



彩图生活悦读/系/列/丛/书/
CAI TU SHENG HUO YUE DU XI LIE CONG SHU

新编

DELICIOUS 家常汤煲

最/家/常/的/烹/饪/菜/谱/健/康/营/养/美/味/秘/籍

《新编家常汤煲》编委会 编著 金彪 主编



NEWBOOK
超低价回馈
仅售19.80元



吉林科学技术出版社



彩图生活悦读/系/列/丛/书/
CAI TU SHENG HUO YUE DU XI LIE CONG SHU

新编家常汤煲

最/家/常/的/烹/饪/菜/谱/健/康/营/养/美/味/秘/籍
《新编家常汤煲》编委会 编著
金 彪 主编

吉林科学技术出版社



新

编家常汤煲

xinbianjiachangtangbao



图书在版编目(CIP)数据

新编家常汤煲 / 《新编家常汤煲》编委会编著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 6

ISBN 978-7-5384-4273-1

I. 新… II. 新… III. 汤菜—菜谱 IV. TS972. 122

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第081532号

编 著 《新编家常汤煲》编委会

主 编 金 彪

选题策划 李 梁

责任编辑 李 梁 刘宏伟

封面设计 茗尊设计 史 爽

出版发行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85630195

网 址 www.jlstp.com

制 版 长春市创意广告图文制作有限责任公司

印 刷 长春新华印刷有限公司

开 本 16

纸张规格 710mm × 1000mm

印 张 15

字 数 240千字

版 次 2009年9月第1版 2009年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5384-4273-1

定 价 19.80元

如有印装质量问题 请寄出版社调换
版权所有 翻印必究

Contents

目录

新/手/快/速/入/门/
全面了解烹饪基础知识



Part 1

煲汤

★ 禽蛋类

- 10..... 三味煲
白梨红枣煲鸡翅
- 11..... 柠檬煲鸡汤
百果鸡煲
干笋煲土鸡
- 12..... 干香菇煲鸡
桂圆红枣鸡煲
杏仁煲鸡
- 13..... 北芪党参煲鸡肾
凤爪红萝卜汤
核桃花生煲凤爪
- 14..... 八宝老鸡煲精肉
- 15..... 花生红豆煲鸡爪
大补药膳乌鸡煲
党参乌鸡煲
- 16..... 冬菇腐竹马蹄煲乌鸡
山药莲子煲乌鸡
- 17..... 大枣乌鸡煲
冬虫夏草煲水鸭
桂花鸭煲
苦瓜烤鸭煲
- 18..... 酸菜煲肥鸭
土豆煲鸭肉
火腿白菜土鸡煲
- 19..... 荔芋香鸭煲
- 20..... 猪火腿煲米鸭
当归补虚煲
- 21..... 鹌鹑莲藕汤

- 21..... 鹌鹑煲
参须天麻乳鸽汤
- 22..... 核桃百合煲乳鸽
淮山瘦肉煲乳鸽
黄瓜乳鸽煲
人参枸杞煲家鸽
- 23..... 银杏大枣煲乳鸽

★ 蔬果类

- 24..... 红薯煲姜
红豆莲藕牛肉煲
奶汤藕块
- 25..... 冬瓜猪肋汤
荷叶冬瓜鱼尾煲
红枣冬瓜煲龙骨
- 26..... 鲍鱼萝卜汤
木瓜煲猪尾
木瓜排骨煲鸡爪
南瓜玉米汤
- 27..... 参竹百合润肺煲
芦荟清肝什锦煲

★ 水产类

- 27..... 啤酒鳗鱼煲
- 28..... 海参枸杞鸽蛋煲
海参牛尾煲
- 29..... 麻辣花鲢煲
莲藕红枣鲫鱼煲
红枣甲鱼汤
- 30..... 凤爪枸杞水鱼汤
南瓜田鸡汤

附录1 汤煲基础知识/225

附录2 食材索引/232



- 30..... 虾干冬瓜煲
飞蟹粉丝煲
- 31..... 党参鲜鱼煲
豆腐芥菜鱼头汤

★ 畜肉类

- 32..... 丝瓜牛筋煲
风味牛肉煲
- 33..... 萝卜辣味牛肉煲
萝卜羊肚煲
参须红枣羊腩煲
- 34..... 三酱羊排煲
鳖羊补肾煲
腐竹羊肉煲

- 35..... 沙茶羊肉煲
山楂萝卜羊肉煲
参归猪肝煲
参须玉竹猪腱汤
- 36..... 无花果龙骨煲
- 37..... 川贝罗汉果煲腱子肉
彩玉煲排骨
豆腐黄瓜排骨汤
- 38..... 豆芽煲排骨
番茄排骨冬瓜汤
- 39..... 凉瓜黄豆煲排骨
山药排骨汤
山楂荷叶煲排骨

- 39..... 玉米核桃煲排骨
- 40..... 党参麦冬瘦肉汤
红枣木瓜猪肉煲
青木瓜白果猪肉煲
双果猪肉煲
- 41..... 珧柱海带煲蚝豉汤
红枣莲藕猪蹄汤
- 42..... 玉米猪蹄煲
猪蹄煲花生红枣
- 43..... 参茸猪心煲
猪心当归汤
返老还童汤
- 44..... 骨头白菜煲

Part 2 炖汤



★ 禽蛋类

- 46..... 四川蛋汤
酸辣蹄筋汤
- 47..... 土鸡焖冬瓜
百合土鸡汤
五珍养生鸡
- 48..... 四川鸡汤
罗汉果翅根鸡蛋汤
阿胶黄芪子鸡煲
- 49..... 板栗炖子鸡
菜胆炖鸡
参归莲子炖鸡
当归红花鸡汤
- 50..... 酸菜炖鸡块
- 51..... 蝶瓜鸡肉汤
冬菇栗子鸡肉汤
番茄汤丸
- 52..... 高丽参炖鸡
归参炖母鸡
- 53..... 桂圆炖鸡肉
猴头菇炖竹丝鸡
大蒜鸡煲

- 53..... 豆豉葱白炖鸡腿
- 54..... 杜仲栗子鸡汤
鲜松茸凤爪汤
土豆炖乌鸡
党参炖乌鸡
- 55..... 红豆莲藕炖乌鸡
- 56..... 红枣杞子乌鸡汤
淮山板栗乌鸡汤
- 57..... 冬瓜海带鸭骨汤
蚌肉炖老鸭
川芎鸭
- 58..... 胡椒炖老鸭
枸杞桂圆炖鹅肉
桂圆山药炖鹅
- 59..... 红枣桂圆炖鹌鹑
鹿茸片老鸽汤
鸽肉萝卜汤
- 60..... 核桃山药炖乳鸽
淮山炖乳鸽

★ 豆制品类

- 61..... 莲蓬豆腐汤
豆腐汤

- 61..... 豆腐咸鱼汤
- 62..... 海米炖冻豆腐
- 63..... 炖豆腐
- ★ 蔬果类
- 63..... 豆角干贝汤
- 64..... 莲藕竹荪冬菇汤
绿豆芹菜汤
- 65..... 当归补血蔬菜汤
番茄鱼丸汤
番茄玉米汤
苦瓜番茄汤
- 66..... 腐竹瓜片汤
腐竹木耳汤
红薯干荷兰豆汤
红薯姜汤
- 67..... 红薯南瓜汤
苦瓜猪瘦肉汤
- 68..... 冬瓜鲤鱼汤
干贝冬瓜汤
金针菇鱼尾汤
里脊冬瓜汤
- 69..... 红萝卜黄豆猪肉汤



69.....萝卜牛蛙丝瓜汤 萝卜青蒜牛腩汤	76.....牡蛎白菜年糕汤	85.....冬瓜排骨汤 番茄排骨汤 胡萝卜桂圆炖排骨
70.....熬豆汤 冻豆腐炖鲢鱼 茼蒿淡菜蛋清汤	77.....党参银耳牛蛙汤 淮参田鸡汤	86.....花生大蒜排骨汤 芥兰排骨汤 金针排骨汤 北芪党参炖乳鸽
71.....银耳鹌鹑蛋汤 干贝油菜汤	78.....川芎葱白鱼头汤 青豆鱼头汤	87.....苦瓜排骨汤
❁水产类	79.....杞子天麻炖鱼头	88.....参果炖瘦肉汤 陈皮猪肉汤
71.....参芪泥鳅汤 百合扇贝蘑菇汤	❁畜肉类	89.....锅焖什锦 黑木耳瘦肉红枣汤 红烧肉炖海带
72.....腐竹蛤蜊汤	79.....黑豆炖牛骨髓 沙参牛肉萝卜百合汤	90.....花旗参瘦肉汤 金针木耳瘦肉汤 莲子百合炖猪肉
73.....干贝百叶汤 苹果炖鱼 宫廷酸辣汤	80.....核桃炖牛脑 雪菜牛肉汤 枸杞淮山药炖牛肉	91.....紫菜瘦肉花生汤 百合炖猪蹄 杜仲牛膝猪蹄汤 花生猪蹄汤
74.....枸杞炖鲫鱼 虫草圆肉炖龟肉	81.....海带炖牛肉块 辣味牛肉土豆汤 苹果百合牛肉汤 清炖羊肉	92.....丹参龙眼猪心汤 茶树菇猪心汤
75.....鲤鱼苦瓜汤 白术健脾鲈鱼汤 番茄鱼汤 红枣北芪炖鲈鱼	82.....冬瓜炖排骨	
76.....老姜鲈鱼汤 浓汤裙带煮鲈鱼 墨鱼油菜汤	83.....当归熟地炖羊肉 棒骨蘑菇汤 花生菇耳猪肚汤	
	84.....当归补血汤 红糟猪肉汤	
	85.....胡萝卜土豆骨头汤	

Part 3 烩汤



❁禽蛋类	97.....海参菜豆腐丸子汤 烩冻豆腐	102.....银杏蔬菜汤 鲩鱼冬瓜汤 蟹味冬瓜银耳汤 咸蛋芥菜肉片汤
94.....四补鸡 鸡肉蘑菇毛豆汤 黄芪烤鸭豆腐锅	98.....平桥豆腐 青蒜豆腐煲 石耳豆腐汤	103.....胡萝卜杂豆汤 黄花菜萝卜薏米汤
95.....玉竹沙参心肝鹅 大鹅肉烩什蔬 当归红枣蛋锅 菊花老鸡汤	❁蔬果类	104.....老鸭土豆杂烩 香菇木耳淡菜汤
❁豆制品类	99.....冬瓜八宝汤	105.....芹菜豆腐蛤蜊汤 虾干粉丝葫芦汤 香芋芡实薏米汤
96.....豆腐生菜肉丝汤 豆腐什锦煲	100.....干白菜豆腐酱汤 明虾白菜蘑菇汤	106.....西瓜荸荠汤
97.....豆芽海带豆腐汤	101.....圆白菜烩豆腐丝 素补锅 果蔬浓汤	



- 106 西瓜排骨汤
香芹藕片八爪鱼汤
- 107 甘麦大枣汤
杂果冰汤
土豆三丝清汤

❁水产类

- 108 鱼目混珠
大蒜豆腐鱼头汤
- 109 鲜菌鱼羊锅
蛤蜊瘦肉海带汤
蛤蜊丝瓜汤
海参汤
- 110 四喜鲑鱼汤
- 111 海带芽什蔬汤
海胆蛋黄汤
咸酸菜蚝豉汤
- 112 杂锦鲑鱼汤
党参玉竹牡蛎汤
- 113 银芽白菜蛎汤
芝麻黑豆泥鳅汤
鲜带子红辣汤

- 113 鲜带子蔬菜汤
- 114 雪梨响螺百合汤
螃蟹鱼肚冬瓜汤
蟹丝芥菜汤
银鳕鱼木瓜汤
- 115 蔬菜球鱿鱼汤
香菇青笋鱼肚汤
- 116 银杏芋头鱼肚汤
富贵海鲜汤
海鲜烩菌

❁畜肉类

- 117 鹿肉什蔬汤
桔梗牛杂汤
- 118 南瓜牛肉汤
- 119 牛肉口蘑雪豆汤
牛肉苦瓜汤
牛肉莲藕黄豆汤
- 120 苏泊牛肉
孜然牛肉蔬菜汤
- 121 西式牛尾
羊肉雪耳藕片汤

- 121 当归焖羊肉
羊杂蘑菇汤
- 122 花生板栗猪骨
- 123 砂仁猪肚莲藕汤
节瓜蚝豉猪腱汤
- 124 莲藕马蹄猪腱汤
红萝卜马铃薯猪骨汤
- 125 凉瓜排骨山菌汤
- 126 排骨洋葱南瓜汤
双竹焖排骨
排骨酥汤
- 127 黄芪瘦肉汤
荸荠豆腐紫菜汤
酥肉烩全蘑
- 128 虾干笋尖猪心汤
- 129 沙锅三鲜
雪梨猪蹄汤
猪肘油豆腐蘑菇汤
- 130 金针木耳猪胰汤
鹿肉卷心菜烩土豆

Part 4 杂 汤

❁禽蛋类

- 132 煎泡蛋汤
- 133 鸡蓉豆花汤
百合冰糖蛋花汤
青菜腐皮鸡蛋汤
- 134 菠菜板栗鸡汤
冬菜火腿鸡蛋汤

- 135 冬菜鸡蛋汤
- 136 凤爪冬瓜汤

❁豆制品类

- 136 白果嫩豆腐
木棉豆腐蔬菜汤
果老醉仙汤
- 137 油煎豆腐杂菠菜

- 137 五豆汤
八宝豆腐羹
- 138 黄瓜钱豆板汤
豆腐山斑肉片汤
- 139 姬菇豆花
豆腐丸子汤
豆腐蛋黄汤

❁蔬果类

- 140 黄瓜木耳汤
冬菇葫芦汤
木耳汤
番茄蜜汁雪梨汤
- 141 小白菜粉丝汤
- 142 虾米萝卜丝汤

- 142 菠菜猪肝汤
- 143 菠菜汤
海米菠菜汤
莼菜鸽蛋汤
- 144 西湖莼菜汤
葱白大蒜汤
荸荠冬瓜汤
- 145 草鱼冬瓜汤
冬瓜薏米墨鱼汤
冬蓉鱼片汤
酸辣凉粉冬瓜汤
- 146 榨菜笋丝汤
- 147 虾米冬瓜汤
豆苗大蒜鱼丸汤





- 147 番茄草菇汤
- 148 番茄蛋花汤
番茄豆腐鱼丸汤
- 149 健康蔬果汤
葛菜解暑汤
香菜黄瓜汤
卷心菜花蛤汤
- 150 白萝卜汤
南瓜蒜蓉汤
- 151 芹菜荸荠降压汤
芹菜清汤
黄豆芽豆腐汤
- 152 蜗牛野菜汤
三色蔬菜奶汤
- 153 莴笋海鲜汤
皮蛋蓝花汤
海红西葫芦汤
- ❁ 水产类**
- 154 丁香鱼片杞子汤
草菇海鲜汤
- 154 海带清热汤
- 155 花蛤清汤
娃娃菜鲜鱼汤
泥鳅虾仁汤
大豆芽沙丁鱼汤
- 156 鳝鱼辣味汤
- 157 苹果雪梨生鱼汤
田螺汤
青苹果鲜虾汤
- 158 三色虾球汤
鲜虾卷心菜辣汤
- 159 鲜虾萝卜丝汤
酸辣虾尾汤
肉丸鲜贝蔬菜汤
清润响螺汤
- 160 香辣鱿鱼汤
川椒豆苗鱼骨汤
蚝汁滚鱼汤
紫菜滑蛋汤
- 161 清笋鱿鱼
- 162 西湖银鱼羹
海米萝卜丝汤
- 163 白萝卜海鲜汤
- ❁ 畜肉类**
- 163 参芪肉丸萝卜汤
南瓜肉丸汤
- 164 牛肉粒土豆汤
牛肉鸭蛋汤
西湖牛肉汤
- 165 羊肉木耳汤
白果肚汤
草菇炖里脊
猪肉莲花汤
- 166 氽羊肉黄瓜汤
- 167 咖喱猪肉丸汤
肉丸白菜粉丝汤
双豆海带猪腿肉汤
- 168 虾米三鲜汤
猪腰菜花汤

Part 5 煮汤



- ❁ 禽蛋类**
- 170 红枣桂圆蛋汤
- 171 首乌鸡汤
枸杞鸡肝汤
菠萝苦瓜鸡汤
- 172 甜味蛋汤
- 173 鸡脯竹笋汤
鸡丝发菜汤
- 174 鸡汤煮芸丝
家鸡香芋豆腐
肉片油菜汤
淮山老鸭汤
- ❁ 豆制品类**
- 175 北极蔬菜汤
豆豆汤
- 176 发菜豆腐汤
海鲜酸辣汤
金银豆腐
- 177 乌豆腐竹汤
荷兰豆煮豆腐干
鲜虾煮干丝
- ❁ 蔬果类**
- 178 菜卷青豆汤
白菜红薯豆皮汤
大白菜素汤
焖煮火腿白菜
- 179 三鲜冬瓜汤
- 180 豆角菜花汤
冬瓜荷叶瘦肉汤
- 181 冬瓜红枣汤
- 181 冬瓜鲜虾豌豆汤
冬瓜芦笋鸽蛋汤
- 182 香橙冬瓜汤
金针菇豆角汤
番茄皮蛋蓝花汤
- 183 黄瓜雪耳蜜枣汤
- 184 胡萝卜鲜橙汤
- 185 干贝芥菜汤
苦瓜小鱼汤
萝卜煮肉丸
- 186 冰糖萝卜汤
红萝卜荸荠汤
- 187 萝卜蛤蜊汤
萝卜降压补血汤
- 188 萝卜丝鸡蛋汤



- | | | |
|------------------------------------|--|--|
| 189 ····· 小萝卜蘑菇汤
腊肉南瓜汤
芥菜山药汤 | 193 ····· 贝黄粉丝白菜汤
刀鱼煮南瓜 | 199 ····· 烧汁鸽蛋牛肉汤
陈皮萝卜煮肉丸
无花果羊杂山药汤 |
| 190 ····· 抗过敏蔬菜汤
芥菜丝瓜瘦肉汤 | 194 ····· 牡蛎豆腐白菜汤 | 200 ····· 藕片汤 |
| 191 ····· 青菜皮蛋汤
冰糖蒜汤
冬笋茼蒿汤 | 195 ····· 黄芪鲫鱼汤
鲫鱼煮豆腐
鲈鱼汤 | 201 ····· 海带排骨汤
大豆芽肉片汤
冬菇冬笋肉丝汤 |
| 192 ····· 胡辣冬笋汤
辣味鸡汤茼蒿
罗汉笋汤 | 196 ····· 牡蛎萝卜汤
虾尾梅干菜汤 | 202 ····· 甘蓝猪肉苹果汤
荷兰豆肉片汤 |
| ❁ 水产类 | 197 ····· 兰豆蚬子汤
豆腐笋丝蟹肉汤
螃蟹瘦肉汤
闸蟹蓝花汤 | 203 ····· 米露煮香芋红薯
瘦肉番茄粉丝汤 |
| 193 ····· 奶汤鲜虾土豆
贡菜草菇棒鱼汤 | ❁ 畜肉类 | 204 ····· 紫菜冬菇肉丝汤
苹果沙梨瘦肉汤
清汤一品鲜 |
| | 198 ····· 黄豆猪蹄汤 | |

Part 6 煨 汤



- | | | |
|---------------------------------------|--|--|
| ❁ 禽蛋类 | 212 ····· 柠檬香菇汤
南瓜蚬尖汤
清润补汤 | 218 ····· 补肾蛤蚧汤 |
| 206 ····· 虫草鸡 | 213 ····· 龙眼清凉补汤
牛肉萝卜豌豆汤
牛奶木瓜养颜汤 | ❁ 畜肉类 |
| 207 ····· 冬木耳煨子鸡
番茄翅根汤
人参乌鸡汤 | ❁ 水产类 | 219 ····· 酸辣牛筋汤 |
| 208 ····· 白术茯苓鸡汤
田七木瓜子鸡汤
滋补鸡汤 | 214 ····· 山东海参
玉枣海参 | 220 ····· 鹿筋木瓜汤
滋补鞭汤 |
| 209 ····· 清补凉鸡爪排骨汤
陈皮老鸭蘑菇汤
当归鸭 | 215 ····· 虫草人参甲鱼汤
秋燥大骨汤
益肾壮阳汤 | 221 ····· 木耳牛腱汤
牛筋腊肉汤
莲藕煨牛腩
丁香牛蛋汤 |
| 210 ····· 清汤柴把鸭
沙参玉竹老鸭汤 | 216 ····· 百合大枣乌龟汤
杞龟汤
红莲炖雪蛤 | 222 ····· 花生牛肉汤
白玉猪小肚汤
瓦罐肚条
冬瓜红豆排骨汤 |
| 211 ····· 三豆樱桃骨鸭汤 | 217 ····· 清汤鲍鱼 | 223 ····· 酥肉煨海带
杞菊决明瘦肉汤
猪蹄花生汤 |
| ❁ 蔬果类 | 218 ····· 鱼肚鸡汤
干贝银丝羹 | 224 ····· 康乐猪蹄汤
草决明杞子牛肉汤 |
| 211 ····· 黑芝麻莲藕汤
润肠肺生津补血汤
萝卜鲍鱼汤 | | |



part 1

煲汤

是将原料投入汤锅内，加入一定量的清水，用中小或慢慢烧沸，撇去浮沫后盖上锅盖，用中小火长时间加热（约3小时左右），汤汁澄清、口味鲜醇。





三味煲

原料：莲子、红枣、桂圆各10克，鸭蛋8个。

调料：红糖3大匙，精盐4小匙，清水2杯。

做法：

- 1 莲子、红枣、桂圆洗干净，鸭蛋煮熟去壳。
- 2 瓦煲注入清水，放入鸭蛋、莲子、红枣、桂圆，用小火煲30分钟。
- 3 然后调入红糖、精盐，同煲10分钟即成。

功效：

这款汤口味甘甜，适合女性饮用。尤其莲子、红枣、桂圆都是对女性很好的食材，具有补益作用。



白梨红枣煲鸡翅

原料：白梨2个，红枣10个，鸡翅膀10只。

调料：生姜2片，精盐、味精各2小匙，料酒1大匙，胡椒粉少许。

做法：

- 1 鸡翅洗净，在上面平行斜切2刀，方便入味；白梨洗净去皮，切成块；红枣洗净，备用。
- 2 将瓦煲放在火炉上，加入鸡翅膀、生姜、红枣、料酒，注入清水，用大火烧开，再改用小火煲2小时。
- 3 然后加入白梨，调入精盐、味精、胡椒粉，再煲40分钟即可。

小技巧

怎样存放红枣？

清明前暴晒4~5天。为防止它变黑，可在红枣上遮一层蓆席，或在阴凉通气处摊晾几天，待晾干后放入缸内，加木盖，或者拌草木灰，放入桶内盖好。用30~40克钱盐，炒后研成粉末，分层撒到500克红枣上，然后封好，红枣就不会坏。如红枣量多，应按比例增加盐的数量。



柠檬煲鸡汤

原料：鸡翅250克，柠檬100克。

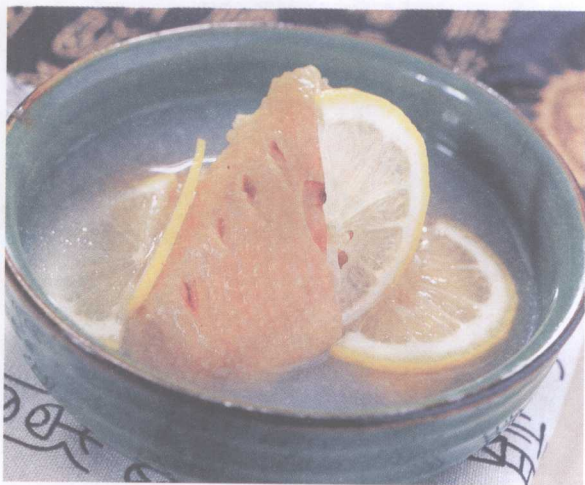
调料：姜5片，精盐1大匙。

做法：

- 1 将鸡翅洗净，入沸水锅中焯透，捞出沥水；柠檬切片备用。
- 2 将鸡翅放入煲内，倒入清水烧沸，再加入姜片煲至鸡翅软烂，然后放入切好的柠檬片稍煮，加入精盐调味即成。

功效：

柠檬具有“美容水果”之称，富含钾、维生素C，配以鸡翅具有胶原和弹性蛋白，对皮肤大有补益。此汤鲜中带酸，温中补气。



百果鸡煲

原料：肥母鸡1只，白果、红枣、桂圆、荔枝各10个，枸杞子20个。

调料：葱结、姜片各适量，精盐2大匙，味精1大匙，鸡精2小匙，胡椒粉2大匙。

做法：

- 1 将肥母鸡治净，同冷水入锅，沸后煮约10分钟，捞出再用清水漂洗净污沫，控干水分。
- 2 取一大号汤锅，放入肥鸡（腹朝上）、白果、红枣、桂圆、荔枝、枸杞子、葱结、姜片和胡椒粉，添入适量清水，旺火烧沸后，改小火炖约1.5小时至鸡肉软烂时，调入精盐、味精、鸡精，续炖约10分钟至入味，离火，即可原锅上桌食用。



干笋煲土鸡

原料：土鸡1/2只，干笋100克，芹菜2根，干树椒5个。

调料：葱段2段，姜20片，蒜头15粒，精盐1大匙，味精2小匙，料酒2大匙，海鲜酱3大匙，酱油3大匙。

做法：

- 1 土鸡洗净，切小块；干笋切丝。
- 2 将土鸡放入开水中氽烫3分钟，捞出，洗净。
- 3 沙锅中倒入清水煮沸，加入所有材料和调料，移入蒸锅中蒸炖2小时即可。





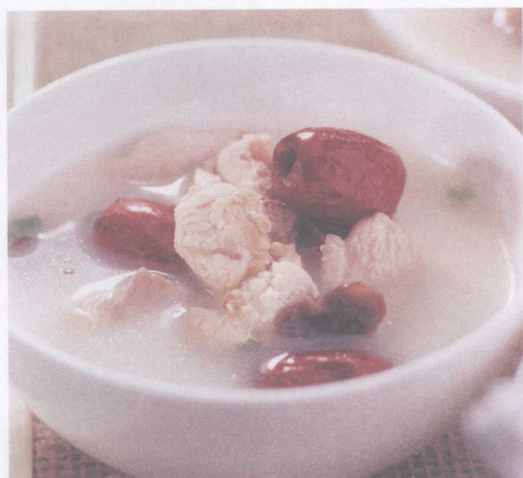
干香菇煲鸡

原料: 小鸡1只(约1000克重), 干香菇10朵, 干贝5个。

调料: 姜片2片, 味精、精盐各1大匙, 料酒2大匙, 鲜奶1小匙, 鸡汤半杯, 火腿汁1大匙。

做法:

- 1 将鸡开背取内脏洗净, 下沸水锅焯一会捞起, 用清水洗净, 鸡腹向上, 放入干贝。
- 2 香菇放在鸡上, 加入鸡汤、火腿汁、味精、精盐、料酒、姜片, 上笼蒸2小时去掉姜片, 加入鲜奶, 再蒸15分钟即成。



桂圆红枣鸡煲

原料: 鸡1只, 桂圆肉50克, 红枣15粒。

调料: 精盐2小匙。

做法:

- 1 将鸡洗涤整理干净, 剁成块, 入沸水锅中焯烫, 捞出沥水; 桂圆肉、红枣洗净备用。
- 2 将所有原料放入沙锅中, 加入清水没过材料, 用大火煮沸, 再转小火炖约50分钟, 加入精盐调味即可食用。

功效:

桂圆可补血安神, 养心脾, 能有效改善失眠和健忘, 增强记忆力; 红枣可补脾和胃, 益气生津, 搭配鸡肉可提高机体的抗病能力, 改善倦怠乏力, 血虚萎黄等症。



杏仁煲鸡

原料: 母鸡1只(约重1300克), 甜杏仁15个。

调料: 料酒2大匙, 精盐1大匙, 白糖2小匙, 胡椒粉2小匙, 葱段少许, 姜片10片, 鸡清汤2杯。

做法:

- 1 鸡去掉头颈, 背脊开膛, 去内脏, 洗净; 葱切段; 姜切片; 杏仁用开水稍泡, 剥去红衣。
- 2 把鸡、杏仁、葱、姜放入大汤钵内, 加入鸡清汤、料酒、精盐、白糖、胡椒粉, 隔水蒸, 蒸烂后取出, 拣去姜、葱, 撇去浮油, 调好口味即成。

功效:

此汤味道鲜美, 营养丰富, 具有补气养血, 健脾消食的作用。



北芪党参煲鸡肾

原料: 鸡肾400克, 鸡肉200克, 北芪、党参各30克, 花菇2朵, 柠檬少许。

调料: 香葱花少许, 精盐1小匙, 胡椒粉1/2小匙。

做法:

- 1 将鸡肾洗净; 鸡肉洗净, 切成块, 同鸡肾放入沸水锅中焯烫, 捞出沥水备用。
- 2 将花菇用清水浸软, 去蒂、洗净; 北芪、党参分别洗净待用。
- 3 锅内注入12杯清水烧沸, 再放入鸡肾、鸡肉、北芪、党参、花菇, 用大火煮沸, 然后转小火煲1小时, 再加入精盐、胡椒粉、柠檬煲至入味, 撒入香葱花即可食用。



凤爪红萝卜汤

原料: 鸡爪8个, 红萝卜半根, 排骨200克, 红枣6枚。

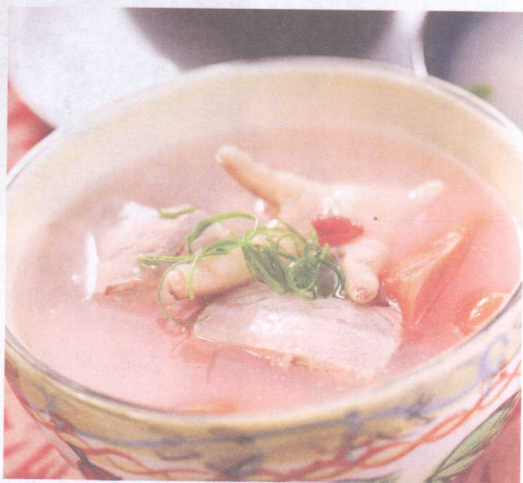
调料: 精盐、味精各1大匙。

做法:

- 1 鸡爪洗净, 去掉爪尖壳, 和排骨一起放入开水锅中汆一下, 捞出; 红萝卜洗净, 切块。
- 2 锅置火上, 放水烧开, 下入鸡爪、萝卜块、排骨、红枣, 煮至鸡爪、排骨熟烂, 加入精盐、味精调味即可。

功效:

此汤富含丰富的蛋白质、胡萝卜素、维生素等人体必需的营养物质, 营养不良者食用尤为有用。



核桃花生煲凤爪

原料: 鸡爪12只, 核桃仁、花生米各150克。

调料: 姜1小块, 精盐适量。

做法:

- 1 将鸡爪去爪尖, 洗净, 放入沸水锅中焯烫2分钟, 捞出备用。
- 2 将花生用清水泡3小时; 核桃仁洗净待用。
- 3 将所有原料放入沙锅中, 再加入适量清水煮沸, 然后转中火煲2小时, 加入精盐调味即可。

功效:

花生既能提高记忆力, 还有助于老年人的滋补保健, 搭配鸡爪可促进脑部血液循环, 还可预防脑动脉硬化及高血压等症。





亲情奉献
八宝老鸡煲精肉



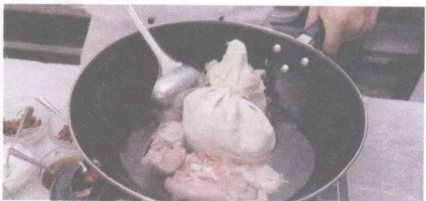
八宝老鸡煲精肉

原料: 党参10克, 茯苓10克, 炒白术10克, 炙甘草6克, 熟地15克, 白芍10克, 当归15克, 川芎7克, 肥母鸡肉2500克, 猪肉1000克。

调料: 葱段1段, 生姜3片, 精盐1大匙, 味精1小匙, 肉汤适量。

做法:

- ① 以上药物按量配齐后, 用纱布袋装好扎口。
- ② 将猪肉、鸡肉和药袋放入锅中, 加肉汤适量, 用水烧开, 撇去浮沫, 加葱、姜, 用中火炖3小时至鸡肉熟烂, 待汤汁浓白时将药袋、姜、葱捞出不用, 汤调味与鸡肉、猪肉一同食用即可。



温馨小提示

煲汤为什么要用调料包?

煲汤调味时, 要使用多种香料调味品, 所以要将香料装入纱布袋内, 这是因为这些香料比较干燥粉碎。使用时将各种香料装入袋内, 放入锅中, 经汤汁浸润后, 会沉入锅底部, 经加热后, 因香料集中, 香味物质能充分浸出并挥发, 滋味不仅能互相渗透、扩散和影响, 且能形成一个浓郁的发香团, 产生一种复合性美味, 致使原料吸收香料滋味均匀, 达到味透肌里。



花生红豆煲鸡爪

原料: 鸡爪300克, 花生50克, 红小豆30克。

调料: 姜片20克, 精盐、料酒各1小匙, 胡椒粉1/2小匙。

做法:

- ① 将鸡爪洗净, 入沸水锅中焯水, 捞出过凉, 去掉爪尖备用。
- ② 将花生、红小豆洗净, 用清水浸泡10分钟待用。
- ③ 沙锅内加入清水, 放入花生、红小豆、姜片、鸡爪煲50分钟, 再加入精盐、料酒、胡椒粉调味即可。

功效:

理气补益, 生津健脾胃, 更具美容功效, 鸡爪中含有胶原可使皮肤白皙并富有弹性。



大补药膳乌鸡煲

原料: 乌鸡腿2只, 熟地25克, 当归、肉桂各15克, 红枣8粒, 桑寄生、枸杞子、肉苁蓉各10克。

调料: 精盐适量。

做法:

- ① 将乌鸡腿洗净, 切成块; 所有药材洗净备用。
- ② 将所有原料放入沙锅中, 加入清水没过原料, 用大火煮沸, 然后转小火炖30分钟, 加入精盐调味即可食用。

功效:

乌鸡可补肝肾、明目、补血; 桑寄生有补肾、强壮筋骨的功效; 熟地能够促进骨髓造血干细胞的增殖与分化; 肉苁蓉可补肾阳、益精血, 搭配当归、肉桂、枸杞子、红枣有安神益肾、增强机体免疫力的功能。



党参乌鸡煲

原料: 乌鸡1只(500克), 党参15克, 茯苓6克, 九节菖蒲3克, 枸杞子12克。

调料: 精盐适量。

做法:

- ① 将乌鸡治净, 切小块, 放入沸水锅中焯烫, 捞出冲净, 沥水备用。
- ② 将党参、茯苓、九节菖蒲、枸杞子洗净待用。
- ③ 沙锅中加入6杯清水, 再放入所有原料煮沸, 然后转小火炖50分钟, 加入精盐调味即可。

功效:

乌鸡含有丰富的铁和铜, 能有效改善人体各种虚症; 枸杞子可补血滋阴、益精明目, 适用于肝肾阴血亏虚患者, 搭配茯苓、九节菖蒲, 可大补气血, 健脾和胃, 强化心脏功能, 改善四肢倦怠等现象, 强化免疫系统。





冬菇腐竹马蹄煲乌鸡

原料：冬菇6朵，马蹄、蜜枣各3个，乌鸡300克，腐竹3根。

调料：陈皮1片，精盐1小匙。

做法：

- 1 将冬菇泡软、洗净；腐竹用热水浸泡约1小时至软；乌鸡洗净，剁成块，入沸水锅中焯烫，捞出洗净，沥水备用。
- 2 煲锅中加入1200毫升清水煮滚，再放入腐竹之外的所有材料，用大火煮滚，然后转小火续煲约90分钟，再加入腐竹煲约15分钟，最后加入精盐调味即可。



山药莲子煲乌鸡

原料：乌鸡1只，山药100克，莲子50克，枸杞子10个，苋菜20克。

调料：姜、蒜各15克，精盐、高汤精、料酒各1大匙，白糖、米醋、香油各1/2小匙。

做法：

- 1 将电沙锅中注入清水，放入姜片、乌鸡、莲子、山药煲1小时，出锅前加入枸杞子煮熟即可。
- 2 将苋菜切成段，过水焯熟后加入蒜末、精盐、醋、白糖、高汤精、香油，再次下入沙锅中拌匀即可。

功效：

乌鸡是补虚，养身的佳品，配以山药、莲子、枸杞子、核桃仁更具补气养血养颜美容之作用。



小技巧

如何进行禽类的初加工？

鸡、鸭、乳鸽等食材是煲汤经常用到的材料，下面以白条鸡为例，介绍一下禽类初加工的方法：

- 1 白条鸡剖腹；
- 2 去鸡头、鸡翅、鸡腿；
- 3 鸡身斩块，焯水。



①



②



③