

老婆靓汤

Shi yong jia chang tang pu

实用家常

汤谱

方图◎编

汤之极品

珠海出版社



栗子煲老鸭汤

材料：

栗子300克，老鸭1只，陈皮1/4片，姜4片。

做法：

1. 栗子连壳洗擦干净。
2. 鸭洗净剁块，飞水，取出用水洗去油分。
3. 陈皮浸软刮去瓤。
4. 水9杯或适量煲滚，将栗子、老鸭、陈皮、姜加入煲滚，改文火煲3小时，加盐调味。



苹果南北杏鹧鸪汤

材料：

苹果4个，南杏2汤匙，北杏1茶匙，鹧鸪1只，瘦肉150克，姜2片。

做法：

1. 苹果去核，切厚片。
2. 鹧鸪处理干净和瘦肉一同飞水，取出冲洗干净。
3. 水9杯或适量煲滚，将苹果、南北杏、鹧鸪、瘦肉、姜片加入煲滚，改文火煲3小时，加盐调味。



花旗参瘦肉汤

材料：

花旗25克，瘦肉400克，蜜枣3粒。

做法：

1. 花旗参用力拍松。瘦肉洗净切片，飞水。

2. 取真空煲内锅，注入清水6杯煮滚，放入花旗参、瘦肉片和蜜枣煮20分钟，将内锅移入外锅中，置2小时，取内锅煮10分钟，下盐调味即可。



咸肉蜂巢豆腐汤

材料：

咸肉400克，板豆腐2块，小棠菜300克，姜1片。

做法：

1. 小棠菜洗净，沥干水分。
2. 取真空煲内锅，注入清水8

杯煮滚，放入豆腐及姜片煮20分钟，加入原块咸肉煮5分钟，将内锅移入外锅中，置2小时，盛起咸肉切片，取内锅煮15分钟，加入小棠菜和咸肉片，煮至菜熟即可。



胡椒猪肚猪粉肠汤

材料：

白胡椒粒100克，猪肚一个，猪粉肠300克，瘦肉200克。

做法：

1. 猪肚切去肥油，洗擦干净，除去异味，粉肠也洗干净。
2. 将猪肚、猪粉肠放入滚水内煮

10分钟，取出洗干净，弄干水分，将胡椒粒放入猪肚内，用线缝猪肚口不让胡椒粒流出。

3. 瘦肉飞水后洗干净。
4. 水9杯或适量煲滚，将胡椒粒、猪肚、猪粉肠、瘦肉加入煲滚，改文火煲3小时，加盐调味。



蚝豉发菜排骨汤

材料：

蚝豉100克，发菜125克，猪手1只，排骨600克，陈皮1/4片，姜2片。

做法：

1. 蚝豉浸软，洗净。
2. 发菜用清水浸软，洗净，挤干水分。
3. 猪手斩大件，与排骨放入滚水内煮10分钟，取出洗干净。
4. 陈皮浸软刮瓤。
5. 水10杯或适量煲滚，将蚝豉、发菜、猪手、排骨、陈皮、姜片加入煲滚，改文火煲3小时，加盐调味。



海参瑶柱西施骨汤

材料：

海参600克，西施骨600克，瑶柱50克，冬菇50克，姜2片。

做法：

1. 冬菇去蒂，用水浸软。瑶柱用水浸软。
2. 海参去掉肠脏洗净，飞水，切

件。

3. 西施骨洗净，飞水，过冷河。
4. 取真空煲内锅，注入清水10杯煮滚，放入全部煲汤材料煮滚，再煮20分钟，将内锅移入外锅中，置3小时，取内锅煮20分钟，加盐调味。



杞子圆肉煲牛肉汤

材料：

牛肉600克，杞子、圆肉（干龙眼肉）各15克，姜1片。

做法：

1. 牛肉切厚片，飞水，留用。
2. 杞子、圆肉和姜片洗净。
3. 取真空煲内锅，注入清水6杯煮滚，放入牛肉、杞子、圆肉和姜片煮滚，再煮20分钟，将内锅移入外锅中，置3小时，取内锅煮15分钟，下盐调味即可。

目 录

第一篇 清淡升补

一、汤之极品

0291272

- 飞龙汤..... (3)
- 清汤蛤士蟆..... (4)

二、春季风味

- 鸡血藤煲过山乌..... (6)
- 水鸭鹿筋汤..... (6)
- 淮杞炖兔肉汤..... (7)
- 艾叶山甲瘦肉汤..... (7)

- 莲藕章鱼猪脚汤..... (8)
- 复元羊肉汤..... (8)
- 金宝牛尾汤..... (9)
- 党参大鳝汤..... (10)
- 琼花虾仁汤..... (10)
- 田七党参牛尾汤..... (11)
- 糯米炖鲤鱼..... (11)
- 兔肉紫菜豆腐汤..... (12)
- 紫苏防风茼蒿汤..... (13)
- 白胡椒炖田鸡..... (13)
- 海龙皇汤..... (14)
- 虫草海底椰煲蛇汤..... (15)
- 蜆肉蚬黄汤..... (15)
- 番茄肝膏汤..... (16)
- 竹笋响螺汤..... (17)
- 清炖狮子头..... (17)
- 田螺煲蚌肉汤..... (18)
- 北芪枣豆泥鳅汤..... (19)
- 芡实煲生斑鱼汤..... (20)
- 荷花豆腐汤..... (20)
- 肘子菜豆汤..... (21)
- 菊花鲈鱼羹..... (22)
- 珧柱鱼唇羹..... (23)
- 松子芝麻煲猪肠汤..... (24)
- 黄芽白珧柱汤..... (24)
- 雪菜虾米汤..... (25)





目
录

紫菜鱼蛋汤·····	(26)
肉丝黄豆汤·····	(26)
和胃调中汤·····	(27)
炖鱼翅汤·····	(28)
白参炖鹧鸪·····	(28)
胡椒根炖鸡·····	(29)
胡椒炖老鸭·····	(29)
党参羊肚汤·····	(30)
塘蒿鱼头汤·····	(30)
豆蔻陈皮鲫鱼羹·····	(31)
鹿尾巴竹丝鸡汤·····	(31)
粟米雀肉羹·····	(32)
千斤拔花生猪尾汤·····	(32)
巴戟栗子猪尾汤·····	(33)
牛膝杜仲猪腰汤·····	(33)
栗子猪腰汤·····	(34)
巴戟花生蹄筋汤·····	(34)
狗脊猪脊髓汤·····	(35)
牛大力猪脊髓汤·····	(35)
熟地狗脊猪骨汤·····	(36)
杜仲乌蛇猪骨汤·····	(36)
杜仲羊腰汤·····	(37)
巴戟羊骨汤·····	(37)
狗脊炖羊肉·····	(38)
牛膝鸡脚汤·····	(38)
狗脊花生鸡脚汤·····	(39)



鹿筋煲鸡脚·····	(39)
鹿筋牛膝汤·····	(40)
杜仲鹿肉汤·····	(40)
骨碎补鹿尾汤·····	(41)
巴戟炖鹿尾·····	(41)
鹿尾补肾汤·····	(42)
鹿骨牛大力汤·····	(42)
熟地牛尾汤·····	(43)
杜仲牛尾汤·····	(43)
千斤拔牛骨汤·····	(44)
海马巴戟牛骨汤·····	(44)
杜仲花生牛筋汤·····	(45)
虫草巴戟炖狗肉·····	(45)
黑豆牛膝炖狗肉·····	(46)
九香虫杜仲汤·····	(46)
一品豆腐汤·····	(47)
八宝鸡汤·····	(47)
北芪党参炖山瑞·····	(48)
三丝鱼翅羹·····	(49)
花生田七煲塘虱·····	(49)
乌鸡白凤汤·····	(50)
三丝汤·····	(50)
奶菊蛋·····	(51)
番茄粟米猪肝汤·····	(51)





第二篇 甘凉清补

一、汤之极品

霸王别姬·····	(55)
冬瓜鳖裙羹·····	(56)
美味人参汤·····	(57)
瓦罐鸡汤·····	(58)

二、夏季风味

洋参冬瓜鸭汤·····	(60)
白菜牛百叶汤·····	(60)
车前田螺汤·····	(61)
丝瓜肉片咸蛋汤·····	(61)
菊花鱼片汤·····	(62)
冬瓜烧鸭汤·····	(62)
猪胰淡菜汤·····	(63)
银花紫背天葵汤·····	(63)
莲子杞子猪心汤·····	(64)
白瓜紫菜咸蛋汤·····	(64)
丝瓜及第汤·····	(65)
西瓜鸡肉汤·····	(65)



冬瓜虾仁汤	(66)
凉瓜鸡翅汤	(66)
两菜瘦肉汤	(67)
豆角叶瘦肉汤	(68)
枸杞鸡肉汤	(68)
白皮小豆鲫鱼汤	(69)
竹笋西瓜鲤鱼汤	(69)
番茄猪肝瘦肉汤	(70)
玉米西瓜香蕉汤	(70)
鱼腥草猪肺汤	(71)
车前草猪小肚汤	(71)
五味党参猪心汤	(72)
鳖甲白鸽汤	(72)
首乌山甲汤	(73)
五指毛桃脊骨汤	(73)
鲤鱼内金汤	(74)
淮山莲子鳖汤	(74)
鸡骨草田螺汤	(75)
白术地榆虱鱼汤	(75)
黄芪瘦肉汤	(76)
参芪接骨瘦肉汤	(76)
枸杞鸡脚汤	(77)
田七木瓜猪脚汤	(77)
黑豆当归猪骨汤	(78)
瘦肉泥鳅汤	(78)
龙眼大枣鳝鱼汤	(79)





猴头菇鸡汤·····	(79)
蜗牛瘦肉汤·····	(80)
黄瓜茯苓乌蛇汤·····	(80)
莲子淮山猪腰汤·····	(81)
二冬鲍鱼汤·····	(81)
粟米雀肉汤·····	(82)
椰子银耳鸽子汤·····	(82)
苏木鸭蛋汤·····	(83)
玉竹瘦肉汤·····	(83)
芫荽豆腐鱼头汤·····	(84)
白瓜咸蛋紫菜汤·····	(84)
节瓜薏米黄鳝汤·····	(85)
车前子红枣田螺汤·····	(85)
绿豆芽蛤蜊冬瓜皮汤·····	(86)
西洋参冬瓜野鸭汤·····	(86)
白菜牛百叶汤·····	(87)
葛根鲮鱼汤·····	(87)
西瓜皮荷叶海蜇汤·····	(88)
酸甜二花茶·····	(88)
江珧柱节瓜瘦肉汤·····	(89)
节瓜蚝豉腰肉汤·····	(89)
咸菜蚝豉瘦肉汤·····	(90)
芡实莲子腰肉汤·····	(90)
核桃猪肉汤·····	(91)
老黄瓜瘦肉汤·····	(91)
绿豆煲猪腰汤·····	(92)



八爪鱼煲粉葛汤·····	(93)
腐竹红枣瘦肉汤·····	(93)
珧柱双冬汤·····	(94)
发菜煲猪腰汤·····	(94)
霸王花猪肉汤·····	(95)
荷叶清热汤·····	(95)
青红萝卜猪腰汤·····	(96)
金华火腿银耳汤·····	(96)
冬瓜去湿汤·····	(97)
芽菜冬瓜扁豆汤·····	(98)
鲜莲洋参消暑汤·····	(98)
横膈赤豆葛汤·····	(99)
猪膈西洋菜汤·····	(99)
凉瓜排骨汤·····	(100)
丝瓜杏仁排骨汤·····	(100)
竹芋芡实排骨汤·····	(101)
生鱼西洋菜汤·····	(102)
豆腐咸鱼头汤·····	(102)
莲叶煲鸡汤·····	(103)
冬瓜煲竹丝鸡·····	(103)
腊鸭爪翼金银菜汤·····	(104)
腊鸭头豆腐菜干汤·····	(105)
清汤万年青·····	(105)
鲜香浓汤·····	(106)
绍兴汤·····	(107)
木樨汤·····	(107)

