

吃遍天下



38道菜 + 18种营养成分 + 48种相宜相克 = 1册5元钱

5

元钱吃遍天下

只买好的，不买贵的！

100%超值

品类齐全的厨艺宝典

10分钟做清汤

主编 / 金版文化

南海出版公司



图书在版编目(CIP)数据

10 分钟做清汤 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2007. 4

(吃遍天下)

ISBN 978-7-5442-3639-3

I. 1. . . II. 深. . . III. 汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第032936号

CHIBIAN TIANXIA——10 FENZHONG ZUO QINGTANG

吃遍天下——10分钟做清汤

- 主 编 深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑 陈正云 周诗鸿
封面设计 朱小良
出版发行 南海出版公司 电话(0898) 66568511(出版) 65350227(发行)
社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦 5 楼 邮编 570206
电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销 新华书店
印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/32
印 张 2
版 次 2007年4月第1版 2007年4月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-3639-3
定 价 5.00元
-

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

吃遍天下



38道菜 + 18种营养分析 + 48种相宜相克 = 1册5元钱

5

元钱吃遍天下

只买好的，不买贵的！

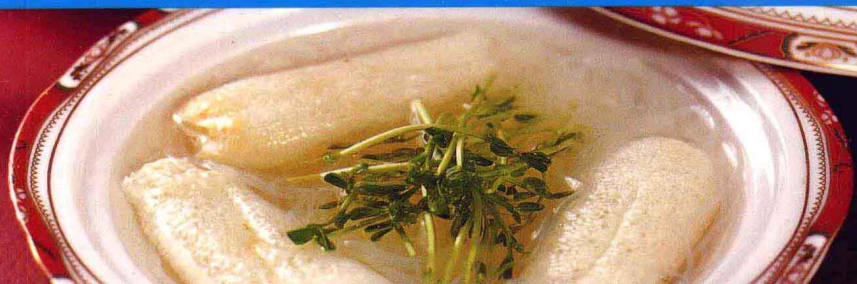
100%超值

品类齐全的厨艺宝典

10分钟做清汤

主编 / 金版文化

南海出版公司



向您推荐

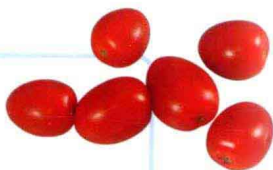
《10分钟做清汤》以通俗的文字介绍了常见食物的36种做汤方法，教您通过食物的巧妙搭配，制作出清香四溢、营养丰富的清汤。书中还配有精美详细的制作过程图，为您提供了更直观的参考借鉴，使操作更简单。

除此之外，本书还具有三大特点：

一、5元定价，绝对超值。此书不仅价格超低，而且质量一流，非常注重装帧的精美和图片的美观，一览便知。

二、配有营养分析，以便提高您的饮食质量。书中选取了36道汤中涉及的18种食物，有针对性地进行详细的营养分析，方便您根据家人的体质及相关宜忌调整饮食，将中医学“药食同补”的科学概念应用到日常生活中。

三、配有相宜相克图文，给人饮食方面的警示。专业的营养师从营养学的角度对本书中36道汤中的相关食物进行了相宜与相克的列举，帮您纠正日常生活中不正确的饮食习惯，让您的饮食既丰富、有营养，又安全、放心。



竹荪虾丸汤	4
降火翠玉蔬菜汤	5
冬瓜桂笋素肉汤	6
〔营养分析〕 竹笋	...7
枸杞田鸡汤	8
〔营养分析〕 田鸡	...9
姜丝鲜鱼汤	10
芋儿娃娃菜汤	11
鱼头豆腐汤	12
〔营养分析〕 鲮鱼	...13
枸杞蛋花汤	14
〔营养分析〕 鸡蛋	...15
西湖莼菜汤	16
〔营养分析〕 莼菜	...17
肉丸汤	18
万年青开洋汤	19
沙白白菜汤	20
粉丝紫菜肉丝汤	21
大芥菜番薯汤	22
〔营养分析〕 红薯	...23
白瓜咸蛋瘦肉汤	24
〔营养分析〕 猪肉	...25
酸辣鱿鱼汤	26
〔营养分析〕 鱿鱼	...27
海带黄豆汤	28
〔营养分析〕 海带	...29
酸菜猪血汤	30
〔营养分析〕 猪血	...31

金针菇猪肝汤	32
〔营养分析〕 金针菇	33
三丝番茄汤	34
番茄豆腐汤	35
紫菜蛋花汤	36
〔营养分析〕 紫菜	...37
雪菜冬瓜汤	38
三菇冬瓜汤	39
冬瓜红豆汤	40
〔营养分析〕 冬瓜	...41
鲜蔬连锅汤	42
银丝竹荪汤	43
西红柿皮蛋汤	44
〔营养分析〕 西红柿	45
生滚白菜猪心汤	46
鱼圆汤	47
榨菜豆腐鱼尾汤	48
〔营养分析〕 鲢鱼	...49
大白菜素汤	50
〔营养分析〕 白菜	...51
白菜豆腐汤	52
〔营养分析〕 豆腐	...53
青椰奶汤	54
香菜黄豆汤	55
芋头鱿鱼汤	56
〔营养分析〕 芋头	...57
相宜相克大公开	58

竹荪虾丸汤



准备:10分钟
烹饪:8分钟



【原材料】 虾仁80克、竹荪50克、小白菜10克

【调味料】 太白粉10克、高汤300克、米酒3克

【制作过程】

1. 竹荪泡水，连续换水5~6次，直到水面清澈为止；
2. 虾仁洗净，剁碎，加入盐、米酒、太白粉拌匀，做成虾丸，移入蒸笼，转中火蒸5分钟；
3. 竹荪去蒂，切成3厘米的长段，放入滚水中氽烫，捞起沥干；
4. 高汤倒入锅，转中火，待水滚后，放入竹荪、小白菜，再煮沸，加入虾丸续煮1分钟后即可食用。

降火翠玉蔬菜汤

《吃遍天下》05
10分钟做清汤

准备:10分钟
烹饪:15分钟



【原材料】西瓜皮100克、丝瓜100克、黄豆芽30克、清水750毫升、板蓝根8克、天门冬10克、薏苡仁10克

【调味料】盐2小匙，嫩姜丝1大匙

【制作过程】

- 1.取西瓜的白肉部分，去皮切片；削去丝瓜的外皮，切成四等分，再去除白肉部分，取翠绿部分切丝；黄豆芽洗净去除根须；
- 2.将板蓝根、天门冬和薏苡仁放入棉布袋中与750毫升清水一同置入锅中，以小火加热至沸腾，约2分钟后关火，滤取药汁和薏苡仁；
- 3.将药汁和薏苡仁放入锅中加热，加入西瓜皮、丝瓜丝和黄豆芽煮沸，倒入调味料后拌匀关火即可食用。

冬瓜桂笋素肉汤



准备:10分钟
烹饪:10分钟



【原材料】 素肉块35克、冬瓜100克、桂竹笋100克、清水600毫升、黄柏10克、知母10克

【调味料】 盐2小匙、香油1小匙

【制作过程】

1. 将素肉块放入清水中浸泡至软化，取出，挤干水分备用；
2. 将黄柏、知母放入棉布袋中与600毫升清水一同放入锅中，以小火煮沸；
3. 加入所有材料混合煮沸，约2分钟后关火，加入调味料，取出棉布袋即可食用。

Bamboo shoot

竹笋



竹笋又叫笋子、绿竹笋、竹芽、竹胎等。竹笋原产东亚，我国食竹笋的历史悠久。竹笋是竹竿的雏形，是供食的部分，脆嫩鲜美，营养丰富。其味甘，性微寒，无毒，具有消渴、利尿、化痰的功效，适用于浮肿、腹水、急性肾炎、咳嗽、糖尿病等。

【营养与功效】

竹笋有消炎、排毒、利九窍、通血脉、化痰、消食胀的作用。其所含粗纤维对肠胃有促进蠕动的作用，对治疗便秘有一定的作用。

【营养师健康警告】

严重肾炎、尿道结石、胃痛出血、慢性肠炎、久泄滑脱者慎食。

【烹饪特别提示】

竹笋十分鲜嫩，不宜炒得过老，否则口感较差。

【适用量】

每次约25克。

【烹饪方法】

可烧、炒、煮、炖、炸，可荤可素，故有“荤素百搭”的美誉。



【选购】

以长成弯曲牛角造型、色泽鲜明、笋壳光滑、笋尖金黄、笋头切口处的毛细孔细密不粗糙者为佳。

【保存】

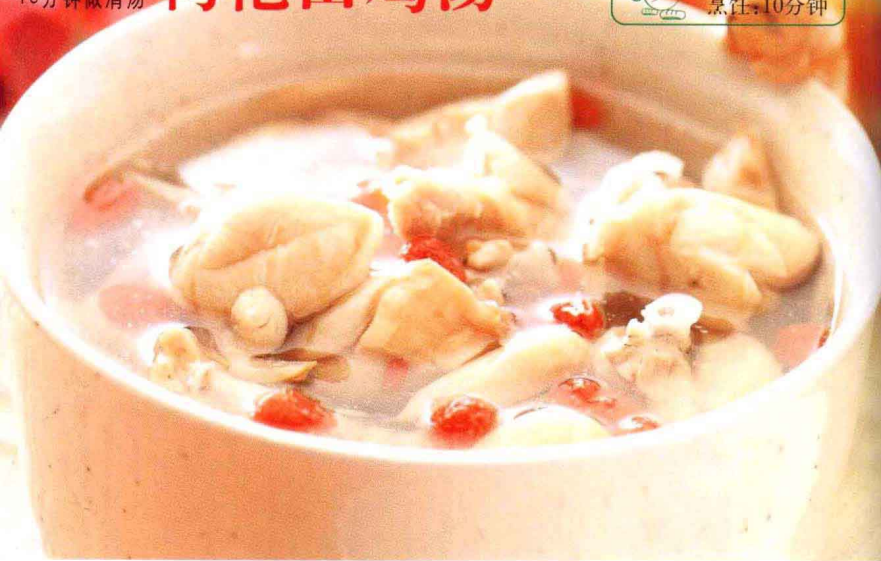
竹笋一定要在低温环境下保存，在冰箱中可保存1周左右。



枸杞田鸡汤



准备:10分钟
烹饪:10分钟



【原材料】田鸡2只、姜1小段、枸杞子10克、盐2小匙。

【制作过程】

1. 田鸡洗净剁块，氽烫后捞起备用，姜洗净，切丝，枸杞子以清水泡软；
2. 锅内加入4碗水煮沸，放入田鸡、姜丝、枸杞，滚后转中火续煮2~3分钟，待田鸡肉熟嫩，加盐调味即成。

【特色介绍】滋补肝肾、益精明目、降低血压、改善痿黄。



Frog 田鸡

田鸡又称蛙、水鸡、坐鱼，包括普通青蛙、牛蛙等，因其肉质细嫩似鸡肉，故称田鸡。田鸡味道鲜美，春天鲜、秋天香，是餐桌上的佳肴。它们是有益的动物，而且现在也有了专供食用的养殖田鸡，故建议大家不要食用野生田鸡。

【营养与功效】

中医认为，田鸡具有补虚、强精、退热的功能，用于体虚乏力、神经衰弱、精力不足、肺虚咳嗽、久病失调、产后虚弱、气血亏损、眩晕失眠、记忆力减退等疾病，有很高的药用价值，是很好的滋补品。现代医学研究认为，田鸡含有丰富的蛋白质、糖类和少量脂肪以及大量水分，与人们日常食用的肉类相比，无论是从味道，还是从营养价值上来说都属上品。

【营养师健康警告】

一般人均可食用，虚弱、水肿、神经衰弱者尤宜。

【烹饪特别提示】

田鸡肉中常有寄生虫卵，因此食用时一定要加热煮透。

【适用量】

每次50克左右。

【烹饪方法】

可炒、炖、蒸、炸、酱、扒、涮等。



【选购】

新鲜的田鸡肉组织细密，富有弹性，具有光泽，无黏液，无异味。



姜丝鲜鱼汤



准备:5分钟
烹饪:10分钟



【原材料】 鲜鱼2尾(约600克)、姜1小段、盐2小匙

【制作过程】

1. 鱼去鳞、鳃、肚腹，洗净，切成三段；
2. 姜洗净，切丝；
3. 锅里加6碗水煮沸，放入鱼段和姜丝煮滚，转中火煮约3分钟，待鱼肉熟嫩，加盐调味即可熄火。





准备:10分钟

烹饪:15分钟

芋儿娃娃菜汤

《吃遍天下》

10分钟做清



【原材料】 小芋头250克、娃娃菜50克、姜片5克

【调味料】 盐5克、味精3克、鸡精3克、香油5克、上汤200克

【制作过程】

1. 落油下锅，爆香姜片，下上汤，芋儿烧透；
2. 调入盐、味精、鸡精粉，下娃娃菜烧熟；
3. 倒入香油起锅，上碟即可。

【特别提示】 汤要奶白鲜香，烧制时间应略长。



《吃遍天下》05
10分钟做清汤

鱼头豆腐汤



准备:5分钟
烹饪:12分钟



【原材料】 鳊鱼鱼头200克、水豆腐250克

【调味料】 姜片5克、盐5克、味精3克、胡椒粉2克、鸡精5克、葱花5克、香油3克

【制作过程】

1. 鱼头洗净剁块，水豆腐洗净打成块；
2. 炒锅洗净，小火烧油，油温六成热时下入鱼头煎干，下入姜片炒香，掺鲜汤，下入盐、味精、胡椒粉、鸡精、豆腐煮至入味；
3. 打去泡沫，当汤熬至乳白色时，起锅装碗，淋入少许香油，撒入葱花即可。



【特色介绍】 鱼头补脑，豆腐含植物蛋白，合二为一，营养丰富。

Bighead carp

鳙鱼

鳙鱼，又名花鲢、胖头鱼。属鲤科，鲢亚科。鳙鱼分布于中国中部、东部和南部地区的江河中。鳙鱼栖息于江河湖泊的中上层，以食各类浮游生物为主，是我国主要的淡水经济鱼类。鳙鱼与青鱼、草鱼、鲢鱼一起合称为我国“四大家鱼”，属高蛋白、低脂肪、低胆固醇的鱼类，头大而肥，肉质雪白细嫩。

【营养与功效】

鳙鱼味甘，性温，能起到暖胃、补虚、化痰、平喘的作用，适用于脾胃虚寒、痰多、咳嗽等症状。鳙鱼含有人体自身难以合成的不饱和脂肪酸、氨基酸、脑白金及人体所必需的优质蛋白质、钙、铁、磷等营养元素以及帮助增强人的记忆力的微量元素。另外，鳙鱼头的温补效果很好，还能起到治疗耳鸣、头晕目眩的作用。专家发现，鱼体内的两种不饱和脂肪酸，即二十二碳六烯酸(DHA)和二十碳五烯酸(EPA)对清理和软化血管、降低血脂以及健脑、延缓衰老都非常有好处。DHA和EPA在鱼油中的含量要高于鱼肉，而鱼油又相对集中在鱼头内。由此可见，多吃鱼头对人体健康是很有益的。鳙鱼头可补脑，亦可用于为产妇增乳，有助于新生儿、婴儿的健康发育。

【营养师健康提示】

甲亢病人不宜食用鳙鱼。

【适合人群】

一般人均可食用。

【适用量】

一次100克。

【特别提示】

鳙鱼的鱼胆有毒。鱼胆胆汁含有组织胺、胆盐及氰化物，会损害脑、心、肝、肾等脏器。

《吃遍天下》05
10分钟做清汤

枸杞蛋花汤



准备:3分钟
烹饪:6分钟



【原材料】 枸杞叶30克、鸡蛋2个、草菇50克、鸡汤300克

【调味料】 姜片5克、精盐3克、糖2克、味精2克、鸡精少许、胡椒粉适量

【制作过程】

1. 将枸杞叶洗净，放入沸水中稍烫，捞出沥水；
2. 将上等鸡汤倒入锅中，加入少许精盐、鸡精、糖、姜片，待汤煮沸时放入枸杞叶；
3. 将鸡蛋打成蛋花，倒入锅中，搅散，加入味精、胡椒粉即可。

【特色介绍】 本汤滋心润肺，营养丰富。



鸡蛋

鸡蛋是一种全球普及的食品，它营养丰富、用途广泛，含有高质量的蛋白质，常被用作度量其他蛋白质的标准。鸡蛋是日常生活中营养价值最高的天然食品之一，美国著名的营养学家霍夫曼曾经说过：“我们只要想一想，一个鸡蛋不依赖其他任何养分，只要适宜的温度就能成为一只小鸡，就可以知道鸡蛋的营养价值了。”

【营养与功效】

中医认为，鸡蛋有清热、解毒、消炎、保护黏膜的作用，可用于治疗食物及药物中毒、咽喉肿痛、失音、慢性中耳炎等疾病。蛋黄味甘，性平，有祛热、温胃、镇静、消炎等功效。现代医学研究认为，鸡蛋中含有多种维生素和氨基酸，比例与人体很接近，利用率达99.6%。鸡蛋中铁的含量尤其丰富，利用率达100%，是人体铁的良好来源，是小儿、老人、产妇以及肝炎、结核、贫血患者和手术后恢复期病人的良好补品。



【烹饪特别提示】

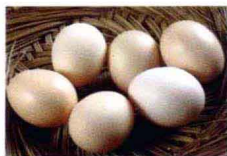
在煎、炒、烹、炸、煮、蒸等各种食法中，以煮、蒸较好，并注意宜嫩不宜老，这样容易消化吸收。煮嫩鸡蛋，其营养成分几乎能百分之百地被人体吸收，炒鸡蛋的消化吸收率仅为50%~70%。

【营养师健康警告】

鸡蛋的营养价值很高，但是过量食用会加重肾脏负担。常吃油煎鸡蛋的妇女，患卵巢癌的几率较大。煎、炸鸡蛋虽然好吃，但较难消化，胆结石、胆囊炎患者不宜食用。茶叶蛋和毛蛋营养价值不高，还容易引发多种疾病，建议少食或不食。

【烹饪方法】

可炒、煎、蒸、烹、炸、煮等，还可做成咸蛋。



【适用量】 每天1~2个。

【选购】

购买鸡蛋时，将蛋用手摇一摇，有响声的可能是变质的坏鸡蛋。