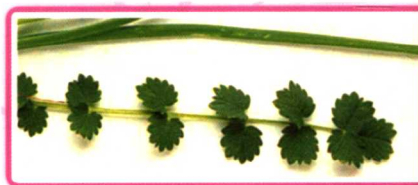


JIATING LIANGTANG

巧媳婦廚房食譜

主編 于曉華

家庭靚湯



宁可食无肉
不能饭无汤

◎ 朝華出版社

巧媳婦廚房食譜

家庭靚湯

JIA TING LIANG TANG

主編 于曉華



◎ 朝華出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭靓汤/于晓华主编. —北京:朝华出版社,

2005.10

(巧媳妇厨房食谱)

ISBN 7-5054-1388-0

I. 家… II. 于… III. 汤菜—菜谱

IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 114993 号

家庭靓汤

主 编:于晓华

责任编辑:张 冉

责任印制:赵 岭

出版发行:朝华出版社

社 址:北京市车公庄西路 35 号 邮政编码:100044

电 话:(010)68433166(总编室)

(010)68413840/68433213(发行部)

传 真:(010)88415258(发行部)

印 刷:北京业和印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:850×1168mm 32 开

字 数:100 千字

印 张:4.25

版 次:2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

装 别:平

书 号:ISBN 7-5054-1388-0/G·0757

定 价:60.00 元(全 10 册)

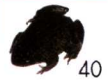
版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

食物相克中毒图解

解 地浆水	鸭蛋 李子	解 绿豆	肝脏 雀肉	解 冬瓜汁	李子 鲭鱼	解 鸡屎白	田螺 痢面
解 藕节	柿子 毛蟹	解 胡荽	蛤 田螺	解 大蒜汁	毛蟹 柑橘	解 黑豆甘草	鳗 牛肝
解 地浆水	牛肝 鳗	解 地浆水	生花生仁 螃蟹	解 鸡屎白	雀肉 李子	解 绿豆	牡蛎 红糖
解 鸡屎白	李子 鸡肉	解 地浆水	鱿鱼 柿子	解 藕节	毛蟹 茄子	解 地浆水	燃桑枝柴 鳝鱼
解 地浆水	田螺 玉米	解 蟹	红枣 鳝鱼	解 地浆水	牛乳 菠菜	解 柑橘皮	毛蟹 香瓜
解 蟹	南瓜 鳝鱼	解 绿豆	猪肉 田螺	解 橄榄汁	鳖 芹菜	解 黑豆甘草	柴鱼 南瓜
解 韭菜汁	红薯 石榴	解 地浆水	竹笋 羊肝	解 人乳和豉汁	犬肉 蒜头	解 黑豆甘草	鲫鱼 蜜
解 绿豆	牛乳 生鱼	解 地浆水	冰 田螺	解 地浆水	守宫尿 米饭	解 黑豆甘草	鳗 酸醋

食物胆固醇含量

(毫克/100克)

五谷类	 0	豆制品	 0	蔬菜类	 0	植物油	 0	水果类	 0
海参	 0	酸奶	 15	牛奶鲜	 15	海蜇皮	 16	脱脂奶粉	 28
田鸡青蛙	 40	火腿	 45	火腿肠	 57	牛肉(瘦)	 58	兔肉	 59
羊肉(瘦)	 60	牛奶粉	 71	小黄鱼	 74	带鱼	 76	酱牛肉	 76
蛇肉	 80	香肠	 82	鲤鱼	 84	酱羊肉	 92	猪耳	 92
猪油	 93	鸭肉	 94	鸽肉	 99	鲑鱼	 99	甲鱼	 101
牛肚	 104	鸡肉	 106	青鱼	 108	猪肉(肥)	 109	花鲢	 112
鸡翅	 113	鲜贝	 116	羊肚	 124	黄鳝	 126	鲫鱼	 130
泥鳅	 136	猪大肠	 137	羊肉(肥)	 148	羊大肠	 150	猪心	 151
猪舌	 158	猪肚	 165	对虾	 165	蚌肉	 239	河蟹	 267
蟹黄(鲜)	 466	鹌鹑蛋	 515	鸡蛋	 585	松花蛋鸭	 602	鸭蛋	 647
鸡肝	 676	鹅蛋	 704	鱿鱼(干)	 871	鲳鱼子	 1070	鸡蛋黄	 1510
鸭蛋黄	 1576	鹅蛋黄	 1696	羊脑	 2004	牛脑	 2447	猪脑	 2571

白玉肉丸汤



原料

冬瓜 150 克，猪瘦肉 150 克，生姜 10 克，葱 10 克，红萝卜 20 克，冬菇 10 克，花生油 10 克，盐 8 克，味精 8 克，白糖 3 克，鸡精 5 克，干生粉适量，熟鸡油 5 克。

做法

1. 冬瓜去皮切成块；生姜去皮切成片；葱切花；红萝卜切成块；冬菇切片。
2. 猪瘦肉用刀剁成肉泥，调入少许盐、味精、干生粉拌匀，打至起胶，做成肉丸待用。
3. 烧锅下油，放入姜片，注入清水烧开，下冬瓜、冬菇、红萝卜，用中火煮至冬瓜快熟，放入肉丸，煮至肉丸浮起时，调入盐、味精、白糖、鸡精煮透，淋入熟鸡油，撒上葱花即成。

浓汤地瓜粉



干地瓜粉 100 克，猪瘦肉 15 克，生姜 10 克，葱 10 克，熟鸡油 10 克，盐 8 克，味精 10 克，白糖 3 克，三花淡奶 10 克，胡椒粉少许。

原料

做法

1. 干地瓜粉用温水泡透切段；猪瘦肉切成粒；生姜去皮切成米；葱切成花。
2. 烧锅下油，放入姜米煸香，注入清汤烧开，放入肉粒、地瓜粉，用小火煮。
3. 然后加入三花淡奶、盐、味精、白糖、胡椒粉煮透，撒入葱花，盛入汤盆即成。

香菜鱼头汤



原料

鲜鱼头 200 克，嫩豆腐 50 克，香菜 10 克，生姜 10 克，花生油 10 克，盐 10 克，味精 10 克，鸡精 5 克，绍酒 10 克，胡椒粉少许。

做法

1. 鲜鱼头切成大块；嫩豆腐切成块；香菜去根洗净；生姜去皮切片。
2. 烧锅下油，把姜片爆香，下鱼头煎至稍黄，攒入绍酒，注入清水，用中火滚至汤白时。
3. 加入嫩豆腐，调入盐、味精、鸡精，撒上胡椒粉煮熟，下香菜，倒入汤盆内即成。

兰花蛋卷汤



西兰花 50 克，鸡蛋 2 个，猪瘦肉 50 克，生姜 10 克，干粉丝 10 克，鸡腿菇 10 克，花生油 30 克，盐 10 克，味精 10 克，白糖 3 克，鸡精 5 克，麻油 2 克。

原/料

做/法

1. 西兰花切成块洗净；猪瘦肉剁成泥；生姜去皮切成丝；干粉丝用温水泡透切成段；鸡腿菇切片。
2. 鸡蛋打散，将平锅烧热，抹入少许油，倒入鸡蛋液，用小火摊成一张大薄饼，酿入瘦肉泥卷成卷，蒸熟切成斜段。
3. 烧锅下油，放入姜丝，注入清汤，下入鸡腿菇、粉丝、西兰花煮开，调入盐、味精、白糖、鸡精，然后放入鸡蛋卷，淋入麻油，盛入汤盆内即成。

牛丸紫菜汤



原料

牛肉丸 100 克，干紫菜 10 克，干虾肉 10 克，生姜 10 克，葱花 10 克，花生油 10 克，盐 8 克，味精 10 克，白糖 2 克，鸡精 5 克，麻油少许。

做法

1. 干紫菜用清水泡发，然后反复清洗至无沙；干虾肉用温水泡好，生姜去皮切丝；葱切花。
2. 烧锅下油，待油热时放入姜丝炒香，注入清汤，烧开后下虾肉、紫菜，用中火煮。
3. 待煮至虾肉出鲜味时放入牛肉丸，调入盐、味精、白糖、鸡精煮透，淋入麻油，撒上葱花即成。

花蚧萝卜汤



花蚧 100 克，白萝卜 100 克，芹菜 10 克，生姜 10 克，花生油 10 克，盐 8 克，味精 10 克，绍酒 10 克，胡椒粉少许。

原料

做法

1. 花蚧杀洗干净；白萝卜去皮切中丝；芹菜洗净切段；生姜去皮切丝。
2. 烧锅下油，待油热时下姜丝、花蚧，攪入绍酒炒香，注入清汤，用中火煮至汤汁稍白。
3. 加入白萝卜煮透，下芹菜段，调入盐、味精、撒入胡椒粉稍煮片刻，倒入汤盆内即成。

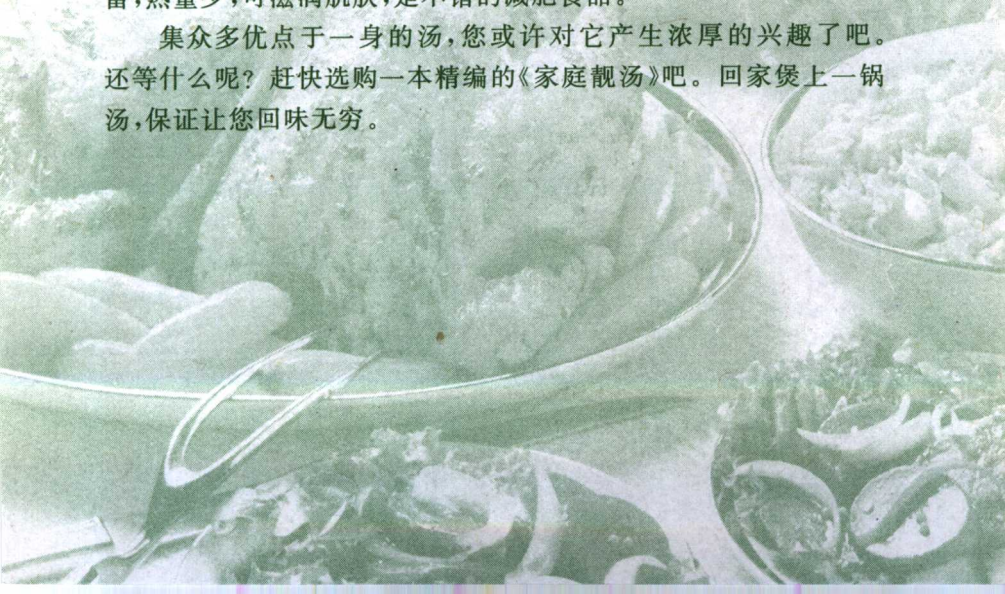
前言

汤,自古以来就是家庭必备的一道饮食,它产生的历史由来已久。汤的产生可追溯到 5000 多年前,人们把鸡肉与谷物加水煮熟饮用,古代贵族更是以调煮美味汤羹作为高尚的消遣。

因此,中国的“汤文化”饮食经中便有了一句“宁可食无肉,不可饭无汤”的俗语,可见汤在人们心目中的地位是何等重要。不管是正式宴请还是家庭小聚,汤都是必不可少的佐餐佳品,为人们饮食饱餐的必备良品。

另有句俗语云:“药补不如食补,食补不如汤补”。现代人生活节奏快,工作压力大,很容易产生焦躁、忧虑的心理情绪,甚至出现神经衰弱。饮食结构的不合理往往会造成营养过剩或营养不良,而汤羹容易被人体吸收,能很好地解决上述问题,而且汤营养丰富,热量少,可滋润肌肤,是不错的减肥食品。

集众多优点于一身的汤,您或许对它产生浓厚的兴趣了吧。还等什么呢?赶快选购一本精编的《家庭靓汤》吧。回家煲上一锅汤,保证让您回味无穷。



目 录

一、蔬菜靓汤 (7)

海米萝卜汤 (7)

芹菜萝卜汤 (7)

甘蔗萝卜汤 (7)

萝卜香菇豆苗汤 (8)

天门冬萝卜汤 (8)

鲜奶萝卜汤 (8)

水晶萝卜汤 (9)

奶油萝卜汤 (9)

砂锅白菜汤 (9)

萝卜丝滑汤 (10)

三丝豆苗汤 (11)

榨菜笋丝汤 (11)

紫菜黄瓜汤 (11)

海带胡萝卜汤 (12)

酸辣豆花汤 (12)

酸辣绒汤 (13)

酸菜豌豆汤 (13)

山楂麦芽汤 (14)

葱头汤 (14)

小白菜汤 (14)

山药汤 (15)

草菇莴笋汤 (15)

鲜奶芦笋汤 (16)

莼菜香菇冬笋汤 (16)

冬菜汤 (16)

韭菜肉片汤 (17)

酸菜鸭肉汤 (17)

芹菜叶汤 (17)

马齿苋黄花汤 (18)

菠菜豆腐汤 (18)

萝卜牛百叶炖汤 (18)

豆苗竹荪海螺汤 (19)

西洋菜瘦肉汤 (19)

菠菜首乌汤 (19)

丝瓜木耳汤 (20)

双丝香菜汤 (20)

冬菜三丝汤 (20)

二、肉食靓汤 (22)

爆肚汤 (22)

肉片粉丝汤 (22)

无花果牛肉汤 (23)

枸杞牛肝汤	(23)
当归牛筋汤	(23)
赤小豆牛肉汤	(24)
番茄牛尾汤	(24)
土豆菜花牛尾汤	(25)
牛肉泡菜汤	(25)
番茄菠菜牛肉汤	(26)
萝卜牛肉汤	(26)
煨牛肉汤	(27)
牛肉鸡蛋汤	(27)
蚝油牛肉汤	(27)
枸杞牛肉汤	(28)
桂圆牛肉汤	(28)
砂锅牛肉汤	(29)
砂锅腩子汤	(29)
黄芪牛肉汤	(30)
首乌牛肉汤	(30)
牛肉莲汤	(31)
枸杞肝汤	(31)
牛肉蔬菜浓汤	(31)
牛肉清汤	(32)
枸杞红枣牛肉汤	(32)
牛肝枸杞汤	(33)
南瓜牛肉汤	(33)
五色牛尾汤	(33)

三、禽蛋靓汤

鹌鹑枸杞汤	(35)
-------------	------

腐竹鸡汤	(35)
玻璃鸡片汤	(36)
金针鸡片汤	(36)
桂圆大枣仔鸡汤	(36)
参芪鸡丝冬瓜汤	(37)
八珍母鸡汤	(37)
鸡清汤	(38)
乌鸡白凤汤	(38)
清炖鸡参汤	(39)
鸡丝豌豆汤	(39)
鸡片莼菜汤	(39)
鸡片杂汤	(40)
鸡汤鲜蘑豌豆汤	(40)
香菇鸡汤	(40)
草菇鸡片汤	(41)
紫菜玉兰鸡丝汤	(41)

四、水产靓汤

乌鱼花生排骨汤	(42)
花旗参黑鱼汤	(42)
乌梅大枣黄鱼汤	(42)
葛根蜜枣鲫鱼汤	(43)
姜椒鱼汤	(43)
赤豆鲫鱼汤	(44)
紫菜虾皮汤	(44)
虾仁葱花汤	(44)
菠菜鱼片汤	(45)
橘皮鲫鱼汤	(45)

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| 椒盐鲫鱼汤 (46) | 平菇猪肉汤 (57) |
| 黄鱼肚片汤 (46) | 红枣木耳汤 (57) |
| 鲤鱼汤 (46) | 美味双耳汤 (58) |
| 鲫鱼莼菜汤 (47) | 珍珠银耳汤 (58) |
| 鲢鱼丝瓜汤 (47) | 冰糖银耳汤 (59) |
| 三色鱼丸汤 (48) | 薏米银耳汤 (59) |
| 酸菜鲫鱼汤 (48) | 茉莉银耳汤 (59) |
| 砂锅鱼头汤 (49) | 银耳鸭蛋汤 (60) |
| 醋椒头尾汤 (49) | 冬菇银杏汤 (60) |
| 青鱼头尾汤 (50) | 猴头菌黄茱汤 (60) |
| 清炖鱼头尾汤 (50) | 清炖冬菇汤 (61) |
| 火腿鱼肚汤 (50) | 二冬汤 (61) |
| 鱼皮奶汤 (51) | 石耳豆腐汤 (62) |
| 萝卜鲤鱼汤 (51) | 冬菇豆腐汤 (62) |
| 鲤鱼苦瓜汤 (52) | 银耳清汤 (62) |
| 海带肉丝汤 (52) | 人参银耳汤 (63) |
| 海带豆腐汤 (52) | 烩双耳汤 (63) |
| 鲎鱼汤 (53) | 糖水木耳汤 (64) |
| 枸杞山药鲎鱼汤 (53) | 银耳百合雪梨汤 (64) |
| 香菇甲鱼汤 (54) | 醋椒银耳汤 (64) |
| 牡蛎肉汤 (54) | 银耳蜜柑汤 (65) |
| 牡蛎腐汤 (55) | 金针菇玉米冰糖羹 (65) |
| 海带肉汤 (55) | 金针菇虾仁汤 (65) |
| 鲜海带汤 (55) | 银耳杜仲汤 (66) |
| 紫菜瓜汤 (56) | 灵芝银耳汤 (66) |
| | 银耳薏米汤 (66) |
| 五、菌类靓汤 (57) | 六、豆腐靓汤 (68) |
| 柿饼木耳汤 (57) | 海带豆腐豆芽汤 (68) |

腐皮笋汤	(68)
豆腐菜汤	(69)
山药豆腐汤	(69)
青葱豆腐汤	(70)
酸辣豆腐汤	(70)
酸辣汤	(70)
干菜肉片豆腐汤	(71)
豆腐蛋汤	(71)
平菇玉汤	(72)
木耳豆腐汤	(72)
豆腐肉汤	(73)

七、瓜果靓汤

大枣冬菇汤	(74)
葱白红枣汤	(74)
大枣养血汤	(74)
红枣花生汤	(75)
双雪汤	(75)
琥珀莲子汤	(75)
八宝莲子汤	(76)
龙眼百合汤	(76)
紫竹莲子汤	(76)
雪梨贝耳汤	(77)
蜜汁三果汤	(77)
什锦果汤	(78)
莲子桂圆汤	(78)
山楂百合汤	(78)
归芪红枣百合汤	(79)

荔枝红枣汤	(79)
枇杷银耳汤	(79)
桂圆菠萝汤	(80)
樱桃银耳汤	(80)
双果清润汤	(80)
杏仁雪梨汤	(81)
山楂醒酒汤	(81)
橘味醒酒汤	(81)
莲子百合麦冬汤	(82)

八、补益健身汤

清心补汤	(83)
益母红枣汤	(83)
肉苁蓉豆豉汤	(83)
聪明鸡汤	(84)
山药桂花汤	(84)
银耳枸杞汤	(85)
绿豆苡仁蜂蜜汤	(85)
芝麻益肤汤	(85)
西湖鲜莲汤	(86)
小麦红枣桂圆汤	(86)
雪耳鸭肾汤	(86)
沙苑菟丝甲鱼汤	(87)
何首乌鸡蛋汤	(87)
苦瓜荠菜猪肉汤	(87)
虫草雌鸽补益汤	(88)
龟羊汤	(88)
羊肉补阳汤	(89)

- | | | | |
|---------------|-------|---------------|-------|
| 羊肉虾米汤 | (89) | 桂圆首乌汤 | (100) |
| 雀卵羊肉汤 | (90) | 桂圆花生汤 | (100) |
| 黑豆红枣猪尾汤 | (90) | 鸡肉虫草汤 | (101) |
| 黑豆枸杞猪肝汤 | (90) | 冬笋鹅掌汤 | (101) |
| 鸭肝首乌汤 | (91) | 黄精鱼汤 | (101) |
| 二莲蛋黄汤 | (91) | 鲍鱼瘦肉汤 | (102) |
| 甘麦红枣汤 | (92) | 豌豆杞子鲍鱼汤 | (102) |
| 猪肉芪枣归杞汤 | (92) | 冬菇豆腐鱼丸汤 | (102) |
| 鸭肉厚朴汤 | (92) | 银杞鸡肝明目汤 | (103) |
| 益寿鸽蛋汤 | (92) | 发菜枸杞鸡肝汤 | (103) |
| 鳕鱼补养汤 | (93) | 枸杞兔肉汤 | (104) |
| 鲳鱼补血汤 | (93) | 黄芪雪蛤汤 | (104) |
| 鲨鱼归芪汤 | (93) | 当归珍珠河车汤 | (104) |
| 人参群鲜汤 | (94) | 驻颜汤 | (105) |
| 花旗参滋补汤 | (94) | 黄豆肉骨汤 | (105) |
| 莲藕猪肾骨汤 | (95) | 增颜猪骨汤 | (105) |
| 益智仁白鸽汤 | (95) | 首乌归地肾骨汤 | (106) |
| 人参银耳鸽蛋汤 | (95) | 胡桃杞子羊肾汤 | (106) |
| 益气补血羊肉汤 | (96) | 养血乌发汤 | (106) |
| 党参北芪鸡肉汤 | (96) | 枸杞子牛肉汤 | (107) |
| 黄芪乌鸡汤 | (96) | 牛肉花生养颜汤 | (107) |
| 鹿茸鸡肉汤 | (97) | 牛品三绝滋补汤 | (108) |
| 黄芪猴头鸡肉汤 | (97) | 香辣驴肉汤 | (109) |
| 九、养颜回春汤 | (99) | 仙莲鸡肉汤 | (109) |
| 双菇竹荪汤 | (99) | 乌鸡去皱汤 | (110) |
| 莲子银耳汤 | (99) | 鸡肉燕窝汤 | (110) |
| 银杞明目汤 | (100) | 四君子鸡汤 | (110) |
| | | 姜葱虫草鸭子汤 | (111) |