

NO.
5

100 例

★★★★★ 最健康的家庭百味佳肴

《健康百味》编委会 编

天天好汤



健康百味

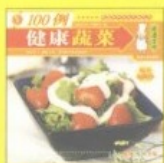
天天一道汤，喝出好味道。

延边大学出版社

惊喜
超低价



吃出健康 吃出美味



ISBN 7-5634-2175-0



9 787563 421756 >

ISBN 7-5634-2175-0/Z · 221

定价：200.00 元(全 20 册)

责任编辑：辛德晶
编辑统筹：石艳芳
文图编辑：颜晓敏
美术编辑：孙 俊
版式设计：韩少杰
封面设计：夏 鹏
图片统筹：刘 振
撰 稿：晓 鹿
摄 影：亮点广告（刘 水）
菜肴制作：亮点摄影棚（李永其）

健康百味系列丛书·天天好汤 100 例

出版发行：延边大学出版社

社 址：吉林省延吉市公园路 977 号 邮编：133002

网 址：<http://www.eabook.com>（东亚书局）

传 真：0433-2732434

印 刷：北京大容彩色印刷有限公司

开 本：889 × 1194 毫米 1/48

印 张：40 字数：300 千字

印 数：1-10000

版 次：2006 年 1 月第 1 版

印 次：2006 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-5634-2175-0/Z · 221

定 价：200.00 元（全 20 册）

健康百味



天天好汤

100例



Contents

天天好汤



1杯=220毫升 1大匙=15毫升
小匙=1茶匙=5毫升 适量=可
以依个人口味增减分量。少许=
略加即可,例如:放盐、花椒粉等
调味料。高汤=可以随自己的喜
好选择自己喜爱的高汤,如鸡高
汤、素高汤或排骨高汤,也可以用
自己煮的骨头汤来代替。如果自
己没时间熬高汤,可以用市场上
卖的高汤块、鲣鱼粉、香菇海带粉
等混合清水制出快速高汤。

目录

4 滋补浓汤

百味牛腩汤	4
红酒牛腱汤	5
翠苦瓜牛肉汤	6
蹄香花生浓汤	7
红白猪肝汤	8
藕炖排骨养颜汤	9
银耳木瓜汤	10
菊花骨香汤	11
苹果瘦肉汤	13
山楂萝卜羊肉煲	12
枣香乌鸡汤	14
双色老鸡汤	15
莲生凤爪汤	16
风味酸菜鸭肉汤	17
鲫鱼豆腐金橘汤	18
山药枸杞银鱼汤	19



牛筋乱炖汤	25
鲜虾白玉汤	26
虾游瀑布汤	27
百合玫瑰墨鱼仔汤	28
鱼丸翡翠汤	29
绿波鲜味汤	30
青片竹笋汤	31
百合莲杞汤	32
消暑神仙汤	33
双色蛋花菠菜汤	34
彩蔬松花汤	35

36 花样羹羹

乡野风味羹	36
双菇牛丝羹	37
鲜虾美极羹	38
鸡丝莼菜羹	39
奶味浓香玉米羹	40
蟹柳牛肉羹	41
时蔬五彩羹	42
海味酸辣羹	43
奶油南瓜羹	44
豆苗豆腐丝羹	45
五彩鱼羹	46
八宝豆腐羹	47

20 快手好汤

玉兰嫩肝汤	20
雪菜火腿蛋汤	21
花莲肉丁汤	22
雪梨蹄花汤	23
南瓜四喜汤	24

49

- 63 姜丝鲈鱼汤
64 家常烧鱼头
64 茴香炖鲫鱼
65 浓香菌菇面筋煲
65 农家炖三色
66 银耳陈皮蒸乳鸽
66 莲子冬瓜牛蛙汤

67

- 67 木瓜素汤
- 67 开水白菜
- 68 鲜粟白菜汤
- 68 西红柿豆腐汤
- 69 鲜荷莲藕汤
- 69 冻豆腐金针汤
- 70 冬瓜香菇海带汤
- 70 空心菜蛋花汤
- 71 如意四宝汤
- 71 生菜牛丸汤
- 72 西红柿百合猪肝
- 72 红玉菠菜养血汤
- 73 青丝百叶汤
- 73 酸辣汤
- 74 泡菜余肉片
- 74 榨菜排骨汤
- 75 肉片黄瓜木耳汤
- 75 银笋排骨酥汤
- 76 酥肉汤

- 家常肚丝汤 76
香菇芦笋鸡丝汤 77
酸菜五花肉汤 77
凤舞红尘 78
发财汤 78
龙凤汤 79
豆腐滚鸭骨 79
酸菜鱼片汤 80
鲜蔬滚鱼片 80
紫菜鱼丸汤 81
五丁鱼圆 81
奶油鳕鱼汤 82
虾仁冬瓜汤 82
酸辣鱿鱼丝 83
沸腾羊肉 83
清汤竹荪 84
芥菜鸡蛋汤 84



- 86 山药豆腐羹
86 三色玉米甜羹
87 柠檬豆花羹
87 人参莲子羹
88 菠菜牛肉羹
88 枸杞鸡汁玉米羹
89 肉白菜羹
89 白菜四宝
90 梨花豆腐羹
90 丝瓜咸肉丝羹
91 黄豆豆腐羹
91 四季银鱼羹
92 菊花白鲑羹
92 冬菇黄鳝羹
93 什锦豆腐羹
93 鸡茸冬瓜羹

85 花样美羹

- 香芹豆腐羹 85
桂花鲜栗羹 85

94 附录

- 94 附录1: 鲜汤的种类
94 附录2: 巧做不同种类的汤
95 附录3: 汤的食疗作用



百味牛腩汤

【材料】

◆牛腩 100 克 ◆圆白菜 50 克 ◆西红柿 50 克 ◆西芹 50 克
◆胡萝卜 50 克 ◆土豆 50 克 ◆洋葱 50 克

【调料】

◆盐 ◆葱段 ◆姜片 ◆食用油

做法

Method

- 1 牛肉切成小块，焯水待用；洋葱切丝待用；其他蔬菜洗净，切成大小类似的块待用。
- 2 油加热，爆炒洋葱和西红柿块，然后添加适量清水，放入葱段、姜片和牛肉，大火煮开，换小火慢炖约1小时。
- 3 把所有蔬菜块放入汤中继续用小火炖 20 分钟，最后调入适量的盐即可。

滋 补 贴

- 1 如果想保持圆白菜的脆感，可在出锅前半小时放入。
- 2 带筋且耐煮的牛腩更适合煲汤。若要汤色更红更稠，可调入适量西红柿酱。



红酒牛腱汤

【材料】

◆牛肉 100 克 ◆白萝卜 50 克 ◆洋葱 50 克 ◆西兰花 50 克

【调料】

◆盐 ◆红葡萄酒 ◆葱段 ◆姜片 ◆香菜叶 ◆胡椒粉

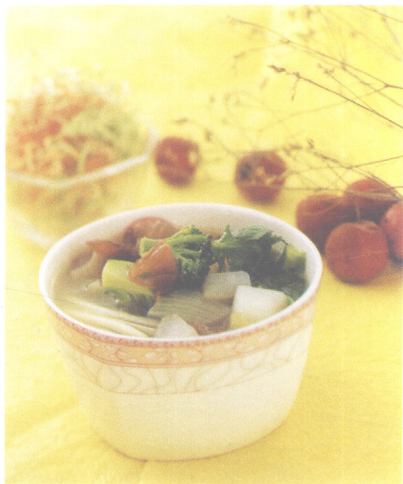
做法

Method

1 牛肉洗净，切成大小适中的方块，焯水待用；白萝卜、洋葱洗净，去皮，切成滚刀块，待用；西兰花洗净，掰成小朵，待用。

2 汤锅加清水，放入牛肉块、盐、红葡萄酒、葱段、姜片同煮，大火煮开后换小火炖约 1 小时。

3 加入白萝卜和洋葱块、西兰花同煮，汤开后转小火，炖至蔬菜变色，调入适量的盐和胡椒粉，撒上香菜叶，出锅即可。



滋补贴士

或用牛腩替代牛腱，口感也不错；红酒经过烧煮酒精已经挥发，如果喜欢淡淡酒味，可在出锅前加入少许调味。



翠苦瓜牛肉汤

【材料】

◆牛肉 150 克◆苦瓜 100 克

【调料】

◆盐◆料酒◆葱段◆姜片

做法

Method

1 牛肉切成小块，用料酒和盐焗 15 分钟，然后焯水，待用；苦瓜洗净去子，对剖后切成大块，待用。

2 汤锅加清水，放入牛肉块、料酒、葱段、姜片煮开，小火慢炖 1 小时，至牛肉熟透。

3 放入苦瓜，再煮 10 分钟，调入适量盐即可。



滋 补 贴

① 清热解暑，最适合夏日食用。也可用猪肉替代。

② 表皮色浅、凸凹近平的苦瓜苦味稍淡。

蹄香花生浓汤

【材料】

◆猪手 300 克 ◆红皮小花生仁 50 克 ◆枸杞 20 克

【调料】

◆盐 ◆料酒 ◆葱段 ◆姜片

做法

Method

- 1 猪手洗净，用刀轻刮表皮，剁成小块，焯水待用；花生泡水半小时后煮开，倒掉开水，待用。
- 2 汤锅加清水，放入猪手以及料酒、葱段、姜片、盐等调料，大火煮开，慢火炖 1 小时。
- 3 加入花生、枸杞同煮 10 分钟，调入适量的盐即可。



滋补贴

- 1 花生煮开后倒掉变成红色的开水，是为了不让整锅汤变成红色。如果不介意变色，可以省去这一步，保留花生红衣的营养。
- 2 猪手富含胶质，有利于女性养颜美容。



红白猪肝汤

【材料】

◆猪肝 200 克 ◆西红柿 100 克 ◆百合 50 克

【调料】

◆盐 ◆料酒 ◆姜丝 ◆香菜叶

做法

Method

1 猪肝焯水，切片待用；西红柿去皮切成小块，待用；百合用温水泡开，择去根蒂，待用。

2 汤锅加清水，放入猪肝、料酒、姜丝同煮 5 分钟，煮至猪肝熟透，撇去浮沫。

3 加入西红柿和百合，中火再煮大约 10 分钟，调入适量的盐，撒上香菜叶即可。

藕炖排骨养颜汤

【材料】

◆莲藕 100 克 ◆排骨 200 克

【调料】

◆盐 ◆料酒 ◆葱段 ◆姜片 ◆陈皮

做法

Method

- 1 排骨洗净，焯水待用；莲藕洗净，去皮，切成滚刀块，备用。
- 2 汤锅加清水，放入排骨、料酒、葱段、姜片、陈皮，大火煮开。
- 3 放入莲藕块，再次煮开锅后换小火慢炖至熟烂，调入适量的盐即可。



滋补贴

- 1 莲藕选两头都有须茎的，这样孔洞中不会有泥沙。
- 2 不能用铁锅煮莲藕，否则汤色发黑。



银耳木胸汤

【材料】

◆银耳 50 克◆木瓜 100 克◆排骨 200 克

【调料】

◆盐◆葱段◆姜片

做法

Method

1 银耳泡发，择净待用；木瓜去皮去子，切成滚刀块待用；排骨焯水待用。

2 汤锅加清水，放入排骨、葱段、姜片同煮，大火烧开后放入银耳，小火慢炖约 1 小时。

3 把木瓜放入汤中，再炖 15 分钟，调入适量的盐即可。

菊花骨香汤

【材料】

◆排骨 300 克 ◆枸杞 10 克 ◆杭白菊 10 克

【调料】

◆盐 ◆姜片

做法

Method

1 排骨洗净，焯水待用；枸杞和杭白菊用温水漂净，淋水待用。

2 汤锅加清水，放入排骨、姜片煮开，小火慢炖约半小时。

3 放入枸杞和杭白菊，烧煮 10 分钟后，调入适量的盐即可。



滋补贴

杭白菊可以稍迟些放入，免得煮烂失去花型。菊花以盛开姿态漂浮在汤面上，最佳。



苹果瘦肉汤

【材料】

◆猪瘦肉 100 克 ◆红苹果 100 克 ◆玉米笋 100 克

【调料】

◆盐 ◆料酒 ◆葱段 ◆姜片



做法

Method

1 瘦肉洗净，切成厚片，焯水待用；苹果洗净，去核去心，连皮切成月牙块，待用；玉米笋洗净，斜刀切成段。

2 汤锅加清水，放入瘦肉片、料酒、葱段和姜片煮开，慢火炖半小时至瘦肉酥烂。

3 放入苹果块和玉米笋，炖至熟透，调入适量的盐即可。



滋 补 贴

① 红苹果、青苹果均可，配瘦肉和玉米笋都很赏心悦目。

② 苹果切块后容易变色，可以在瘦肉快炖熟的时候备料下锅。

山楂萝卜羊肉煲

【材料】

◆羊肉 200 克 ◆白萝卜 100 克 ◆山楂 50 克

【调料】

◆盐 ◆料酒 ◆葱段 ◆生姜 ◆茴香 ◆香菜叶
◆白糖

做法

Method

- 1 羊肉切块、焯水待用；白萝卜去皮，切成滚刀块，待用；山楂洗净，对剖两半后去子，待用。
- 2 沙锅加清水，放入羊肉、料酒、葱段、生姜、茴香煮开，换小火放入山楂，慢炖约 1 小时至熟透。
- 3 把白萝卜放入汤中再炖 10 分钟，调入盐和白糖，撒上香菜叶即可。



滋补贴

- 1 羊肚子上的肉比较嫩，但有筋；腿肉结实有嚼头，可根据自己的口味相应选择。
- 2 这款羊肉煲不但开胃，而且养胃，最适合秋冬食用。

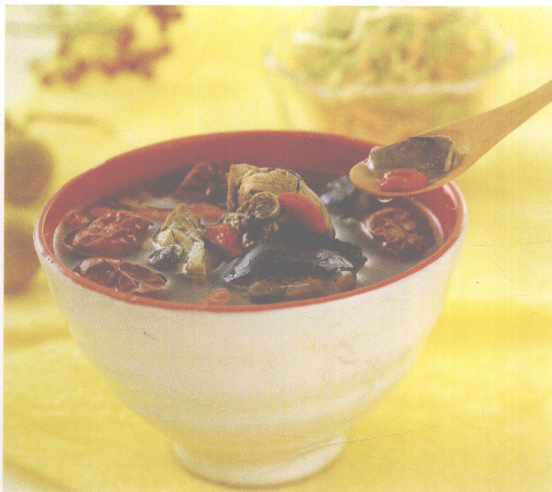
枣香乌鸡汤

【材料】

◆净乌鸡 200 克 ◆红枣 50 克 ◆枸杞 10 克

【调料】

◆盐 ◆料酒 ◆葱段 ◆姜片



做法

Method

1 乌鸡洗净，去头、尾、爪，剁块，焯水待用；红枣、枸杞用清水洗去浮尘，温水略泡，待用。

2 汤锅加清水，放入乌鸡块，加盐、料酒、葱段、姜片、红枣同煮约 45 分钟。

3 把枸杞放入汤中，继续用小火炖 10 分钟，调入适量的盐即可。

滋 补 贴

① 乌鸡滋阴，红枣补血，建议 mm 们每月炖一次滋补身体。

② 当归和人参也都是滋补佳品，可以替换煲入汤中。