



大众美食 02



400 多道营养丰富、美味易做的超级靓汤  
新凤凰工作室◎编著

# 中外靓汤

ZHONGWAILIANGTANG

汕头大学出版社



## 图书在版编目 (CIP) 数据

中外靓汤 / 新凤凰工作室编著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2006.9  
(大众美食)

ISBN 7-81036-810-9

I. 中... II. 新... III. 汤菜—菜谱—世界 IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第106498号

中文简体字版©2006由汕头大学出版社发行

## 中外靓汤

---

编 著: 新凤凰工作室

责任编辑: 胡开祥 李资渝

责任校对: 蒋惠敏

封面设计: 郭 炜

责任技编: 姚健燕 李 行

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电 话: 0754-2903126

印 刷: 广州市美成印务有限公司

开 本: 787×1092 1/24

印 张: 10.75

字 数: 180千字

版 次: 2006年9月第1版

印 次: 2006年9月第1次印刷

定 价: 18.00元

ISBN 7-81036-810-9/TS·145

---

发行 / 广州发行中心 通讯邮购地址 / 广州市天河北路177号祥龙阁3004室 邮编 510620

电话 / 020-22232999 传真 / 020-85250486

马新发行所 / 城邦(马新)出版集团

电话 / 603-90563833 传真 / 603-90562833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

食家美食02 



# 中外靓汤

新凤凰工作室◎编著 ZHONGWAILIANGTANG

汕头大学出版社

# 目·录 Contents · Contents



## 第1篇 中式汤

### 10... 蔬菜汤

- 11 ... 黄豆芽番茄汤·苋菜豆腐羹
- 12 ... 冬瓜笋仔汤·冬瓜杏菇汤
- 13 ... 丝瓜竹荪汤·洋葱番茄风味汤
- 14 ... 甘甜百蔬园
- 15 ... 素高汤·鲜笋高汤
- 16 ... 十全素补汤
- 17 ... 蔬菜四物汤·豆芽木耳汤
- 18 ... 酸辣汤
- 19 ... 地中海蔬菜汤·高纤豆腐汤
- 20 ... 活力山药汤·香甜豌豆浓汤
- 21 ... 山药扁豆韭菜汤·冬虫首乌香菇汤
- 22 ... 番茄芦笋汤
- 23 ... 芋头上海青



### 24... 猪牛羊肉汤

- 25 ... 大骨高汤·牛骨高汤
- 26 ... 萝卜排骨酥汤
- 27 ... 排骨玉米汤·花生排骨汤
- 28 ... 什锦蔬菜瘦身汤  
冬瓜薏仁瘦肉汤
- 29 ... 黄瓜海带芽排骨汤  
蔬菜煲排骨
- 30 ... 药炖排骨·大黄瓜肉片汤

- 31 ... 上汤百页卷
- 32 ... 豆腐肉片汤·火腿鲜笋汤
- 33 ... 鲍菇猪肚汤
- 34 ... 馄饨汤·猪血大肠汤
- 35 ... 金针排骨汤·通草猪脚花生汤
- 36 ... 健康蔬菜·无花果煲猪肺
- 37 ... 冬笋莱豆排骨汤
- 38 ... 爽口猪腱汤·老黄瓜煲扁豆
- 39 ... 红米炖排骨
- 40 ... 红枣煲排骨·萝卜银耳猪肚汤
- 41 ... 黑枣猪尾汤·苹果海带排骨汤
- 42 ... 黄豆栗子煲猪蹄
- 43 ... 西洋菜煲瘦肉
- 44 ... 清补凉猪腱汤·地瓜煲猪腰



- 45 … 铁观音栗子排骨汤  
    淮山莲子猪肉汤
- 46 … 沙参排骨·杜仲炖排骨
- 47 … 绞肉酿黄瓜汤
- 48 … 白玉丸子汤·淮山枸杞烩肉丸
- 49 … 四神汤·猪肝艾草汤
- 50 … 巴戟杜仲猪尾汤·银杏润肺汤
- 51 … 莲藕排骨汤
- 52 … 牛蒡萝卜煲瘦肉
- 53 … 眉豆红枣猪脚煲  
    甘蔗荸荠煲排骨汤
- 54 … 芹菜金针肉片汤
- 55 … 淮山煲牛腱
- 56 … 青红萝卜牛腩汤
- 57 … 核桃煲牛腩·西湖牛肉羹
- 58 … 牛腱萝卜煲·番茄牛肉汤
- 59 … 抗老牛尾汤·红酒炖牛肉
- 60 … 九层塔炖牛筋肉
- 61 … 咖喱牛肉高汤·咖喱牛肉汤面
- 62 … 鲜鱼羊肉汤
- 63 … 刀豆炖羊肉·姜丝羊肉汤
- 64 … 药膳煲羊排骨·虫草羊腿汤
- 65 … 十全大补羊肉汤

## 66 … 鸡鸭汤

- 67 … 鸡高汤·香菇鸡汤
- 68 … 鸡汁浓汤·鸡汁汤面
- 69 … 薏仁莲枣鸡
- 70 … 西洋参蒸鸡
- 71 … 无花果煲鸡汤·栗子土鸡煲
- 72 … 黑豆桂圆煲乳鸽
- 73 … 芝麻润发汤·首乌生发汤
- 74 … 麻油鸡汤·烧酒鸡
- 75 … 清汤紫米鸡
- 76 … 黑糯米人参鸡汤  
    花旗参炖鹌鹑
- 77 … 生津补血汤·茶鸡竹笋
- 78 … 鲜奶炖鸡汤
- 79 … 黑豆香鸡汤·冰糖栗子鸡
- 80 … 薏仁香菇鸡汤
- 81 … 花生香菇凤爪汤

本书所用计量单位为：

1 小匙 = 5ml

1 大匙 = 15ml

1 杯 = 240ml



# 目·录 Contents · Contents



- 82 ... 干贝莲藕煲鸡腿  
83 ... 鲜鲍土鸡汤·参芝乌鸡汤  
84 ... 淮山枸杞炖乌鸡  
    菠萝苦瓜鸡汤



- 85 ... 芥菜鸡  
86 ... 仙草鸡汤  
87 ... 冬瓜炖鸡·香菇鸡  
88 ... 雷公根炖鸡  
89 ... 苦瓜鸡汤·芡实山药鸡汤



- 90 ... 莼菜鸡丝羹  
91 ... 黄芪川七炖鸡腿  
    紫苏梅竹笋煲鸡腿



- 92 ... 姜母鸭  
93 ... 莲枣薏米鸭  
94 ... 薏米煲鸭·当归炖鸭  
95 ... 酸菜鸭  
96 ... 沙参玉竹煲鸭汤  
97 ... 雪菜煲老鸭



## 98 ... 鱼肉海鲜汤

- 99 ... 鲷鱼生菜汤·鳗鱼汤  
100 ... 健脾养血冬瓜汤·  
    美颜豆腐瘦身汤  
101 ... 龙马补肾汤  
102 ... 烧酒虾·玉米须炖蛤蜊  
103 ... 蹄筋瓜蚌汤·蛤蜊清汤  
104 ... 奶汁鳕鱼·莲子牡蛎汤  
105 ... 归参鳕鱼汤  
106 ... 参枣鲜虾煲·密瓜煲鲍鱼  
107 ... 生鱼汤  
108 ... 虱目鱼肚汤·鱼头木瓜汤  
109 ... 海鲜发育汤  
110 ... 健脑鱼头汤·益胃馄饨汤  
111 ... 鲨鱼白菜羹  
112 ... 护眼四子鲍鱼汤·淮杞鲍煲汤  
113 ... 当归杜仲鱼汤·牡蛎汤  
114 ... 冬瓜瑶柱煲田鸡  
115 ... 芎芷鱼头砂锅·丰胸炖虾汤  
116 ... 苋菜银鱼羹·草鱼煨豆腐  
117 ... 虾仁羹·鱼丸羹  
118 ... 鳗鱼羹  
119 ... 墨鱼羹  
120 ... 沙茶鱿鱼羹·皮蛋翡翠羹  
121 ... 雪蛤红枣鲷鱼汤

# Contents · Contents · Contents

- 122 ... 海鲜汤  
123 ... 蒸五福·三鲜锅  
124 ... 参枣煲鳗鱼  
125 ... 鲜蔬干贝·鲜味海带汤  
126 ... 椰汁哈士蟆  
127 ... 腌瓜虱目鱼  
128 ... 酸梅木耳鲤鱼汤  
129 ... 一品豆腐·鲍鱼炖竹荪  
130 ... 瑶柱萝卜蛤蜊汤  
131 ... 白玉鲤鱼汤·香蒜红鲷  
132 ... 芥菜豆腐鲫鱼汤  
    栗子红豆鱼头汤  
133 ... 鲜虾豆腐煲

## 第2篇 异国汤

- 136 ... 味噌高汤·味噌拉面  
137 ... 酱油高汤·咸味高汤



- 138 ... 土瓶蒸  
139 ... 薄扬萝卜味噌汤·蔬菜清汤  
140 ... 聪明玉米浓汤  
141 ... 韩式锅烧汤  
142 ... 鱼露清汤·虾味鱼汤  
143 ... 海带芽汤·柴把汤  
144 ... 石狩锅·杂炊  
145 ... 味噌煮鲑鱼·梅香鲑鱼汤  
146 ... 鲤鱼味噌汤·龙井蛤蜊汤  
147 ... 魔芋蛤蜊汤  
148 ... 韩式豆腐锅  
149 ... 高丽人参鸡汤·韩国年糕汤  
150 ... 泰式酸辣汤·泰式海鲜面  
151 ... 越式高汤·沙嗲高汤  
152 ... 泰式酸辣虾汤  
153 ... 椰奶海鲜汤  
    咖喱南瓜鸡肉汤  
154 ... 越式鱼酸汤·新加坡叻沙  
155 ... 马来式肉骨茶  
156 ... 青木瓜炖鸡·南姜炖牛肉  
157 ... 罗宋汤  
158 ... 泰式豆腐汤  
    香辣椰汁海鲜汤面  
159 ... 辣椒螃蟹汤·酸甜大虾浓汤  
160 ... 椰奶鸡肉汤



# 目·录

# Contents · Contents



161 ... 牛尾汤·牛骨汤的制作方法

162 ... 鸡肉鲜奶汤·白汤的制作方法

163 ... 洋葱汤·绿花椰乳酪汤

164 ... 蘑菇浓汤·鸡汤的制作方法

165 ... 马铃薯菠菜汤·红萝卜茸汤

166 ... 蛤蜊巧达汤·鱼汤的制作方法

167 ... 酥皮海鲜汤

168 ... 鲜虾菠菜浓汤·海鲜巧达浓汤

169 ... 酥皮浓汤·拿波里浓汤

170 ... 芦笋浓汤

171 ... 米兰蔬菜汤·美式花菜浓汤

172 ... 牛肉蔬菜汤·乡村浓汤

173 ... 南瓜汤



## 第3篇 养生汤

176 ... 杞枣猪肝汤·乌鸡茯苓汤

177 ... 桃仁瘦肉粥

178 ... 山药美白汤·薏仁决明美白汤

179 ... 牛肉蔬菜汤·生地莲藕汤

180 ... 薏仁瘦肉汤·首乌枸杞鸡汤

181 ... 陈皮生鱼汤·黄瓜肉片汤

182 ... 去湿美白汤

183 ... 猪肚木瓜汤·首乌猪骨汤

184 ... 芦荟解毒汤

185 ... 去斑美容汤



186 ... 牛蒡鲤鱼汤·玫瑰猪肝汤

187 ... 二仙胶麻油鸡

188 ... 丰胸美容汤

189 ... 山药雄蹄丰胸汤·窈窕虫草乌鸡汤

190 ... 肉苁蓉乌骨鸡汤

191 ... 红萝卜炖牛肉汤

192 ... 五味美胸汤

193 ... 青木瓜猪脚汤

194 ... 黑豆凤爪汤·明虾丝瓜汤

195 ... 冬瓜莲叶汤

196 ... 消脂减肥汤·干贝冬瓜羹

197 ... 苋菜黄鱼羹·黄豆豆腐羹

198 ... 芹菜肉片汤·海带绿豆汤

199 ... 金针百合汤

200 ... 抗压舒眠蛤蜊汤·安神补血汤

201 ... 调经补血汤·补气长寿汤

202 ... 花旗参炖鸡汤·红枣鲤鱼汤

203 ... 福圆瘦肉汤

204 ... 蜜麻蛋花汤·大蜂蜜蛋米汤

205 ... 核桃鲑鱼头·芹枣汤

206 ... 银杏冬瓜炖田鸡

207 ... 海蜇荸荠汤·百合瘦肉汤

208 ... 玉米须西瓜汤

海带薏仁蛋花汤

209 ... 冬虫灵芝瘦肉汤

210 ... 清热排毒乌骨鸡汤



# Contents · Contents · Contents

- 211 ... 莲心甘草茶·天麻豆腐汤
- 212 ... 香菇竹荪山药汤·爽口蔬菜汤
- 213 ... 归芪鸡腿汤·洋葱牛肉汤
- 214 ... 红黄排骨汤
- 215 ... 鲜美味噌汤·薏仁番茄汤
- 216 ... 加味四物排骨·健体白术芪鱼
- 217 ... 固肾苡蓉鸡·洋参元气炖鸡

## 第4篇 甜汤

- 220 ... 红豆汤
- 221 ... 陈皮红豆沙·红豆小汤圆
- 222 ... 山药红豆糖水·莲子豆花
- 223 ... 百合红豆沙
- 224 ... 绿豆汤·绿豆仁汤
- 225 ... 百合绿豆汤
- 226 ... 海带绿豆汤·杏仁绿豆汤
- 227 ... 薏仁绿豆美肤除痘汤
- 228 ... 豆香甜梨·黑豆炖牛蒡
- 229 ... 紫米莲仁羹·香椰紫米露
- 230 ... 百合糯米汤·芋香紫米西米露
- 231 ... 紫米汤圆
- 232 ... 酒酿汤圆
- 233 ... 密瓜西米露·三薯西米露
- 234 ... 芋头椰汁西米露·菠萝西米露
- 235 ... 甘麦大枣汤·去斑美颜汤

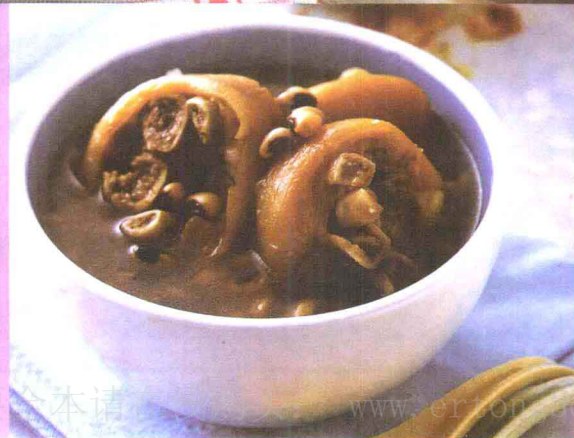
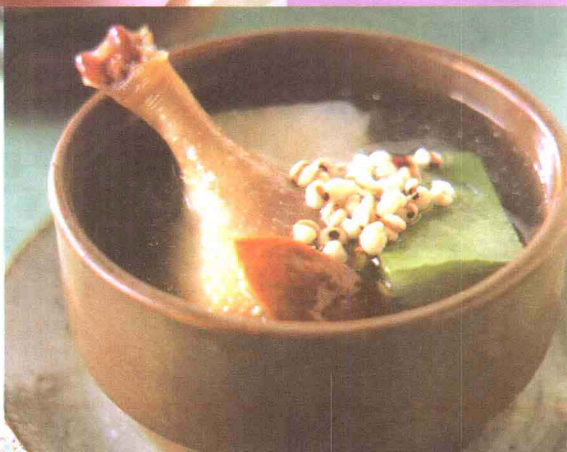
- 236 ... 百合莲枣
- 237 ... 桂圆红枣茶·黄芪枸杞茶
- 238 ... 红枣冰糖蛋·银耳红枣桂圆汤
- 239 ... 红枣枸杞炖木瓜
- 240 ... 蜜桃银耳炖红枣汤·薏仁红枣汤
- 241 ... 水梨福圆汤·福圆莲子汤
- 242 ... 百合鸡蛋汤·雪花粟米羹
- 243 ... 百合莲子汤
- 244 ... 马蹄露·白芷桃仁蜜露
- 245 ... 水梨炖无花果·无花果炖荸荠
- 246 ... 银杏水梨汤·雪梨川贝汤
- 247 ... 芋头甜汤
- 248 ... 姜汁红薯汤·红薯凉汤
- 249 ... 红萝卜杏仁汤·润肤甜品
- 250 ... 姜汁豆花
- 251 ... 龟苓膏·冰糖雪梨
- 252 ... 杏仁豆腐
- 253 ... 红枣花生牛奶汤
- 254 ... 雪耳木瓜奶露·姜汁撞奶
- 255 ... 奶香蛋白雪蛤·鲜奶核桃露



第1篇

# 中式汤







# 蔬菜汤





## ❁ 黄豆芽番茄汤 ❁

### 材料

黄豆芽 … 100克      海苔丝 …… 适量  
豆腐 …… 100克      鸡汤块 …… 1块  
红番茄 …… 1个      水 …… 500ml

### 调味料

盐 …… 适量      白胡椒粉 … 少许

### 做法

1. 将所有材料洗净，红番茄、豆腐切丁备用。
2. 鸡汤块入滚水中煮融，加入番茄、豆芽及豆腐煮约5分钟。
3. 适量调味后，食用前撒上海苔丝即可。

### ● Tips

含丰富维生素C、钙，营养十分丰富！

## ❁ 苋菜豆腐羹 ❁

### 材料

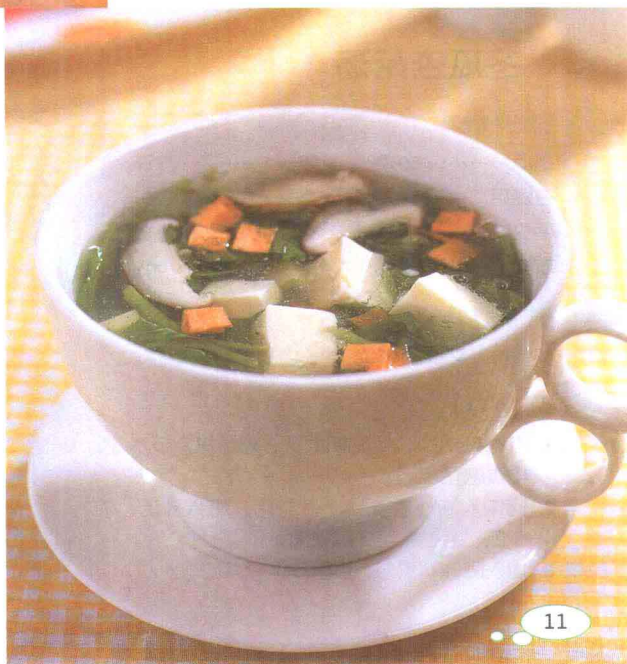
苋菜 …… 300克      生粉 …… 2大匙  
豆腐 …… 1块      高汤 …… 200ml  
鲜香菇 …… 5朵      盐 …… 1小匙  
红萝卜 …… 50克      胡椒粉 …… 适量

### 做法

1. 苋菜洗净、切段；豆腐洗净切小块；鲜香菇洗净、去蒂，切丝；红萝卜洗净切小片。
2. 锅中，倒入高汤，再放入生粉勾芡，加入做法1的材料，焖煮一会儿，加入盐和胡椒粉调味即可。

### ● Tips

苋菜具清热解暑的功效，适合炎炎夏日食用。





## \* 冬瓜笋仔汤 \*

### 材料

冬瓜 …… 100克      高汤 …… 1杯  
竹笋 …… 100克      盐 …… 少许

### 做法

1. 冬瓜洗净去皮与籽，切小块。
2. 竹笋洗净去笋壳，削去纤维较粗的部分，切小块。
3. 锅中放入冷水、高汤各1杯，连同冬瓜、竹笋煮至沸腾，转小火后滚约3分钟，加盐调味即可。

### ● Tips

冬瓜能利水去湿，对于水肿型的肥胖有绝佳功效！

## \* 冬瓜杏菇汤 \*

### 材料

冬瓜 …… 50克      姜丝 …… 少许  
杏鲍菇 …… 50克      香菜 …… 少许  
毛豆 …… 10克      鸡汤块 …… 1块  
香油 …… 少许      水 …… 500ml

### 调味料

柴鱼粉1又1/2小匙，盐、白胡椒粉各少许。

### 做法

1. 杏鲍菇切片、冬瓜切大丁；鸡汤块入滚水中煮融备用。
2. 锅中入油炒香姜丝、杏鲍菇，加入高汤、冬瓜、毛豆煮至冬瓜软化。
3. 加入调味料煮匀，最后放上香菜即可。





## \* 丝瓜竹荪汤 \*

### 材料

丝瓜	100克	葱花	少许
竹荪	2片	盐	少许
鸡汤块	1块	水	500ml
姜丝	少许		

### 做法

1. 竹荪洗净、加水泡软、切小段，丝瓜削皮切小块备用。
2. 鸡汤块入滚水中煮融，加入姜丝、竹荪、丝瓜，小火炖煮至软烂。
3. 加入适量盐调味，撒上葱花即可。

### ● Tips

清淡爽口的丝瓜汤，有了竹荪的陪衬，营养更加倍。

## \* 洋葱番茄风味汤 \*

### 材料

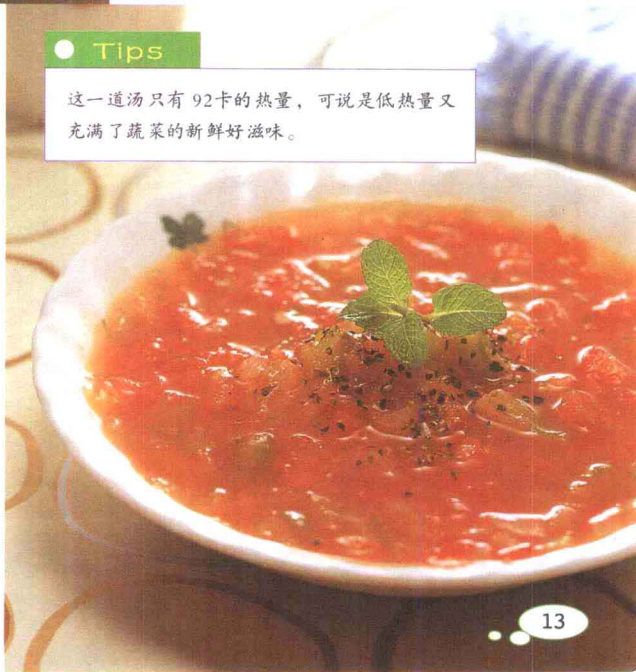
番茄	1个	橄榄油	1小匙
洋葱	75克	黑胡椒	少许
蒜头	1粒	盐	少许

### 做法

1. 番茄在底部划十字，放入滚水中约10秒钟，捞起去皮切小丁。
2. 洋葱、大蒜洗净去皮，切细末。
3. 热锅后倒入橄榄油，加入大蒜、洋葱，炒至金黄色。
4. 最后加入番茄、开水2碗煮沸，起锅前再用黑胡椒、盐调味即可。

### ● Tips

这一道汤只有92卡的热量，可说是低热量又充满了蔬菜的新鲜好滋味。



## ※ 甘甜百蔬园 ※

### 材料

丝瓜	1/3条
白萝卜	1/2条
红萝卜	1/4条
金针菇	1把
高汤	1碗
盐	少许
九层塔	少许

### 做法

1. 将所有材料洗净后，丝瓜切小块；红萝卜、白萝卜削皮切片备用。
2. 锅中倒入高汤与1碗冷水，滚沸后转小火，加入红、白萝卜煮3分钟后，再放入丝瓜、金针菇煮熟，最后加盐调味，熄火后放入九层塔即成。

### ● Tips

高纤低脂的甘甜汤品，将你体内的脏东西清光光！







## \* 素高汤 \*

### 材料

红萝卜	1 条
白萝卜	1 条
玉米	2 条
卷心菜	1/4 棵
大白菜	1/4 棵
黄豆芽	100 克
香菇	10 朵
水	8000ml

### 做法

1. 将所有材料洗净后切块，放入炒锅中以大火快炒2分钟后取出备用。
2. 取一大汤锅，注入水后，放入做法1所有的材料，以大火煮开后再转小火继续熬煮2小时即可。

## \* 鲜笋高汤 \*

### 材料

黄豆芽	400 克
冬笋	600 克
红枣	5 颗
水	3000ml

### 做法

将所有材料放进汤锅，以中火熬煮约4小时即可。

