

Tasty Food
食在好吃

鸡汤的 122种做法

杨桃美食编辑部 主编

就爱喝鸡汤！
一样食材百样做法，一碗好汤煲养全家！



Tasty Food
食在好吃

鸡汤的 122种做法

杨桃美食编辑部 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

鸡汤的 122 种做法 / 杨桃美食编辑部主编. — 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2015.7

(食在好吃系列)

ISBN 978-7-5537-4559-6

I . ①鸡… II . ①杨… III . ①鸡 - 汤菜 - 菜谱 IV .
① TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 102768 号

鸡汤的122种做法

主 编 杨桃美食编辑部
责任编辑 张远文 葛 昀
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/16
印 张 10
插 页 4
字 数 250千字
版 次 2015年7月第1版
印 次 2015年7月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-4559-6
定 价 29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

品质悦读 | 畅享生活



Tasty Food
食在好吃



爱健康 | 爱生活



用各种锅具 煮鸡汤都上手

秋冬时节，来碗温暖清甜的鸡汤，真是再舒服不过了！鸡汤是中国传统的养生补品之一，既可暖身，可又快速补充人体元气，因此深受人们的喜爱。

鸡汤一定要用砂锅小火慢炖才好喝吗？其实不然，不同的锅具煮鸡汤的方式也不同。电饭锅快煮、汤锅慢炖或是用汤盅隔水蒸炖，都能做出美味的鸡汤来。大家可根据个人的使用习惯来选择适合自己的烹饪方式。

本书一共收录了 122 种私房鸡汤配方，既有传统的慢炖，也有快煮、隔水蒸炖，并有大厨私传煮鸡汤的小秘诀，另外附录中还介绍了 6 种特色鸡肉菜和 15 种鸭汤。只要你用心，就一定可以做出美味的鸡汤来，为家人为自己，送上一份贴心的温暖与健康。

※备注：本书所用电饭锅，为具有蒸、煮、炖、烧、焖、煎、炸等多种功能的电饭锅。若家中没有，可用普通蒸锅、电饭煲（按煲汤键，煮至开关跳起）代替。

单位换算：1大匙（固体）=15克，1小匙（固体）=5克，1茶匙（固体）=5克
1茶匙（液体）=5毫升，1大匙（液体）=15毫升，1小匙（液体）=5毫升，1杯（液体）=250毫升



目录

CONTENTS

- 8 认识各种鸡种与鸡肉
- 9 各部位鸡肉的特色
- 10 用不同锅具炖鸡汤的差别
- 11 炖补材料轻松前处理
- 12 常用炖补调料：麻油、米酒、老姜

PART 1

电饭锅快煮篇

- | | |
|------------|--------------|
| 14 蛤蜊鸡汤 | 46 木耳炖鸡翅汤 |
| 15 香菇鸡汤 | 47 香菇鸡爪汤 |
| 17 竹荪干贝鸡汤 | 48 栗子鸡爪汤 |
| 18 薏米莲子鸡爪汤 | 49 何首乌鸡汤 |
| 19 竹笋鸡汤 | 50 白菜鸡爪汤 |
| 21 芥菜干贝鸡汤 | 51 黑豆鸡汤 |
| 22 香菇竹荪鸡汤 | 52 参须天门冬鸡汤 |
| 23 鸡高汤 | 53 参须红枣鸡汤 |
| 24 螺肉蒜苗鸡汤 | 54 党参黄芪炖鸡汤 |
| 25 山药枸杞子鸡汤 | 55 甘蔗鸡汤 |
| 26 牛蒡红枣鸡汤 | 56 八宝鸡汤 |
| 26 蘑菇木耳鸡汤 | 57 青蒜浓汤 |
| 27 什锦菇养生鸡汤 | 58 桂花银耳鸡汤 |
| 28 萝卜味噌鸡汤 | 59 菠萝苦瓜鸡汤 |
| 29 茶油鸡汤 | 60 芥菜鸡汤 |
| 30 茶香鸡汤 | 61 柿饼鸡汤 |
| 31 大头菜鸡汤 | 62 牛蒡鸡汤 |
| 32 腰果蜜枣鸡汤 | 63 香菇牡蛎鸡爪汤 |
| 33 萝卜炖鸡汤 | 64 山药乌骨鸡汤 |
| 34 糙米炖鸡汤 | 65 人参枸杞子鸡汤 |
| 35 清炖鸡汤 | 66 红枣山药鸡汤 |
| 36 月桂西芹鸡汤 | 67 白果炖鸡 |
| 37 芹菜鸡汤 | 69 椰汁红枣鸡汤 |
| 38 海带黄豆芽鸡汤 | 70 四神鸡汤 |
| 39 南瓜豆浆鸡汤 | 71 姜片木瓜黄豆炖鸡爪 |
| 40 香菇参须炖鸡翅 | 72 莲子枸杞子鸡爪汤 |
| 41 黄瓜玉米鸡汤 | 73 栗子炖鸡 |
| 42 苹果鸡汤 | 74 杏仁鸡汤 |
| 43 胡椒黄瓜鸡汤 | 75 狗尾鸡汤 |
| 44 花瓜香菇鸡汤 | 76 金线莲鸡汤 |
| 45 四物鸡汤 | |

- | | | | | | |
|----|---------|-----|----------|-----|---------|
| 78 | 菜脯鸡汤 | 90 | 剥皮辣椒鸡汤 | 102 | 花生鸡爪汤 |
| 79 | 干贝鲜笋鸡汤 | 91 | 菱角鸡汤 | 103 | 烧酒鸡 |
| 80 | 芥菜乌骨鸡汤 | 92 | 紫苏梅竹笋鸡汤 | 104 | 麻油鸡汤 |
| 81 | 槟榔心鲜鸡汤 | 93 | 青木瓜黄豆炖鸡汤 | 105 | 黄芪川七鸡汤 |
| 82 | 蒜瓣鸡汤 | 94 | 西芹鸡茸汤 | 106 | 韩式人参鸡汤 |
| 83 | 酸白菜鸡汤 | 95 | 土豆炖鸡汤 | 107 | 无花果淮山鸡汤 |
| 84 | 蛤蜊冬瓜鸡汤 | 96 | 红豆乌骨鸡汤 | 108 | 皂角米红枣鸡汤 |
| 85 | 香菇松子鸡汤 | 97 | 粉丝煨鸡汤 | 109 | 绿豆茯苓鸡汤 |
| 86 | 麻辣鸡汤 | 98 | 金针菇鸡汤 | 110 | 香菇炖鸡肉汤 |
| 87 | 藕片炖土鸡 | 99 | 秋葵鸡丁汤 | 111 | 砂锅香菇鸡汤 |
| 88 | 竹笋鸭舌草鸡汤 | 100 | 鸡蓉玉米浓汤 | 112 | 油豆腐鸡汤 |
| 89 | 西红柿蔬菜鸡汤 | 101 | 洋葱嫩鸡浓汤 | 113 | 莲藕白果鸡汤 |



- 114 山药胡椒鸡汤
- 115 淮山莲子鸡汤
- 116 桂圆党参煲乌骨鸡
- 117 竹荪花菇鸡汤
- 118 银耳椰子煲鸡汤
- 119 红枣花生鸡爪汤
- 120 牛蒡当归鸡汤
- 121 牛肝菌炖乌骨鸡汤
- 122 参须鸡汤
- 123 咖哩鸡汤
- 124 西红柿鸡肉浓汤



PART 3

汤盅蒸炖篇

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 126 干贝蹄筋鸡汤 | 143 冰梅酱鸡腿 |
| 127 干贝莲藕鸡汤 | 144 白斩鸡 |
| 128 白果萝卜鸡汤 | 145 贵妃鸡 |
| 129 栗子香菇鸡汤 | |
| 130 香水椰子鸡汤 | 附录2: 15种最好喝鸭汤 |
| 131 冬笋土鸡汤 | 146 姜母鸭汤 |
| 132 沙参玉竹鸡汤 | 147 酸菜鸭片汤 |
| 133 金针菇银耳鸡汤 | 148 陈皮鸭汤 |
| 134 百合芡实炖鸡汤 | 149 鸭架芥菜汤 |
| 135 荸荠茅根鸡汤 | 150 陈皮灵芝老鸭汤 |
| 136 淮山枸杞炖乌骨鸡 | 151 洋参玉竹煲鸭汤 |
| 137 雪蛤银耳鸡汤 | 152 茶树菇鸭肉煲 |
| 138 罗汉果香菇鸡汤 | 153 荷叶薏米煲鸭汤 |
| 139 药炖乌骨鸡 | 154 金银花水鸭汤 |
| | 155 红枣海带老鸭汤 |
| 附录1: 6种特色鸡肉菜肴 | 156 芋头鸭煲 |
| 140 绍兴醉鸡 | 157 当归鸭 |
| 141 盐水鸡 | 158 酸菜鸭汤 |
| 142 花雕鸡 | 159 姜丝豆酱炖鸭 |
| | 160 山药薏米鸭汤 |

Tasty Food
食在好吃

鸡汤的 122种做法

杨桃美食编辑部 主编

 江苏凤凰科学技术出版社  凤凰含章

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

图书在版编目 (CIP) 数据

鸡汤的 122 种做法 / 杨桃美食编辑部主编. — 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2015.7

(食在好吃系列)

ISBN 978-7-5537-4559-6

I . ①鸡… II . ①杨… III . ①鸡 - 汤菜 - 菜谱 IV .

① TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 102768 号

鸡汤的122种做法

主 编 杨桃美食编辑部
责任编辑 张远文 葛 昀
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/16
印 张 10
插 页 4
字 数 250千字
版 次 2015年7月第1版
印 次 2015年7月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-4559-6
定 价 29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

用各种锅具 煮鸡汤都上手

秋冬时节，来碗温暖清甜的鸡汤，真是再舒服不过了！鸡汤是中国传统的养生补品之一，既可暖身，可又快速补充人体元气，因此深受人们的喜爱。

鸡汤一定要用砂锅小火慢炖才好喝吗？其实不然，不同的锅具煮鸡汤的方式也不同。电饭锅快煮、汤锅慢炖或是用汤盅隔水蒸炖，都能做出美味的鸡汤来。大家可根据个人的使用习惯来选择适合自己的烹饪方式。

本书一共收录了122种私房鸡汤配方，既有传统的慢炖，也有快煮、隔水蒸炖，并有大厨私传煮鸡汤的小秘诀，另外附录中还介绍了6种特色鸡肉菜和15种鸭汤。只要你用心，就一定可以做出美味的鸡汤来，为家人为自己，送上一份贴心的温暖与健康。

※备注：本书所用电饭锅，为具有蒸、煮、炖、烧、焖、煎、炸等多种功能的电饭锅。若家中没有，可用普通蒸锅、电饭煲（按煲汤键，煮至开关跳起）代替。

单位换算：1大匙（固体）=15克，1小匙（固体）=5克，1茶匙（固体）=5克
1茶匙（液体）=5毫升，1大匙（液体）=15毫升，1小匙（液体）=5毫升，1杯（液体）=250毫升



目录

CONTENTS

- 8 认识各种鸡种与鸡肉
- 9 各部位鸡肉的特色
- 10 用不同锅具炖鸡汤的差别
- 11 炖补材料轻松前处理
- 12 常用炖补调料：麻油、米酒、老姜

PART 1

电饭锅快煮篇

- | | |
|------------|--------------|
| 14 蛤蜊鸡汤 | 46 木耳炖鸡翅汤 |
| 15 香菇鸡汤 | 47 香菇鸡爪汤 |
| 17 竹荪干贝鸡汤 | 48 栗子鸡爪汤 |
| 18 薏米莲子鸡爪汤 | 49 何首乌鸡汤 |
| 19 竹笋鸡汤 | 50 白菜鸡爪汤 |
| 21 芥菜干贝鸡汤 | 51 黑豆鸡汤 |
| 22 香菇竹荪鸡汤 | 52 参须天门冬鸡汤 |
| 23 鸡高汤 | 53 参须红枣鸡汤 |
| 24 螺肉蒜苗鸡汤 | 54 党参黄芪炖鸡汤 |
| 25 山药枸杞子鸡汤 | 55 甘蔗鸡汤 |
| 26 牛蒡红枣鸡汤 | 56 八宝鸡汤 |
| 26 蘑菇木耳鸡汤 | 57 青蒜浓汤 |
| 27 什锦菇养生鸡汤 | 58 桂花银耳鸡汤 |
| 28 萝卜味噌鸡汤 | 59 菠萝苦瓜鸡汤 |
| 29 茶油鸡汤 | 60 芥菜鸡汤 |
| 30 茶香鸡汤 | 61 柿饼鸡汤 |
| 31 大头菜鸡汤 | 62 牛蒡鸡汤 |
| 32 腰果蜜枣鸡汤 | 63 香菇牡蛎鸡爪汤 |
| 33 萝卜炖鸡汤 | 64 山药乌骨鸡汤 |
| 34 糙米炖鸡汤 | 65 人参枸杞子鸡汤 |
| 35 清炖鸡汤 | 66 红枣山药鸡汤 |
| 36 月桂西芹鸡汤 | 67 白果炖鸡 |
| 37 芹菜鸡汤 | 69 椰汁红枣鸡汤 |
| 38 海带黄豆芽鸡汤 | 70 四神鸡汤 |
| 39 南瓜豆浆鸡汤 | 71 姜片木瓜黄豆炖鸡爪 |
| 40 香菇参须炖鸡翅 | 72 莲子枸杞子鸡爪汤 |
| 41 黄瓜玉米鸡汤 | 73 栗子炖鸡 |
| 42 苹果鸡汤 | 74 杏仁鸡汤 |
| 43 胡椒黄瓜鸡汤 | 75 狗尾鸡汤 |
| 44 花瓜香菇鸡汤 | 76 金线莲鸡汤 |
| 45 四物鸡汤 | |

- | | | | | | |
|----|---------|-----|----------|-----|---------|
| 78 | 菜脯鸡汤 | 90 | 剥皮辣椒鸡汤 | 102 | 花生鸡爪汤 |
| 79 | 干贝鲜笋鸡汤 | 91 | 菱角鸡汤 | 103 | 烧酒鸡 |
| 80 | 芥菜乌骨鸡汤 | 92 | 紫苏梅竹笋鸡汤 | 104 | 麻油鸡汤 |
| 81 | 槟榔心鲜鸡汤 | 93 | 青木瓜黄豆炖鸡汤 | 105 | 黄芪川七鸡汤 |
| 82 | 蒜瓣鸡汤 | 94 | 西芹鸡茸汤 | 106 | 韩式人参鸡汤 |
| 83 | 酸白菜鸡汤 | 95 | 土豆炖鸡汤 | 107 | 无花果淮山鸡汤 |
| 84 | 蛤蜊冬瓜鸡汤 | 96 | 红豆乌骨鸡汤 | 108 | 皂角米红枣鸡汤 |
| 85 | 香菇松子鸡汤 | 97 | 粉丝煨鸡汤 | 109 | 绿豆茯苓鸡汤 |
| 86 | 麻辣鸡汤 | 98 | 金针菇鸡汤 | 110 | 香菇炖鸡肉汤 |
| 87 | 藕片炖土鸡 | 99 | 秋葵鸡丁汤 | 111 | 砂锅香菇鸡汤 |
| 88 | 竹笋鸭舌草鸡汤 | 100 | 鸡蓉玉米浓汤 | 112 | 油豆腐鸡汤 |
| 89 | 西红柿蔬菜鸡汤 | 101 | 洋葱嫩鸡浓汤 | 113 | 莲藕白果鸡汤 |



- 114 山药胡椒鸡汤
- 115 淮山莲子鸡汤
- 116 桂圆党参煲乌骨鸡
- 117 竹荪花菇鸡汤
- 118 银耳椰子煲鸡汤
- 119 红枣花生鸡爪汤
- 120 牛蒡当归鸡汤
- 121 牛肝菌炖乌骨鸡汤
- 122 参须鸡汤
- 123 咖喱鸡汤
- 124 西红柿鸡肉浓汤



PART 3

汤盅蒸炖篇

- | | |
|--------------|-----------|
| 126 干贝蹄筋鸡汤 | 143 冰梅酱鸡腿 |
| 127 干贝莲藕鸡汤 | 144 白斩鸡 |
| 128 白果萝卜鸡汤 | 145 贵妃鸡 |
| 129 栗子香菇鸡汤 | |
| 130 香水椰子鸡汤 | |
| 131 冬笋土鸡汤 | |
| 132 沙参玉竹鸡汤 | |
| 133 金针菇银耳鸡汤 | |
| 134 百合芡实炖鸡汤 | |
| 135 荸荠茅根鸡汤 | |
| 136 淮山枸杞炖乌骨鸡 | |
| 137 雪蛤银耳鸡汤 | |
| 138 罗汉果香菇鸡汤 | |
| 139 药炖乌骨鸡 | |

附录2: 15种最好喝鸭汤

- 146 姜母鸭汤
- 147 酸菜鸭片汤
- 148 陈皮鸭汤
- 149 鸭架芥菜汤
- 150 陈皮灵芝老鸭汤
- 151 洋参玉竹煲鸭汤
- 152 茶树菇鸭肉煲
- 153 荷叶薏米煲鸭汤
- 154 金银花水鸭汤
- 155 红枣海带老鸭汤
- 156 芋头鸭煲
- 157 当归鸭
- 158 酸菜鸭汤
- 159 姜丝豆酱炖鸭
- 160 山药薏米鸭汤

附录1: 6种特色鸡肉菜肴

- 140 绍兴醉鸡
- 141 盐水鸡
- 142 花雕鸡