

精选100余道超级好菜·全彩图版菜谱惊艳登场

小 食谱帮你玩转 大 厨房

美美大厨房

3

滋补养生汤

与所有热爱美食、
追求健康的朋友
共同分享的

超值食谱

让食材的自然鲜香
在细火慢炖中丝丝释放

想在家熬煮顶级滋味的养生汤品吗？

“大厨房”工作室◎著
江西科学技术出版社

美美大厨房 ③

滋补养生汤

“大厨房”工作室 著 ZIBUYANGSHENG TANG

人可以不靓，汤定要煲靓

我们说

汤要煲靓，更要营养

才能喝出**健康美丽新人生**

一起来煲靓我们的生活吧！

江西科学技术出版社





图书在版编目 (CIP) 数据

美美大厨房/“大厨房”工作室著. —南昌: 江西科学技术出版社, 2006.9

ISBN 7-5390-2896-3

I. 美… II. 大… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第092490号

网址: <http://www.jxkjcs.com>

赣科版图书代码: ZK2006113

选题序号: 06122—101

美美大厨房 “大厨房”工作室 著

出版 江西科学技术出版社
发行 南昌市蓼洲街2号附1号
社址 邮编: 330009 电话: (0791)6623491 6639342(传真)
印刷 北京市雅彩印刷有限责任公司
经销 各地新华书店
开本 787mm × 1092mm 1/24
字数 522千字
印张 30
印数 5000册
版次 2006年9月第1版 2006年9月第1次印刷
书号 ISBN 7-5390-2896-3/TS · 161
定价 120元 (全套10册)

(赣科版图书凡属印装错误, 可向出版社发行部或承印厂调换)



目录

CONTENTS



PART 1 养胃润肺 4

- 5 白萝卜煲羊肉
- 6 南北杏苹果炖猪肉
- 7 冬瓜果脯煲猪蹄
- 8 绿豆炖老鸡
- 9 养生三更汤
- 11 腐竹白果煲猪肚
- 12 鱿鱼苦瓜煲鸡爪



PART 2 滋阴补肾 13

- 13 花旗参煲雪耳
- 14 虫草炖老鸭
- 15 人参炖老鹅
- 17 核桃仁干山楂汤

- 18 白果炖老鸡
- 19 玉参炖牛腩
- 20 猪腰荸荠汤



PART 3 补铁补血 21

- 21 木瓜羊肉汤
- 23 红豆荸荠煲乌鸡
- 24 咸蛋芥菜猪肝汤
- 25 鸡胗心肝汤
- 27 菠菜猪血汤
- 28 猪肝红米汤
- 29 金蒜苋菜汤
- 31 菠菜洋葱牛肋骨汤
- 32 当归生姜羊肉汤
- 33 花生猪骨莲藕汤



PART 4 补脑益智 34

- 35 黄花泥鳅汤
- 37 核桃瘦肉汤
- 38 天麻鱼头煲
- 39 天麻凤爪煲猪脑
- 41 海带黄豆煲鱼头
- 42 黄豆白玉煲猪肚



PART 5 补钙补锌 43

- 43 白果墨鱼煲猪肚
- 45 土豆干虾煲瘦肉
- 46 花生木瓜煲鸡爪
- 47 花生猪蹄汤
- 48 海带丝炖老鸭





一 理气益血 49

- | | |
|-----------|------------|
| 49 荷兰豆煲肉汤 | 51 花生黄豆煲猪脚 |
| 49 乌骨鸡莼菜汤 | 51 腐竹煲羊肉 |
| 49 醪糟鸡汤 | 52 萝卜丝鲫鱼汤 |
| 50 南瓜牛肉汤 | 52 淮山板栗乌鸡汤 |
| 50 豆腐鲜鱼羹 | 52 猪血豆腐汤 |
| 50 西葫芦鸡肉汤 | 53 玫瑰墨鱼汤 |
| 50 桔梗牛杂汤 | 53 鳕鱼酱汤 |



二 安神润燥 56

- | | |
|------------|------------|
| 56 黄花菜炖牛肉 | 58 鲤鱼黑豆汤 |
| 56 玉米排骨汤 | 58 香菇鸡汤 |
| 56 木耳牛肉汤 | 58 蛤蜊排骨汤 |
| 57 苦瓜鸡汤 | 59 苦瓜排骨汤 |
| 57 清燥润肠汤 | 59 蚌肉炖老鸭 |
| 57 莲藕章豆猪舌汤 | 59 草菇丝瓜肉片汤 |



三 润喉止渴 62

- | | |
|------------|-----------|
| 62 百合银耳煲 | 64 无花果冰糖汤 |
| 62 荸荠冬瓜汤 | 64 白萝卜牛肉汤 |
| 62 西瓜荸荠汤 | 64 竹笙萝卜汤 |
| 63 山参银耳桂圆煲 | 65 白菜丸子汤 |
| 63 山药杏仁玉米汤 | 65 蘑菇丝瓜汤 |
| 63 水蜜桃银耳汤 | 65 甘蔗红花汤 |



四 清肝明目 68

- | | |
|------------|----------|
| 68 枸杞猪肝瘦肉汤 | 69 白玉瑶柱汤 |
| 68 木瓜鱼汤 | 69 银丝煮黄鱼 |
| 68 猪肝豆腐汤 | 70 菊花猪肝汤 |
| 68 玉米香菇排骨汤 | 70 姜丝牡蛎汤 |

- | |
|------------|
| 53 冬瓜蛤蜊汤 |
| 54 小鱼莲藕兰花汤 |
| 54 红枣乌鸡汤 |
| 54 香菇芥菜炖老鸭 |
| 55 莲藕豆腐汤 |
| 55 青檬红枣滚鲈鱼 |
| 55 海参鸡汤 |

- | |
|------------|
| 60 红豆煲鸡汤 |
| 60 金针黄豆排骨汤 |
| 60 薏米栗子汤 |
| 61 番茄皮蛋汤 |
| 61 忘忧润燥汤 |
| 61 柚皮鱼汤 |

- | |
|------------|
| 66 丁香鱼片杞子汤 |
| 66 红白萝卜木耳汤 |
| 66 银耳鸡汤 |
| 67 毛豆莲藕汤 |
| 67 银芽香芒青瓜汤 |
| 67 莲藕冬菇汤 |

- | |
|------------|
| 70 红豆山药汤 |
| 71 苦瓜芥菜猪肉汤 |
| 71 鸡肝胡萝卜汤 |
| 71 银耳菠萝枸杞汤 |

本书油温称谓以及计量单位的详解如下，正文中不再予以说明。

油温说明

做好一道菜，辨识油温是关键。下面是“大厨房”工作室为您总结的辨识油温的简易方法：

●三四成热油：油面较平静，无青烟和响声，下入材料后周围会出现少量气泡。

●五六成热油：油面微有青烟，油从四周向中间翻动，下入的材料周围会出现大量气泡。

●七八成热油：油面较平静，有青烟，用勺搅时有响声，下入的材料周围会出现大量气泡，并有轻微爆炸声。■

计量单位换算表

1小匙=3克=3毫升

1大匙=15克=15毫升

1杯=200毫升

1碗=300毫升

●少许=略加即可，如用来点缀菜品的香茅叶、红椒丝等。

●适量=依自己口味，自主确定分量，比如放盐的多少。

另外，烹调中所用的高汤，读者可依个人口味，选择鸡汤、排骨汤或是素高汤都可以。■

图文统筹：付娟娟 陈绪荣
范姝岑 刘志刚

版面设计：冯 静

美美大厨房 ③

滋补养生汤

“大厨房”工作室 著 ZIBUYANGSHENG TANG

人可以不靓，汤定要煲靓

我们说

汤要煲靓，更要营养

才能喝出**健康美丽新人生**

一起来煲靓我们的生活吧！

江西科学技术出版社



目录

CONTENTS



PART 1 养胃润肺 4

- 5 白萝卜煲羊肉
- 6 南北杏苹果炖猪肉
- 7 冬瓜果脯煲猪蹄
- 8 绿豆炖老鸡
- 9 养生三更汤
- 11 腐竹白果煲猪肚
- 12 鱿鱼苦瓜煲鸡爪



PART 2 滋阴补肾 13

- 13 花旗参煲雪耳
- 14 虫草炖老鸭
- 15 人参炖老鹅
- 17 核桃仁干山楂汤

- 18 白果炖老鸡
- 19 玉参炖牛腩
- 20 猪腰荸荠汤



PART 3 补铁补血 21

- 21 木瓜羊肉汤
- 23 红豆荸荠煲乌鸡
- 24 咸蛋芥菜猪肝汤
- 25 鸡胗心肝汤
- 27 菠菜猪血汤
- 28 猪肝红米汤
- 29 金蒜苋菜汤
- 31 菠菜洋葱牛肋骨汤
- 32 当归生姜羊肉汤
- 33 花生猪骨莲藕汤



PART 4 补脑益智 34

- 35 黄花泥鳅汤
- 37 核桃瘦肉汤
- 38 天麻鱼头煲
- 39 天麻凤爪煲猪脑
- 41 海带黄豆煲鱼头
- 42 黄豆白玉煲猪肚



PART 5 补钙补锌 43

- 43 白果墨鱼煲猪肚
- 45 土豆干虾煲瘦肉
- 46 花生木瓜煲鸡爪
- 47 花生猪蹄汤
- 48 海带丝炖老鸭





一 理气益血 49

- | | |
|-----------|------------|
| 49 荷兰豆煲肉汤 | 51 花生黄豆煲猪脚 |
| 49 乌骨鸡莼菜汤 | 51 腐竹煲羊肉 |
| 49 醪糟鸡汤 | 52 萝卜丝鲫鱼汤 |
| 50 南瓜牛肉汤 | 52 淮山板栗乌鸡汤 |
| 50 豆腐鲜鱼羹 | 52 猪血豆腐汤 |
| 50 西葫芦鸡肉汤 | 53 玫瑰墨鱼汤 |
| 50 桔梗牛杂汤 | 53 鳕鱼酱汤 |



二 安神润燥 56

- | | |
|------------|------------|
| 56 黄花菜炖牛肉 | 58 鲤鱼黑豆汤 |
| 56 玉米排骨汤 | 58 香菇鸡汤 |
| 56 木耳牛肉汤 | 58 蛤蜊排骨汤 |
| 57 苦瓜鸡汤 | 59 苦瓜排骨汤 |
| 57 清燥润肠汤 | 59 蚌肉炖老鸭 |
| 57 莲藕章豆猪舌汤 | 59 草菇丝瓜肉片汤 |



三 润喉止渴 62

- | | |
|------------|-----------|
| 62 百合银耳煲 | 64 无花果冰糖汤 |
| 62 荸荠冬瓜汤 | 64 白萝卜牛肉汤 |
| 62 西瓜荸荠汤 | 64 竹笙萝卜汤 |
| 63 山参银耳桂圆煲 | 65 白菜丸子汤 |
| 63 山药杏仁玉米汤 | 65 蘑菇丝瓜汤 |
| 63 水蜜桃银耳汤 | 65 甘蔗红花汤 |



四 清肝明目 68

- | | |
|------------|----------|
| 68 枸杞猪肝瘦肉汤 | 69 白玉瑶柱汤 |
| 68 木瓜鱼汤 | 69 银丝煮黄鱼 |
| 68 猪肝豆腐汤 | 70 菊花猪肝汤 |
| 68 玉米香菇排骨汤 | 70 姜丝牡蛎汤 |

- | |
|------------|
| 53 冬瓜蛤蜊汤 |
| 54 小鱼莲藕兰花汤 |
| 54 红枣乌鸡汤 |
| 54 香菇芥菜炖老鸭 |
| 55 莲藕豆腐汤 |
| 55 青檬红枣滚鲈鱼 |
| 55 海参鸡汤 |

- | |
|------------|
| 60 红豆煲鸡汤 |
| 60 金针黄豆排骨汤 |
| 60 薏米栗子汤 |
| 61 番茄皮蛋汤 |
| 61 忘忧润燥汤 |
| 61 柚皮鱼汤 |

- | |
|------------|
| 66 丁香鱼片杞子汤 |
| 66 红白萝卜木耳汤 |
| 66 银耳鸡汤 |
| 67 毛豆莲藕汤 |
| 67 银芽香芒青瓜汤 |
| 67 莲藕冬菇汤 |

- | |
|------------|
| 70 红豆山药汤 |
| 71 苦瓜芥菜猪肉汤 |
| 71 鸡肝胡萝卜汤 |
| 71 银耳菠萝枸杞汤 |

本书油温称谓以及计量单位的详解如下，正文中不再予以说明。

油温说明

做好一道菜，辨识油温是关键。

下面是“大厨房”工作室为您总结的辨识油温的简易方法：

●三四成热油：油面较平静，无青烟和响声，下入材料后周围会出现少量气泡。

●五六成热油：油面微有青烟，油从四周向中间翻动，下入的材料周围会出现大量气泡。

●七八成热油：油面较平静，有青烟，用勺搅时有响声，下入的材料周围会出现大量气泡，并有轻微爆炸声。■

计量单位换算表

1小匙=3克=3毫升

1大匙=15克=15毫升

1杯=200毫升

1碗=300毫升

●少许=略加即可，如用来点缀菜品的香茅叶、红椒丝等。

●适量=依自己口味，自主确定分量，比如放盐的多少。

另外，烹调中所用的高汤，读者可依个人口味，选择鸡汤、排骨汤或是素高汤都可以。■

图文统筹：付娟娟 陈绪荣
范姝岑 刘志刚

版面设计：冯 静

PART 1
养胃润肺



白萝卜煲羊肉

► 材料

白萝卜1根，羊肉200克，猪脊骨150克，猪瘦肉100克，葱花、老姜、枸杞各少许

► 调料

盐适量，鸡粉少许

► 做法

- 1 猪脊骨、猪瘦肉、羊肉斩块；萝卜去皮洗净。
- 2 用沙锅烧水，待水沸时，放入猪脊骨、猪瘦肉、羊肉滚去表面血渍倒出，用清水洗净。
- 3 沙锅重新装水，猛火煲滚后，放入猪脊骨、猪瘦肉、白萝卜、羊肉、老姜、枸杞，煲3小时后，调入盐、鸡粉，撒上葱花即可食用。

► 材料随心变 CAILIAOSUIXINBIAN

白萝卜皮薄汁多味甜，维生素C及各种营养元素的含量极丰富，不但与羊肉同煲滋味美妙，用鲫鱼来替代羊肉，煲出的汤更是色泽奶白，味美鲜甜，还可以预防感冒。

► 营养小提示 YINGYANGXIAOTISHI

羊肉含蛋白质、脂肪、糖、维生素A和B，能补阴、丰体泽肤、开胃健脾。萝卜能消积滞、化痰热、下气、解毒。体虚的时候，来碗热腾腾的萝卜羊肉汤包你精力充沛。



南北杏苹果炖猪肉

材料

南北杏各适量，苹果2个，猪瘦肉250克，鲜鸡爪150克，枸杞少许，葱、姜各少许

调料

盐适量，鸡粉少许

做法

- 1 苹果切开后去子，猪瘦肉切块，姜去皮，葱切段。
- 2 瘦肉、鸡爪中火煮净血水，捞出洗净。

- 3 将鸡爪、猪瘦肉放入炖盅内，再放入苹果、南北杏、姜、葱，枸杞，注入清水，炖2.5小时调味即可。



营养小提示

YINGYANGXIAOTISHI

杏仁具有润肺、散寒、驱风、止泻、润燥的功能。与苹果和猪肉一起煲汤能够滋润养肺、生津止渴，且对于脾胃气虚、食欲不振、四肢乏力等症都有不错的功效哦。

冬瓜果脯煲猪蹄

材料

冬瓜 200 克, 猪蹄 250 克, 猪脊骨 100 克, 猪瘦肉 100 克, 果脯适量, 老姜少许

调料

盐适量, 鸡粉少许

做法

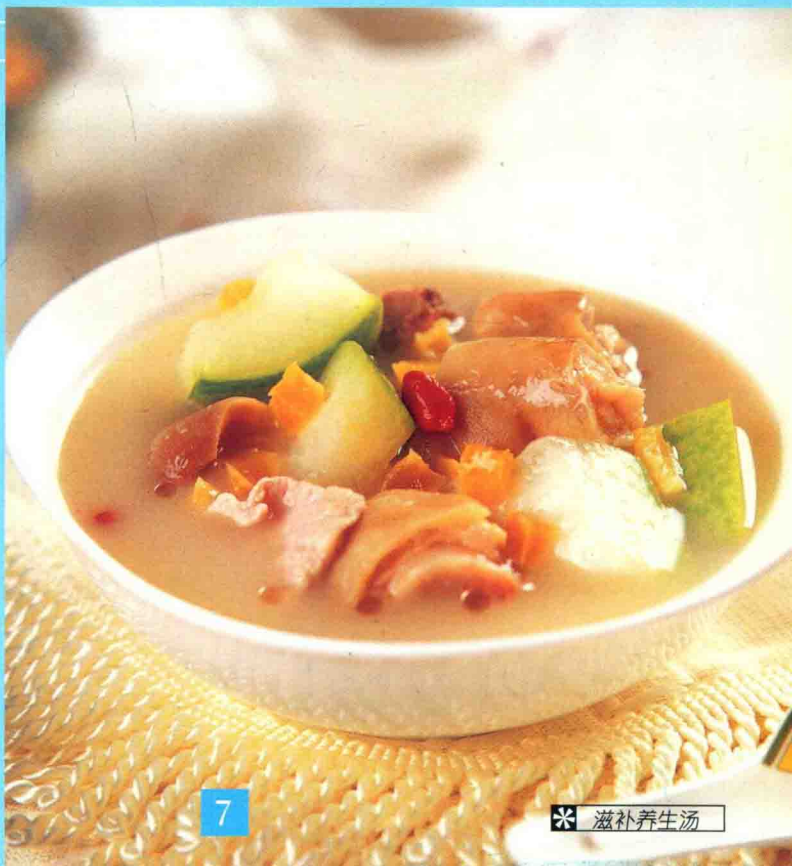
- 1 猪脊骨、猪蹄斩块, 猪瘦肉切片; 果脯洗净; 冬瓜刮尽白霜后连皮切块。
- 2 沙锅烧水至滚后, 放入猪瘦肉、猪脊骨、猪蹄滚去表面血渍, 倒出用清水洗净。
- 3 用沙锅重新装清水, 猛火煲滚后, 放入猪脊骨、猪瘦肉、猪蹄、冬瓜、果脯、老姜, 煲2小时后调入盐、鸡粉, 即可。



营养小提示

YINGYANGXIAOTISHI

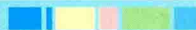
对于因饮酒导致的喉咙干涩、肠胃不适、消化不良等现象, 冬瓜果脯煲猪蹄能有效地起到轻热利尿、健脾顺肠的功效。煲一锅汤向家人表达你浓浓的爱吧。





绿豆炖老鸡

材料



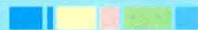
老母鸡 1 只，绿豆 200 克，莴笋半根

调料



盐适量，鸡精 1 小匙，料酒 2 大匙，八角 2 粒

做法



- 1 老母鸡去内脏洗净，切小块，入沸水中氽烫，捞出漂净血水、浮沫；绿豆挑去杂质，洗净，用冷水泡 2 小时；莴笋切小块备用。
- 2 高压锅内加水烧开，放入老鸡块、绿豆、莴笋、料酒、八角压熟，熄火放气，加盐、鸡精调味即可装碗。

养生三更汤



材料



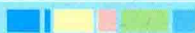
羊肚菌 200 克，枸杞数粒

调料



高汤 1 碗，鲫鱼汤半碗，盐 1 小匙

做法



- 1 羊肚菌洗净，入沸水中余烫，捞出过凉，挤干水分，用手撕成条。
- 2 锅内加高汤、鲫鱼汤烧开，加入羊肚菌、枸杞煮至入味，加盐调味，装入功夫茶器皿中，食用时倒入茶碗自斟自饮即可。

营养小提示

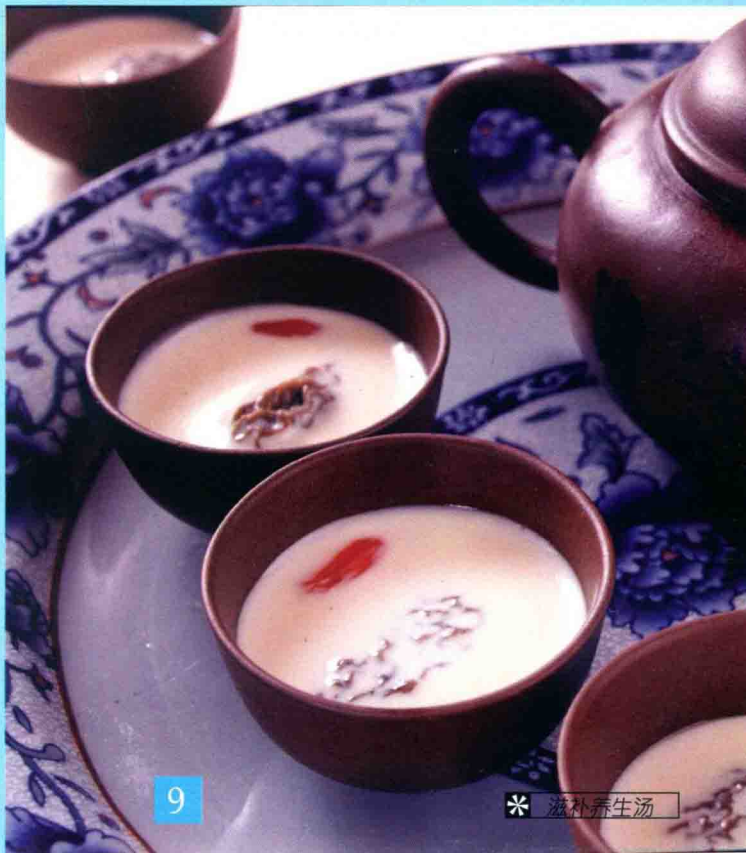
YINGYANGXIATISHI

羊肚菌是著名的野生食用菌，肉质脆嫩，香甜可口，具有益肠胃、助消化和理气化痰功效，还能驱风治寒，冬季食用更佳。

贴心小提示

TIEXINXIATISHI

由于羊肚菌是特补食材，忙至三更天的时候，来上一碗羊肚菌汤，最养生不过。故该汤又称养生三更汤。



PART 1
养胃润肺



香嫩味浓，厚而不腻的

腐竹白果煲猪肚

► 材料

腐竹 50 克，白果 100 克，猪肚 1 只，猪脊骨 150 克，猪瘦肉 100 克，枸杞、葱花各少许，老姜 1 块

► 调料

盐适量，鸡粉少许

► 做法

- 1 猪瘦肉斩块；猪肚洗净切块；猪脊骨剁块。
- 2 用沙锅烧水至滚后，放入猪肚、猪瘦肉、猪脊骨煮去表面血渍，再用水洗净。
- 3 锅中重新加清水，放入猪肚、猪瘦肉、猪脊骨、老姜、白果、腐竹，煲 3 小时后调入盐、鸡粉，撒上枸杞、葱花即可食用。

► 营养小提示 YINGYANGXIAOTISHI

白果学名银杏，富含淀粉、蛋白质、糖、脂肪等，具有敛肺定咳、燥湿止带、益肾固精等功效；腐竹含大量蛋白质、脂肪以及丰富的钙质，与营养丰富的猪肚搭配煲汤，养胃又润肺。

► 选购小绝招 XUANGOUXIAOJUEZHAO

选购白果的时候要注意，壳色洁白、坚实、肉饱满、无霉点、无破壳、无枯肉霉坏的才是优质的。

白果的白是自然本色，而不是雪白的，很多不良商贩将变色白果用双氧水泡白，选购时千万要小心。



鱿鱼苦瓜煲鸡爪

材料

干鱿鱼 50 克，苦瓜半条，鸡爪 150 克，枸杞适量，姜 1 块

调料

高汤、盐各适量，味精、胡椒粉、料酒各少许

做法

- 1 鱿鱼泡发切花卷；苦瓜切块；鸡爪去爪尖，姜去皮切片。
- 2 将苦瓜、鸡爪中火余烫，捞出过凉水。

- 3 所有材料放入沙锅，注入高汤、料酒，加盖，用慢火煲 1.5 小时后，调入调料，再煲 20 分钟即可。

营养小提示 YINGYANGXIAOTISHI

鱿鱼营养丰富，有改善肝脏功能的作用，鸡爪性平味甘，能健脾益气，苦瓜性寒味苦，是消暑解热，明目解毒的良药。三者合而为汤，最适合在夏日给孩子开胃了。