



高清版



800道食谱+600个营养知识+288个专家提示



全面系统\科学实用\经济实惠

烹饪技法\美味佳肴\健康营养

大号字体\图片清晰\方便阅读

家庭营养汤

1688例

策划·编写

犀文圖書

大号字体方便阅读

高清版

Family nutrition

家庭营养汤

1688

例

策划·编写 犀文圖書

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭营养汤 1688 例 / 犀文图书编写. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2015. 10

ISBN 978-7-5341-6916-8

I. ①家… II. ①犀… III. ①保健—汤菜—菜谱
IV. ①TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 212246 号

书 名 家庭营养汤 1688 例
编 写  犀文图书

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006
办公室电话: 0571-85176593
销售部电话: 0571-85176040
网 址: www.zkpress.com
E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 广东犀文图书有限公司
印 刷 浙江新华数码印务有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本	710×1000 1/16	印 张	16
字 数	200 000		
版 次	2015 年 10 月第 1 版	印 次	2015 年 10 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5341-6916-8	定 价	29.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社销售部负责调换)

责任编辑 王巧玲 李骁睿
责任校对 刘 丹 王 群

责任印务 徐忠雷
责任美编 金 晖

P 前言 preface

中华传统饮食文化源远流长，不仅融色、香、味为一体，而且造型精美。时移世易，中华饮食文化还不断加入创新元素，将营养、美味与健康调配得和谐统一。为此，我们隆重地推出了这一套字体清晰、图文并茂，特别适合中老年人阅读的高清版家常营养食谱。

这套食谱以家常菜为主导，包括《孕产期营养食谱 1688 例》、《婴幼儿营养食谱 1688 例》、《地方特色菜 1688 例》、《家庭营养甜品 1688 例》、《家庭健康药膳 1688 例》、《快手学厨艺 1688 例》、《家庭营养主食 1688 例》、《家庭营养点心 1688 例》、《家庭营养素菜 1688 例》、《家庭营养糖水 1688 例》、《名菜家做 1688 例》、《家庭营养粥 1688 例》、《家庭营养汤 1688 例》、《家庭营养荤菜 1688 例》、《四季营养餐 1688 例》、《女人生理调养食谱 1688 例》、《蒸炒炖煮烧卤熏 1688 例》和《五脏营养调理食谱 1688 例》，共 18 本，涵盖了东西南北的风味，传统与创新的搭配，既家常又不失美味和健康。

汤补，早已经不是一个新的概念了，在我们几千年的饮食文化和中医理论以及实践中，处处都有汤补的记载。前人不断地探索和实践，为我们总结出了许许多多宝贵的汤补经验，充分说明汤补所具有的药物不能代替的效果。

对于现代人来说，随着物质生活的日益改善，人们对汤补的要求越来越高。那么，什么时候进行什么样的汤补，多数人未必完全了解和懂得。其实这个问题并不难，因为每个人的体质都是不一样的，只有适合自己体质的汤才是最有营养的。为此，我们特意策划编写了《家庭营养汤 1688 例》。全书分为禽类、畜类、水产类和蔬菜蛋类四大类别，每个菜式都从主料和辅料的搭配，以及制作过程给予了详细介绍，文字简练，表述清晰，并配有精美的图片和小贴士。全书内容丰富，图文并茂，通俗易懂，操作性强，是广大读者不可多得的有益参考书。

编 者

2015年8月

C 目 录 Contents



禽类

QINLEI

虫草麦冬老鸭汤	2	瓦罐鸡汤	11	党参黄芪鹌鹑汤	23
腊鸭颈芥菜汤	2	椰子银耳煲老鸡	11	枸杞黄芪乳鸽汤	23
蒜子煲牛蛙	3	芡实薏米老鸭汤	12	玉竹章鱼鹌鹑汤	24
栗子煲鸡	3	赤豆苹果鸭	12	白鸽醒脑汤	24
鸭心炖莲子	4	红枣香菇鸡汤	13	党参天冬老鸡汤	25
陈肾蜜枣煲西洋菜	4	荷叶薏米牛蛙汤	13	地虫桂圆煲乳鸽	25
雪花鸡汤	5	黑芝麻赤豆鹌鹑汤	14	枸杞鹿茸乌鸡汤	26
菠萝鸡片汤	5	白菜母鸡汤	14	西洋参水鸭汤	26
银杏莲肉炖乌鸡	6	鲜奶乌鸡汤	15	首乌天麻老鸭汤	27
四物乌鸡汤	6	山药老鸭汤	15	燕窝枸杞鸭心汤	27
姜归母鸡汤	7	黑豆莲藕乳鸽汤	16	鹿茸鸡汤	28
椰子燕窝鸡肉汤	7	核桃党参乳鸽汤	16	首乌乌鸡汤	28
罗汉果菜干鹌鹑汤	8	荔枝干贝老鸭汤	17	黄芪桂圆老鸡汤	29
白果腐竹土鸡汤	8	绿豆茯苓老鸭汤	17	玄参生地乌鸡汤	29
淮杞牛筋煲乳鸽	9	熟地水鸭汤	18	沙参玉竹老鸭汤	30
乌鸡炖海螺肉	9	百合马蹄乌鸡汤	18	莲子巴戟煲牛蛙	30
赤豆花生鹌鹑汤	10	山药枸杞乌鸡汤	19		
山药乌鸡汤	10	栗子芋头鸡汤	19		
		当归黄芪鸭汤	20		
		首乌枸杞鸡汤	20		
		虫草熟地老鸭汤	21		
		参芪乌鸡汤	21		
		高丽参田七鸡汤	22		
		阿胶鹿茸鸡汤	22		



干贝鸡肫西洋菜汤	31
参麦黑枣乌鸡汤	32
豆蔻草果炖乌鸡	32
桑枝丹参鸡肉汤	33
笋蘑火腿鸽子汤	33

椰盅鸡球汤	34
八珍蛇羹	34
豌豆苗鸡丝汤	35
花生凤爪汤	35
天麻炖鸡汤	36
酸菜炖烤鸭	36
金针菇鸡丝汤	37
木耳菠菜鸡蛋汤	37
苦瓜黄豆牛蛙汤	38
菊花鸡肉汤	38
银杞明目汤	39
节瓜章鱼煲土鸡	39
栗子杏仁鸡汤	40
莲子山药鹌鹑汤	40
冬瓜鸡丝羹	41
参枣老鸽汤	41
莲子冬瓜老鸭汤	42
麦芽山楂煲鸡肫	42



柠檬乳鸽汤	43
瘦肉鸡汤	43
西洋参鸭心汤	44
三七鸡汤	44



畜类

CHULEI

苦瓜木棉牛肉汤	46	百合白果牛肉汤	58
金荞麦炖瘦肉	46	参芪陈皮羊肉汤	58
苍术冬瓜排骨汤	47	当归天麻羊脑汤	59
薏米马蹄猪肉汤	47	柏子仁首乌瘦肉汤	59
绿豆薏米猪大肠汤	48	黄芪当归炖猪脑	60
芡实猪肉汤	48	山药生地羊肉汤	60
生地猪肺汤	49	五味人参猪脑汤	61
薏米山药排骨汤	49	当归参芪猪心汤	61
阿胶牛肉汤	50	独活红枣黑豆汤	62
百部党参猪肺汤	50	豆腐猪血汤	62
生地莲藕瘦肉汤	51	白菜丸子汤	63
夏枯草瘦肉汤	51	牛肉花椰菜汤	63
葛根赤豆瘦肉汤	52	菠菜枸杞猪肝汤	64
车前草猪腰汤	52	雪菜肉丝汤	64
熟地首乌兔肉汤	53	枸杞叶猪肝汤	65
当归枣仁猪心汤	53	丝瓜瘦肉汤	65
蛇舌草猪肉陈皮汤	54	苦瓜瘦肉汤	66
胆头瘦肉汤	54	焯菜猪肉汤	66
阿胶瘦肉汤	55	荷叶瘦肉汤	67
西洋参燕窝瘦肉汤	55	酸辣瘦肉羹	67
虫草山药瘦肉汤	56	金银花肉片汤	68
玉竹核桃羊肉汤	56	萝卜牛肉汤	68
核桃茯苓瘦肉汤	57	莲子百合瘦肉汤	69
党参栗子兔肉汤	57	肉片黄瓜汤	69

菠菜肉丸汤 70
 木瓜花生煲猪蹄 70
 党参猪心汤 71
 龙骨煲老藕 71
 肉片芥菜汤 72
 冬瓜鲜菇肉粒汤 72
 榨菜肉丝汤 73
 菠菜肉片汤 73
 苦瓜黄豆排骨汤 74
 丝瓜鲜菇肉片汤 74
 沙玉猪肺汤 75
 蒲瓜肾片汤 75
 麦芽猪胰汤 76
 木耳肉片汤 76
 三丝肉丸汤 77
 萝卜无花果煲猪蹄 77
 上汤浸猪肝 78
 酸辣汤 78
 麻辣猪肝薯片汤 79
 白贝冬瓜排骨汤 79
 金蒜双丸汤 80
 双丝滚小棠菜 80
 肉丝银芽羹 81
 香干头菜丝肉丝汤 81
 木耳海带肉片汤 82
 猪皮萝卜冬瓜汤 82
 上汤肉丝西洋菜 83
 青胡萝卜煲猪肉 83
 清补凉煲排骨 84
 甜杏仁排骨汤 84



大生地绿豆瘦肉汤 85
 木耳猪腰汤 85
 莲子猪心汤 86
 山药羊肉汤 86
 平菇羊血汤 87
 红枣花生炖猪蹄 87
 花生猪蹄汤 88
 猪排炖黄豆芽 88
 丝瓜猪蹄汤 89
 当归猪血莴笋汤 89
 香菇当归肉片汤 90
 香菇瘦肉汤 90
 南瓜煲排骨 91
 木瓜排骨汤 91
 南瓜炖牛肉 92
 绿豆排骨汤 92
 木瓜银耳排骨汤 93
 竹蔗萝卜猪骨汤 93
 芡实冬瓜猪展汤 94
 冬瓜薏米猪肚汤 94
 红枣茶树菇排骨汤 95
 黑木耳红枣猪蹄汤 95
 马蹄胡萝卜瘦肉汤 96
 山药胡萝卜瘦肉汤 96
 甜杏仁水果排骨汤 97
 玉竹苦瓜排骨汤 97

陈皮冬瓜瘦肉汤 98
 黄豆木瓜瘦肉汤 98
 健脾板栗瘦肉汤 99
 莲子鲍鱼瘦肉汤 99
 番茄牛肉汤 100
 玫瑰丝瓜猪肉汤 100
 萝卜煲羊腩 101
 西洋菜猪肺汤 101
 白果排骨汤 102
 蜜枣剑花猪肺汤 102
 香菇萝卜杏仁猪肺汤 103
 姜桂猪肚汤 103
 冬瓜肾片汤 104
 冬荷瘦肉汤 104
 茅根猪肉汤 105
 红枣桂圆猪皮汤 105
 花生香菇瘦肉汤 106
 莲子芡实瘦肉汤 106
 菊花丝瓜猪胰汤 107
 益母草猪蹄汤 107
 红枣猪蹄汤 108
 桂圆牛肉汤 108
 灵芝瘦肉汤 109
 枸杞子牛蛙猪腰汤 109
 枸杞子炖羊脑 110
 白果红枣牛肉汤 110
 枸杞子桂圆猪脑汤 111
 冬瓜荷叶脊骨汤 111
 豆腐猪蹄瓜菇汤 112
 羊肉萝卜汤 112



土豆牛肉汤 113
南瓜红枣排骨汤 113
麦芽马蹄牛肚汤 114
茯苓党参牛肚汤 114
薏仁山药牛肝汤 115
杞子莲藕牛腩汤 115
海带牛腩莲藕汤 116
参芪牛展黑豆汤 116
豆腐银耳猪肉汤 117
芡实白果猪小肚汤 117
沙参山药牛腩汤 118
鸡骨草蜜枣汤 118

红丝线瘦肉汤 119
柠檬叶猪肺汤 119
老黄瓜黄豆瘦肉汤 120
二果猪肺汤 120
金钱草猪小肚汤 121
川贝雪梨猪肺汤 121

莲子黑豆煲羊肉 122
麦芽马蹄牛百叶汤 122
山楂麦芽猪胰汤 123
五加皮牛肉汤 123
白果腐竹猪肚汤 124
芡实陈皮猪腰汤 124

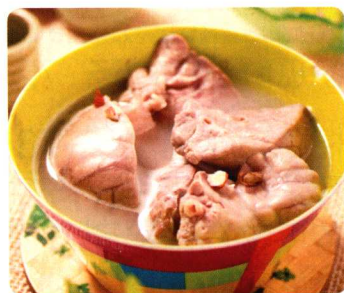
红枣玉米排骨汤 125
桂花木耳猪肚汤 125
萝卜黄芪猪肚汤 126
桂圆萝卜煲羊肉 126
茴香蜜枣猪肚汤 127
党参莲子煲鸭肫 127



清热柠檬荷叶瘦肉汤 128
鸭梨杏仁瘦肉汤 128
山楂莲叶排骨汤 129
冬瓜薏米煲排骨 129
山楂瘦肉汤 130
罗汉果瘦肉汤 130

番茄玉米猪肝汤 131
何首乌炖牛肉 131
玉竹牛筋汤 132
苹果银耳瘦肉汤 132

四神猪肠汤 133
杏仁猪肺汤 133
清补凉瘦肉汤 134
南瓜瘦肉海带汤 134



水产类

SHUICHANLEI

薏米节瓜黄鳝汤 136
生地冬瓜鲍鱼汤 136
人参茯苓鱼肚汤 137
参芪红枣黑鱼汤 137
茱萸花椒鲤鱼汤 138
天麻川芎鲤鱼汤 138
淮杞红枣鱼头汤 139
香附砂仁鲫鱼汤 139

虫草鲍参汤 140
沙参玉竹甲鱼汤 140
黄芪红枣乌龟汤 141
无花果鱼汤 141
淮杞玉竹牡蛎汤 142
百合甲鱼汤 142
青箱子鱼片汤 143
红枣田螺汤 143

参芪泥鳅汤 144
灵芝丹参鲍鱼汤 144
山药百合煲黄鳝 145
酿鲫鱼豆腐汤 145

三色鱼头汤 146
虾丸蘑菇汤 146
花瓣鱼丸汤 147
虾丸银耳汤 147
草鱼豆腐汤 148
紫菜虾干汤 148
三鲜汤 149
酸辣鳝丝汤 149

三鲜鱿鱼汤 150
丝瓜鲜菇鱼尾汤 150
海带西洋菜黑鱼汤 151
鲫鱼豆腐汤 151
丝瓜虾皮蛋汤 152
葱头大虾汤 152
鳝鱼辣汤 153
五香豆腐干虾米汤 153

山药鱼片汤 154
陈皮汤浸鲮鱼 154
鱼滑浸油麦菜 155
豆腐鱼蓉蔬菜羹 155

海鱼冬瓜汤 156
香菜豆腐鱼头汤 156
葫芦瓜鱼片汤 157
葛根煲鲚鱼 157
木瓜煲鱼尾 158
锦绣黄鳝羹 158
天白菇响螺汤 159
清汤浸鱼蛋 159
红枣煲黑鱼 160
虾干浸丝瓜 160
橄榄螺头汤 161
丝瓜响螺汤 161
冬瓜煲黑鱼 162
泥鳅煲瘦肉 162
当归煲鲑鱼 163
川芎鱼头汤 163
山药甲鱼汤 164
香菜鲫鱼汤 164
红枣黄芪炖鲈鱼 165
猴头菇炖海参 165
黑鱼丝瓜汤 166
蚌肉冬瓜汤 166
芡实红枣鱼汤 167
鲢鱼头豆腐汤 167
虾仁冬瓜海带汤 168
枸杞子鲫鱼汤 168
茼蒿鱼头汤 169
罗汉果焯菜黑鱼汤 169
山药桂圆甲鱼汤 170
菠菜生姜鱼头汤 170
红花黑豆鲑鱼汤 171
白萝卜三鲜汤 171

红枣桂圆牡蛎汤 172
海参鸽蛋汤 172
黄豆葛根鱼片汤 173
生地蚝豉汤 173
杜仲豆腐咸鱼汤 174
山药胡萝卜鲫鱼汤 174
红枣木瓜黑鱼汤 175
萝卜橄榄鲍鱼汤 175
土茯苓乌龟汤 176
宋公明汤 176

咸水榄紫菜鱼丸汤 177
莲藕瘦肉章鱼汤 177
红枣芡实煲黑鱼 178
苹果山斑鱼汤 178
桂杞鲢鱼汤 179
通菜海带黑鱼汤 179
鱼云豆腐汤 180
莴笋酸笋石螺汤 180



蔬果、蛋类

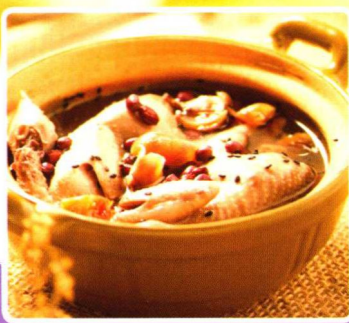
SHUGUO DANLEI

丁香海带胡萝卜汤 182
番茄蛋花汤 182
金针番茄汤 183
芥菜咸蛋汤 183
菠菜蛋汤 184
青豆花椰菜蛋汤 184
鹌鹑蛋白菜汤 185
玉米南瓜汤 185
黄花木耳鸡蛋汤 186
鹌鹑蛋豆腐白菜汤 186
竹荪鲜菇汤 187
紫菜干贝蛋羹 187
紫菜蛋花汤 188
双蛋浸菠菜 188
冬瓜粒什锦汤 189
百合银耳莲子羹 189
枸杞莲子汤 190
红枣鸡蛋汤 190
桑葚红枣汤 191
冬笋魔芋紫背菜汤 191

冰糖银耳莲子汤 192
桂圆莲子鸡蛋汤 192
陈皮山楂汤 193
生果清润甜汤 193
胡萝卜鲜橙汤 194
黑木耳番茄汤 194
乌梅五味汤 195
番茄鱼丸汤 195
桂枣山药汤 196
南瓜蔬菜淡奶汤 196
酸梅汤 197
雪梨炖罗汉果川贝 197
酸菜粉丝汤 198
黄瓜三丝汤 198
如意白玉汤 199
莴笋豆浆汤 199
奶香芹菜汤 200
素三丝豆苗汤 200
绿豆芽甜椒汤 201
平菇豆芽汤 201

马蹄甘蔗萝卜汤202	椰汁胡萝卜芋头汤218	花生桂圆红枣汤234
薏米绿豆南瓜汤202	白菜豆腐汤 218	栗子莲藕汤 234
海带绿豆汤 203	银耳冬瓜汤 219	什锦羹汤 235
萝卜腐竹汤 203	蘑菇豆腐汤 219	海带什蔬汤 235
青菜蛋花汤 204	奶油番茄汤 220	双萝翠芹汤 236
黄芪猴头菇汤 204	葱豉豆腐汤 220	南瓜杏仁汤 236
山药牛蒡萝卜汤205	素笋汤 221	山楂橘皮海带汤237
竹笋香菇菠菜汤205	胡萝卜蘑菇汤 221	马蹄木耳汤 237
山药豆腐汤 206	苋菜鲜笋汤 222	火腿洋葱汤 238
黄豆芽豆腐汤 206	干丝黄豆芽汤 222	天冬萝卜汤 238
海带紫菜瓜片汤207	玉米花椰菜汤 223	五丝酸辣汤 239
淡菜海带冬瓜汤207	冬瓜绿豆汤 223	三鲜冬瓜汤 239
萝卜笋丝汤 208	玉米蔬菜浓汤 224	五色紫菜汤 240
山楂桂花萝卜汤208	三鲜苦瓜汤 224	双菇肉丝汤 240
红枣豆腐皮汤 209	甜椒南瓜汤 225	苦瓜豆腐汤 241
香菇茭白汤 209	豆浆鲜菇汤 225	火腿白菜汤 241
杂菜汤 210	菊花胡萝卜汤 226	青蒜土豆汤 242
香菇面筋羹 210	芹菜叶豆腐羹 226	藕片汤 242
竹荪金菇羹 211	白菜粉丝汤 227	杏仁青胡萝卜汤243
薏米冬瓜蛇舌草汤 211	地中海蔬菜汤 227	韭菜肉丝蛋花汤243
空心菜玉米粒滚汤 212	什锦素珍羹 228	三丝汤 244
黄豆节瓜汤 212	咖喱绿豆汤 228	红豆香芋汤 244
车前草滑石汤 213	豆腐葱花汤 229	番茄肉丝蛋花汤 245
鲜荷赤豆汤 213	番茄丝瓜汤 229	清润白菜汤 245
木瓜白果炖黑木耳214	玉米青豆羹 230	番茄包心菜肉末汤 246
香菇炖菜胆 214	丝瓜汤 230	珍珠白玉汤 246
木瓜汤 215	油菜玉菇汤 231	家常酸辣汤 247
干贝芥菜鸡汤 215	平菇豆腐汤 231	双果清润汤 247
生姜红薯芥菜汤216	栗子白果羹 232	
栗子蜜枣汤 216	天麻豆腐汤 232	
芹菜红枣汤 217	嫩豇豆汤 233	
节瓜芋头汤 217	清凉冬瓜汤 233	





禽 类





虫草麦冬老鸭汤



主料：老鸭 200 克。

辅料：冬虫夏草 6 克，麦冬 9 克，川贝 6 克，生姜、胡椒、盐各适量。

制作方法

1. 冬虫夏草、麦冬、川贝分别洗净；老鸭去骨取肉。
2. 鸭肉加清水适量，与生姜、胡椒同炖至鸭肉熟。
3. 放入冬虫夏草、麦冬、川贝，再用小火煨炖 30 分钟，加盐调味即可。

【营养功效】延年益寿，滋肾止喘，益肺养阳，补益气血。

小贴士

上火、体热人士慎食。

腊鸭颈芥菜汤



主料：腊鸭颈 300 克，芥菜 500 克。

辅料：盐适量。

制作方法

1. 将芥菜洗净切开成数大段。
2. 将腊鸭颈洗净、剁开数段，干锅里爆香，炒至出油后加入芥菜一齐炒。
3. 加水煮沸 15 分钟后加盐调味即可。

【营养功效】祛燥下火。

小贴士

此汤尤宜秋冬燥日进饮。

制作方法

1. 牛蛙剖洗干净，去皮、头、内脏，斩件备用。
2. 将牛蛙和蒜子放在沙锅里，然后小火煲2小时左右，用盐调味即可。

【**营养功效**】蒜子不仅营养丰富，香气浓郁，而且有很强的杀菌能力。

小贴士

不要捕捉野生蛙类食用。



主料：牛蛙 500 克。

辅料：蒜子、盐各适量。

制作方法

1. 将老鸡切好洗净。
2. 将老鸡和板栗、老姜一起放在煲内，煲2小时，用葱、盐调味即可。

【**营养功效**】板栗含有大量淀粉、蛋白质、脂肪、B 族维生素等多种营养成分，素有“干果之王”的美称。

小贴士

板栗不宜食用太多，生吃太多不易消化，熟吃太多容易滞气。



主料：老鸡 800 克，板栗 250 克。

辅料：葱、老姜、盐各适量。

鸭心炖莲子

制作方法

1. 将鸭心去杂，洗净。
2. 然后将鸭心、老姜和莲子一起放在煲内，煲2个小时，用盐调味即可。

【**营养功效**】健心健胃。

小贴士

在中国西南部的一些地区，鸭心待客是农家表达对贵客尊敬的一种重要礼仪。

制作方法

1. 鲜鸭肾切花，陈肾切开。
2. 将所有材料放在煲内，煲2小时，用盐调味即可。

【**营养功效**】清热止咳，清燥润肺，化痰止咳。

小贴士

陈肾是广东特有的食材，即腊鸭肾。

陈肾蜜枣煲西洋菜

主料：西洋菜 500 克，鲜鸭肾 200 克，陈肾 100 克，蜜枣适量。

辅料：老姜、盐、姜、食用油各适量。

制作方法

1. 将党参、山药、银耳洗净切段，装入纱布袋内；红枣、薏米洗净另装袋。
2. 母鸡宰杀干净，剁块，放入锅内，加入适量清水，再放入药袋和生姜、葱白，用大火煮沸，改小火炖3个小时左右。
3. 捞出纱布袋，将红枣、薏米加入原汤，用盐调味即成。

【**营养功效**】党参含有维生素A、维生素C、维生素E等，具有补气生血的功效。

小贴士

过多食用红枣会引起胃酸过多和腹胀。

制作方法

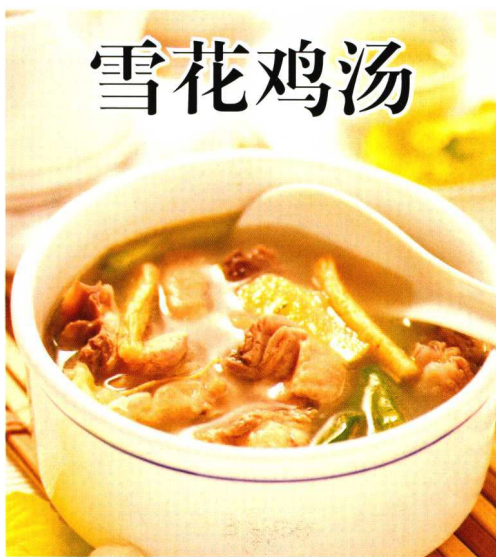
1. 将菠萝削皮后用盐水浸泡片刻，切成扇形；鸡脯肉洗净切薄片，用盐、料酒、淀粉拌匀上味。
2. 锅中倒入食用油烧热，放生姜丝煸炒片刻，放入鸡脯肉片，大火翻炒，加入菠萝片再炒几下，加盐、清水，盖好锅盖。
3. 待汤煮沸后，淋上香油即可。

【**营养功效**】菠萝具有健胃补脾和促进消化的功效。

小贴士

吃菠萝前千万别忘记用盐水浸泡菠萝。

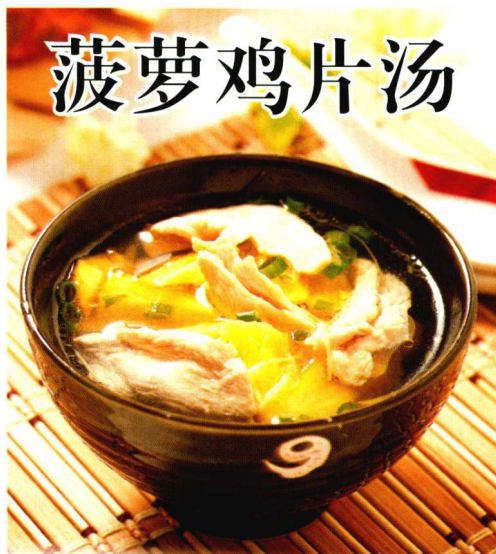
雪花鸡汤



主料：母鸡 800 克。

辅料：生姜、党参、红枣、山药、银耳、薏米、葱白、盐各适量。

菠萝鸡片汤



主料：菠萝 250 克，鸡脯肉 150 克。

辅料：生姜丝、盐、料酒、香油、淀粉、食用油各适量。



银杏莲肉 炖乌鸡

主料: 乌鸡 800 克, 银杏 6 克, 莲子 20 克。

辅料: 姜、盐、味精各适量。

制作方法

1. 将乌鸡宰杀干净; 银杏、莲子洗净; 姜洗净去皮, 切片。
2. 锅内倒入适量清水煮沸, 放入乌鸡、姜片稍煮片刻, 去清血污, 捞起。
3. 将乌鸡、银杏、莲子一起放入干净的炖盅内, 注入清水炖 2 小时, 加盐、味精即可。

【营养功效】 莲子含有丰富的钙、铁和钾, 具有补脾养心的功效, 是老少皆宜的食品。

小贴士

脾胃虚寒者忌食莲子。



四物乌鸡汤

主料: 乌鸡 400 克。

辅料: 生姜、葱段、熟地、白芍、当归、川芎、盐、味精各适量。

制作方法

1. 将乌鸡洗净, 剁块。
2. 锅中注入清水适量, 放入鸡块、熟地、白芍、当归、川芎一起炖煮至熟。
3. 最后加入生姜、葱段, 用盐、味精调味即可。

【营养功效】 乌鸡具有养血补虚、强筋健骨的功效, 是产妇不可错过的滋补食材。

小贴士

肠胃不适的患者不要食用此汤。

制作方法

1. 将母鸡洗净后切块，放入开水烫洗；当归、生姜切片，葱切段。
2. 锅内加水适量，入鸡块大火煮沸，除去汤面上的泡沫，然后放入姜片、当归片、料酒、胡椒，改小火炖至鸡烂骨酥。撒入葱花后放盐调味即可食用。

【营养功效】此汤滋补脾胃、补血活血、养颜益容。

小贴士

湿盛中满及大便溏泄者、孕妇忌食此汤。

制作方法

1. 将鸡肉、瘦肉洗净切小块。
2. 把燕窝浸水去细毛；火腿切小片；椰子肉切成片。
3. 把燕窝、椰子肉、鸡肉、瘦肉、火腿放入沙锅内，再加入适量的清水，煮约3小时，加适量料酒、盐即可。

【营养功效】消暑解热。

小贴士

在炎热的夏季，可饮椰汁解暑。

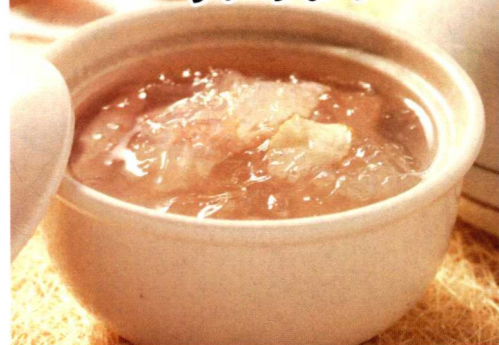
姜归母鸡汤



主料：母鸡 800 克。

辅料：葱、料酒、盐、胡椒、生姜、当归各适量。

椰子燕窝鸡肉汤



主料：椰子肉适量，鸡肉 250 克，瘦肉 150 克。

辅料：火腿、燕窝、料酒、盐各适量。