



天天家常菜

天天好味 幸福加倍

国际烹饪大师，中华御厨
国家高级公共营养师

陈绪荣 推荐

大厨教做家常汤煲

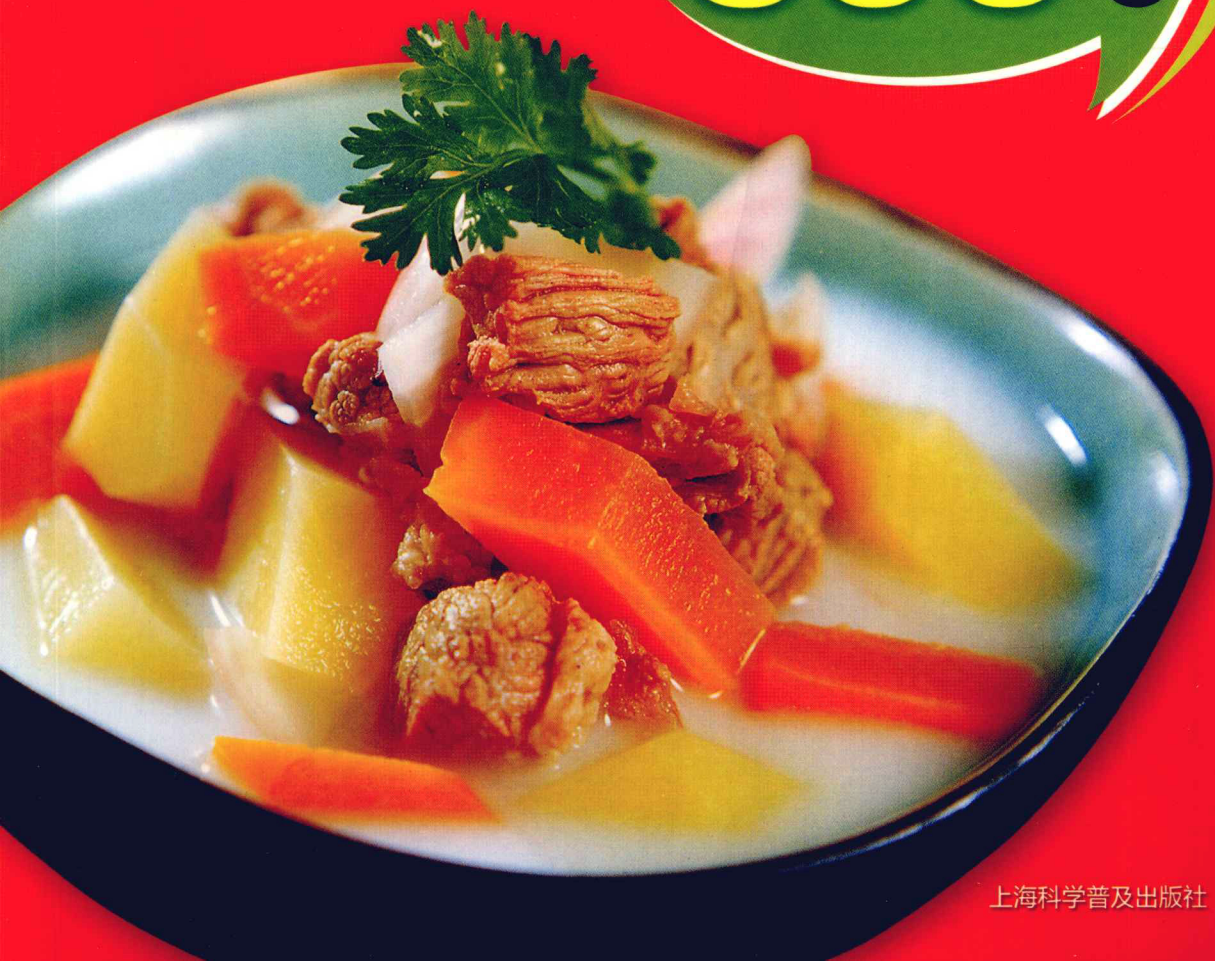
一碗好汤呵护您和家人的健康

- 暖身暖心的美味汤煲
- 四季养生最轻松易得的捷径
- 一碗好汤喝出全家身体健康

《天天家常菜》编委会 编

大厨轻易不传的绝妙好汤

600 例



上海科学普及出版社



天天家常菜

天天好味 幸福加倍

大厨教做家常汤煲

一碗好汤呵护您和家人的健康

《天天家常菜》编委会 编



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大厨教做家常汤煲 / 天天家常菜编委会编 .

—上海 : 上海科学普及出版社, 2009.3

ISBN 978-7-5427-4281-0

I. 大… II. 天… III. 汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 013384 号



 天天家常菜

大厨教做家常汤煲

一碗好汤呵护您和家人的健康

出版 : 上海科学普及出版社

(上海市中山北路 832 号 200070)

制作 :  (www.rzbook.com)

印刷 : 廊坊市兰新雅彩印有限公司

开本 : 787×1092mm 1/16

印张 : 12

字数 : 200 千字

版次 : 2009 年 3 月第 1 版

印次 : 2009 年 3 月第 1 次印刷

定价 : 19.90 元

四季养生滋补汤羹



四季养生离不开滋补汤羹，懂得保养的人更要懂得煲汤。一碗看似平常的汤，却饱含着养生保健的大学问。本书囊括了各种煲汤技巧，帮助您轻松掌握煲汤好手艺，将一碗原本清淡无味的水，幻化成一碗包含万物之味、蕴藏丰富营养的四季养生好汤。

学会煲汤，尽享生活之美

经过一番用心的加工，您只需要将清水、材料一起放入锅中，剩下的工作时间全部交给火了。只要用心等待，便能获得一碗营养美味的滋补靓汤。快汤清淡，品出生活悠闲之味；老汤醇厚，万物精华皆纳于胃。因为学会了煲汤，也拥有了更多的时间来享受生活。

巧妙搭配，煲出家常好汤

煲汤的食材不以名贵与否来衡量，只要搭配得当，并掌握好煲汤的技巧，家常的蔬菜、肉类、海鲜、菌藻也能成为绝妙好食材。我们教您用最家常的食材，依照最合理、最健康的搭配，轻松煲出一碗绝妙好汤。

举手之劳，让厨艺晋级

“煲汤中途不宜加水，先放少量盐；猪骨头垫底不仅防止焦糊还能增加汤中的营养；加醋可以去除鱼汤的腥味……”特别的小栏目，只需举手之劳，便能煲出色香味俱全的汤羹，让您在亲朋好友团聚时大秀厨艺，一展风采。

一碗好汤，成就您及全家的健康人生！

几种好味，勾勒出幸福生活的真体会！



一碗好汤呵护您和家人的健康

大厨教做家常汤煲

天天家常菜



Part

01

地道果蔬，美味汤品

- *10 奶汤白菜
- *11 茄汁茭白汤
- *12 马齿苋黄花汤
- *12 绿豆马齿苋汤
- *12 黄瓜竹笋汤
- *12 黄瓜竹荪汤
- *13 枸杞子菠萝银耳汤
- *13 银耳冬菇汤
- *13 南瓜青豆汤
- *13 南瓜绿豆汤
- *14 花生桂圆红枣汤
- *14 核桃薏米汤
- *14 冰糖莲子羹
- *14 香蕉百合银耳羹
- *15 韭黄带丝汤
- *15 韭菜银芽汤
- *15 菜花黄豆汤
- *15 鲜白萝卜汤
- *16 彩蔬松花汤
- *16 芹菜叶粉丝汤
- *16 腐竹韭菜皮蛋汤
- *16 银耳山药蛋汤
- *17 苹果饮
- *17 山药胡萝卜白果汤
- *17 冬瓜萝卜山楂汤
- *17 天冬萝卜汤
- *18 猪肉藕片汤
- *18 菠菜猪血汤
- *18 娃娃菜火腿汤
- *18 时蔬浓汤
- *19 菠菜虾皮粉丝汤
- *19 干贝冬瓜汤
- *19 冬瓜蜜枣花生汤
- *19 海米冬瓜汤
- *20 三鲜冬瓜汤
- *20 苦瓜绿豆汤
- *20 丝瓜油条汤
- *20 瓜皮蛋花汤
- *21 胡萝卜杏仁汤
- *21 三色清暑汤
- *21 消暑神仙汤
- *21 洋葱番茄汤
- *22 川贝鸭梨汤
- *22 银耳雪梨汤
- *22 苹果荸荠汤
- *22 黑豆枸杞子汤
- *23 百合莲杞汤
- *23 杏仁瘦肉煲
- *23 蜂蜜炖木瓜
- *23 枇杷百合汤
- *24 百合南瓜玉米汤
- *24 素罗宋汤
- *24 青蒜土豆汤
- *24 红薯姜汤
- *25 葱枣汤
- *25 蚕豆三鲜汤
- *25 萝卜清胃汤
- *25 苹果瘦肉汤
- *26 雪梨羹
- *26 香蕉西米羹
- *26 草莓蜂蜜羹
- *26 冰糖杨梅汤
- *27 李子蜂蜜牛奶汤
- *27 荷兰豆肉片汤
- *27 培根白菜汤
- *27 薏米南瓜煲
- *28 火腿洋葱汤
- *28 番茄菠菜汤
- *28 丝瓜面筋汤
- *28 芹菜叶汤
- *29 里脊黄瓜汤
- *29 南瓜四喜汤
- *29 南瓜美白汤
- *29 冬瓜玉米汤
- *30 冬瓜瘦肉煲
- *30 白菜粉丝汤
- *30 芥菜魔芋汤
- *30 白菜四宝
- *31 菠菜羹
- *31 雪菜火腿蛋汤
- *31 芦笋玉米番茄汤
- *31 芥菜冬笋羹
- *32 芦笋莲子羹
- *32 红薯羹
- *32 什锦水果羹
- *32 芹菜叶蛋羹
- *33 时蔬五彩羹
- *33 红点粟米羹
- *33 黄豆红枣羹
- *33 南瓜土豆羹
- *34 蔬果汤的常用食材及其养生功效





百味牛腩汤



胡椒猪肚汤



红薯姜汤



金针菇油菜汤

Part

02

浓香畜肉，一碗好汤

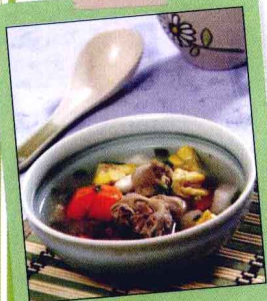
- *36 孩儿参炖排骨
- *37 苦尽甘来排骨汤
- *38 金针黄豆排骨汤
- *38 高丽参排骨汤
- *39 佛手排骨汤
- *39 榨菜排骨汤
- *40 海带排骨汤
- *40 肉丁黄豆汤
- *40 番茄荸荠排骨汤
- *40 黄豆排骨汤
- *41 茶树菇排骨汤
- *41 山药排骨汤
- *41 猪肝番茄汤
- *41 肉片茭白汤
- *42 肉片冬瓜汤
- *42 赤豆肉片汤
- *42 羊肉萝卜汤
- *42 罗宋汤
- *43 西湖牛肉羹
- *43 蹄筋花生汤
- *43 雪梨蹄花汤
- *43 骨香山药汤
- *44 山药羊肉汤
- *44 白萝卜牛肉煲
- *44 苦瓜牛肉汤
- *44 金纓牛肉煲
- *45 藕炖排骨养颜汤
- *45 冬瓜排骨汤
- *45 菊花骨香汤

- *45 芋头排骨汤
- *46 菜心排骨汤
- *46 金针排骨汤
- *46 土豆排骨汤
- *46 杜仲排骨汤
- *47 排骨栗子汤
- *47 莲藕腔骨汤
- *47 银耳木瓜排骨汤
- *47 排骨萝卜顺气汤
- *48 沙参玉竹节瓜汤
- *48 沙参桃仁牛尾汤
- *48 排骨玉米汤
- *48 南瓜米豆美颜汤
- *49 黄豆芽排骨豆腐汤
- *49 猪小时黄豆汤
- *49 蹄香花生浓汤
- *49 玉米胡萝卜猪蹄煲
- *50 猪肉萝卜汤
- *50 牛尾贞枣汤
- *50 青木瓜猪蹄汤
- *50 鹿角胶排骨汤
- *51 咸肉冬瓜汤
- *51 莲子猪肚汤
- *51 腔骨菜心汤
- *51 菜心狮子头煲
- *52 猪肝番茄玉米煲
- *52 猪肚白果汤
- *52 猪蹄薏米煲
- *52 芸豆猪蹄煲
- *53 石竹猪肚汤
- *53 家常肚丝汤
- *53 黄精猪肘煲
- *53 腐竹白果猪肚汤
- *54 海带排骨青椒汤

- *54 芥菜排骨汤
- *54 洋葱牛肉蔬菜汤
- *55 胡椒猪肚汤
- *55 牛百叶白菜煲
- *55 茄汁牛尾煲
- *56 腰片茼蒿汤
- *56 羊肉粉皮汤
- *56 胡辣全羊汤
- *56 舒心驻颜老火汤
- *57 猪肝番茄豌豆汤
- *57 丹参猪肝汤
- *57 青丝百叶汤
- *57 沙锅排骨汤
- *58 冬笋猪肝汤
- *58 青笋猪肚汤
- *58 蚕豆牛肉汤
- *58 红花牛肉汤
- *59 荷香牛肚汤
- *59 坚果煲牛腩
- *59 白凤羊肉汤
- *59 牛尾芹菜汤
- *60 酸辣汤
- *60 泡菜氽肉片
- *60 番茄百合猪肝汤
- *60 酥肉汤
- *61 什锦香羊排
- *61 飘香羊肉白萝卜汤
- *61 胡萝卜羊肉煲
- *61 羊肉暖身汤
- *62 山楂萝卜羊肉煲
- *62 羊肉冬瓜汤
- *62 红枣木耳羊肉汤
- *62 羊排汤
- *63 羊肚清汤



- *63 生姜羊肉汤
- *63 桂枣羊心汤
- *63 滋补羊肉汤
- *64 红枣羊心汤
- *64 冬笋羊肉煲
- *64 当归羊肉汤
- *64 羊肉益智汤
- *65 木须肝片汤
- *65 黄芪羊肉煲
- *65 牛蒡枸杞子骨头汤
- *65 十全羊肉煲
- *66 当归生姜羊肉汤
- *66 苁蓉羊肉汤



八宝滋补鸡煲

- *66 羊腰苁蓉煲
- *66 黄芪党参羊肉羹
- *67 当归黄芪羊肉汤
- *67 山药羊肉牛奶羹
- *67 兔肉补虚汤
- *67 猪脑黑木耳汤
- *68 牛肉丸子汤
- *68 咖喱牛肉汤
- *68 茶香牛肉汤
- *68 牛肉菜花汤
- *69 牛肉芹菜鸡蛋汤
- *69 雪耳香菇猪肘汤
- *69 酸辣牛肚汤
- *69 牛尾汤
- *70 清炖牛肉三样
- *70 脆耳腐竹炖土豆
- *70 牛肉寿喜烧
- *70 清烩什锦汤

- *71 牛肉山药枸杞子汤
- *71 牛膝当归瘦肉汤
- *71 牛腩蔬菜汤
- *71 鸡血藤牛腩煲
- *72 陈皮牛腱汤
- *72 越南牛腱汤
- *72 红枣牛肝汤
- *72 百味牛腩汤
- *73 牛腩煲
- *73 红枣枸杞子炖羊腩
- *73 红酒牛腱汤
- *73 金针肥牛汤
- *74 白烩小牛汤
- *74 双冬肉奶汤
- *74 萝卜牛腩煲
- *75 白肉酸菜汤
- *75 丝瓜咸蛋肉丝羹
- *75 乡野风味羹
- *76 牛筋乱炖
- *76 肉丝芹菜汤
- *76 花莲肉丁汤
- *76 冬瓜丸子汤
- *77 南瓜海带减脂汤
- *77 人参薏米汤
- *77 洋参鲜莲木瓜汤
- *77 木耳肉丝汤
- *78 补脑安神羹
- *78 猪脑构髓汤
- *78 冬瓜薏米瘦肉汤
- *78 莲藕红豆牛肉汤
- *79 羊肉丰胸汤
- *79 瘦肉党参冬瓜汤
- *79 何首乌炖猪脑
- *79 乌发汤
- *80 荠菜猪肝汤



青萝卜老鸭汤

- *80 山药杜仲腰片汤
- *80 天麻猪脑汤
- *80 黄精猪肘汤
- *81 木香黄连炖大肠
- *81 合欢佛手猪肝汤
- *81 黄芪猪蹄汤
- *81 山药炖猪肚
- *82 栗子瘦肉汤
- *82 胡椒骨头萝卜汤
- *82 羊肝羹
- *82 酸菜白肉锅
- *83 牛肉蔬菜汤
- *83 营养牛骨汤
- *83 黑芝麻猪蹄汤
- *83 黄花猪心汤
- *84 大排蘑菇汤
- *84 针菇肉丝汤
- *84 四味猪肝汤
- *84 猪肝养护汤
- *85 杞菊排骨汤
- *85 黑芝麻瘦肉汤
- *85 榨菜肉丝汤
- *85 里脊三片汤
- *86 肝笋玉兰汤
- *86 菠菜猪肝汤
- *86 鱿鱼猪肚汤
- *86 红白猪肝汤
- *87 肥肠苦瓜煲
- *87 玉兰嫩肝汤
- *87 冬笋鱿鱼汤
- *87 牛蒡蒲公英羹
- *88 畜肉汤的常用食材及其养生功效

Part

03

营养禽蛋，温暖人心

- *90 小鸡炖蘑菇
- *91 皮蛋黄瓜汤
- *92 椰汁芋头鸡
- *92 酱香鸡汤
- *93 糯米酒香鸡汤

*93 芪归炖鸡汤
 *94 豆芽鸡丝汤
 *94 香菇沙锅鸡
 *94 鸡爪炖章鱼
 *94 三色珍珠汤
 *95 八宝滋补鸡煲
 *95 绿豆鸡汤
 *95 板栗炖鸡汤
 *95 芋艿鸡块汤
 *96 三黄鸡薏米汤
 *96 木瓜凤爪汤
 *96 冬菇凤爪汤
 *96 花生红枣鸡爪汤
 *97 双色老鸡汤
 *97 山药胡萝卜鸡汤
 *97 桂圆红枣子鸡汤
 *97 鸡肉蘑菇毛豆汤
 *98 清炖双冬鸡腿
 *98 鸡架杂菜丝汤
 *98 虫草鸡丝汤
 *98 滑鸡片丝瓜汤
 *99 酸菜鸡丝汤
 *99 双耳鸡翅煲
 *99 菠菜鸽片汤
 *99 凤舞红尘
 *100 何首乌黄芪乌鸡汤
 *100 参须红枣鸡汤
 *100 何首乌乌鸡汤
 *100 鸡丝蒲公英汤
 *101 木耳老鸡汤
 *101 火腿鸡蓉汤
 *101 姜汁仔鸡
 *101 鸡肉什锦浓汤
 *102 双花鸡肉汤
 *102 冬瓜鸡丁汤
 *102 人参鸡块汤
 *102 白果鹌鹑汤
 *103 香芋鸡汤
 *103 枣香乌鸡汤
 *103 养生乌鸡汤
 *103 乌鸡白凤汤
 *104 红枣乌鸡汤
 *104 党参枸杞子炖乌鸡



*104 莲生凤爪汤
 *104 暖栗温鸡汤
 *105 冬笋面筋土鸡汤
 *105 乌鸡玉兰补汤
 *105 山药乌鸡汤
 *105 香菇煲鸡汤
 *106 八宝鸡汤
 *106 人参补益鸡汤
 *106 丰胸乌鸡汤
 *106 乌鸡附子汤
 *107 赤豆炖鹌鹑
 *107 冬瓜薏米鸭
 *107 清炖鸭块冬瓜
 *107 虫草炖老鸭
 *108 冬瓜炖老鸭
 *108 姜母老鸭汤
 *108 酸菜鸭肉汤
 *108 冬瓜薏米煲老鸭
 *109 鲜蘑鸭架汤
 *109 老鸭冬瓜荷叶煲
 *109 菜干杏仁鸭肾汤
 *109 鸭血豆腐汤
 *110 鸡腿菇羊杂汤
 *110 田七鸡肉汤
 *110 青萝卜老鸭汤
 *110 江南盐鸭汤
 *111 西洋参炖乌鸡
 *111 豆腐煲鸭骨
 *111 鸭血木耳汤
 *111 风味酸菜鸭肉汤
 *112 西瓜鸡煲
 *112 南北杏雪梨炖乳鸽
 *112 蛋黄豆腐羹
 *113 银杞鸡肝汤
 *113 鸡肝腐竹韭菜汤
 *113 啤酒鸭汤
 *114 人参老鹅汤
 *114 竹荪鹅肉汤
 *114 双冬鹅肉汤
 *114 乳鸽薏米菊花汤
 *115 枸杞子乳鸽汤
 *115 玉米鸽肉汤
 *115 陈皮绿豆煲乳鸽



*115 紫菜鸡蛋汤
 *116 菜心蛋花汤
 *116 百合莲子鸡蛋汤
 *116 冰糖鹌鹑蛋银耳汤
 *116 皮蛋油菜汤
 *117 菠菜鸡蛋汤
 *117 银耳鸽蛋汤
 *117 丝瓜蛋花汤
 *117 双色蛋花菠菜汤
 *118 鸡丝蛋皮韭菜汤
 *118 荠菜鸡蛋汤
 *118 番茄鸡蛋汤
 *118 鸡丝莼菜羹
 *119 打卤蛋羹
 *119 清蒸黄鱼蛋羹
 *119 蛋黄菠菜土豆羹
 *119 鸡蓉冬瓜羹
 *120 禽蛋汤的常用食材及其养生功效

Part

04

鲜香水产，醇美无限

*122 鱼头豆腐汤
 *123 冬瓜鱼尾汤
 *124 荠菜鱼片汤
 *124 萝卜海丝海蜇皮汤
 *124 青蒜鱼头汤
 *124 山药鱼头汤
 *125 木瓜鲤鱼汤
 *125 鲤鱼羊肉汤
 *125 鱿鱼排骨汤
 *125 鲢鱼冻豆腐煲

*126 酸辣鱿鱼汤
 *126 油菜鱼片汤
 *126 山药枸杞子银鱼汤
 *126 鱼丸翡翠汤
 *127 虾球银耳汤
 *127 丝瓜虾仁汤
 *127 虾皮紫菜汤
 *127 虾球翠叶汤
 *128 大虾油菜汤
 *128 大虾豆腐汤
 *128 虾仁豆腐蛋花汤
 *128 鲜虾丝瓜汤
 *129 鲜虾白玉汤
 *129 虾游瀑布汤
 *129 酸辣鲜虾汤
 *129 莼菜虾仁汤
 *130 鲜虾卷心菜辣汤
 *130 鲜虾荸荠汤
 *130 鲫鱼冬瓜汤
 *130 黄芪鲫鱼汤
 *131 鲜虾豆苗羹
 *131 鲫鱼豆腐金橘汤
 *131 鲫鱼莲藕煲
 *131 萝卜丝鲫鱼汤
 *132 肉蟹番茄豆腐汤
 *132 酸辣鱼丸汤
 *132 清凉瓜块鱼丸汤
 *133 鲜贝香瓜盅
 *133 冬笋芥蓝黄鱼汤
 *133 鱼蓉豆腐煲
 *134 牡蛎鸡汤
 *134 百合扇贝蘑菇汤
 *134 白菜牡蛎汤
 *135 糟鱼肉圆汤
 *135 海参汤
 *135 家常鲜蟹汤
 *136 豆苗蛤蜊汤
 *136 冬瓜鲜贝汤
 *136 银丝闸蟹汤
 *136 花蟹豆腐锅
 *137 田螺汤
 *137 文蛤玉兰汤
 *137 红枣党参炖甲鱼



*137 鲤鱼花生香菇汤
 *138 番茄金针银鱼汤
 *138 百合玫瑰墨鱼汤
 *138 腐竹蛤蜊汤
 *138 泡菜鳕鱼汤
 *139 泰式红油汤
 *139 鱿鱼汤
 *139 鱼尾银耳金针汤
 *139 头尾萝卜汤
 *140 番茄鱼丸豆腐汤
 *140 咸鱼头菜干豆腐煲
 *140 鱼骨豆苗尖椒汤
 *140 虫草甲鱼煲
 *141 蛎黄白菜汤
 *141 川芎鱼头煲
 *141 河蟹蓝花汤
 *141 干贝白菜心汤
 *142 生蚝清汤
 *142 蛤蜊蒸蛋汤
 *142 茭苳鱼片汤
 *142 芙蓉海鲜羹
 *143 萝卜鱼丸汤
 *143 鱼片汤
 *143 天麻鲫鱼汤
 *143 竹笋响螺汤
 *144 牡蛎豆腐羹
 *144 雪花鲫鱼羹
 *144 番茄沙丁鱼丸汤
 *144 萝卜鲜蟹汤
 *145 大虾萝卜汤
 *145 三瓜干贝羹
 *145 太湖银鱼羹
 *145 鲜虾美极羹
 *146 八鲜滋补汤



*146 茴香鲫鱼汤
 *146 紫菜鱼丸汤
 *146 清蒸海参鸡汤
 *147 河鳗白果煲
 *147 鱿鱼丝瓜汤
 *147 银鱼木樨汤
 *147 三丝银鱼羹
 *148 鲜贝丸子汤
 *148 鸡丝蜆皮汤
 *148 家常鱼头汤
 *149 白嫩鳕鱼羹
 *149 腐竹海鲜汤
 *149 奶汤海参
 *150 三鲜鱼丸汤
 *150 苦瓜鱼片汤
 *150 苦瓜鲫鱼汤
 *150 清汤鱼丸
 *151 五彩鱼丝汤
 *151 姜丝鲈鱼汤
 *151 鲜蔬滚鱼片
 *151 莲子冬瓜牛蛙汤
 *152 五丁鱼圆汤
 *152 干贝小白菜汤
 *152 四季银鱼羹
 *152 鲫鱼水蛋羹
 *153 参贝海鲜汤
 *153 川芎蛤蜊汤
 *153 香菜龙鱼羹
 *153 清炖蟹粉狮子头
 *154 菊花白鲢羹
 *154 海味酸辣羹
 *154 蟹柳牛肉羹
 *154 五彩鱼羹
 *155 鱼丝蛋蓉羹
 *155 梅子鱼腩煲
 *155 白鲢排骨汤
 *155 加吉鱼汤
 *156 火锅菊花鱼片
 *156 黄芪虾仁汤
 *156 对虾通草丝瓜汤
 *156 参麦甲鱼
 *157 红枣甲鱼汤
 *157 桂圆甲鱼煲

- *157 猪蹄甲鱼人参汤
- *157 枸杞子瘦肉甲鱼汤
- *158 水产汤的常用食材及其养生功效

Part

05

养人豆奶，素淡清新

- *160 红豆冬瓜汤
- *161 奶油蘑菇汤
- *162 马蹄粉肠腐皮煲
- *162 丝瓜豆腐瘦肉汤
- *162 黄豆排骨蔬菜汤
- *162 沙锅豆腐汤
- *163 白菜豆腐汤
- *163 八宝豆腐羹
- *163 苦瓜油豆腐汤
- *163 芥菜豆腐汤
- *164 绿苳鲜味汤
- *164 红糖姜汁蛋包汤
- *164 鲜奶菠萝露
- *164 姜葱豆腐汤
- *165 豆腐酱汁汤
- *165 红豆甘薯汤
- *165 雪菜豆腐汤
- *165 莲子豆腐汤
- *166 蔬菜豆腐汤
- *166 豆丝西芹汤
- *166 家常豆腐汤
- *166 冬菜豆腐汤
- *167 芦笋豆腐鱼头汤
- *167 豆腐海带煲
- *167 干丝火腿汤
- *167 三鲜豆腐汤
- *168 油豆腐蟹棒白菜汤
- *168 芦笋浓汤
- *168 烤南瓜汤
- *169 鸭架油豆腐汤
- *169 火腿豆丝汤
- *169 黄瓜雪梨豆奶
- *170 牛奶韭菜汤
- *170 奶油冬瓜汤

- *170 芹叶豆腐羹
- *170 豆苗豆腐丝羹
- *171 奶味浓香玉米羹
- *171 奶油南瓜羹
- *171 青菜豆腐茄片汤
- *171 三色豆腐羹
- *172 豆奶汤的常用食材及其养生功效

Part

06

养生菌藻，健康加倍

- *174 香菇虾仁豆腐羹
- *175 针菇牛肉丝汤
- *176 银耳红枣炖雪梨
- *176 珍菌汤
- *176 冬笋木耳汤
- *176 苹果银耳汤
- *177 枸杞炖银耳
- *177 草菇柠檬酸汤
- *177 紫菜南瓜汤



- *177 木耳雪梨汤
- *178 蘑菇豆腐汤
- *178 雪耳冬菇汤
- *178 银耳红枣牛肉汤
- *178 银耳山药蛋汤
- *179 香菇鱼片汤
- *179 冬瓜香菇海带汤
- *179 荸荠香菇汤

- *179 海带冬瓜汤
- *180 西蓝花蘑菇汤
- *180 香菇莲藕汤
- *180 草菇丝瓜汤
- *180 草菇鸡片汤
- *181 双菇肉丝汤
- *181 金针菇油菜猪心汤
- *181 海带肉丝汤
- *181 海带豆腐绝配汤
- *182 绿豆海带汤
- *182 紫菜猪肉汤
- *182 双耳红枣汤
- *182 香菇蛋花汤
- *183 什锦鲜菇汤
- *183 火腿香菇汤
- *183 荸荠木耳汤
- *183 大烩什菌汤
- *184 香菇嫩笋鸡汤
- *184 银耳雪梨炖瘦肉
- *184 红黑盅
- *184 莴笋凤尾菇汤
- *185 竹荪海菜汤
- *185 豆芽海带汤
- *185 胡萝卜海带汤
- *185 杏仁银耳香菇汤
- *186 如意四宝汤
- *186 粉葛红豆银耳汤
- *186 木耳竹荪汤
- *186 三丝汤
- *187 肉片黄瓜木耳汤
- *187 香菇西芹鸡丝汤
- *187 冬菇蹄筋炖凤爪
- *187 金玉汤
- *188 二冬汤
- *188 银耳莲子羹
- *188 桂花银耳羹
- *188 银耳莲子百合羹
- *189 银耳花生木瓜盅
- *189 木耳冰糖羹
- *189 银耳莲子西米羹
- *189 海带炖牛肉
- *190 煲汤注意事项及食疗作用

地道果蔬

美味汤品

清香的蔬果颜色诱人、质地细嫩，只要简单地炖煮，即可留住蔬果的本味。



奶汤白菜

〔材料〕

大白菜心 750 克、冬笋 100 克、火腿 50 克、冬菇 3 朵

〔调料〕

植物油、奶汤、料酒、花椒、盐、葱片、姜片各适量

●做法

- 1 大白菜心洗净，先切成长段，再切成块，冬笋去皮洗净，和火腿切成相同大小的薄长片，冬菇泡软去蒂，每个用斜刀片成3片备用，将冬笋片、冬菇片放入沸水中焯烫至熟，捞出沥干备用。
- 2 锅内放入油烧至五成热，放入葱片、姜片，煸炒至颜色焦黄时捞出不用，随即将大白菜心立即放入锅中煸干水分。
- 3 锅中加入花椒、料酒、盐炒匀，再倒入奶汤，待白菜煮烂后，即可盛入汤碗内。
- 4 将冬笋片、火腿片、冬菇片摆在白菜上面即可。

茄汁茭白汤

提升厨艺小妙招

此汤中茭白是主食材，茭白的好坏将影响整道汤的质量。所以挑选茭白时一定要慎重。茭白以茭肉肥大、新鲜肉嫩、肉色洁白、带甜味者为最好。

轻松有技巧

在挑选番茄时一定要注意不要买催熟的番茄，其特点是：无论大小都是红的，周围仍有些绿色，而且手感很硬；掰开会发现子呈绿色或尚未长子；皮内发空，果肉无汁、无沙，且尝之无酸甜感，反而发涩。



【材料】

茭白 300 克、番茄 1 个

【调料】

番茄酱、料酒、盐、味精、白糖、鲜汤、植物油各适量

●做法

- 1 茭白去壳洗净，在菜板上拍松，切成长条备用；番茄洗净，切瓣。
- 2 将植物油倒入锅中，大火烧至七成热，下茭白炸至淡黄色，捞出沥油待用。
- 3 锅中留底油，放番茄酱煸炒，加入鲜汤、料酒、盐、白糖，煮沸后下番茄瓣和茭白，加盖小火焖熟，用味精调味即可。

Tips

► 营养小提示

此汤清热解毒、利尿降压，对高血压、水肿症等有辅助疗效。





马齿苋黄花汤

【材料】鲜马齿苋 50 克、干黄花菜 25 克

【调料】盐、味精各适量

● 做法

1. 马齿苋择洗净，切长段；干黄花菜泡发后，切去根部。
2. 锅中放入适量水烧沸，放入黄花菜用中小火熬煮，快熟时放马齿苋同煮，加盐、味精调味即可。



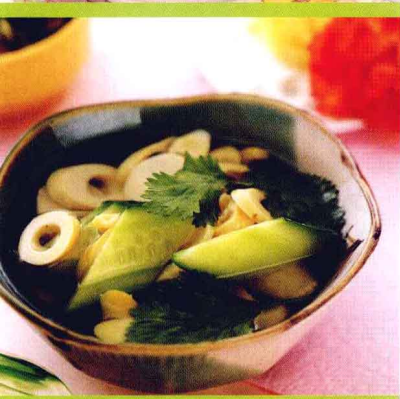
绿豆马齿苋汤

【材料】鲜马齿苋 100 克、绿豆 40 克

【调料】盐适量

● 做法

1. 将马齿苋择洗干净，绿豆洗净后备用。
2. 锅中放水烧沸，放入绿豆大火烧沸后转用小火炖煮至绿豆熟烂，加入马齿苋、盐煮沸即可。



黄瓜竹笋汤

【材料】竹笋 50 克、黄瓜 200 克

【调料】清汤、盐、鸡精、葱花、植物油、香菜叶各适量

● 做法

1. 将竹笋去皮洗净后，斜刀切成片；黄瓜洗净，切成片待用。
2. 锅内植物油烧热，爆香葱花，加入清汤，放入竹笋同煮，汤沸后撇去浮沫。
3. 加入黄瓜，大火再次煮沸后，加入盐、鸡精、香菜叶调味即可。



黄瓜竹荪汤

【材料】黄瓜 100 克、竹荪适量

【调料】盐、味精各适量

● 做法

1. 竹荪用水浸泡 4 小时后捞出，洗净，切段。
2. 黄瓜洗净，用刀切成薄薄的长片备用。
3. 锅内放清水、盐，大火烧沸，加入黄瓜、竹荪，再次大火烧沸后，加味精即可。



🍲 枸杞子菠萝银耳汤

【材料】枸杞子 10 克、菠萝 1/4 个、银耳 2 朵

【调料】冰糖适量

● 做法

1. 将枸杞子洗净，用温水泡软；菠萝去皮，挖去丁眼，洗净后切成小块。
2. 银耳用温水泡软发开，洗净后择去根蒂，撕成小朵待用。
3. 锅内倒适量清水，放银耳用大火烧沸，转小火焖煮 1 小时，再放入菠萝块、枸杞子煮 10 分钟，加冰糖搅匀，待冰糖煮化即可。



🍲 银耳冬菇汤

【材料】冬菇 50 克，银耳、杏仁各 20 克，红枣适量

【调料】姜片、盐各适量

● 做法

1. 将冬菇洗净，去蒂，切块；银耳用水泡发，洗净，撕成小朵备用；红枣洗净，去核；杏仁洗净。
2. 锅置火上，放入适量清水，大火烧沸，放入全部材料及调料，转中火焖煮 30 分钟即可。



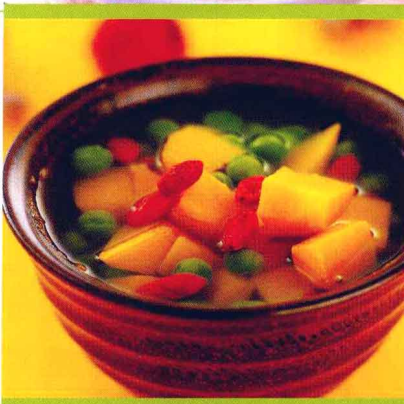
🍲 南瓜青豆汤

【材料】南瓜 300 克、青豆 100 克、枸杞子 5 克

【调料】清汤、植物油、葱粒、盐、鸡精各适量

● 做法

1. 将南瓜洗净，挖出瓤，切小块；青豆洗净；枸杞子洗净，用温水泡软备用。
2. 锅内倒植物油烧至六成热，放入葱粒煸香，放青豆炒片刻后放南瓜，倒入适量清汤，大火烧沸后放入枸杞子，转小火煮 30 分钟，加入盐和鸡精调味即可。



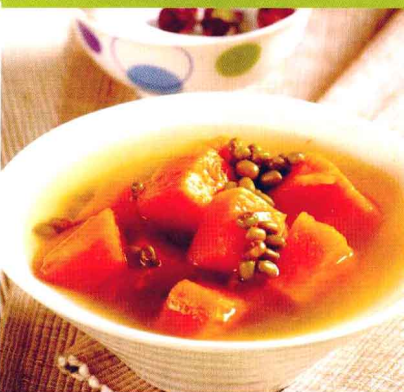
🍲 南瓜绿豆汤

【材料】南瓜 200 克、绿豆 100 克

【调料】姜片、葱段、盐各适量

● 做法

1. 南瓜去皮、瓤，洗净，切成 3 厘米见方的块；绿豆淘洗干净，备用。
2. 锅置火上，放入适量清水，放入葱段、姜片、绿豆，大火煮沸，转中火煮至绿豆软，放入切好的南瓜块，煮至南瓜块软而不烂，撒入盐调味即可。





花生桂圆红枣汤

【材料】花生仁 50 克、桂圆 150 克、红枣适量

【调料】白糖适量

● 做法

1. 花生仁用温水泡 2 小时后去红衣，桂圆去壳洗净，红枣洗净，去核。
2. 锅中放适量清水，并加入泡好的花生仁煮 20 分钟左右。
3. 放入红枣、桂圆继续煮约 20 分钟，熄火，加适量白糖即可。



核桃薏米汤

【材料】核桃仁、薏米各 70 克，枸杞子 15 克，红枣适量

【调料】白糖适量

● 做法

1. 将核桃仁浸泡洗净，红枣洗净，去核；薏米及枸杞子分别洗净备用。
2. 锅中放入适量清水，把核桃仁、薏米放入锅中，大火煮沸。
3. 转中火煮 40 分钟左右，倒入红枣、枸杞子，再转小火煮约 30 分钟熄火，加适量白糖调味即可。



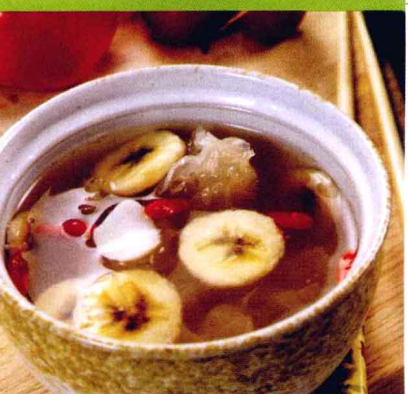
冰糖莲子羹

【材料】莲子 50 克

【调料】冰糖、水淀粉各适量

● 做法

1. 将莲子去心洗净，在清水中泡涨。
2. 锅中倒入适量清水煮沸，放入泡好的莲子，中火煮至软，放入冰糖调味。
3. 最后用水淀粉勾芡成冰糖莲子羹即可。



香蕉百合银耳羹

【材料】干银耳、百合各 20 克，香蕉 2 根，枸杞子 10 粒

【调料】冰糖适量

● 做法

1. 干银耳用清水泡 2 个小时，去除根蒂洗净；百合洗净，泡发；香蕉剥皮后切成小薄片；枸杞子洗净。
2. 把浸泡后的银耳撕成小块，装入炖盅，加适量清水上锅蒸 30 分钟左右。
3. 将百合及香蕉片放入炖盅中，加冰糖再入锅蒸 30 分钟，最后加入枸杞子稍焖即可。



韭黄带丝汤

【材料】韭黄 50 克、海带 150 克

【调料】植物油、醋、盐、料酒、葱丝、姜丝、胡椒粉、水淀粉、香油各适量

● 做法

1. 将韭黄择去根、老叶，洗净，切成 5 厘米长的段；海带用水发好，切成 6 厘米长的丝，放入沸水中焯一下，捞出。
2. 锅置火上，放植物油，烧至五成热，放入葱丝、姜丝煸炒出香味，放入海带丝略炒，依次放入适量水、料酒、胡椒粉、醋、盐，加水淀粉勾薄芡，烧沸后撒上韭黄，淋上香油搅匀即可。



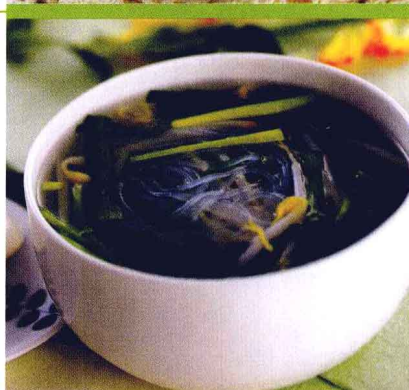
韭菜银芽汤

【材料】韭菜 50 克、绿豆芽 100 克、粉丝 20 克

【调料】植物油、姜丝、盐、鸡精、香油、清汤各适量

● 做法

1. 将韭菜择去老根洗净切段；绿豆芽择去根须，洗净，焯水过凉沥干；粉丝剪断泡软备用。
2. 锅内倒植物油烧至六成热，放入姜丝煸香，倒入适量清汤，大火烧沸，放入粉丝，再开锅后放入绿豆芽，煮沸后撒入韭菜段，开锅后，加入适量的盐和鸡精，淋上香油即可。



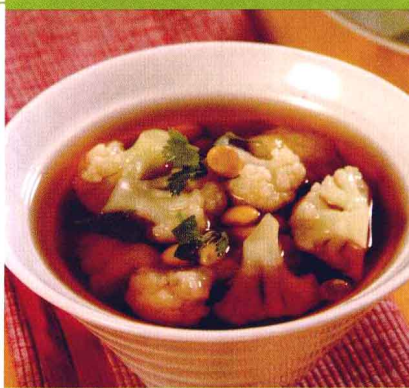
菜花黄豆汤

【材料】菜花 300 克、水发黄豆适量

【调料】葱丝、香菜末、花椒、酱油、盐、鸡精、香油、清汤各适量

● 做法

1. 将菜花洗净，切成大块；黄豆洗净备用。
2. 锅内倒入适量清汤，放入黄豆、花椒，大火煮熟，拣出花椒，放入菜花，大火烧沸后转小火煮至菜花变软，放入酱油、盐，再煮片刻，加鸡精，撒上香菜末、葱丝，淋上香油即可。



鲜白萝卜汤

【材料】白萝卜 1 个

【调料】生姜、盐各适量

● 做法

1. 白萝卜洗净，切小片，同生姜一起放入锅中。
2. 锅中加适量水，大火煮至白萝卜熟，加适量盐调味即可。





彩蔬松花汤

【材料】番茄 100 克、西蓝花 100 克、松花蛋 1 个

【调料】高汤、盐、葱花、鸡精、植物油各适量

● 做法

1. 番茄去蒂、洗净后切成瓣，西蓝花掰成小块，洗净后焯水，浸在清水中；松花蛋去皮切成瓣。
2. 植物油烧热，放入葱花爆香，加入高汤，放入番茄、西蓝花和松花蛋，大火烧沸。
3. 转小火，撇去汤面上浮沫，加入盐、鸡精调味即可。



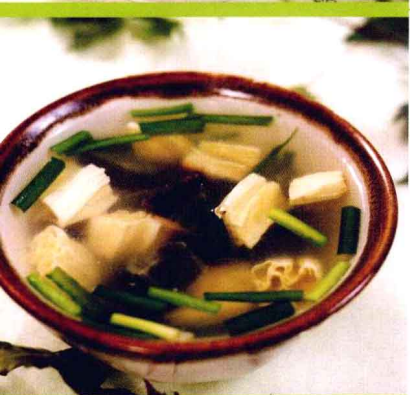
芹菜叶粉丝汤

【材料】嫩芹菜叶 50 克、粉丝 30 克

【调料】植物油、葱花、姜末、盐、味精、香油各适量

● 做法

1. 嫩芹菜叶洗净；粉丝用温水泡软。
2. 锅中倒植物油烧至五成热时，加葱花爆香，加入芹菜叶、姜末翻炒后，加适量清水，放入粉丝同煮，加盐调味，锅开后加味精，淋入香油调味即可。



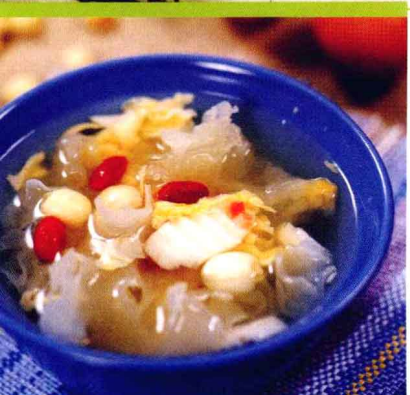
腐竹韭菜皮蛋汤

【材料】韭菜、腐竹各 50 克，皮蛋 1 个

【调料】盐、味精、鸡汤各适量

● 做法

1. 将韭菜洗净，切成段；将皮蛋去皮，切成小丁备用；腐竹水发后洗净切段备用。
2. 锅中加入适量清水、鸡汤烧沸，放入腐竹、皮蛋煮沸 5 分钟后，加盐、韭菜、味精，煮沸即可。



银耳山药蛋汤

【材料】山药 40 克、银耳 20 克、鸡蛋 2 个、莲子 30 克、枸杞子少许

【调料】冰糖适量

● 做法

1. 银耳水发后去蒂，撕成小片；山药洗净，去皮，切片，莲子去心用水泡涨，枸杞子洗净；鸡蛋打散。
2. 锅置火上，倒入适量清水烧沸，将莲子、银耳、枸杞子煮沸后转小火煮约 20 分钟，加入山药煮熟，打入鸡蛋液搅匀，放入冰糖煮至溶化即可。