

佳肴珍品

美味人生

健康美味百分百 01



汤·煲·羹

无汤不成席

好汤好宴客

阎喜霜·主编

张彦俊·编著



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

汤·煲·羹/阎喜霜主编. - 天津:天津科学技术出版社,2005
(迷你食谱)

ISBN 7-5308-3582-1

I. 汤… II. ①阎… III. 汤菜-菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 091557 号

责任编辑:吉 静 郭晓鹏 王 彤

责任印制:王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051 电话(022)23332393

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京世纪雨田印刷有限公司印刷

开本 889×1194 1/40 印张 2 字数 10000

2010 年 2 月第 1 版第 4 次印刷

定价:10.00 元

汤·煲·羹

阎喜霜·主编

张彦俊·编著



天津科学技术出版社

Contents

目录

迷你食谱

汤 · 煲 · 羹



- 鱼头木耳汤 4
- 芦笋润肺汤 5
- 樱桃银耳汤 6
- 瓦罐鸡汤 7
- 牛肉胡萝卜汤 8
- 枸杞雏鸽汤 8
- 黄瓜片汤 9
- 海米紫菜黄瓜汤 9
- 黄瓜肝片汤 10
- 黄瓜皮蛋汤 11
- 黄豆芽排骨汤 12
- 枸杞子黑枣鸽蛋汤 13
- 冬笋肉丝汤 14
- 豆腐皮汤 14
- 番茄苋菜汤 15
- 火腿冬瓜球汤 15
- 丝瓜鲜虾汤 16
- 豆腐菠菜汤 17
- 带鱼木瓜汤 18
- 玉竹排骨汤 19
- 山海烩 20
- 家常大菜汤 20
- 田七平菇鸡 21
- 五味酸辣汤 21
- 一品豆腐汤 22
- 三鲜乌鱼汤 23
- 三菌肝片汤 24
- 炖鸡白菜汤 25
- 栗子猪肉汤 26
- 沙参心肺汤 26
- 猪肤汤 27
- 桂圆牛肉汤 27
- 丝瓜腰片汤 28
- 三鲜猪肝汤 29
- 三菇冬瓜汤 30
- 天麻蒸蛋羹 31
- 牛肉香菇汤 32
- 骨髓汤 32
- 当归猪蹄汤 33
- 菠菜牛肉汤 33
- 粉丝鲜虾煲 34
- 木瓜鲤鱼煲 35
- 丝瓜蘑菇肉片汤 36
- 干贝玉米羹 37
- 枸杞牛肝汤 38
- 奶油鸡块汤 38
- 虫草鸭块汤 39
- 家常泡蛋汤 39
- 笋菇肉丝羹 40
- 十全乌鸡汤 41
- 绿豆银耳羹 42
- 芥菜鸡蛋汤 43
- 海带苡仁蛋汤 44
- 牛奶蛋黄汤 44

●百合鲫鱼汤	45
●降压芹菇汤	45
●时蔬肉丸汤	46
●巴国干豇豆老鸡汤	47
●巴国南瓜汤	48
●枸杞银耳汤	49
●汤饺	50
●笋尖冬瓜汤	50
●香菇凤足汤	51
●牛肚薏米汤	51
●冬菜猪血汤	52
●冬菜排骨汤	53
●豌豆鱼柳羹	54
●牛肉汤	55
●枣心汤	56
●莲子芡实猪瘦肉汤	56
●煎枣汤	57
●发菜汤	57
●猪肝祛斑汤	58
●排骨藕汤	59
●豇豆排骨汤	60
●竹荪口蘑汤	61
●大枣发菜汤	62
●双味鲍鱼	62
●红菇牛脑汤	63
●清炖甲鱼汤	63
●芦笋鸡丝汤	64
●明炉三鲜鱼头汤	65
●木耳红枣汤	66
●大蒜鳝鱼煲	67
●爽口牛鞭汤	68
●白菜炖鱼汤	68
●鸳鸯豆腐汤	69

●美味疙瘩汤	69
●云片蜜枣羹	70
●酸辣牛肉羹	71
●菠菜豆腐蛋花汤	72
●瘦肉冬瓜汤	73
●红汤捶虾片	74
●大枣牛尾汤	74
●蛎肉豆腐汤	75
●三鲜豆腐汤	75
●山药鲫鱼汤	76
●南瓜蹄花汤	77
食物相克中毒图解	78
食物胆固醇含量	79





鱼头木耳汤

■ **原料：**草鱼头1个（约350克），水发木耳50克，冬瓜100克，油菜50克，葱段、姜片各少许，精盐、白糖、味精、胡椒粉、料酒、花生油各适量，猪油100克。

■ **做法：**

1. 将鱼头刮净鱼鳞，挖去鳃片，洗净，颈内两面划两刀，放在碗中抹中精盐；冬瓜肉切片；油菜洗净分成片。

2. 锅烧热，加少许油滑锅，放猪油，将鱼头沿锅边下入，煎至两面金黄时烹料酒，盖上锅盖略闷，加白糖、精盐、葱段、姜片、清水，用旺火烧沸。

3. 加盖用小火焖20分钟，待鱼眼凸起，鱼皮起皱，汤汁呈乳白色变浓稠时，放入冬瓜、木耳、油菜、胡椒粉、味精，烧沸后即成。



爱心小提示：

需对所食鱼头的来源有所了解。头大、身瘦、尾小的畸形鱼；眼睛浑浊、向外鼓起的鱼；变质、死了太久的鱼，其鱼头都不要吃。



草
鱼

芦笋润肺汤

■**原料：**芦笋150克，红枣6粒，新鲜百合1个，沙参、玉竹各8克，盐1小匙。

■**做法：**

1. 将红枣洗净，泡水15分钟，去核；沙参、玉竹均洗净；芦笋削去老皮，洗净，切段；新鲜百合剥开，洗净备用。

2. 锅中倒入5杯水，放入红枣、沙参、玉竹熬煮，待汤汁剩下一半时，加入所有材料煮2~3分钟，最后加盐调味即可。

爱心小提示：

正品沙参为圆形小段，外表呈淡黄色，略粗糙，有纵皱纹及纵沟，凹陷处常有残留粗皮，体轻。段面不平坦，有多数不规则裂隙。

真味养生馆：

芦笋有鲜美芳香的风味，其肉质柔软可口，能增进食欲。常食用对高血压、疲劳等病症患煮有一定的疗效。



樱桃银耳汤

■ **原料：**水发银耳50克，罐头樱桃30克，糖桂花、冰糖各适量。

■ **做法：**

1. 水发银耳摘净根脚，漂洗干净，撕成小耳，放入大碗中。
2. 锅置火上，加入清水烧沸，加入冰糖，待糖全部溶化，下入银耳。烧煮10分钟，再加入糖桂花和罐头樱桃，再烧沸后即可出锅，装入汤碗里即成。

教你这一手：

烧是指将原料加工成形，经过炸、煎、煸、炒或水煮的原料，掺汤调味料，用旺火烧沸，改用中小火烧透入味，至浓稠成菜的烹饪方法。





瓦罐鸡汤

■**原料：**母鸡肉250克，猪油25克，味精、精盐各1.5克，葱花5克，姜末2.5克。

■**做法：**

1.将母鸡肉洗净，切成3.3厘米宽、5厘米长的小块，鸡腿与翅膀要完整，不要切碎。

2.旺火坐锅，注入猪油烧热，将鸡肉块、鸡腿、翅膀和葱花、姜末一起下锅爆炒，至香气扑鼻呈黄色时，

加入味精、精盐，起锅盛入瓦罐中，加清水500克，敞开盖置小火上，煨至汤汁浓稠时，取出盛入盘中即可。



生活小窍门

食用鸡肉能适当控制人体发胖，是老年人、体弱多病者和产妇较为理想的调补食品。母鸡和石榴皮煮汤对风湿性关节炎患者有一定的疗效。

牛肉胡萝卜汤

【原料】

牛肉100克，胡萝卜200克，料酒10克，大料、生姜片各5克，精盐3克，花椒2克，味精1克，高汤800克。



做法

将牛肉洗净，切成片，用沸水略煮一下，撇去浮沫，加入花椒、大料、生姜片、料酒改用小火煨。将胡萝卜洗净，削去皮，切成斜片，待牛肉煮至七成熟时放入锅中，加入精盐适量，待胡萝卜煮熟调加味精即成。

【功效】

营养丰富，可明目增视，对防治夜盲症有一定的食疗功效。

特点：

牛肉益气健脾，强筋补虚。牛肉胡萝卜汤以牛肉和胡萝卜为主料，具有补脾胃、益气血、强筋骨、明目增力之功效。适用于体弱病后、气血亏虚、乏力倦怠之人。

枸杞雏鸽汤

【原料】

雏鸽600克，枸杞子30克，白糖、料酒、葱、姜各5克，精盐6克，胡椒粉2克，鸡汤1250克。



做法

将雏鸽去毛，开膛洗净。每只剁为4块，然后入沸水氽透捞出，洗出血沫，备用。枸杞子用温水洗净。将鸽块盛在汤盆里，放入葱段、姜片，加入鸡汤和枸杞子。盖严后上笼屉蒸1.5小时左右，取出拣去葱、姜，加入调料，调好味，盛入汤碗内即成。

【功效】

滋补肝肾，滋味鲜美，肉质细嫩，富含粗蛋白和少量无机盐等营养成分。

真味养生馆：

中医认为，鸽肉味甘，性平。具有滋补肝肾之作用，还可以补气血，脱毒排脓，故可用于治疗恶疮。实为平补的最佳汤肴。适用于久病体虚、气短乏力、目昏眩晕、腰膝酸软及糖尿病患者。

黄瓜片汤

【原料】

黄瓜100克，虾干50克，酱油10克，精盐1.5克，味精2.5克，姜汁1克，姜片4克，高汤750克。

做法

将虾干用沸水浸泡洗净，放入碗中加清水与姜片，上屉蒸10分钟。黄瓜洗净，切成4厘米长、1.3厘米宽、0.3厘米厚的片。汤锅置火上，放入高汤。将虾干碗内的水滗去四分之三，余下的水和虾干一起放入汤锅内，加入酱油、味精、姜汁。待汤沸后，撇去浮沫，起锅盛入汤盆内即成。

【功效】

黄瓜含纤维素，能促进胆固醇的排泄和肠道腐败食物的排出。鲜黄瓜还含有丙醇二酸，可抑制糖类物质转变为脂肪，因而能减肥轻身。

真味养生馆：

中医认为，黄瓜味甘，性凉。有清热利尿、解毒轻身之功效，可用治热病烦渴、咽喉肿痛、目赤、吐泻等症。

海米紫菜黄瓜汤

【原料】

紫菜15克，海米25克，黄瓜250克，酱油、香油各2克，精盐1克，清汤750克。

做法

把紫菜和黄瓜都切成菱形片状。将海米用水洗净。勺内加入清汤，煮沸，下入黄瓜片、海米，放上精盐、酱油，撇去浮沫，下入紫菜，淋上香油，撒入味精即成。

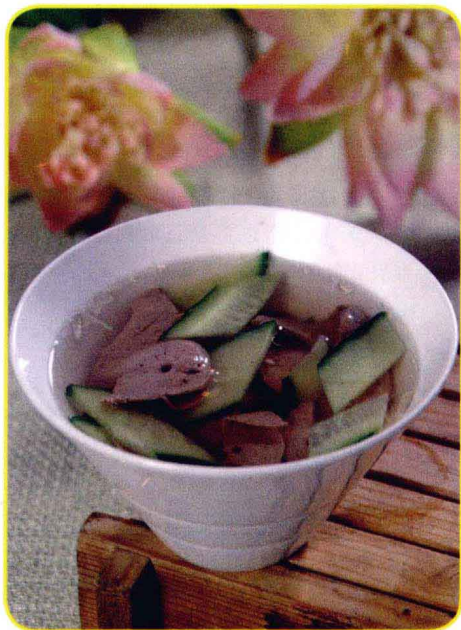
【功效】

海米中含蛋白质及钙较多，黄瓜含有大量纤维素，紫菜含有多营养元素，三物合用，不仅可以提供人体必需的各种营养物质，还具有降脂、解毒、润肺之功效。

特点：

适用于老年人、婴幼儿、孕妇、哺乳期妇女以及高血压、冠心病、肺气肿、肺结核等病人食用。此汤鲜美清淡，爽口开胃。当人们感到油腻的时候，食用此汤，既清香又解腻。

黄瓜肝片汤



教你这一手：

黄瓜具有清热止渴、利小便、解毒的功效，对烦渴、咽喉肿痛、火眼有一定疗效。黄瓜与猪肝同烹，营养更为全面。

■ **原料：**猪肝300克，黄瓜100克，盐8克，味精2克，淀粉（玉米）10克，胡椒粉2克，猪油（炼制）15克。

■ 做法：

1. 将猪肝用清水洗干净，切成柳叶片。
2. 猪肝片用盐、湿淀粉拌匀。
3. 黄瓜洗净切成薄片。
4. 锅洗净置旺火上，掺入鲜汤烧沸。
5. 然后加盐、胡椒粉、味精、黄瓜，将猪肝抖散入锅，煮至猪肝片形舒展。
6. 再加化猪油，起锅装入盛器即成。



黄瓜皮蛋汤

■ **原料：**黄瓜300克，皮蛋（鸭蛋）100克，盐2克，味精1克，胡椒1克，淀粉（蚕豆）20克，植物油30克。

■ **做法：**

- 1.将黄瓜洗净，再切成4厘米长的片待用。
- 2.将皮蛋去壳，切成8块。
- 3.扑干淀粉，下油锅炸好待用。
- 4.烧鲜汤，下黄瓜、皮蛋煮沸后加入盐、味精、胡椒即可。



真味养生馆：

黄瓜含糖类、氨基酸、维生素A、维生素B₂等成分；皮蛋含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等。二者搭配成菜是一道不错的低热量美食。

爱心小提示：

- 1.皮蛋扑干淀粉时一定要扑好，以免炸后煮汤脱粉。
- 2.黄瓜不能久煮，久煮无清香味。



黄豆芽排骨汤

■ **原料：**猪小排（猪肋排）800克，黄豆芽150克，盐15克，味精2克，胡椒2克，姜10克。

■ **做法：**

1. 将黄豆芽淘洗干净。
2. 将猪排骨剁成3厘米长的节，用沸水氽去血水。
3. 烧鲜汤炖猪排，待软离骨。

4. 最后下黄豆芽，煮至断生后加入盐、味精、胡椒、姜即可。

爱心小提示：

1. 豆芽煮断生即可，不宜久煮。
2. 排骨炖熟即可，久炖会炖烂，成形不好。
3. 剁排骨应剁得长短一致。



枸杞子黑枣鸽蛋汤

■ **原料：** 鸽蛋80克，枸杞子15克，黑枣（无核）50克，白砂糖10克。

■ **做法：**

1. 将枸杞子、黑枣洗净。
2. 鸽蛋煮熟去壳。
3. 把全部材料一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮20分钟，加白砂糖适量再煮沸即可，随量饮用。

爱心小提示：

好黑枣皮色乌亮有光，黑里泛红；皮色乌黑的较差；黑色带黄的更差；呈褐红色的是次品。好黑枣的果大而均匀，果形短壮圆整，皱纹少，痕迹浅，皮薄核小，肉质百而细实。

冬笋肉丝汤

【原料】

水发冬笋300克，瘦猪肉100克，湿淀粉10克，酱油5克，精盐3克，味精2克，花生油10克，高汤1 000克。

做法

将冬笋切成丝。瘦猪肉切丝，放入碗中，加湿淀粉5克、精盐少许和酱油拌匀稍腌一会儿。汤锅置火上，放入花生油，烧热后，下瘦肉丝煸炒至变色，放入高汤煮沸，然后下入冬笋丝、精盐、味精煮沸，淋入湿淀粉，起锅盛入汤盆内即成。

【功效】

冬笋肉丝汤以清热消痰、和中润肠、健胃消食的冬笋与滋阴润燥的猪肉相配，共奏滋阴益血、清热增力之效。

特点：

适用于热病伤津、消渴瘦弱、燥咳便秘等症。

豆腐皮汤

【原料】

豆腐皮100克，冬菇、冬笋各50克，香油3克，精盐、味精各2克，葱末、姜末各1克，豆油15克，鲜汤800克。

做法

将豆腐皮上屉蒸软，切成菱形片。冬菇用温水泡发好，洗净除去杂质切成丝，冬笋切片备用。汤锅置火上，放入少许豆油，烧热后放入葱、姜末炆锅，随即添入鲜汤、味精、精盐、冬菇丝、冬笋片、豆腐皮煮沸，撇去浮沫，起锅淋入香油即成。

【功效】

豆腐皮具有清肺养胃、止咳消痰、敛汁等功效。

特点：

豆腐皮汤以豆腐皮为主料，配以冬菇、冬笋为辅料，益胃和中、消痰化食，共成养胃、止咳、消痰、补虚之剂。适用于胃弱少食、咳嗽多痰、食积不化等症。

番茄苋菜汤

【原料】

番茄、苋菜各150克，香菜10克，素油10克，香油、白糖各5克，精盐3克，味精2克，高汤800克。

做法

将番茄洗净，去皮、籽，切成块状；苋菜洗净，香菜洗净切成段。汤锅上火，放油，烧至五六成热时炒番茄、苋菜，随即加入高汤和水煮沸；加入酱油、白糖、精盐后，即加入味精、香菜，淋上香油即成。

真味养生馆：

苋菜为苋科植物苋的茎叶。一向被视为补血佳蔬，故又有“长寿菜”之称。中医认为，苋菜味辛，性凉。有清热明目、止痢解毒以及利尿等功效。番茄苋菜汤，以番茄清热生津，健胃消食；苋菜明目利尿共为主料。适用于高血压之头晕、目赤、耳鸣、小便不利以及热病烦渴等症。同时，又是营养丰富、味道鲜美的家庭汤肴。

火腿冬瓜球汤

【原料】

上等火腿750克，冬瓜球120克，葱姜丝25克，料酒50克，精盐5克，味精3克，鸡汤1 000克。

做法

将火腿放入清水内浸泡1天，用碱水洗去表面的污质，再用温水涮净去掉碱味，放入大碗内，加入葱、姜丝上屉蒸熟取出（汤不要），拆去骨头，四边切齐并在肉上切十字花刀。冬瓜球洗净，同火腿一起放入大汤碗内，加上葱、姜、料酒、精盐、鸡汤，继续上屉蒸至熟烂。起锅后择去葱、姜丝，原汤碗上桌即成。

真味养生馆：

火腿冬瓜球汤以火腿与冬瓜相配，口味清淡，色泽浅红。火腿健脾开胃，生津益血；冬瓜清热利水，消肿解毒，生津除烦。《圣济总录》曾载冬瓜瓢汤，用于“水肿烦渴，小便少者”，瓢不及皮肉。故此汤为水肿体虚患者之理想保健汤肴。