉汤.....    | 045 |
| 香菇白菜瘦肉汤.....    | 038 | 红豆薏米瘦肉汤.....     | 045 |
| 莲子薏米健身汤.....    | 038 | <b>猪排骨</b> ..... | 046 |
| 灵芝红枣瘦肉汤.....    | 038 | 白菜排骨煲.....       | 046 |
| 白萝卜猪腱子汤.....    | 038 | 白果小排汤.....       | 046 |



|                |     |                 |     |
|----------------|-----|-----------------|-----|
| 百合红枣排骨汤 .....  | 047 | 苦瓜黄豆煲排骨 .....   | 055 |
| 百合龙骨煲冬瓜 .....  | 047 | 萝卜炖大骨汤 .....    | 055 |
| 川贝鸡爪猪骨汤 .....  | 047 | 萝卜排骨汤 .....     | 056 |
| 大头菜排骨汤 .....   | 047 | 美容红豆排骨汤 .....   | 056 |
| 傣味萝卜排骨汤 .....  | 048 | 木瓜排骨汤 .....     | 056 |
| 党参豆芽氹骨汤 .....  | 048 | 南瓜排骨汤 .....     | 056 |
| 冬瓜鲜蘑排骨汤 .....  | 048 | 牛蒡冬笋煲排骨 .....   | 057 |
| 党参排骨汤 .....    | 048 | 牛蒡海带排骨汤 .....   | 057 |
| 冬瓜猪骨煲 .....    | 049 | 牛蒡猪排汤 .....     | 057 |
| 豆腐骨头汤 .....    | 049 | 农家排骨汤 .....     | 057 |
| 多菌菇排骨煲 .....   | 049 | 藕节胡萝卜排骨汤 .....  | 058 |
| 西红柿豆芽排骨汤 ..... | 049 | 排骨煲芋头 .....     | 058 |
| 西红柿炖棒骨 .....   | 050 | 排骨冬瓜汤 .....     | 058 |
| 葛根红枣猪骨汤 .....  | 050 | 排骨炖鸡腿菇 .....    | 058 |
| 海鲜排骨煲 .....    | 050 | 排骨苦瓜煲陈皮 .....   | 059 |
| 雪莲果猪骨汤 .....   | 050 | 排骨玉竹煲板栗 .....   | 059 |
| 黑木耳芦笋排骨汤 ..... | 051 | 沙葛花生猪骨汤 .....   | 059 |
| 绿豆暖胃肉骨汤 .....  | 051 | 沙薏猪骨汤 .....     | 059 |
| 腰豆莲藕猪骨汤 .....  | 051 | 猪骨菠菜汤 .....     | 060 |
| 红颜骨头汤 .....    | 051 | 山药排骨汤 .....     | 060 |
| 红枣猪骨汤 .....    | 052 | 双枣莲藕炖排骨 .....   | 060 |
| 胡萝卜马蹄煲龙骨 ..... | 052 | 丝瓜排骨西红柿汤 .....  | 060 |
| 胡萝卜排骨汤 .....   | 052 | 土豆海带煲排骨 .....   | 061 |
| 花豆煲龙骨 .....    | 052 | 土豆排骨汤 .....     | 061 |
| 芦荟猪骨汤 .....    | 053 | 乌鸡排骨汤 .....     | 061 |
| 槐花炖排骨 .....    | 053 | 西红柿黄豆芽排骨煲 ..... | 061 |
| 党参胡萝卜猪骨汤 ..... | 053 | 西红柿薯香猪骨汤 .....  | 062 |
| 黄芪飘香骨头汤 .....  | 053 | 西洋菜排骨汤 .....    | 062 |
| 脊骨竹笋菠菜煲 .....  | 054 | 西洋参排骨滋补汤 .....  | 062 |
| 姜蒜龙骨汤 .....    | 054 | 板栗玉米煲排骨 .....   | 062 |
| 芥菜土豆煲排骨 .....  | 054 | 陈皮暖胃肉骨汤 .....   | 063 |
| 南瓜排骨煲 .....    | 054 | 香菇木耳骨头汤 .....   | 063 |
| 苦瓜排骨汤 .....    | 055 | 消暑骨头汤 .....     | 063 |
| 苦笋排骨汤 .....    | 055 | 冬笋排骨汤 .....     | 063 |



|                          |     |                  |     |
|--------------------------|-----|------------------|-----|
| 银耳猪骨汤.....               | 064 | 猪肝/猪腰/猪蹄/猪尾..... | 074 |
| 药膳排骨汤.....               | 064 | 菠菜猪肝汤.....       | 075 |
| 山楂猪骨汤.....               | 064 | 西红柿猪肝汤.....      | 075 |
| 玉米棒排骨汤.....              | 064 | 枸杞叶猪肝汤.....      | 075 |
| 玉米龙骨汤.....               | 065 | 丝瓜猪肝汤.....       | 075 |
| 芋头排骨汤.....               | 065 | 奶油猪肝汤.....       | 076 |
| 葫芦瓜玉米排骨汤.....            | 065 | 南瓜猪肝汤.....       | 076 |
| 莲藕萝卜排骨汤.....             | 065 | 双仁菠菜猪肝汤.....     | 076 |
| <b>猪皮/猪血/猪胰/猪脑</b> ..... | 066 | 顺气猪肝汤.....       | 076 |
| 桂圆猪皮汤.....               | 067 | 豌豆猪肝汤.....       | 077 |
| 猪皮红枣汤.....               | 067 | 心肝煲贝.....        | 077 |
| 红枣桂圆猪皮汤.....             | 067 | 党参马蹄猪腰汤.....     | 077 |
| 双色豆腐猪血汤.....             | 067 | 冬菜腰片汤.....       | 077 |
| 酸菜猪血汤.....               | 068 | 翡翠人参腰片汤.....     | 078 |
| 韭菜花炖猪血.....              | 068 | 韭菜子猪腰汤.....      | 078 |
| 山药枸杞猪胰汤.....             | 068 | 海带煲猪蹄.....       | 078 |
| 玉米山药猪胰汤.....             | 068 | 黑豆红枣莲藕猪蹄汤.....   | 078 |
| 党参山药猪胰汤.....             | 069 | 黑木耳红枣猪蹄汤.....    | 079 |
| 山药猪胰汤.....               | 069 | 红枣海带煲猪蹄.....     | 079 |
| 红豆天麻猪胰汤.....             | 069 | 花生米煲猪蹄.....      | 079 |
| 天麻瘦肉猪脑汤.....             | 069 | 黄金猪蹄汤.....       | 079 |
| <b>猪肚/猪肠/猪肺/猪心</b> ..... | 070 | 板栗桂圆炖猪蹄.....     | 080 |
| 白果煲猪小肚.....              | 071 | 木瓜猪蹄汤.....       | 080 |
| 冬菇猪肚汤.....               | 071 | 香菇白菜猪蹄汤.....     | 080 |
| 桂圆煲猪肚.....               | 071 | 青萝卜红枣猪蹄汤.....    | 080 |
| 薏仁猪肠汤.....               | 071 | 补身猪蹄汤.....       | 081 |
| 猪肠炖豆腐.....               | 072 | 人参猪蹄汤.....       | 081 |
| 酸菜粉条猪肠煲.....             | 072 | 什锦猪蹄汤.....       | 081 |
| 白菜猪肺汤.....               | 072 | 首乌猪蹄汤.....       | 081 |
| 猪肺花生汤.....               | 072 | 桃仁猪蹄汤.....       | 082 |
| 猪肺雪梨银耳汤.....             | 073 | 莴笋猪蹄汤.....       | 082 |
| 枸杞香菜猪心汤.....             | 073 | 无花果蘑菇猪蹄汤.....    | 082 |
| 黄芪桂圆煲猪心.....             | 073 | 鲜藕豆苗猪蹄汤.....     | 082 |
| 莲藕猪心煲莲子.....             | 073 | 雪豆蹄花汤.....       | 083 |

|                           |     |                          |     |
|---------------------------|-----|--------------------------|-----|
| 灵芝黄芪猪蹄汤 .....             | 083 | 黄精牛筋煲莲子 .....            | 092 |
| 薏米猪蹄汤 .....               | 083 | 多菌菇牛蹄筋汤 .....            | 092 |
| 萝卜干蜜枣猪蹄汤 .....            | 083 | 花生米煲牛蹄筋 .....            | 093 |
| 章鱼花生米猪蹄汤 .....            | 084 | 沙苑子花生牛尾煲 .....           | 093 |
| 猪蹄炖牛膝 .....               | 084 | 白萝卜牛尾煲 .....             | 093 |
| 猪蹄灵芝汤 .....               | 084 | 胡萝卜枸杞牛尾汤 .....           | 093 |
| 百合猪蹄汤 .....               | 084 | <b>羊肉/羊排/羊肚/兔肉</b> ..... | 094 |
| 香菇豆芽猪尾汤 .....             | 085 | 枸杞羊肉煲 .....              | 095 |
| 豌豆炖猪尾 .....               | 085 | 白萝卜羊肉煲 .....             | 095 |
| 白萝卜玉米猪尾汤 .....            | 085 | 莲藕羊肉汤 .....              | 095 |
| 冬菇黄豆芽猪尾汤 .....            | 085 | 羊肉汤 .....                | 095 |
| <b>牛肉/牛肚/牛蹄筋/牛尾</b> ..... | 086 | 干葱头煲羊排 .....             | 096 |
| 家常牛肉汤 .....               | 087 | 蛤蜊羊排汤 .....              | 096 |
| 西红柿牛肉炖白菜 .....            | 087 | 红枣羊排首乌汤 .....            | 096 |
| 枸杞牛肉汤 .....               | 087 | 山药羊排煲 .....              | 096 |
| 补骨脂炖牛肉 .....              | 087 | 沙苑子羊肚煲 .....             | 097 |
| 南瓜牛肉汤 .....               | 088 | 杏鲍菇炖兔肉 .....             | 097 |
| 枸杞山药牛肉汤 .....             | 088 | 核桃兔肉汤 .....              | 097 |
| 腰果核桃牛肉汤 .....             | 088 | 南瓜兔肉汤 .....              | 097 |
| 花生胡萝卜煲牛肉 .....            | 088 | 沙参兔肉汤 .....              | 098 |
| 黄芪牛肉汤 .....               | 089 | 山药煲兔肉 .....              | 098 |
| 黄豆西红柿牛肉汤 .....            | 089 | 兔肉煲黄瓜 .....              | 098 |
| 黄芪牛肉蔬菜汤 .....             | 089 | 兔肉薏米煲 .....              | 098 |
| 无花果牛肉汤 .....              | 089 |                          |     |
| 金针菇牛肉丸子汤 .....            | 090 |                          |     |
| 开胃罗宋汤 .....               | 090 |                          |     |
| 口蘑雪里蕻牛肉汤 .....            | 090 |                          |     |
| 老汤炖牛肉 .....               | 090 |                          |     |
| 理气牛肉汤 .....               | 091 |                          |     |
| 美味牛肉汤 .....               | 091 |                          |     |
| 牛肉煲土豆 .....               | 091 |                          |     |
| 牛肚黄鳝汤 .....               | 091 |                          |     |
| 芡实莲子牛肚煲 .....             | 092 |                          |     |
| 冬笋煲牛肚 .....               | 092 |                          |     |



## 第三章 营养禽蛋汤



|                   |     |                 |     |
|-------------------|-----|-----------------|-----|
| 禽蛋的食用禁忌 .....     | 100 | 红煨土鸡钵 .....     | 113 |
| 禽蛋的选购 .....       | 101 | 红枣桂圆炖鸡 .....    | 113 |
| 蛋的营养与分类 .....     | 102 | 红枣鸡块煲桂圆 .....   | 113 |
| 禽类的营养价值 .....     | 103 | 猴头菇鸡块汤 .....    | 114 |
| 常见食材的切法图解 .....   | 104 | 胡萝卜煲鸡块 .....    | 114 |
| 鸡肉/鸡心/鸡肝/鸡爪 ..... | 106 | 黄花菜黄瓜片鸡丝汤 ..... | 114 |
| 板栗冬菇老鸡汤 .....     | 107 | 黄芪鸡汤 .....      | 114 |
| 板栗土鸡瓦罐汤 .....     | 107 | 黄鳝煲鸡汤 .....     | 115 |
| 鲍鱼老鸡干贝煲 .....     | 107 | 鸡大胸灵芝汤 .....    | 115 |
| 扁豆莲子鸡汤 .....      | 107 | 鸡块百合红枣汤 .....   | 115 |
| 茶鸡竹笋汤 .....       | 108 | 鸡块多味煲 .....     | 115 |
| 橙子当归鸡煲 .....      | 108 | 鸡片首乌汤 .....     | 116 |
| 大补鸡块煲 .....       | 108 | 鸡肉多菌菇汤 .....    | 116 |
| 大枣冬菇炖鸡 .....      | 108 | 鸡肉蘑菇粉条汤 .....   | 116 |
| 人参滋补汤 .....       | 109 | 鸡肉丝瓜汤 .....     | 116 |
| 当归龙眼鸡肉汤 .....     | 109 | 姜片海参炖鸡汤 .....   | 117 |
| 清炖草鸡汤 .....       | 109 | 金针菇凤丝汤 .....    | 117 |
| 冬笋鸡肉煲 .....       | 109 | 金针菇鸡块煲 .....    | 117 |
| 豆腐茄子苦瓜煲鸡 .....    | 110 | 客家炖鸡 .....      | 117 |
| 豆花老鸡汤 .....       | 110 | 金针海参鸡汤 .....    | 118 |
| 多菌菇家鸡煲 .....      | 110 | 口蘑山鸡汤 .....     | 118 |
| 二参清鸡汤 .....       | 110 | 苦瓜菠萝炖鸡腿 .....   | 118 |
| 干姜黄精煲鸡汤 .....     | 111 | 苦瓜蜜橘煲鸡块 .....   | 118 |
| 风味鸡腿煲 .....       | 111 | 玉米棒鸡块汤 .....    | 119 |
| 粉丝土鸡汤 .....       | 111 | 鹿芪煲鸡汤 .....     | 119 |
| 排骨土鸡煲 .....       | 111 | 木瓜西红柿鸡块汤 .....  | 119 |
| 肝尖苦瓜鸡片汤 .....     | 112 | 美花菌菇煲 .....     | 119 |
| 高压鸡汤 .....        | 112 | 鲜人参炖土鸡 .....    | 120 |
| 海马炖土鸡 .....       | 112 | 奶瓜香鸡汤 .....     | 120 |
| 乾隆一品鸡汤 .....      | 112 | 平菇虾米凤丝汤 .....   | 120 |
| 红薯鸡肉汤 .....       | 113 | 柠檬大枣鸡块汤 .....   | 120 |



|                |     |                |     |
|----------------|-----|----------------|-----|
| 排骨海带煲鸡 .....   | 121 | 枣鸡汤 .....      | 129 |
| 强筋鸡汤 .....     | 121 | 薏米鸡块汤 .....    | 129 |
| 清炖鸡汤 .....     | 121 | 榨菜鸡丝汤 .....    | 130 |
| 人参鸡汤 .....     | 121 | 竹笋鸡汤 .....     | 130 |
| 太子鸡鱼翅汤 .....   | 122 | 茶树菇炖老鸡 .....   | 130 |
| 肉片粉丝西红柿汤 ..... | 122 | 淡菜首乌鸡汤 .....   | 130 |
| 桑枝鸡汤 .....     | 122 | 白果糯米乌鸡汤 .....  | 131 |
| 虫草花炖老鸡汤 .....  | 122 | 莲子乌鸡山药煲 .....  | 131 |
| 山药胡萝卜炖鸡汤 ..... | 123 | 南瓜煲乌鸡 .....    | 131 |
| 山药鸡汤 .....     | 123 | 双腊乌鸡煲 .....    | 131 |
| 山药菌菇炖鸡煲 .....  | 123 | 百合乌鸡枸杞煲 .....  | 132 |
| 山珍煲老鸡 .....    | 123 | 红枣核桃乌鸡汤 .....  | 132 |
| 什锦炖鸡汤 .....    | 124 | 参麦五味乌鸡汤 .....  | 132 |
| 酸菜大肠鸡块煲 .....  | 124 | 参须雪梨乌鸡汤 .....  | 132 |
| 双耳煲鸡汤 .....    | 124 | 远志菖蒲鸡心汤 .....  | 133 |
| 小绍兴三宝 .....    | 124 | 荔枝桂圆鸡心汤 .....  | 133 |
| 三鲜烩鸡片 .....    | 125 | 枸杞鸡肝汤 .....    | 133 |
| 酸奶鸡片汤 .....    | 125 | 明目养颜鸡肝汤 .....  | 133 |
| 土豆芸豆煲鸡块 .....  | 125 | 菠菜鸡肝汤 .....    | 134 |
| 豌豆煮鸡腿 .....    | 125 | 豆芽鸡肝汤 .....    | 134 |
| 西瓜翠衣煲 .....    | 126 | 鸡肝茭白枸杞汤 .....  | 134 |
| 西洋菜鸡丝汤 .....   | 126 | 鸡肝土豆煲 .....    | 134 |
| 鸡肉丸子汤 .....    | 126 | 鸽蛋鸡爪汤 .....    | 135 |
| 香干鸡片汤 .....    | 126 | 浓汤鸡爪 .....     | 135 |
| 香菇冬笋煲小鸡 .....  | 127 | 板栗鸡爪汤 .....    | 135 |
| 香菇鸡块木瓜煲 .....  | 127 | 大蒜鸡爪汤 .....    | 135 |
| 香菇瘦肉煲老鸡 .....  | 127 | 花生碎骨鸡爪汤 .....  | 136 |
| 小白菜火腿煲鸡块 ..... | 127 | 花生香菇煲鸡爪 .....  | 136 |
| 椰子银耳鸡汤 .....   | 128 | 金针黑耳煲鸡爪 .....  | 136 |
| 益智仁鸡汤 .....    | 128 | 多菌菇鸡爪眉豆煲 ..... | 136 |
| 益气母鸡汤 .....    | 128 | 板栗核桃鸡爪汤 .....  | 137 |
| 雪梨鸡块煲 .....    | 128 | 绿豆香菇煲鸡爪 .....  | 137 |
| 薏米煲鸡 .....     | 129 | 排骨板栗鸡爪汤 .....  | 137 |
| 玉米煲土鸡 .....    | 129 | 双花鸡爪汤 .....    | 137 |

|                  |     |               |     |
|------------------|-----|---------------|-----|
| 鸭肉/鹅肉/鸽肉/鹌鹑..... | 138 | 鹅肉土豆汤.....    | 147 |
| 薄荷水鸭汤.....       | 139 | 菠萝煲乳鸽.....    | 147 |
| 虫草鸭汤.....        | 139 | 百合红枣鸽肉汤.....  | 147 |
| 冬瓜老鸭煲.....       | 139 | 百合银杏鸽子煲.....  | 148 |
| 冬瓜山药炖河鸭.....     | 139 | 陈皮老鸭汤.....    | 148 |
| 冬瓜薏米煲老鸭.....     | 140 | 西洋参枸杞鸽子汤..... | 148 |
| 枸杞牛蒡烤鸭煲.....     | 140 | 鸽肉莲子红枣汤.....  | 148 |
| 海带节瓜鸭肉汤.....     | 140 | 鸽子黄芪红枣煲.....  | 149 |
| 杭帮老鸭汤.....       | 140 | 鸽子绿豆汤.....    | 149 |
| 老鸭汤.....         | 141 | 人参红枣鸽子汤.....  | 149 |
| 红枣薏米鸭胸汤.....     | 141 | 鸽子银耳胡萝卜汤..... | 149 |
| 土豆牛奶鸭肉汤.....     | 141 | 良姜鸽子煲.....    | 150 |
| 火腿橄榄鸭块煲.....     | 141 | 灵芝核桃乳鸽汤.....  | 150 |
| 烤鸭豆腐汤.....       | 142 | 枸杞桂圆炖乳鸽.....  | 150 |
| 冬笋鸭块.....        | 142 | 红豆花生乳鸽汤.....  | 150 |
| 老鸭天麻红枣汤.....     | 142 | 乳鸽煲三脆.....    | 151 |
| 口蘑灵芝鸭子煲.....     | 142 | 乳鸽翅丝煲.....    | 151 |
| 老鸭土豆煲.....       | 143 | 乳鸽炖洋葱.....    | 151 |
| 老鸭莴笋枸杞煲.....     | 143 | 当归枸杞乳鸽汤.....  | 151 |
| 芋头鸭煲.....        | 143 | 四宝炖乳鸽.....    | 152 |
| 莲子煨老鸭.....       | 143 | 天麻炖乳鸽.....    | 152 |
| 绿豆鸭子汤.....       | 144 | 土茯苓煲乳鸽.....   | 152 |
| 萝卜干老鸭煲.....      | 144 | 鲜人参煲乳鸽.....   | 152 |
| 萝卜马蹄老鸭煲.....     | 144 | 鹌鹑瓜皮汤.....    | 153 |
| 萝卜玉米老鸭煲.....     | 144 | 鹌鹑笋菇汤.....    | 153 |
| 养颜老鸭煲.....       | 145 | 赤豆薏苡炖鹌鹑.....  | 153 |
| 清汤老鸭煲.....       | 145 | 川贝鹌鹑汤.....    | 153 |
| 沙参天门冬炖老鸭.....    | 145 | 杜仲鹌鹑汤.....    | 154 |
| 山药黄瓜煲鸭汤.....     | 145 | 红腰豆鹌鹑煲.....   | 154 |
| 银杏老鸭汤.....       | 146 | 红枣银耳鹌鹑汤.....  | 154 |
| 玉参焖鸭.....        | 146 | 杏仁鹌鹑汤.....    | 154 |
| 酸菜煲鸭.....        | 146 | 莲子鹌鹑煲.....    | 155 |
| 熟地鸭肉汤.....       | 146 | 莲子山药鹌鹑汤.....  | 155 |
| 鹅肉炖萝卜.....       | 147 | 绿豆鹌鹑汤.....    | 155 |

|                 |     |               |     |
|-----------------|-----|---------------|-----|
| 沙参煲鹌鹑.....      | 155 | 冬瓜鸡蛋汤.....    | 158 |
| <b>鸡蛋</b> ..... | 156 | 豆腐瘦肉羹.....    | 158 |
| 百合西芹蛋花汤 .....   | 156 | 西红柿百合鸡蛋汤..... | 159 |
| 本菇鸡蛋汤.....      | 156 | 多彩蛋花汤.....    | 159 |
| 菠菜蛋汤 .....      | 157 | 西红柿蛋花汤 .....  | 159 |
| 阿胶鸡蛋汤.....      | 157 | 疙瘩汤.....      | 159 |
| 陈醋蛋花汤.....      | 157 | 果仁吉士羹.....    | 160 |
| 蛋花西红柿紫菜汤.....   | 157 | 黑豆蛋酒汤.....    | 160 |
| 百合冬瓜鸡蛋汤 .....   | 158 | 鸡蛋辣椒汤.....    | 160 |
| 蛋丝春笋汤.....      | 158 | 茉莉花蛋汤.....    | 160 |

## 第四章 鲜美水产汤



|                          |     |               |     |
|--------------------------|-----|---------------|-----|
| 如何选购水产品 .....            | 162 | 香菜鱼块煲.....    | 173 |
| 水产品的营养价值.....            | 164 | 苹果草鱼汤.....    | 173 |
| 水产品的处理及烹饪技巧 .....        | 165 | 西洋菜草鱼汤 .....  | 173 |
| 常见食材的清洗图解 .....          | 166 | 酸菜鱼片汤.....    | 173 |
| <b>草鱼/鲫鱼/鲢鱼/鲤鱼</b> ..... | 168 | 木瓜草鱼汤.....    | 174 |
| 榨菜豆腐鱼尾汤 .....            | 169 | 茶树菇草鱼汤.....   | 174 |
| 豆腐海带鱼尾汤 .....            | 169 | 啤酒炖草鱼.....    | 174 |
| 皮蛋豆腐鱼尾汤 .....            | 169 | 苋菜鱼片汤.....    | 174 |
| 胡萝卜鱼片汤.....              | 169 | 雪花豆苗鱼片汤 ..... | 175 |
| 冬笋鱼块煲.....               | 170 | 猪肝鱼肉汤.....    | 175 |
| 豆花鱼汤 .....               | 170 | 山芹蛤蜊鱼丸汤 ..... | 175 |
| 葛菜鱼片汤.....               | 170 | 豆豉鲫鱼汤.....    | 175 |
| 枸杞黄芪草鱼汤 .....            | 170 | 豆腐鲫鱼汤.....    | 176 |
| 果味鱼片汤.....               | 171 | 枸杞山菌鲫鱼汤 ..... | 176 |
| 润肺鱼片汤.....               | 171 | 红豆炖鲫鱼.....    | 176 |
| 鱼丸汤.....                 | 171 | 锅仔银丝鲫鱼 .....  | 176 |
| 清汤鱼丸.....                | 171 | 冬笋火腿煲鲫鱼 ..... | 177 |
| 黄花菜鱼丸汤.....              | 172 | 花生莲子炖鲫鱼 ..... | 177 |
| 双丸青菜煲.....               | 172 | 胡萝卜鲫鱼汤 .....  | 177 |
| 虾仁鱼片汤.....               | 172 | 西红柿淡奶鲫鱼汤..... | 177 |
| 酸菜豆腐鱼块煲 .....            | 172 | 黄芪瘦肉鲫鱼汤 ..... | 178 |



|               |     |                           |     |
|---------------|-----|---------------------------|-----|
| 鲫鱼生姜汤.....    | 178 | 酸菜煲鲤鱼.....                | 187 |
| 鲫鱼汤.....      | 178 | 菠萝鲤鱼煲.....                | 187 |
| 鲫鱼西红柿煲柠檬..... | 178 | 双耳鲤鱼汤.....                | 187 |
| 姜橘鲫鱼汤.....    | 179 | <b>鲮鱼/生鱼/鲈鱼/黄花鱼</b> ..... | 188 |
| 西红柿豆腐鲫鱼汤..... | 179 | 冬瓜鱼头汤.....                | 189 |
| 双山炖鲫鱼.....    | 179 | 黄花菜鱼头汤.....               | 189 |
| 山楂山药鲫鱼汤.....  | 179 | 药膳鱼头汤.....                | 189 |
| 蘑菇豆腐鲫鱼汤.....  | 180 | 鱼头豆腐汤.....                | 189 |
| 白萝卜丝煮鲫鱼.....  | 180 | 生鱼汤.....                  | 190 |
| 玉米须鲫鱼煲.....   | 180 | 川式生鱼锅.....                | 190 |
| 鱼羊鲜汤.....     | 180 | 生鱼虾仁豆腐煲.....              | 190 |
| 鱼块节瓜汤.....    | 181 | 沙参煲鱼汤.....                | 190 |
| 银耳木瓜鲫鱼汤.....  | 181 | 生鱼煲鸡块.....                | 191 |
| 双鱼汤.....      | 181 | 生鱼豆腐羹.....                | 191 |
| 白芷鱼头汤.....    | 181 | 党参生鱼汤.....                | 191 |
| 草菇鱼头汤.....    | 182 | 高汤煨生鱼.....                | 191 |
| 红枣鱼头汤.....    | 182 | 红枣枸杞煲生鱼.....              | 192 |
| 天麻鱼头汤.....    | 182 | 家常生鱼煲.....                | 192 |
| 豆腐鱼头汤.....    | 182 | 清炖生鱼.....                 | 192 |
| 瓜香鱼头豆腐皮汤..... | 183 | 南北杏苹果生鱼汤.....             | 192 |
| 火腿鱼头汤.....    | 183 | 香蕉鱼片汤.....                | 193 |
| 山药鱼头汤.....    | 183 | 海底椰生鱼汤.....               | 193 |
| 豆腐皮火腿煲鱼头..... | 183 | 鲈鱼蘑菇汤.....                | 193 |
| 猪血煲鱼头.....    | 184 | 美容西红柿鲈鱼汤.....             | 193 |
| 酸汤鱼头煲.....    | 184 | 黄芪糯米炖鲈鱼.....              | 194 |
| 家常鲢鱼汤.....    | 184 | 红枣黄芪鲈鱼汤.....              | 194 |
| 西蓝花鱼头煲.....   | 184 | 海带结豆腐鲈鱼汤.....             | 194 |
| 鱼头蒜子豆腐汤.....  | 185 | 木瓜鲈鱼汤.....                | 194 |
| 鱼头枸杞汤.....    | 185 | 干黄花鱼煲木瓜.....              | 195 |
| 鱼头豆腐菜心煲.....  | 185 | 黄花鱼汤.....                 | 195 |
| 乌梅银耳鲤鱼汤.....  | 185 | 腌黄花鱼煮芋头.....              | 195 |
| 白菜鲤鱼猪肉汤.....  | 186 | 农家飘香鱼煲.....               | 195 |
| 当归白术鲤鱼汤.....  | 186 | <b>银鱼/带鱼/鲢鱼/墨鱼</b> .....  | 196 |
| 鲤鱼冬瓜煲.....    | 186 | 酸菜煮银鱼.....                | 197 |
| 白芷鲤鱼汤.....    | 186 | 话梅双鱼汤.....                | 197 |
| 冬瓜红枣鲤鱼汤.....  | 187 | 发菜银鱼汤.....                | 197 |

|                          |     |                         |     |
|--------------------------|-----|-------------------------|-----|
| 银鱼枸杞苦瓜汤 .....            | 197 | 半枝莲乌龟汤 .....            | 207 |
| 南瓜煲带鱼 .....              | 198 | 老龟汤 .....               | 207 |
| 雪里蕻炖鲜带鱼 .....            | 198 | <b>海参/海蜇/虾/蛤蜊</b> ..... | 208 |
| 带鱼黄芪汤 .....              | 198 | 双色海参汤 .....             | 209 |
| 海带结煲带鱼 .....             | 198 | 养颜刺参汤 .....             | 209 |
| 三色鱿鱼汤 .....              | 199 | 冬菇海蜇汤 .....             | 209 |
| 三鲜鱼头汤 .....              | 199 | 蜇头马蹄汤 .....             | 209 |
| 酸辣鱿鱼汤 .....              | 199 | 豆腐韭香虾仁汤 .....           | 210 |
| 鱿鱼三鲜汤 .....              | 199 | 粉丝鲜虾煲 .....             | 210 |
| 红枣木瓜墨鱼香汤 .....           | 200 | 海鲜丸子牛奶汤 .....           | 210 |
| 花生沙葛墨鱼汤 .....            | 200 | 萝卜竹笋煲河虾 .....           | 210 |
| 芥菜珍珠汤 .....              | 200 | 鲜虾煲西蓝花 .....            | 211 |
| 苦菊墨鱼汤 .....              | 200 | 鲜虾菠菜粉条煲 .....           | 211 |
| 红枣木瓜墨鱼汤 .....            | 201 | 虾仁玉米浓汤 .....            | 211 |
| 墨鱼冬笋薏米汤 .....            | 201 | 鲜虾煮莴笋 .....             | 211 |
| 墨鱼鸡肉汤 .....              | 201 | 小河虾苦瓜汤 .....            | 212 |
| 当归墨鱼汤 .....              | 201 | 羊肉丸海鲜粉丝汤 .....          | 212 |
| <b>鳝鱼/泥鳅/甲鱼/乌龟</b> ..... | 202 | 美味西红柿虾煲 .....           | 212 |
| 党参北芪鳝鱼汤 .....            | 203 | 茼蒿虾米豆腐汤 .....           | 212 |
| 党参鳝鱼汤 .....              | 203 | 冬瓜虾皮汤 .....             | 213 |
| 红汤鳝段 .....               | 203 | 冬瓜虾仁草菇汤 .....           | 213 |
| 鳝鱼豆腐汤 .....              | 203 | 海鲜莼菜汤 .....             | 213 |
| 土茯苓鳝鱼汤 .....             | 204 | 雪里蕻虾米汤 .....            | 213 |
| 虾米泥鳅汤 .....              | 204 | 山药肉片蛤蜊汤 .....           | 214 |
| 豆腐红枣泥鳅汤 .....            | 204 | 蛤蜊浓汤丝 .....             | 214 |
| 老黄瓜炖泥鳅 .....             | 204 | 莴笋蛤蜊煲 .....             | 214 |
| 白菜甲鱼汤 .....              | 205 | 苋菜双鲜汤 .....             | 214 |
| 虫草红枣炖甲鱼 .....            | 205 | 莲藕蛤蜊煲 .....             | 215 |
| 虫草甲鱼煲 .....              | 205 | 芦荟蛤蜊汤 .....             | 215 |
| 茯苓枸杞甲鱼汤 .....            | 205 | 蛤蜊白菜汤 .....             | 215 |
| 茯苓甲鱼汤 .....              | 206 | 山药海鲜汤 .....             | 215 |
| 海龙百合甲鱼煲 .....            | 206 | 蛤蜊小白菜汤 .....            | 216 |
| 甲鱼海带汤 .....              | 206 | 黄瓜蛤蜊汤 .....             | 216 |
| 甲鱼苡实汤 .....              | 206 | 烤鸭海鲜煲 .....             | 216 |
| 龟肉鱼鳔汤 .....              | 207 | 苦瓜炖蛤蜊 .....             | 216 |
| 乌龟百合红枣汤 .....            | 207 | 蛤蜊煲羊排 .....             | 217 |

|                       |     |               |     |
|-----------------------|-----|---------------|-----|
| 蛤蜊乳鸽汤.....            | 217 | 节瓜扇贝汤.....    | 220 |
| 蛤蜊氽水蛋.....            | 217 | 扇贝蘑菇粉丝汤.....  | 220 |
| 蛤蜊西红柿冬瓜汤.....         | 217 | 牡蛎小白菜火腿汤..... | 221 |
| <b>蟹/贝/牡蛎/螺</b> ..... | 218 | 白菜牡蛎粉丝汤.....  | 221 |
| 金针菇蟹肉羹.....           | 219 | 牡蛎酸菜汤.....    | 221 |
| 鱼蟹团圆汤.....            | 219 | 牡蛎白萝卜蛋汤.....  | 221 |
| 白萝卜丝煮肉蟹.....          | 219 | 螺肉煲西葫芦.....   | 222 |
| 龙皇太子羹.....            | 219 | 螺片玉米须黄瓜汤..... | 222 |
| 佛手瓜扇贝鲜汤.....          | 220 | 海带螺片汤.....    | 222 |
| 豆腐白玉菇扇贝汤.....         | 220 | 杂菇螺片汤.....    | 222 |

## 第五章 甘润甜品汤



|                           |     |               |     |
|---------------------------|-----|---------------|-----|
| <b>甜品汤的介绍</b> .....       | 224 | 马蹄银耳汤.....    | 235 |
| <b>常用的甜品汤食材</b> .....     | 225 | 马蹄雪梨汁.....    | 236 |
| <b>甜品的烹饪技巧及注意事项</b> ..... | 226 | 百合莲子甜汤.....   | 236 |
| <b>喝甜汤对人体的好处</b> .....    | 227 | 莲子银耳桂蜜汤.....  | 236 |
| <b>常见食材的切法图解</b> .....    | 228 | 冰糖湘莲甜汤.....   | 236 |
| <b>雪梨/桂圆/菠萝/木瓜</b> .....  | 230 | 莲子百合麦门冬汤..... | 237 |
| 百合炖雪梨.....                | 231 | 莲子百合汤.....    | 237 |
| 灯芯草雪梨汤.....               | 231 | 莲子红枣花生汤.....  | 237 |
| 川椒煨梨.....                 | 231 | 煲三样.....      | 237 |
| 核桃冰糖炖梨.....               | 231 | 补血甜汤.....     | 238 |
| 桂圆山药红枣汤.....              | 232 | 蜜橘银耳汤.....    | 238 |
| 麦枣桂圆汤.....                | 232 | 银耳橘子汤.....    | 238 |
| 菊花桔梗雪梨汤.....              | 232 | 牛奶银耳水果汤.....  | 238 |
| 龙眼枸杞冰糖饮.....              | 232 | 银耳莲子羹.....    | 239 |
| 菠萝甜汤.....                 | 233 | 银耳马蹄糖水.....   | 239 |
| 菠萝银耳红枣甜汤.....             | 233 | 糖饊红枣花生.....   | 239 |
| 冰镇木瓜甜汤.....               | 233 | 生姜红枣汤.....    | 239 |
| 银耳炖木瓜.....                | 233 | 葡萄红枣汤.....    | 240 |
| <b>马蹄/莲子/银耳/红枣</b> .....  | 234 | 酒酿红枣蛋.....    | 240 |
| 腐竹马蹄甜汤.....               | 235 | 红枣山药汤.....    | 240 |
| 莲子马蹄羹.....                | 235 | 红枣花生甜汤.....   | 240 |
| 马蹄甘蔗胡萝卜甜汤.....            | 235 |               |     |