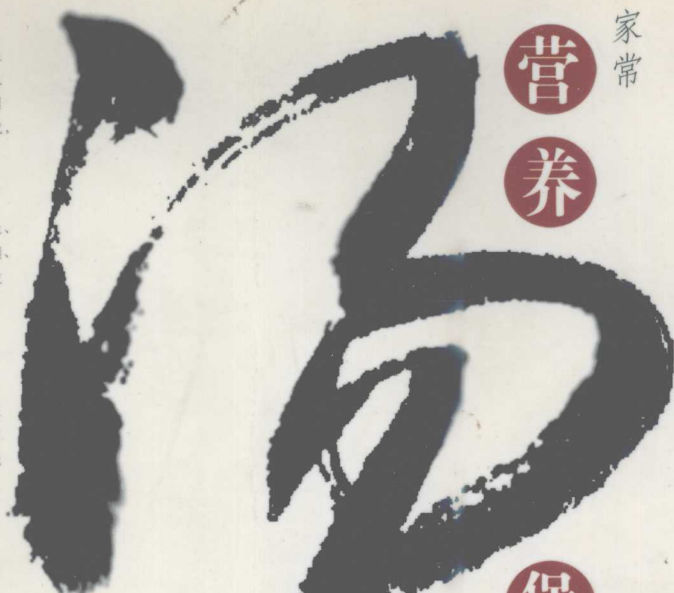


家常

营
养

煲



Healthier Soup

春夏秋冬，汤汤水水，科学进补，福佑全
约七十道均衡营养的四季靓汤，春季
饮汤宜平补，多饮健脾养肝、清热解
毒的汤品；夏季饮汤宜清补，多饮养心
利湿、消暑祛湿的汤品；秋季饮汤宜滋
补，多饮养阴润肺、滋阴清润的汤品；
冬季饮汤则宜温补，多饮温阳固肾、
养阴益肝的汤品。

【党参】

党参是补气药，有补中益气、生津养血的功效。其基本性味和人参相近，因此许多补益药剂使用人参的部分，常以党参加以取代，因效力较弱，应加大用量。



【鸡血藤】

鸡血藤别名血风藤，有活血补血、舒筋活络的功效。主治月经不调、痛经、关节酸痛、手足麻木、肢体瘫痪等症。



【黄豆芽】

黄豆芽虽源于黄豆，但营养却更胜黄豆一筹。黄豆芽含有一种叫鸟核苷酸的物质，这种物质能有效地抗癌病和减少癫痫发作。



【大蒜】

大蒜性温，味辛、甘；具有温中健胃，解毒杀虫之功效。大蒜能刺激脑垂体，调节人体对脂肪的吸收，故可起到降脂减肥和降低血糖的作用，对健康是十分有益的。



四季养生汤

春季平补·夏季清补·秋季滋补·冬季温补

THE CIRCLE OF THE SEASONS

Medicinal Herb Preserve One's Health



中国营养学会专家推荐读本 广东烹饪名师精心制作

玺 主 编 广东人民出版社 广东经济出版社

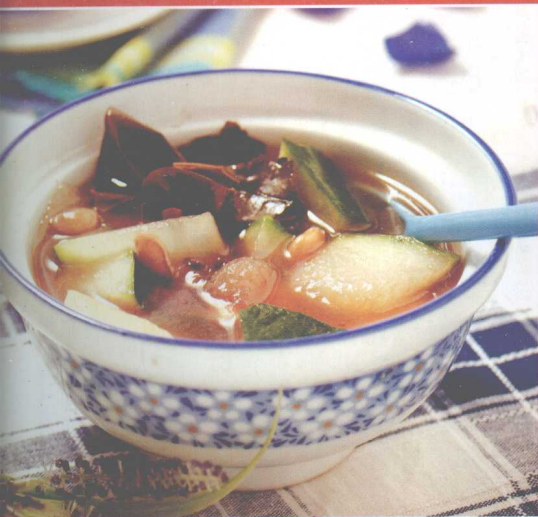
图书在版编目(CIP)数据

四季养生汤 / 玺璽主编, 一广州: 广东经济出版社, 2006.11
(家常营养汤煲)

ISBN 7-80728-437-4

I. 四… II. 玺… III. 保健-汤菜-菜谱
IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 125025 号



出版
发行
经销
印刷

广东经济出版社(广州市环市东路水荫路 11 号)

广东新华发行集团

广东省农垦总局印刷厂
(广州市天河区粤垦路 88 号)

开本
印张

889 毫米 X 1194 毫米 1/16

6

版次

2006 年 11 月第 1 版

印次

2006 年 11 月第 1 次

书号

ISBN 7-80728-437-4/TS · 115

定价

全套(1~4 册): 112.00 元

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 107 号

电话: (020) 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市水荫路 11 号 11 楼 邮政编码: 510075

(广东经世图书发行中心) 电话: (020) 37601950

图书网站: <http://www.gebook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·

TS035-5

家常营养汤煲

四季养生汤

玺 豐 主编

广东省出版集团 | 广东经济出版社

序言

P R E F A C E

男男女女，汤汤水水「家常营养汤煲」丛书代序

介绍不同的汤品和不同的厨师已经很多次了，如今依然乐此不疲。

汤饮是中华美食的一大特色，也是中华饮食文化的一大重要组成部分。无汤不上席、无汤不成宴，已成为一种饮食时尚。不论春、夏、秋、冬，不论男女老少，每日饮食总不离功效各异的汤水，不管是香浓醇美的老火靓汤，还是鲜美清淡的生滚汤水，都会是餐桌上一道永恒的风景。华人嗜汤，不仅喝其汁，而且进食其料；不仅享受其鲜美的味道，而且更加注重对老火靓汤中各种清润滋补精华的吸收。如春季饮汤宜平补，多饮健脾养肝、清热解毒的汤品；夏季饮汤宜清补，多饮养心利湿、消暑祛湿的汤品；秋季饮汤宜滋补，多饮养阴润肺、滋阴清润的汤品；到了冬季，饮汤则宜温补，多饮温阳固肾、养阴益肝的汤品。由此可见，华人推崇饮汤，讲究先清后补，旨在滋补养颜、延年益寿，发现家常营养汤煲的真谛，其实喝的就是阴阳调和之气。所谓：近可享汤靓味美之口福，远可达药食同济之奇效。

汤水味为先，味鲜料为本。家常营养汤煲首先要味道鲜美，才能引得众人食欲大开，有了良好的食欲，方能在大快朵颐中充分摄取美味靓汤中的丰富营养，而汤水的鲜香从何而来？取材用料便是关键。家常营养汤煲所采用的原料多是日常生活中随处可见、市场供应比较充裕的中药材、禽畜、山珍、水产以及水果、蔬菜等，举凡有益气养血、润肺健脾、强筋壮骨等作用的动物、植物，均可作为老火靓汤中好的煲汤原料。不难看出，上述多种汤料中所蕴含的丰富的蛋白质、琥珀酸、氨基酸、肽、核苷酸等，就是家常营养汤煲汤鲜味美的源泉。俗话说「肉吃鲜、鱼吃跳」，煲汤也讲究食料的新鲜，「时鲜」的水产及肉禽中的酶会使蛋白质、脂肪等分解为氨基酸、脂肪酸等人体易于吸收的物质，这样取材的老火靓汤，不仅味道上佳，营养也是一等一的丰富，这就是家常营养汤煲之秘诀所在。

说到家常营养汤煲的烹制方法，主要有煲、炖、熬、滚四法，其中又以煲、炖、熬最具代表性。煲，是以汤为主的烹制方法，特点是使原料和配料的原味和有效成分充分溶解于汤水之中，从而使汤水味美香浓，煲汤时以沸水下料为佳，可避免原料黏底；炖，是用一种间接加热的方法，通过炖盅外的高温蒸汽，使盅内的汤水升至沸点，原料精华均溶于汤内，故炖品多是原汁原味，营养价值较高；熬，则是将原料置入冷水中猛火烧沸，然后用慢火长时间加热，最后调味而成鲜浓的汤品；而滚，通常是一种方便快捷的烹调方法，沸水下料，滚熟即可，特点是汤清味鲜、嫩滑可口。煲汤时用水、火候因做法不同各有讲究，水既能成就一锅好汤，也能败掉汤水的美味。通常配水的比例多以汤料重量的三倍以上为佳。

本套丛书所推介的各款家常靓汤做法多以煲、炖、熬为主，火候控制宜先用武火煲滚，再以文火慢慢炖。至于煲汤的时间，食界坊间早就有「煲三炖四滚熟」一说，意即煲汤需三小时，炖汤需四小时，滚汤则至原料滚熟即可。所以，一锅好汤，不仅在于选料精致，更在于煲汤时对火候的把握和时间的掌握。所谓「旺火烧沸，小火慢煨」，就是煲汤诀窍的八字箴言。此外，煲汤的汤锅也值得讲究，陈年瓦罐通常是最佳选择。其具有高温烧制、透气性好、吸附性强、传热均匀、散热缓慢的特点，能持久均衡地传递热能，平衡温度，更有利于水分子与食物的相互渗透，这样一来，汤煲的鲜香成分溢出得越多，汤味也就越醇厚，原料的质地也就越酥烂。古人云「工欲善其事，必先利其器」，说的就是这个道理。

本套「家常营养汤煲」丛书，从「女人汤」、「男人汤」、「懒人汤」以及「季节性汤水」的进补特点和烹调方法的角度，为读者提供了《美丽女人汤》、《幸福男人汤》、《懒人调养汤》和《四季养生汤》等四个分册。书中的每道汤品均从原料介绍、药性分析、营养功效、操作步骤、食材简介等几个方面详细介绍，图文并茂、方便易学。本套丛书既是普通家庭学做营养汤煲时首选的美食读本，又可作为酒店等行业厨师的参考用书，其实用价值之高不言而喻。本丛书汤品制作者陈洪波先生为中国烹饪协会会员、广东省食文化研究会副秘书长、烹饪美学导师、绿色厨艺金牌大使、营养师，现任广州大洋舟厨艺传播中心总监，从事饮食业十余载春秋，并有多部饮食文化专著问世。本套丛书近三百道营养汤品是陈先生多年经验的总结，也希望藉此丛书的出版与餐饮业同行及广大饮食爱好者交流美食心得，共同切磋烹调技艺。

男男女女，汤汤水水，春夏秋冬，周而复始。愿家常营养汤煲伴随中华美食文化薪火传承、发扬光大！

乙酉年秋曾作文推介「老火靓汤」，丙戌年秋再将旧文修订，复为「家常营养汤煲」而鼓于呼，是以为序。



目录

CONTENTS

家常营养汤煲——四季养生汤

汤:

春补药膳有讲究.....4

夏补适当益身心.....5

菠菜木耳鸡蛋汤.....7

海带紫菜瓜片汤.....9

白菜母鸡汤.....10

平菇白菜肉片汤.....11

鸽蛋白菜汤.....13

豌豆苗豆腐汤.....14

银花白玉肉片汤.....14

竹笋香菇菠菜汤.....15

黄豆芽豆腐汤.....17

绿豆萝卜炖排骨.....19

冬荷瘦肉汤.....20

柴根瘦肉汤.....21

丝瓜瘦肉汤.....23

枸杞叶猪肝汤.....25

青箱子鱼片汤.....26

虾丸蘑菇汤.....26

笋蘑火腿鸽子汤.....27

苦瓜瘦肉汤.....28

苦 瓜.....29

冬 瓜.....29

冬瓜肾片汤.....31

淮山豆腐汤.....32

豆腐猪蹄瓜菇汤.....33

车前红枣田螺汤.....35

蒲瓜肾片汤.....37

薏仁节瓜黄鳝汤.....38

海带西洋菜生鱼汤.....39

熟地水鸭汤.....41

薏仁马蹄猪肉汤.....43

豆蔻草果炖竹丝鸡.....44

参芪泥鳅汤.....45

木瓜排骨汤.....46

肉片丝瓜汤.....47

椰子燕窝鸡肉汤.....49

苦瓜豆腐汤.....50

淮山桂圆甲鱼汤.....51

青豆蛋黄菜花汤.....52

冰糖银耳莲子汤.....53

莲子冬瓜老鸭汤.....55

秋冬煲汤原则.....56

冬季煲汤有技巧.....57

淡菜海带冬瓜汤.....58

白雪银耳汤.....59

沙参心肺汤.....61

菠萝鸡片汤.....62

木耳肉片汤.....63

鲫鱼豆腐汤.....65

竹蔗萝卜猪骨汤.....67

肉片黄瓜汤.....68

冬菇茭白汤.....69

三鲜鱿鱼汤.....70

黄花木耳鸡蛋汤.....71

银杞明目汤.....72

鸽蛋豆腐白菜汤.....73

羊肉萝卜汤.....75

独活红枣乌豆汤.....76

桑枝丹参鸡肉汤.....77

羊肉山药汤.....78

葱头大虾汤.....79

鳝鱼辣汤.....80

鳝 鱼.....81

虾.....81

萝卜笋丝汤.....82

土豆牛肉汤.....83

虫草麦冬老鸭汤.....84

菠菜肉末汤.....85

雪菜肉丝汤.....86

五色紫菜汤.....87

五香豆腐干汤.....88

参芪竹丝鸡汤.....89

海参鸽蛋汤.....90

灵芝丹参鲍鱼汤.....91

淮山鱼片汤.....93

黄芪猴头菇汤.....94

栗子杏仁鸡汤.....95

春补药膳有讲究

“人们对药膳多少会心生畏惧，但养生人人都需要。”一年之计在于春，人们若明白食养之道，平时在就餐和家庭饮食中多加留心，再加上适当的运动，日积月累，必能达到强身健体之功效。

四季五补有讲究

春回大地，万物复苏。“人与大地相应”，按照祖国医学的理论，此时人体之阳气也顺应自然，向上向外疏发。著名明代大医学家张景岳说：“春应肝而养生，夏应心而养长，长夏应脾而养化，秋应肺而养收，冬应肾而养藏。”人体五脏的生理活动，必须适应四时阴阳的变化，才能与外界环境保持协调平衡。

在人们的饮食追求滋补养生的今天，与四时相对应的食养之道，也备受关注。那么春补吃什么？如何结合自身条件、健康状况，合理、科学地吃出营养，中华养生菜的责任创始人、国际养生调理师、中日药膳研讨会金奖得主尚启成先生说，按照中医理论，分春、夏、长夏、秋、冬四个季节、五个补法。如：春天万物复苏，适合“升补”；夏天在天为热，适合“清补”；秋天，在天为燥（长夏则湿重），适合“平补”；冬天在天为寒，适合“滋补”。除了四季五补，还要因人、为膳，即针对不同年龄、不同健康状况的人，可分别选择适合自身的菜肴进行调理和滋补。在选料方面，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合复之，以补精益气，讲究性味相投。

春补的佳肴良药

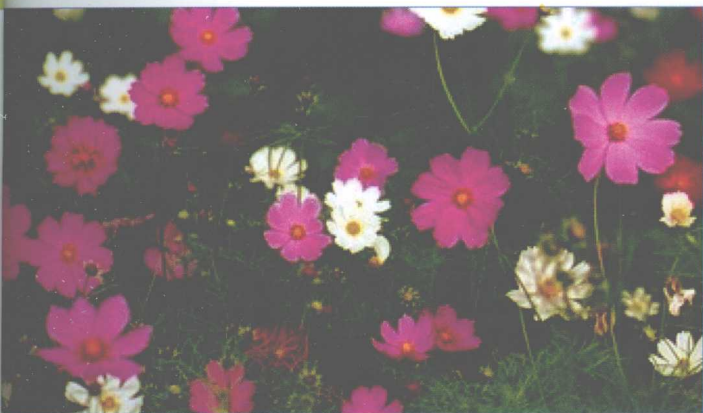
具体到春天的饮食，首先要遵守《黄帝内经》里提出的“春夏养阳”的原则，也就是说，在饮食方面，宜适当多吃些能温补阳气的食物。李时珍《本草纲目》引《风土记》里主张“以葱、蒜、韭、蓼、蒿、芥等辛嫩之菜，杂和而食”，除了蓼、蒿等野菜现已较少食用外，葱、蒜、韭可谓是养阳的佳蔬良药。其次，唐代药王孙思邈说“春日宜省酸，增甘，以养脾气”，意思是当春天来临之时，人们要少吃点酸味的食品，而要多吃些甜味的饮食，这样做的好处是能补益人体的脾胃之气。因此春季饮食调养宜多食甜，少食酸。再有就是春天饮食调养要多吃些菜。

中国历来医食同源、药食同源。不少菜肴都以中药提升其营养或食疗的价值。比如人们熟悉的中国第一例专利菜肴——金三元的扒猪脸，据说就是经历喷烤、洗泡、酱制等12道工序，配上中草药熬制5~6个小时，于是美食之外就还具有健脑、美容、抗癌的功效。但是不是养生菜就等于药膳呢？尚启成认为，养生菜不同于药膳，它是以传统的中医学、中药学、烹饪学、药膳学和现代营养学为基础，结合传统药膳、宫廷御膳补益良方和烹饪技法发展而成。它所选中药皆性味平和，适应人群更广泛、更大众化。



夏补适当益身心

夏令进补，中医常用“清补法”，即：利用既能补身体，又能生津液、解渴消暑的进补方法。在夏季可进食下列食物以及药性较平和而偏凉的药物进补。



Summer

绿豆

性寒，味甘，有清热解毒、利尿消肿的功效。酷暑盛夏，喝点绿豆可消暑解渴；倘若误食有毒食物时，绿豆就可用来解毒。夏天多吃些绿豆芽，对身体也大有益处。

黄瓜

性凉，味甘，有清热解毒、生津止渴、利尿消肿的功效。黄瓜的头部有点苦，含有一种葫芦素，可增强人体的免疫力，并可起到抗肿瘤作用。

丝瓜

丝瓜不仅是一种夏令佳蔬、进补佳品，而且还具有防病治病的功效。据《陆川本草》记载，丝瓜能“生津止渴，解暑除烦。治热病口渴、身热烦躁有殊功”。

西瓜

性寒，味甘甜，有清热解暑、除烦止渴的功效。营养丰富，含有果糖、葡萄糖、苹果酸、氨基酸、磷酸、维生素C等营养成分，能迅速补充夏天人体散失的水分和消耗的能量。

冬瓜

清暑佳品，其味清淡爽口，煮汤炒菜皆宜。冬瓜营养丰富，是食疗进补的佳品，有利尿消肿、清热化痰的功效。用冬瓜、薏仁、百合、莲子与鸭同炖，能清暑热、开胃。

西红柿

性微寒，味甘酸，具有清热解毒、健胃消食、生津止渴之功效。西红柿生食熟食皆宜，常食可补充人体内缺乏的维生素C。

鸭、鸡

性多偏凉，有滋阴养胃之功。鸭、鸡更是补虚劳之圣品，凡夏天低烧、虚弱、食少、便燥者食之功效最显著。两者均以老而骨乌者为佳，可与海参同炖，或与冬瓜煮汤。

木耳、香菇、蘑菇

属菌类，它们有“素中之荤”的美称。

银耳

滋阴补脑而不滞腻。

黄花菜

消食利湿热，炖鸡食用可使人乐而忘忧，安然入睡。

金银花

夏季里，将金银花与菊花同用能解暑热，清脑明目；配上山楂能助消化，通血脉；加入蜂蜜添营养、补中气，味甜酸，实为优良的清凉饮料。适宜高血压、高血脂、冠心病等患者饮用。

西洋参

性凉而补，能扶正气、降火、生津液、除烦倦。酷暑多汗会损耗正气和阴津，伤了阴津生虚火，自然会出现疲乏体怠、口干咽燥、心烦意乱、舌红尿毒等症状。可以用西洋参1~2克泡开水代茶饮。







菠菜木耳鸡蛋汤

养生良效

解毒清热，凉血止血。

营养功效

菠菜是深受人们喜爱的蔬菜之一，营养丰富，在春天吃尤为鲜嫩可口，菠菜不仅味美，还有一定药用价值，中药研究人员认为：菠菜有生血作用，故血虚者可常食菠菜。

温馨提示

此汤适用于春季暑热上攻而致鼻出血、齿龈出血或大便干结、便中带血、口苦口臭等。



原料

鸡蛋……………1个
香油……………15毫升
黄花菜……………30克
木耳……………30克
菠菜……………150克
高汤……………适量
酱油……………少许
姜片……………少许
食盐……………少许
味精……………少许

制作过程 ZhiZuoGuoCheng



1. 鸡蛋打在碗内搅匀，木耳泡发后撕成片，黄花菜泡透洗净，菠菜洗净切开。



2. 将高汤入锅，放入木耳、黄花菜、菠菜、姜片，以大火烧沸。



3. 加食盐、酱油、味精，倒入搅匀的鸡蛋，再淋上香油即成。

菠菜

B O C A I

菠菜能帮助消化、止渴润肠，并能促进胰腺分泌，帮助人体维护正常视力和上皮细胞的健康，防止夜盲，菠菜中含有大量的抗氧化剂，具有抗衰老、促进细胞增殖的作用，既能激活大脑功能，又可增强青春活力，有助于防止大脑的衰老，防治老年痴呆症。

饮食禁忌 肺结核病人不能多吃菠菜。

适用人群 糖尿病病人、电脑工作者及爱美人士都应该常吃菠菜。

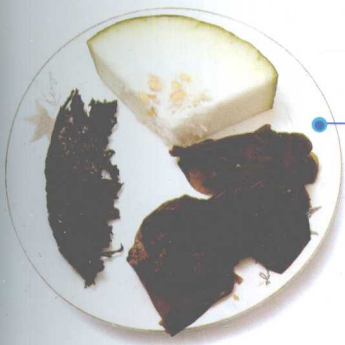
适用分量 每餐 80 ~ 100 克。







海带紫菜瓜片汤



原料

海 带	100 克
冬 瓜	250 克
紫 菜	15 克
料 酒	适量
香 油	适量
食 盐	适量
味 精	适量

养生良效

祛风清热。

营养功效

海带富含多种无机盐及胡萝卜素，是低脂肪的佳蔬，是老年人的长寿菜。常吃海带既能有效地预防白血病、癌症，又能预防动脉硬化、降血脂、降血压、防止甲状腺功能障碍等。



温馨提示

此汤适用于春季麻疹等病症，并能调理皮肤，防止皮肤变异。但紫菜多食会导致腹痛、口吐白沫，饮少量热醋可以解。

制作过程 ZhiZuoGuoCheng



1. 海带丝泡发后切成条，紫菜洗净。



2. 锅内放水烧滚，加入海带、冬瓜片，煮约2分钟。



3. 加食盐、料酒、味精调味冲入盛放紫菜的汤碗里，淋上香油即成。

冬瓜

DONGGUA

冬瓜有利尿排湿功效，它不含脂肪，因此，常吃冬瓜有明显的减肥轻身作用，对肾炎水肿者有消肿作用，冬瓜也是糖尿病及高血压患者的理想佳蔬。

适用人群 人人都可以食用，患有肾脏病、糖尿病、高血压、冠心病的人特别适宜。

适用分量 每天100克左右。





白菜母鸡汤



原料

老母鸡	1/2 只 (约 350 克)
白菜心	250 克
料酒	适量
葱节	适量
姜片	适量
食盐	适量
味精	适量

养生良效

散风除寒。

营养功效

老母鸡炖汤的最大好处是味道浓厚、鲜美，老母鸡汤之所以受到很多人的推崇，主要是从中医上来说，母鸡的鸡肉属阴，比较适合产妇、年老体弱及久病体虚者食用。

温馨提示

此汤适用于春季风寒犯肺而致的感冒、咳嗽等症。



制作过程 ZhiZuoGuoCheng

1. 鸡肉、白菜心分别洗净，白菜心从根部剖成 8 份。



2. 鸡肉切块放锅内加料酒、姜、葱、清水各适量，用小火煮至约 30 分钟。



3. 投入白菜心同煮约 5 分钟，加食盐、味精调味即成。





平菇白菜肉片汤



原料

鲜平菇	150克
猪瘦肉	100克
白菜心	50克
鲜汤	1000毫升
香油	适量
食盐	适量
料酒	适量
味精	适量

养生良效

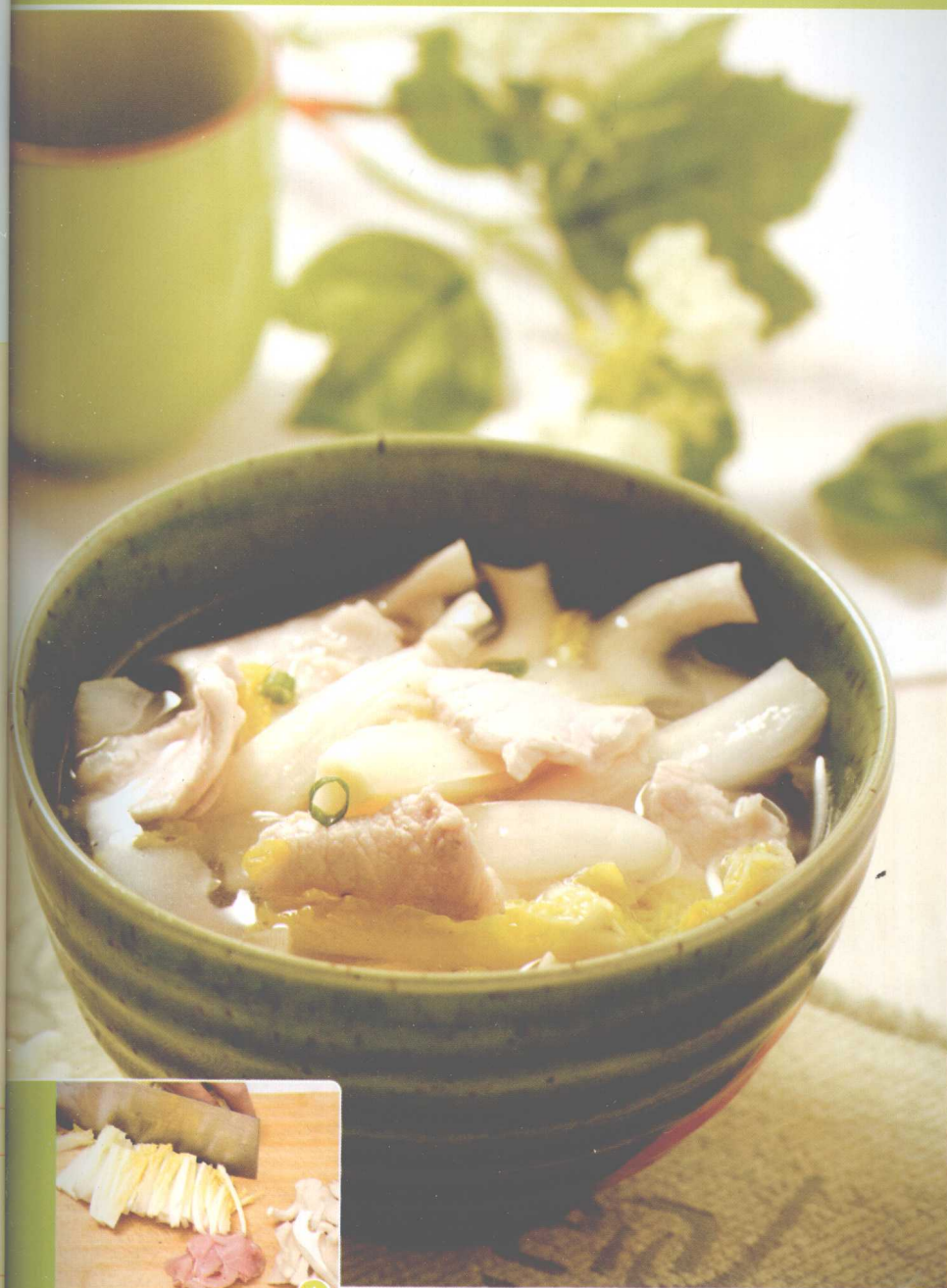
补气养血，滋养脾胃。

营养功效

平菇蛋白质含量高，含多种氨基酸、多种维生素和微量元素，经常食用可减少人体胆固醇含量，降低血压。

温馨提示

此汤适用于脾胃气血不足而致的面色苍白、心悸气短或贫血等症。



制作过程 ZhiZuoGuoCheng

1. 将鲜平菇去根，洗净，切成薄片；白菜洗净，切成段；猪瘦肉洗净，切成片。

2. 炒锅上大火，倒入鲜汤，放入平菇片、猪肉片烧沸，下白菜心。

3. 加食盐、料酒、味精，撇去浮沫，淋上香油，起锅盛入汤碗即成。







鸽蛋白菜汤



原料

鸽蛋	10个
白菜	150克
植物油	适量
生姜	适量
大葱	适量
味精	适量
食盐	适量

养生良效

清热解毒，生津止渴。

营养功效

白菜的营养价值很高，含蛋白质、脂肪、膳食纤维、钾、钠、钙、镁、铁、锰、锌、铜、磷、硒、胡萝卜素、尼克酸、维生素B₁、维生素B₂、维生素C等。大白菜营养丰富，味道清鲜适口，做法多种，又耐贮藏，所以是我国人们常年食用的蔬菜。

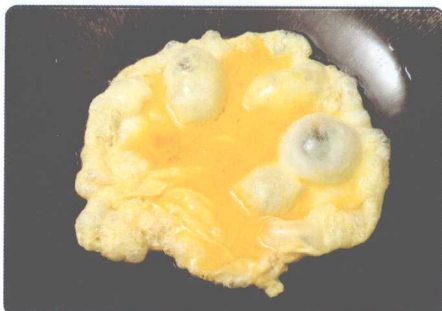
温馨提示

此汤适用于春季流行性腮腺炎，症见发热、口干舌燥、小便黄赤等。

制作过程 ZhiZuoGuoCheng



1. 将白菜择洗干净，切成短节备用；姜去皮切成片，葱切成粒，将鸽蛋打入碗中搅散。



2. 将植物油倒入热锅中煮沸，倒入鸽蛋液煎成饼。



3. 将蛋饼搅成几块，然后加水烧沸，再加白菜、生姜，煮熟调入食盐、味精，起锅时入葱节即成。

白菜

BAICAI

白菜四季常见，有“百菜不如白菜”的说法，其中所含微量元素钼，可抑制体内对亚硝酸胺的吸收、合成和积累，有一定的抗癌作用。其所含丰富的粗纤维能促进胃肠蠕动，减少粪便在体内的存留时间，这样能够减少大便中各种致癌物质与肠黏膜的接触时间，减轻致癌物质和毒素对肠黏膜的刺激强度。

适用人群 人人都可以食用，无特殊禁忌，尤其适合孕妇及有消化道溃疡的人食用。

适用分量 每次100克左右。



营养功效

豌豆苗就是豌豆的嫩茎和嫩叶，质地柔软，含有极多的钙质、维生素B1、维生素B2、维生素C等，其中的维生素B2具有幼嫩滑润的作用。

原料

豆腐 250 克 酱油、芝麻酱、花
豌豆苗 50 克 椒油、红油、香
瘦肉 50 克 油、味精、白糖、
食盐各适量。

养生良效

健脾开胃，生津润燥。

温馨提示

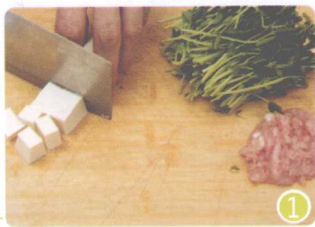
此汤适用于春季脾胃津亏而致纳少食呆、倦怠无力、口干不欲饮、肤色不华等。

制作过程 ZhiZuoGuoCheng

1. 将豆腐切成小碎块，豌豆苗洗净，瘦肉切成末。

2. 芝麻酱用水调开，加酱油、花椒油、红油、味精、白糖、食盐、香油拌匀成调味汁。

3. 锅内加水烧沸，放入豆腐和肉末，用大火煮 5 分钟左右。待豆腐浮上汤面时倒入碗中，加入豌豆苗，兑入调味汁即可。



银花白玉肉片汤

营养功效

金银花有抑菌、抗病毒、抗炎、解热、调节免疫等作用，常用于清热解毒，治疗温病发热、热毒血痢、痈疡等症，亦用于风热感冒、支气管炎等病症。

原料

银花 30 克 食盐、芡粉各
冬瓜 200 克 适量。
猪瘦肉 100 克

养生良效

清热疏风，养阴生津。

温馨提示

此汤适用于春季风热上扰而致的感冒发热、小便黄少等症。

制作过程 ZhiZuoGuoCheng

1. 银花洗净，冬瓜去皮切片，猪瘦肉切片，加少量食盐、芡粉和适量水拌匀待用。

2. 锅内加入 2000 毫升水，待烧沸后，将肉片、冬瓜片入锅中煮熟。

3. 调味后再放入银花煮 1~2 分钟即可。





竹笋香菇菠菜汤



原料

水发香菇	50克
菠菜	250克
嫩笋	55克
食盐	适量
香油	适量

养生良效

补虚养血，敛阴润燥。

温馨提示

此汤适用于春季阴血亏虚而致皮肤干燥失荣、大便干结、乏力、面色不华等。

香菇

X I A N G G U

香菇不但具有清香味鲜的独特风味，而且含有大量对人体有益的营养物质，历来被我国人民作为延年益寿的补品，它含有多种营养成分，具有调节人体新陈代谢、帮助消化、降低血压、减少胆固醇等功效。

适用人群 人人都可以食用。

适用分量 每人每次4~8个即可。

选购贮存 购买时以梗粗短、伞肉厚实的为宜，而伞部内侧变黑或伞部乌黑潮湿的不宜食用。发好的冬菇要放在冰箱里冷藏才不会损失营养。

制作过程 ZhiZuoGuoCheng

1. 菠菜洗净，切段；嫩笋切片；水发香菇切丝。

2. 将菠菜段、嫩笋片、香菇丝一同放入锅中，加适量水、食盐，盖上盖，用大火煮沸约1分钟。

3. 出锅时淋上香油即成。

