

Fashion Food
时尚美食

滋补靓汤

主编/李 伟
摄影/赵 飞

沈阳出版社

时尚美食
FASHION FOOD

ZIBULIANGTANG 滋补靓汤

主编 / 李 伟
摄影 / 赵 飞

沈阳出版社

主 编 李 伟
副 主 编 杨胜利
编 委 刘启生 孙 斌 陈 磊 郝 毅 许 冰 李宝龙 徐 军 李勇毅
李大睿 徐启文 魏海涛 张 瑞 郭 亮 袁佳斌 张铁男 张 硕
刘 鹏 于德新 杨 涛 吴 迪
图片摄影 赵 飞 祝志鹏

图书在版编目 (CIP) 数据

时尚美食. 滋补靓汤/《时尚美食系列》李伟主编. 沈
阳: 沈阳出版社, 2005.10
ISBN 7-5441-2904-7

I. 滋... II. 李... III. ①食谱 ②靓汤—菜谱
IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 107184 号

出版发行: 沈阳出版社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮编: 110011)

印刷者: 沈阳天择彩色广告印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

开 本: 146mm × 210mm

印 张: 24

字 数: 230 千字

印 数: 1 ~ 8000

出版时间: 2005 年 10 月第 1 版

印刷时间: 2005 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑: 加 义

装帧设计: 赵 飞

摄 影: 赵 飞

责任校对: 李雪艳

责任审读: 刘大鹰

责任监印: 杨 旭

总 定 价: (8 册) 144.00 元 (单册: 18.00 元)

目 录

Contents

花旗参炖鹧鸪	5	茭白珍菌煲汤排	35
西洋参淮实炖排骨	6	银耳香菇煲乌鸡	36
灵芝土茯苓煲灵龟	7	川贝枇杷杏仁糖水	37
虫草花胶炖水鸭	8	蚝豉章鱼节瓜煲猪手	38
杞茸猴头炖老鸡	9	木瓜杏仁炖雪蛤膏	39
沙参玉竹煲猪心	10	百合红豆沙	40
文蛤香茜鲫鱼汤	11	蚝豉猪肺煲莲藕	41
瑶柱鲜虾冬瓜汤	12	凉瓜牛肉蛋花汤	42
冰糖雪梨银耳羹	13	鱼唇鲍鱼炖老鸡	43
红枣圆肉炖鹧鸪	14	花生鸡爪煲螺头	44
青红萝卜煲牛腩	15	菜干狗肉豆腐汤	45
北芪党参煲甲鱼	16	鲜人参龙骨煲甲鱼	46
杞子红枣煲鹿脯	17	海马杞子煲羊腩	47
黄芪猴头炖老鸡	18	鲜鱼头花生煲凤爪	48
鲜淮山龙皇烩白果	19	参芪当归煲老鸡	49
花生红枣煲猪手	20	冰糖椰子炖红莲	50
木瓜牛奶雪耳羹	21	白果莲子煲乌鸡	51
支竹白果煲猪肚	22	巴戟莲藕煲骨髓	52
霸王花煲猪脚	23	双耳桂花板栗羹	53
椰果冰糖炖雪蛤	24	金针鱼丸豆腐汤	54
百合莲子煲羊腩	25	章鱼莲藕煲猪手	55
淮山凤爪炖甲鱼	26	雪耳冰糖炖燕窝	56
鲜淮山鸭舌鲍煲凤爪	27	沙参玉竹翅头煲老鸡	57
海带绿豆煲乌鸡	28	银耳罗汉果煲老鸡	58
木瓜无花果煲老鸡	29	凉瓜黄豆煲汤排	59
首乌党参炖牛腩	30	莲藕绿豆煲汤排	60
西洋菜蜜枣煲生鱼	31	太子参玉竹煲野山鸡	61
老鸡肉排煲西洋菜	32	露笋干笋煲汤排	62
节瓜螺头煲龙骨	33	鲜玉米煲腩排	63
巴戟杜仲炖牛鞭	34	干笋莲藕煲老鸭	64

茯苓当归煲野山鸡	65	虫草圆肉煲飞龙	81
莲藕绿豆煲龙骨	66	薏米冬瓜煲老鸭	82
黄芪茯苓煲乌鸡	67	鲜淮山发菜煲猪大骨	83
冬瓜银耳薏米煲排骨	68	太子参煲山野兔	84
木瓜银耳煲老鸭	69	瑶柱鱼肚炖老鸡	85
鲜淮山枸杞煲老鸽	70	蚝豉发菜煲猪手	86
花旗参天麻煲飞龙	71	金银菜蜜枣煲猪肺	87
鲜芥菜鲫鱼汤	72	金银菜蜜枣煲汤排	88
鲜人参麦冬炖双鞭	73	田七蜜枣煲竹丝鸡	89
节瓜蜜枣煲脊肉	74	雪蛤北菇炖老鸽	90
苹果排骨煲猪肚	75	参芪当归煲羊腩	91
西洋参无花果煲生鱼	76	淮山杞子炖响螺老鸽	92
冬虫夏草煲老鸽	77	鲜淮山豆腐煲鲫鱼	93
干笋鲫鱼煲排骨	78	眉豆红枣煲猪腩	94
无花果雪耳煲脊肉	79	田七党参炖牛尾	95
霸王花果煲汤排	80	冰糖莲子炖百合	96



李伟

1979年步入餐饮行业，1984至1990年进入沈阳市鹿鸣春饭店进修班，1985年正式入厨学艺，师从张奔腾大师。在恩师的辛勤教导及关怀下，加上自己的刻苦努力，于1990年获得国家劳动部一级厨师证书。

1996年进入香格里拉集团——沈阳商贸饭店，并在2000年代表商贸饭店参加“首届中国沈阳国际技能交流会”，并取得“技术能手”的光荣称号。2001年进入中外合资的沈阳时代广场酒店，任中餐总厨师长。2002年7月获得国家劳动部下发的烹饪技师证书，2002年9月14日至9月15日，李伟先生代表沈阳时代广场酒店参加了中国沈阳首届美食节，他现场制作的“葱烧辽参”、“油泼羊腿”等传统辽菜，得到在场专家、评委的一致好评。2003年末，被评为沈阳市烹饪协会常务理事，2003年8月，被中国饭店协会授予中国烹饪大师、中国烹饪协会会员等荣誉称号。2004年被评为高级技师。

李伟先生的作品在《中国烹饪》、《中国食品》、《四川烹饪》、《饮食科学杂志》以及《新派辽菜》一书中发表刊登。论文在2003年《饮食科学》杂志第11期和第12期上发表，题目为《烹饪第一要物“水”》。

主料:

鹌鹑 600 克
排骨 500 克

配料:

花旗参 15 克
枸杞 15 克

调料:

A 料 盐 5 克
味精 5 克
鸡粉 4 克

操作过程:

1. 将鹌鹑整理干净后把头爪盘好入冷水锅飞水, 排骨斩成小段飞水, 花旗参、枸杞用温水洗净。
2. 取炖盅放入鹌鹑、排骨、枸杞, 密封盅盖上屉蒸 2 小时取出放入 A 料调好口味即成。

小贴士: 此汤品对气弱体虚、腰膝酸软、气血不足有很好的调养食疗功效。

花旗参炖鹌鹑

特点: 补气养阴, 益精明目。



滋补靓汤

主料:

猪排骨 800 克

配料:

西洋参 50 克
淮山片 50 克
芡实 25 克
陈皮 5 克

调料:

A 料 盐 6 克
鸡粉 8 克
味精 6 克
B 料 芡实 25 克
陈皮 5 克

操作过程:

1. 将猪排洗净后斩成3厘米见方的块飞水后备用。
2. 西洋参、淮山片、芡实、陈皮用温水洗净后沥干水分。
3. 取大砂煲放入飞好水的猪排加入西洋参、淮山片、水3000克,上火烧开,中火煲2小时后放入B料,再煲4分钟后加入A料,调味即成。

小贴士: 补气养阴, 强腰益肾, 清火生津, 对肾阴虚者有补益功效。

西洋参淮实炖排骨

特点: 汤鲜骨烂、品味醇香。





滋补靓汤

灵芝土茯苓煲灵龟 特点：清热润燥，解毒利尿。

主料：

草龟	1只 600克
净排	600克
凤爪	200克

配料：

灵芝	3克
土茯苓	5克
蜜枣	6克
生姜	3克

调料：

A料 盐	5克
味精	6克
鸡粉	5克

操作过程：

1. 将草龟宰杀后斩成块飞水，净排斩段后飞水，凤爪去老皮爪尖，剁成两半飞水。
2. 灵芝、土茯苓洗净。
3. 取砂煲放入草龟、排骨、凤爪、灵芝、土茯苓、蜜枣、生姜，加清水4000克，大火煲开后中火煲2个小时后放入A料调好口味即成。

小贴士：此汤品对心烦意乱、暑热疮疖、局部肿痛有很好的辅助治疗作用。



虫草花胶炖水鸭

特点：汤色清澈，醇香味厚。

主料：

老鸭	1只	1000克
净排		300克
熟金华火腿		50克

配料：

水发花胶		200克
冬虫夏草		15克
姜片		8克

调料：

A料	盐	4克
	味精	3克
	鸡粉	3克

操作过程：

1. 将老鸭洗净剁成3厘米见方的块。净排剁4厘米长段。金华火腿切成丁，三者入冷水锅飞水后备用。花胶切成4厘米见方的块，冬虫夏草用温水洗净。
2. 取大炖盅放入鸭块、排骨、火腿丁、虫草、姜片，加清水3000克，密封盅盖隔水炖2小时后放入花胶。再蒸20分钟放入A料调好口味即成。

小贴士：此炖品有滋补腰肾、补中益气、养血润燥，有清虚劳之热、养颜行水之功效。

主料:

老鸡	100克
水发猴头	150克
熟金华火腿	50克

配料:

鹿茸片	25克
枸杞	20克
生姜	3片

调料:

A料	盐	4克
	味精	5克
	鸡粉	4克

操作过程:

1. 将老鸡斩成两半洗净，剁成5厘米见方的块入冷水锅中飞水，金华火腿切成0.5厘米见方的火腿粒，枸杞、鹿茸片用温水浸泡片刻，猴头切成小块。
2. 取大炖盅放入老鸡、猴头、火腿粒，加入清水2500克，密封盅盖上笼屉蒸2小时后，开盖放入鹿茸、枸杞，封盖再蒸30分钟取出放入A料调味即可。

小贴士：猴头菌有防癌抗肿瘤之功效。与老鸡、火腿同炖，不但丰富了汤中的蛋白质含量，同时也增加了油润鲜香的味道。

杞茸猴头炖老鸡

特点：滋阴补肾，调养胃肠。





沙参玉竹煲猪心

特点：汤色洁白，味道香醇。

主料：

猪心 1个
猪排骨 500克

配料：

沙参 15克
玉竹 10克

调料：

A料 盐 4克
味精 5克
鸡粉 5克

操作过程：

- 1.将猪心切开，洗净内部淤血，沙参、玉竹用温水洗净，排骨斩成4厘米长段飞水后备用。
- 2.取大砂煲放入猪心、排骨、沙参、玉竹，加清水1500克，大火烧开后，中火慢煲1小时30分钟，加入A料调味即成。

小贴士：养心补血、益气安神、补益脾胃，适用于心悸、健忘、失眠者食用。

主料:

活鲫鱼 1条约 400克
文蛤 400克

配料:

香菜 50克
口蘑片 10克
营养片 10克

调料:

A料 三花淡奶 25克
盐 4克
味精 5克
鸡粉 5克
胡椒粉 少许

操作过程:

1. 将鲫鱼宰杀洗净，放入油锅煎至两面金黄色，捞出沥干油分，文蛤洗净，香菜洗净切寸段。
2. 锅内留少许底油，葱姜片爆香后烹入绍酒，放入鲜汤500克，加入A料，放入煎好的鲫鱼、口蘑片，烧开后撇去浮沫，小火慢炖15分钟后放入文蛤，开后放入切好的香菜即成。

小贴士：鲫鱼、文蛤口味清鲜且营养丰富，鱼肉中大量蛋白质溶解在汤中易于人体消化吸收。

文蛤香茜鲫鱼汤

特点：汤色奶白，味道醇香。





瑶柱鲜虾冬瓜汤

特点：汤鲜味浓，色泽奶白。

主料：

冬瓜 300克

配料：

水发瑶柱 50克

鲜虾 60克

蟹子 20克

葱姜片 8克

调料：

A料 盐 4克

味精 5克

鸡粉 5克

胡椒粉 3克

三花淡奶 20克

操作过程：

1. 将冬瓜去皮切成排骨厚片飞水后备用，鲜虾挑去背部沙线飞水备用。
2. 锅内留少许底油，葱姜片爆香后入绍酒，加入鲜汤300克，放入A料加入冬瓜、瑶柱、鲜虾烧开后放入蟹子即成。

小贴士：此汤品有清热解毒，去暑消肿行水利尿之作用。

主料:

雪梨	500 克
水发银耳	150 克
红枣	50 克

配料:

鲜杏仁	50 克
鲜百合	50 克

调料:

A 料	冰糖	25 克
	蜂蜜	20 克

操作过程:

1. 将雪梨去皮核切成块, 杏仁、百合用冷水洗净, 水发银耳撕成小朵, 红枣去核切成条。
2. 取炖盅放入冰糖、蜂蜜加清水 500 克, 盖上盖蒸化后放入梨块、银耳、杏仁、百合、红枣, 密封盅盖蒸 1 个小时, 取出即成。晾凉饮用味道更佳。

小贴士: 此汤品有宣肺润喉, 镇咳化痰之功效, 最适合夏季消暑饮用。此汤品也可将所用冷水换为牛奶, 则会增加其奶香味道。

冰糖雪梨银耳羹

特点: 香甜清凉, 爽口怡人。



主料:

鹌鹑 2只(250克/只)

配料:

去核干红枣 25克
干桂圆肉 10克

调料:

A料 盐 5克
味精 8克
三花淡奶 25克

操作过程:

- 1.将鹌鹑宰杀去毛去内脏，清洗干净放入冷水锅内飞水，然后洗净。
- 2.将红枣洗净与桂圆肉、鹌鹑一起放入炖盅内加入开水约1000克。没过鹌鹑盖上盅盖，隔水炖2个小时，炖好后，加入A料和三花淡奶再炖30分钟即成。

红枣圆肉炖鹌鹑

特点：汤色奶白，味道鲜美，滋阴养颜，补血益气。

滋补靓汤

小贴士：隔水炖属于炖的烹调技法，是将原料放入密封的容器中放置在水锅中或蒸箱中长时间加热的烹调方法。



滋补靓汤

青红萝卜煲牛腱

特点：清热解毒，顺气消滞，强健筋骨。

主料：

牛腱 1500 克

配料：

青萝卜 200 克

胡萝卜 100 克

调料：

A 料 盐 8 克

味精 6 克

鸡粉 8 克

胡椒粉 5 克

操作过程：

1. 将牛腱洗净切成 6 厘米见方的大块，下冷水锅飞水备用。
2. 青萝卜、胡萝卜洗净去皮后切成滚刀大块。
3. 大砂锅放入 4000 克清水，放入飞好水的牛腱盖上盖，中火煲 2 个小时后放入萝卜块煲 40 分钟后即成，然后放入 A 料调味，牛肉大块切成大厚片装入碗中，盛上汤和萝卜块即可。

小贴士：牛腱分为前腱后腱，前腱较小，腱花分布均匀，后腱粗大，此菜最好用前腱较为适宜。



滋
补
靓
汤

北芪党参煲甲鱼

特点：汤色奶白，味道香醇。

主料：

甲鱼 1只约600克
鸡块 300克

配料：

北芪 80克
党参 1只
桂圆肉 8克
姜片 10克

调料：

A料 盐 5克
味精 8克
三花淡奶 25克

操作过程：

1. 将甲鱼整理干净剁成3厘米见方的块与鸡块一同入冷水锅飞水备用。
2. 北芪、党参、桂圆肉洗净。
3. 取大砂煲放入甲鱼、鸡块、北芪、党参、圆肉、姜片、清水2000克。大火烧开后转中火煲1小时30分钟，离火放A料调好口味即成。

小贴士：甲鱼中富含蛋白质及碳水化合物，不仅易于人体吸收而且热量高与党参北芪同煲更有补劳伤、益气血之功效。