

第一本能**摆能挂**的菜谱

大众煲汤

100例

汤

大众食谱系列

喝汤能起到强身健体、
防病治病、增强体
质的作用。

附赠
精美年历

中国言实出版社

第一本能**摆能挂**的菜谱

大
众煲汤
100例

煲

大众食谱系列
申天一编

中国言实出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大众煲汤100例/中天编.

-北京: 中国言实出版社, 2005. 12

(大众食谱系列)

ISBN 7-80128-700-2

I. 大. . .

II. 中. . .

III. 汤菜—菜谱

IV. TS972. 122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第111500号

出版发行 中国言实出版社

地址: 北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮编: 100101

电话: 64924716 (发行部) 64924865 (编辑部)

网址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经	销	新华书店
印	刷	北京市朝阳区小红门印刷厂
版	次	2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷
规	格	787×1092毫米 1/32 总印张 17.5
字	数	120千字
定	价	94.00 元 (全5册)



目录

- 6 百合红枣莲子汤
- 8 参归猪肝汤
- 10 陈皮萝卜瘦身汤
- 12 党参红枣鸡汤
- 14 冬虫夏草炖鸡汤
- 16 冬瓜鲤鱼汤
- 18 杜仲炖猪尾
- 20 杜仲腰花汤
- 22 发菜鱼片汤
- 24 翡翠白玉汤
- 26 粉丝紫菜肉片汤
- 28 红萝卜猪尾汤
- 30 淮杞羊肉汤
- 32 黄豆炖猪脚
- 34 黄豆芽鲤鱼汤
- 36 橘酪汤
- 38 栗子鸡汤

- 40 莲子百合瘦肉汤
- 42 绿豆百合汤
- 44 麻油腰花汤
- 46 木瓜花生炖猪蹄
- 48 牛蒡莲藕排骨汤
- 50 牛肉羹
- 52 莲子薏仁汤
- 54 清炖羊肉汤
- 56 人参乌骨鸡
- 58 山药炖排骨
- 60 酸辣汤
- 62 腿菇西瓜汤
- 64 虾米冬瓜海带汤
- 66 虾仁豆腐
- 68 银杞明目汤
- 70 原盅枸杞羊肉
- 72 章鱼炖猪蹄

- 74 竹笙香菇鸡
- 76 紫菜芙蓉汤
- 78 火腿玉米浓汤
- 80 牛肉汤
- 81 白煨牛肉汤
- 82 羊肉冬瓜汤
- 83 羊肉西红柿汤
- 84 羊肉丸子汤
- 85 海带花生排骨汤
- 86 排骨藕汤
- 87 排骨汤
- 88 香菇凤爪汤
- 89 瓦罐鸡汤
- 90 鱼头花生汤
- 91 鲤鱼汤
- 92 酸菜鲫鱼汤
- 93 红豆鲫鱼汤

目录

- 87 豆腐鱼头汤
大 枣 鳖 甲 汤
88 海 米 冬 瓜 汤
南 瓜 汤
89 木 耳 肉 片 汤
如 意 汤
90 什 锦 砂 锅
莲 子 猪 肚 汤
91 成 都 蛋 汤
百 合 鲫 鱼 汤
92 海 鲜 汤
鲍 鱼 竹 笋 汤
93 家 常 豆 腐 汤
一 品 豆 腐 汤
94 三 丝 紫 菜 汤
莲 子 红 枣 炖 鸡 子
95 莲 藕 芋 芥 萝 卜 汤

- 木 瓜 猪 脚 汤
96 红 番 薯 叶 煮 羊 肝
花 生 米 大 枣 红 烧 猪 蹄
97 冬 瓜 汤
百 合 藕 羹
98 砂 仁 鲫 鱼 汤
雪 羹 汤
99 金 针 花 豆 腐 瘦 肉 汤
萝 卜 海 带 汤
100 山 药 茯 苓 猪 肚 汤
生 姜 芥 菜 汤
101 三 瓜 姜 皮 汤
虫 草 全 鸭 汤
102 香 菇 降 脂 汤
开 水 白 菜
103 冬 瓜 汤
雪 梨 鲜 奶 炖 木 瓜

- 104 鲜 蘑 豆 腐 汤
酸 菜 粉 汤
105 鲜 莲 汤
砂 锅 发 菜 汤
106 银 耳 杏 仁 汤
粟 米 菜 花 汤
107 猪 蹄 粟 米 羹
木 耳 肉 丝 羹
排 骨 海 带 汤
108 冬 瓜 荷 叶 瘦 肉 汤
冬 瓜 乌 鸡 汤
清 汤 苦 瓜
109 枸 杞 子 牛 肉 汤
鹅 肉 补 益 汤
瘦 肉 泥 鳅 汤



第一本能**摆能挂**的菜谱

大
众煲汤
100例

摆

大
众食谱系列
中天一编

中国言实出版社

2006

2

3

4

日	一	二	三	四	五	六
						1 愚人节
2 初五	3 初六	4 初七	5 清明节	6 初九	7 惊蛰 生日	8 十一
9 十二	10 十三	11 十四	12 十五	13 十六	14 十七	15 立春 情人节
16 双鱼座	17 二十	18 廿一	19 廿二	20 廿三	21 廿四	22 世界地图日
23 廿六	24 廿七	25 廿八	26 廿九	27 三十	28 4月小	29 初二
30 初三						

5

6

7

8

日	一	二	三	四	五	六
		1 国庆节	2 继续	3 十一	4 十二	5 十三
6 十三	7 十四	8 中秋节	9 十六	10 十七	11 十八	12 十九
13 二十	14 廿一	15 廿二	16 廿三	17 廿四	18 廿五	19 廿六
20 廿七	21 廿八	22 廿九	23 三十	24 初一日	25 初二	26 初三
27 初四	28 初五	29 初六	30 初七	31 初八		

9

10

11

12

日	一	二	三	四	五	六
					1 世界大混戦(1)	2 9
3 十	4 十	5 十五	6 十六	7 十七	8 十八	9 十九
10 世界大混戦(2)	11 十一	12 十二	13 十三	14 十四	15 十五	16 十六
17 十七	18 十八	19 十九	20 二十 世界大混戦(3)	21 二十一 世界大混戦(4)	22 二十二	23 二十三
24 二十四	25 二十五	26 二十六	27 二十七日	28 二十八	29 二十九	30 三十
31 三十一						

!

592610711482

日	一	二	三	四	五	六
						1 世界工団の日
2 水曜	3 木曜	4 金曜	5 土曜	6 日曜	7 月曜	8 火曜
9 水曜	10 木曜	11 金曜	12 土曜	13 日曜	14 月曜	15 火曜
16 土曜	17 日曜	18 月曜	19 火曜	20 水曜	21 木曜	22 金曜
23 土曜	24 日曜	25 月曜	26 火曜	27 水曜	28 木曜	29 金曜
30 土曜	31 日曜					



目录

- 6 百合红枣莲子汤
- 8 参归猪肝汤
- 10 陈皮萝卜瘦身汤
- 12 党参红枣鸡汤
- 14 冬虫夏草炖鸡汤
- 16 冬瓜鲤鱼汤
- 18 杜仲炖猪尾
- 20 杜仲腰花汤
- 22 发菜鱼片汤
- 24 翡翠白玉汤
- 26 粉丝紫菜肉片汤
- 28 红萝卜猪尾汤
- 30 淮杞羊肉汤
- 32 黄豆炖猪脚
- 34 黄豆芽鲤鱼汤
- 36 橘酪汤
- 38 栗子鸡汤

- 40 莲子百合瘦肉汤
- 42 绿豆百合汤
- 44 麻油腰花汤
- 46 木瓜花生炖猪蹄
- 48 牛蒡莲藕排骨汤
- 50 牛肉羹
- 52 莲子薏仁汤
- 54 清炖羊肉汤
- 56 人参乌骨鸡
- 58 山药炖排骨
- 60 酸辣汤
- 62 腿菇西瓜汤
- 64 虾米冬瓜海带汤
- 66 虾仁豆腐
- 68 银杞明目汤
- 70 原盅枸杞羊肉
- 72 章鱼炖猪蹄

- 74 竹笙香菇鸡
- 76 紫菜芙蓉汤
- 78 火腿玉米浓汤
- 80 牛肉汤
- 白煨牛肉汤
- 81 羊肉冬瓜汤
- 羊肉西红柿汤
- 82 羊肉丸子汤
- 海带花生排骨汤
- 83 排骨藕汤
- 排骨汤
- 84 香菇凤爪汤
- 瓦罐鸡汤
- 85 鱼头花生汤
- 鲤鱼汤
- 86 酸菜鲫鱼汤
- 红豆鲫鱼汤

目录

- 87 豆腐鱼头汤
大 枣 鳖 甲 汤
88 海 米 冬 瓜 汤
南 瓜 汤
89 木 耳 肉 片 汤
如 意 汤
90 什 锦 砂 锅
莲 子 猪 肚 汤
91 成 都 蛋 汤
百 合 鲫 鱼 汤
92 海 鲜 汤
鲍 鱼 竹 笋 汤
93 家 常 豆 腐 汤
一 品 豆 腐 汤
94 三 丝 紫 菜 汤
莲 子 红 枣 炖 鸡 子
95 莲 藕 芋 芥 萝 卜 汤

- 木 瓜 猪 脚 汤
96 红 番 薯 叶 煮 羊 肝
花 生 米 大 枣 红 烧 猪 蹄
97 冬 瓜 汤
百 合 藕 羹
98 砂 仁 鲫 鱼 汤
雪 羹 汤
99 金 针 花 豆 腐 瘦 肉 汤
萝 卜 海 带 汤
100 山 药 茯 苓 猪 肚 汤
生 姜 芥 菜 汤
101 三 瓜 姜 皮 汤
虫 草 全 鸭 汤
102 香 菇 降 脂 汤
开 水 白 菜
103 冬 瓜 汤
雪 梨 鲜 奶 炖 木 瓜

- 104 鲜 蘑 豆 腐 汤
酸 菜 粉 汤
105 鲜 莲 汤
砂 锅 发 菜 汤
106 银 耳 杏 仁 汤
粟 米 菜 花 汤
107 猪 蹄 粟 米 羹
木 耳 肉 丝 羹
排 骨 海 带 汤
108 冬 瓜 荷 叶 瘦 肉 汤
冬 瓜 乌 鸡 汤
清 汤 苦 瓜
109 枸 杞 子 牛 肉 汤
鹅 肉 补 益 汤
瘦 肉 泥 鳅 汤



百合红枣莲子汤

Baihe Hongzao Lianzi Tang



材 料：

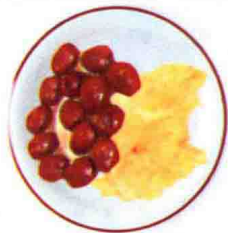
百合—100克
莲子—200克
银耳—50克
红枣—10粒

调 味 料：

冰糖—4汤匙

做 法：

1. 百合、莲子洗净泡软。银耳泡软，去蒂、分小朵。红枣泡软。
2. 内放适量水，先放入莲子、红枣，大火煮开后，改小火煮20分钟，再放百合、银耳续煮约15分钟，加入冰糖即可。



参归猪肝汤

Shen Gui Zhu Gan Tang



材 料：

猪肝—200克

党参—15克

当归—3片

红枣—8粒

姜—1块

葱—1棵

调味料：

酒—1汤匙

盐—适量

做 法：

1. 肝洗净、切片。红枣泡软、姜切片、葱切段。
2. 锅加水，放入药材与姜片、大火煮开后，改小火煮约40分钟，开中火，放入猪肝、葱段，稍煮片刻，加调味料调味即可。



陈皮萝卜瘦身汤

Chen Pi Luo Bo Shou Shen Tang



材 料：

白萝卜—1条

陈皮—5克

山楂—10克

香菜—1棵

调味料：

盐—适量

做 法：

1. 萝卜去皮切块，陈皮、山楂洗净。香菜洗净，切末。
2. 锅内加水，放入萝卜、陈皮、山楂，大火煮开后，改小火煮至萝卜熟烂，加盐调味，再撒上香菜末即可。



党参红枣鸡汤

Dang Shen Hong Zao Ji Tang

