

3 百味食通天 148

5元
买100道菜!

煲汤高手

营养分析、相宜相克、厨艺秘诀、饮食宜忌

美味(健康)一书搞定

滋补养生，“汤疗”当家



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

百味食通天 / 《百味食通天》编委会编著. — 呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2005.11

ISBN 7-204-08147-1

I. 百... II. 百... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第142204号

百味食通天

《百味食通天》编委会 编著

封面设计 沈琳 版式设计 穆丽

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城区新华人街祥泰大厦)

北京国彩印刷有限公司印刷

开本: 787 × 1092 1/32 印张: 48 字数: 1200 千

2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷

印数: 1-5000 套

ISBN 7-204-08147-1/G·2033 定价: 120.00元(全24册)

美味(健康)一书搞定

百味食通天

14

煲汤高手

《百味食通天》编委会 编著



内蒙古人民出版社

鱼海鲜类

西红柿鱼尾汤	4
砂锅全鱼	5
咖喱鱼头汤	6
海蜇荸荠汤	7

肉类

排骨玉米汤	8
香菇白菜汤	9
猴头菇瘦肉汤	10
牛尾汤	11
罗宋汤	12
瘦肉胡萝卜汤	13
海带排骨汤	14
鲜笋炖排骨	15
砂锅三鲜汤	16
蚝豉排骨汤	17
瓦罐肚条	18

家禽类

花雕鸡汤	19
扁尖凤爪汤	20
香菇鸡汤	21
鸭梨汤	22



药膳类

香菇牛蛙汤	23
海带干贝汤	24
荸荠冬瓜汤	25
薏米栗子汤	26
百合木瓜汤	27
茅根玉米汤	28
南瓜蘑菇汤	29
莲藕冬菇汤	30
木耳牛腱汤	31
柚皮冬瓜汤	32

白玉猪肚汤	金针豆腐汤	薏仁莲子汤	33
生鱼汤	海带排骨汤	三味汤	34
鸭梨瘦肉汤	罗汉果汤	萝卜猪肉汤	35
清补瘦肉汤	猪蹄汤	白菜猪肺汤	36
百叶萝卜汤	羊肉清汤	花生牛肉汤	37
栗子瘦肉汤	红薯排骨汤	冬菜肉饼汤	38
瘦肉螺片汤	猪肉鲍片汤	菜干鱼头汤	39
节瓜咸蛋汤	乳鸽汤	萝卜鸭肝汤	40
黄瓜老鸭汤	莲子红豆沙	海带绿豆汤	41
火腿骨头汤	黄瓜瘦肉汤	玉米猪肝汤	42
胡椒猪杂汤	栗子鸭汤	萝卜猪骨汤	43
萝卜羊腩煲	罐肉参汤	猪心肺煲	44
响螺煲鸡汤	双果杏仁汤	香菇鸡汤	45
紫菜萝卜汤	苹果汤	芹菜瘦肉汤	46
双菇冬粉汤	苦瓜鸡肉汤	苹果瘦肉汤	47
百合猪肺汤	苹果汤	排骨枸杞煲	48
党参牛蛙汤	丝瓜猪蹄汤	煲冬菇汤	49
胡萝卜红枣汤	冰糖鲫鱼汤	海参鸡肉汤	50
淡雅八宝汤	苦丁鲫鱼汤	冬瓜玉米汤	51
煲牛肉汤	板栗排骨汤	牛肉清汤	52
花生蹄筋汤	莲藕排骨汤	白果猪肚汤	53
大补猪肺汤	鲜猪肺肚汤	鲜美鱼头汤	54
玉米萝卜汤	豆腐鲜虾汤	凉瓜蛋枣汤	55
排骨红菇	鸡麦汤	木瓜鱼尾汤	56
鲍鱼排骨汤	五子炖鸡汤	鲤鱼五味汤	57

煲汤小诀窍 58

厨艺小锦囊 59

煲汤高手
鱼海鲜类

西红柿鱼尾汤

YU HAI XIAN LEI



BAO TANG GAO SHOU

材 料

■ 胡萝卜 200 克 ■ 西红柿 4 个 ■ 土豆 250 克 ■ 大鱼尾 1 条 ■ 姜 2 片

调味料

■ 盐 适量

做 法

- 1 西红柿切块，洗净。胡萝卜、土豆去皮，洗净后均切块。大鱼尾去鳞洗净。
- 2 下油把鱼尾略煎，盛起备用。
- 3 烧滚适量水，下胡萝卜、西红柿、土豆、鱼尾及姜片，滚后改慢火煲 2 小时，下盐调味即可。

小贴士

鱼尾用油煎过后，汤色易好，呈奶白色。

砂锅全鱼

煲汤高手
鱼海鲜类

YU HAI XIAN LEI



BAO TANG GAO SHOU

材料

鱼1条 白菜300克 香菇4朵 青蒜苗1根 鱼丸10粒 冬笋150克
豆腐1块 粉条1包 鱼板约5~6片

调味料

料酒1大匙 盐1小匙

做法

1. 鱼洗净抹盐划数刀后放入油锅，煎至金黄色取出待用。香菇泡软去蒂切丝，蒜苗切丝，冬笋切片，白菜洗净剥大片，粉条泡软，豆腐切块。
2. 香菇爆香后放白菜，淋上料酒后放鱼，焖20分钟，加豆腐、鱼丸、鱼板、冬笋、粉条及盐，再煮10分钟，起锅前放蒜苗丝即可。

小贴士

选用黄鱼等经济鱼类用砂锅炖制而成，配以米饭，原汁原味，汤鲜味美。

煲汤高手
鱼海鲜类

咖喱鱼头汤

YU HAI XIAN LEI



BAO TANG GAO SHOU

材 料

■海鱼头1个 ■洋葱1个 ■土豆2个 ■胡萝卜1根 ■秋葵200克 ■茄子2个

调味料

■料酒1大匙 ■咖喱粉4大匙 ■盐1小匙 ■糖半小匙 ■椰浆1罐 ■水淀粉2大匙

做 法

- 1 鱼头剖开两半，洗净后拭干水分，用3大匙油两面略煎，先盛出。
- 2 洋葱切碎，用3大匙油炒香，变软时加入咖喱粉炒匀，再放入土豆、胡萝卜略炒，加水盖过，烧开，放入鱼头，淋料酒，小火煮二十五分钟再加入秋葵和切小段的茄子煮至熟软时加入其它调味料。
- 3 待所有材料均已软透，入味时即可熄火盛出。

小贴士

海鱼头较耐煮，体型大者可切成四大块，咖喱入锅后，不能煮太久，以免咖喱焦了不香。

海蜇荸荠汤

煲汤高手
鱼海鲜类

TU HAI XIAN LI



BAO TANG GAO SHOU

材料

海蜇头 250 克 ■ 去皮荸荠 12 个 ■ 排骨 500 克 ■ 老姜 1 块

调味料

盐、味精各适量

做法

- 1 将海蜇头泡水6~8小时,使其胀大并可去除咸味。
- 2 排骨洗净,放入滚水中氽烫去除血水后,捞出冲净泡沫。荸荠洗净,老姜洗净后拍散待用。
- 3 将所有处理好的材料一同放入炖锅内,加进1600毫升的水,先用大火煮沸,再改中小火煲煮3小时,用调味料调味即可。

小贴士

这道菜可降低血压,舒张血管,对贫血头晕者极有助益。

煲汤高手
肉类

排骨玉米汤

ROU LEI



BAO TANG GAO SHOU

材 料

■排骨 600 克 ■甘蔗 300 克 ■胡萝卜、玉米各 2 个 ■荸荠 15 粒

调味料

■盐 适量

做 法

- 1 排骨放入滚水中氽烫，捞出，以冷水洗净备用。
- 2 甘蔗去皮，切块；玉米洗净，切小段；胡萝卜去皮，洗净，切块；荸荠去皮，洗净备用。
- 3 锅中倒入 1600 毫升的水烧开，放入所有材料，大火煮滚，改文火慢煲 2.5 小时，待汤色转为浅白色时，放盐调味即可。

小贴士

此汤在冬季食用有润肺、美声、滋养肺部及气息、除痰功效。

香菇白菜汤

煲汤高手
肉类

ROU LEI



BAO TANG GAO SHOU

材 料

■香菇6朵 ■花生100克 ■白菜400克 ■瘦肉400克 ■红枣3枚 ■姜2片

调味料

■盐1小匙

做 法

- 1 香菇用水泡软后去蒂，瘦肉汆烫后洗净。
- 2 煲滚适量水，放入所有材料，水滚后改慢火煲约2小时，下盐调味即可。

小贴士

此汤有清热滋润之功效，常饮能使身体健康。

煲汤高手
肉类

猴头菇瘦肉汤

ROU LEI



BAO TANG GAO SHOU

材 料

■干猴头菇25克 ■红腰豆100克 ■玉米棒2根 ■胡萝卜300克 ■瘦肉300克

调味料

■盐1小匙

做 法

- 1 猴头菇泡软，玉米切块，胡萝卜去皮切块，瘦肉余烫后洗净。
- 2 煲滚适量水，放入所有材料，水滚后改慢火煲约2小时，下盐调味即可。

小贴士

猴头菇营养丰富，富含多种微量元素，搭配红腰豆，长期饮用此款汤品能有效增强身体免疫力，并预防衰老。

牛尾汤

煲汤高手
肉类

ROU LEI



BAO TANG GAO SHOU

材 料

■牛尾600克 ■芹菜2根 ■胡萝卜1根 ■西红柿2个(中型) ■洋葱1个
■月桂叶3片 ■番茄酱3大匙

调 料

■料酒1大匙 ■胡椒粉、盐各半小匙

做 法

- 1 牛尾用水浸泡1小时，再放入热水烫过捞起。洋葱切片，芹菜切段，胡萝卜去皮滚刀块，西红柿切块。
- 2 锅中热油2大匙，放入切好的洋葱、芹菜、胡萝卜、西红柿炒至香，将烫过的牛尾加入，并放入月桂叶煮滚后，改小火焖煮约1个小时，加盐、胡椒粉调味即可。

小贴士

可加入少许香茅增加香气。

煲汤高手
肉类

罗宋汤

ROU LEI



BAO TANG GAO SHOU

材 料

■牛腩 500 克 ■土豆 2 个 ■红西红柿 2 个 ■胡萝卜 1 个

调味料

■盐 1 大匙 ■鸡精 1 小匙

做 法

- 1 牛腩切丁，放滚水中氽烫，去血水，洗净沥干待用。红西红柿的顶端以小刀轻划十字，放入滚水中氽烫一下，取出剥去外皮，去蒂切成大丁。土豆、胡萝卜去皮切大丁。
- 2 将全部材料放入锅中加入 10 杯水煮滚，转小火焖煮 70 分钟，放入调味料拌匀即可。

小贴士

牛腩须以小火慢慢熬煮才全味香肉嫩。

瘦肉胡萝卜汤

煲汤高手
肉类

ROU LEI



BAO TANG GAO SHOU

材 料

■山楂 20 克 ■胡萝卜 400 克 ■瘦肉 150 克 ■蜜枣 3 枚 ■姜 1 片

调 味 料

■盐适量

做 法

1. 所有材料洗净。胡萝卜去皮切块，瘦肉余烫后再洗净。
2. 煲滚适量水，下所有材料，滚后改慢火煲2小时，下盐调味即可。

小贴士

此汤有清理肠胃之功效，要想肠胃不再滞满，当然不可错过此汤。

煲汤高手
肉类

海带排骨汤

ROU LEI



BAO TANG GAO SHOU

材 料

■海带（浸软）20克 ■芹菜150克 ■玉米2根 ■排骨300克 ■姜2片

调味料

■盐适量

做 法

- 1 所有材料洗净，排骨汆烫后再洗净。
- 2 煲滚适量水，下所有材料煲滚后，改慢火煲2小时，下盐调味即可。

小贴士

玉米有利尿、降胆固醇及降血压之功效，此汤最适宜作为老年人的保健汤品。

鲜笋炖排骨

煲汤高手
肉 羹

ROU LEI



BAO TANG GAO SHOU

材 料

■排骨 500 克 ■鲜笋 2 支

调 味 料

■料酒 1 大匙 ■盐 1 小匙

做 法

1. 排骨先氽烫过，去除血水后冲净泡沫，另换清水煮，加料酒煮 25 分钟。
2. 鲜笋削除外皮粗硬部分，切粗条，放排骨中同煮，十分钟后加盐调味即可。熄火盛出。

小贴士

此汤主要借猪骨的油脂和香气来增加汤的浓稠感，排骨不必用肉太厚的小排，用大骨即可。大骨炖出汤后，则要捞除。