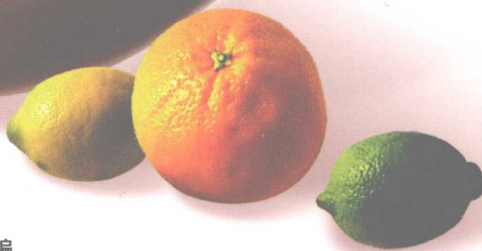




四重升级分步详解
营养家常菜彩色版

家常汤粥

多级目录易查找、营养功用细节说明、做法说明易懂好学



何荣显 主编

吉林科学技术出版社

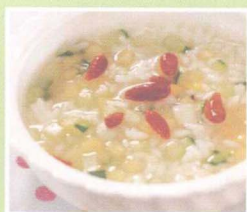
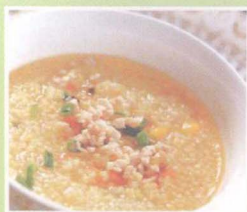




四重升级分步详解
营养家常菜彩色版

家常汤粥

多级目录易查找、营养功用细节说明、做法说明易懂好学



何荣显 主编

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常汤粥 / 何荣显主编. — 长春: 吉林科学技术出版社,
2008.5

ISBN978-7-5384-3794-2

I.家… II.何… III.汤菜—菜谱 IV.TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第033169号

分步详解营养家常菜彩色版

家常汤粥

主 编: 何荣显

责任编辑: 李梁 李永百

图片摄影: 王大龙 E-mail: photo-insect@126.com

书籍装帧: 名晓设计

吉林科学技术出版社出版、发行

社址: 长春市人民大街 4646 号

发行部电话: 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

编辑部电话: 0431-85635175 邮编: 130021

电子信箱: ll_010307@sina.com

传真: 0431-85635185 85677817

网址: www.jlstp.com

实名: 吉林科学技术出版社

长春市创意广告图文制作有限责任公司制版

长春第二新华印刷有限责任公司印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换。

710×1000 16 开 13 印张

2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

ISBN978-7-5384-3794-2

定价: 19.90 元

在饮食文化迅速发展的今天，营养、美味、美观已经被同时提上日程。以您目前的厨艺能胜任家庭的营养师吗？家人的营养与健康的重担全系于您一身，您是否觉得力不从心了呢？这时《分步详解营养家常菜彩色版》系列丛书绝对是您提高厨艺的首选。

塑造家庭美食，保障家人健康，调节家人口味，丰富家人营养。《分步详解营养家常菜彩色版》系列丛书绝对能以其详细的讲解让您轻而易举对每道菜了如指掌。可以丰富您拿手菜的储备，不再让您每次家中宴客时都感到“囊中羞涩”。不再让您因知识的匮乏导致家人的营养失衡，这种无心之失真不该再次发生在您的身上。

在经历了一年多的锤炼与推敲，我们以精益求精的态度对原《分步详解家常菜》系列丛书加以改造，遵循“丰富内容、彩色升级、超低价位”的三项基本原则来回馈广大读者，以感谢广大读者对本丛书的厚爱与支持。

我们以读者的需求为出发点，本着让读者方便、受用为宗旨，全力打造、精心重组的《分步详解营养家常菜彩色版》系列丛书隆重上市——《巧做家常菜》、《家常炒菜》、《家常汤粥》、《家常主食面点》、《家常凉菜》。让您感受分步详解彩色版带给您的面面俱到，让您领略彩色升级给您带来的直观享受，让您体验丰富内容带给您的充实、自信。

每天清晨做一道清淡可口的汤粥配些面点，为家人一天的学习工作充足电；中午时间仓促，炒菜方便、快捷的价值在这时便能体现得淋漓尽致；晚上做一道营养美味的滋补炖菜，为家人储备能量，让家人睡得更香甜。新的一天又在新的分步详解中开始了……



菜例使用说明

本道菜所属功效

精美图片展示菜肴成品

本道菜需要原料且注明使用计量单位

本道菜需要的调料,且标明计量单位

本道菜菜名

制作本道菜所需的时间

准备原材料所需的时间

厨房实用小窍门

本页几道菜的菜名,方便查找

制作本道菜所用器具

本道菜的口味特点

本道菜所属风味

本道菜功效或注意事项

韭菜面汤

原料:韭菜200克+火腿100克+香菇200克+鲜虾少许
调料:葱姜适量+味噌1大匙+高汤2大匙+植物油少许

做法:
①韭菜洗净,切碎,红椒洗净,切碎,待用。
②锅中放入植物油,加热,加入葱姜炒香。
③加入鲜虾翻炒均匀,加入韭菜翻炒,加入高汤和味噌,加入红椒翻炒均匀,出锅前加入高汤即可。

开洋香菇汤

原料:开洋200克+香菇100克+鲜虾100克+火腿100克+鲜虾少许
调料:葱姜适量+味噌1大匙+高汤2大匙+植物油少许

做法:
①将开洋洗净切碎,香菇洗净切片,火腿洗净切片。
②锅中放入植物油,加热,加入葱姜炒香。
③加入鲜虾翻炒均匀,加入香菇翻炒,加入高汤和味噌,加入火腿翻炒均匀,出锅前加入高汤即可。

老干妈一品香

原料:豆腐100克+猪肉200克+鲜虾200克+火腿100克+鲜虾少许
调料:葱姜适量+味噌1大匙+高汤2大匙+植物油少许

做法:
①将豆腐洗净切片,猪肉洗净切片,鲜虾洗净切片。
②锅中放入植物油,加热,加入葱姜炒香。
③加入鲜虾翻炒均匀,加入猪肉翻炒,加入高汤和味噌,加入豆腐翻炒均匀,出锅前加入高汤即可。

如何鉴别优质香菇?

鉴别香菇从六个方面:一是香气。优质香菇的香气,二是重量。水分少,重量大的为好。三是水分。水分含量是14%以下的为好。四是菌褶的形状和色泽。菌褶,平而直立,呈深褐色或黑褐色,色泽均匀。五是菌柄的形状。菌柄较短,细小为好。六是菌褶的形状和色泽。

明虾白菜蘑菇汤

原料:明虾200克+白菜200克+蘑菇200克+火腿100克+鲜虾少许
调料:葱姜适量+味噌1大匙+高汤2大匙+植物油少许

做法:
①将明虾洗净,去壳,去肠,洗净,切片。
②白菜洗净,切片,蘑菇洗净,切片,火腿洗净,切片。
③锅中放入植物油,加热,加入葱姜炒香。
④加入明虾翻炒均匀,加入白菜翻炒,加入高汤和味噌,加入蘑菇翻炒均匀,出锅前加入高汤即可。

奶汤鲜虾土豆

原料:鲜虾200克+土豆200克+鲜虾200克+火腿100克+鲜虾少许
调料:葱姜适量+味噌1大匙+高汤2大匙+植物油少许

做法:
①将鲜虾洗净,去壳,去肠,洗净,切片。
②土豆洗净,切片,鲜虾洗净,切片,火腿洗净,切片。
③锅中放入植物油,加热,加入葱姜炒香。
④加入鲜虾翻炒均匀,加入土豆翻炒,加入高汤和味噌,加入火腿翻炒均匀,出锅前加入高汤即可。

附录使用说明

各类食材保存基本知识

食材的几种保存方法常识

食材保存步骤

不同食材保存

分步图解食材保存方法

食材保存的注意事项

鱼类的保存基本知识

干货的保存基本知识

蔬菜的保存基本知识

肉类的保存基本知识

蛋类的保存基本知识

豆制品的保存基本知识

其他食材的保存基本知识

鱼类的保存方法

干货的保存方法

蔬菜的保存方法

肉类的保存方法

蛋类的保存方法

豆制品的保存方法

其他食材的保存方法

「厨房实用小窍门检索」

- | | | |
|-------------------|--------------------|--------------------|
| 怎样挑选干贝? 13 | 怎样保存荷兰豆? 75 | 食洋葱宜忌 137 |
| 如何鉴别优质香菇? ... 15 | 怎样取虾仁、去虾壳? 77 | 巧存蒜头 139 |
| 西瓜皮的妙用 17 | 鱿鱼的养生功效 79 | 巧用猪体各部位肉 141 |
| 烹调海参时加醋是否正确 19 | 怎样辨别催熟的西红柿? 81 | 巧泡干海带 143 |
| 如何保存泡发黑木耳? 21 | 苦瓜的一些小妙用 83 | 夏季怎样避免豆腐变质? 145 |
| 怎样挑选新鲜猪肉? ... 25 | 怎样保存芹菜? 85 | 板栗怎样去皮? 147 |
| 木瓜的几种作用 27 | 怎样挑选菠萝? 89 | 巧发海参 149 |
| 怎样清洗和保存西兰花? 29 | 桂圆的养生功效 91 | 巧除鱼鳞 151 |
| 说说山药 31 | 关于蛤蜊的小常识 93 | 教你洗猪肉的小妙方 ... 153 |
| 怎样使牛肉容易熟烂? 33 | 怎样清洗黑芝麻? 95 | 牛奶的保存时间 155 |
| 怎样保存冬瓜? 35 | 说说莲藕的功效 97 | 怎样保存生姜? 157 |
| 香菇不易泡得过久 37 | 怎样挑选螃蟹? 99 | 怎样保存香菇 159 |
| 怎样杀甲鱼? 41 | 如何挑选木瓜? 101 | 巧选虾皮 161 |
| 吃羊肉时注意什么? ... 43 | 新鲜鸡肉怎样鉴别? ... 103 | 如何久存香菜 163 |
| 怎样去除虾线? 45 | 怎样挑选海带? 105 | 巧洗木耳 165 |
| 怎样保存菜花? 47 | 怎样清洗田螺? 107 | 巧炖猪肉 169 |
| 说说槟榔 49 | 如何保存莴笋? 109 | 怎样去除羊肉膻味? ... 171 |
| 怎样挑选百合? 51 | 胡萝卜饮食宜忌 111 | 怎样贮存马铃薯? 173 |
| 说说大枣 53 | 怎样去除菠菜涩味? ... 113 | 巧选葱 175 |
| 关于鲫鱼的小常识 55 | 巧去虾仁腥味 115 | 巧选银耳 177 |
| 怎样使猕猴桃快些变熟? 57 | 炒菜花怎样味道更好? 117 | 巧炖老鸡 181 |
| 吃苹果时的一些禁忌 ... 59 | 怎样切鸡肉? 121 | 巧洗猪肝和猪心 183 |
| 怎样存放白萝卜? 61 | 巧煮花生米 123 | 煮鸡蛋不破裂的窍门 ... 185 |
| 食用山楂的一些注意事项 63 | 怎样切猪肉? 125 | 鲜鱼汤巧变白 187 |
| 怎样挑选山楂? 65 | 怎样切牛肉? 127 | 巧存花生米 189 |
| 挑选玉米时注意什么? 67 | 巧去鱼黏液 129 | 巧防豆类蛀虫妙法 191 |
| 怎样剥莲子皮? 69 | 怎样存放枸杞子? 131 | 怎样存放红枣? 193 |
| 大白菜的养生作用 73 | 说说糯米 133 | |

陶沙锅



陶沙锅是由陶泥和细沙混和烧制而成，表面有一层釉彩。外形光滑。有较好的保温性能，且耐酸碱耐久煮，适宜小火慢炖。煲出的汤香美浓郁，与金属炊餐具相比，能更好地保存食物中的原汁原味。它的弱点是散热性差，锅体遇热后不易散开，汤品煲时切忌加热后冷水入锅，免得因冷热骤变而破裂。新买的陶沙锅应先煮点米汤、面条之类，或是涂些生油在外表，再加入少量清水，慢火烘烤，用以堵塞沙锅的微细缝隙，可避免渗漏。陶沙锅釉中含有少量铅，煮酸性食物时容易溶解出来，最好使用内壁白色的沙锅。新陶沙锅可先用4%的食醋水浸泡煮沸，这样可去掉有害物质。

瓦锅



瓦锅煲汤味道极佳，耐酸碱腐蚀。它是由全陶泥经过高温烧制而成，耐高温，具有通气性、吸附性强、传热均匀、散热缓慢等特性。有利于食物与水分子的相互渗透，熬出的汤滋味鲜

醇。用瓦锅煲汤，先旺火烧沸，再小火煲煮，火候掌握在汤面沸腾即可。锅体沾污时，勿用洗洁精水浸洗，以免渗入锅体，污染汤品。用少量去污粉擦洗即可。

紫砂汤煲



紫砂汤煲是新兴的一种锅具。由一种纯天然无釉陶土烧制而成。耐酸碱，锅体气孔透气且不渗水。在高温下不会与食物发生任何化学反应，煲煮的汤蕴藏原味，保留了食物原有的营养成分。据报道，用紫砂炊具煮食可以提高食物的 pH 值，有利于人体碱性健康体质的形成。又由于紫砂汤锅之紫砂富含铁质，因而能够分解食物中的脂肪，降低胆固醇。用紫砂煲煲的汤，无油腻。长期使用紫砂炊具，对于减肥美容和防止心脑血管疾病都有奇特的功效。

不锈钢汤煲

现市面不锈钢汤锅多是复合锅底，煲煮时，导热均匀，容量大。使用时加热迅速，蒸气量大，热效率高，耐腐蚀、耐煮。受高温和酸碱作用时，也不易使原料变色和破坏营养素。需较长时间煲煮的鸡汤、

猪骨汤等均可使用不锈钢汤锅。但不宜煲煮一些加了中药材的汤品，因为中药含有多种生物碱，加热过程中与不锈钢发生化学反应，影响汤品的药用效果。

焖烧锅

煲汤时，一些纤维较多的猪肉、牛肉、鸡肉类，或是豆类、糙米等坚硬谷类，在煲煮时不易熟软。若想缩短时间，断热烹调的焖烧锅值得推荐。取焖烧锅内锅置火上，将原料和调料放入内锅煮沸后，依食物的易熟度不同，熄火或继续加热数分钟后，将其放入焖烧外锅内，静置1~2小时，使原料渐行熟透，再行火上小火煲煮，既可以节省煤气，又可以保留营养和自然美味。

不粘锅

不粘锅锅体受热均匀，导热快，散热快。适宜做一些讲究汤头美味，需要先爆锅的快汤、滚汤类、炖煮类汤品。可以以少油的调理方法来烹调，兼顾了汤品的美味和健康的原则，在炖煮时，食材也不易粘锅底。选购时，应选用质感好且有重量感的为宜，因表面有一层不粘涂层，不宜用铁丝类洁布刷洗。

补肾壮阳

补肾壮阳汤

干贝油菜汤	12
海参汤	12
海马乳鸽金针汤	12
海胆蛋黄汤	13
淮山芡实海马鹿肉汤	13
韭菜面汤	14
开洋香菇汤	14
老干妈一品香	14
明虾白菜蘑菇汤	15
奶汤鲜虾土豆	15

补肾壮阳粥

阿胶羊腰粥	16
白茅根猪肾粥	16
荸荠粥	16
赤小豆荸荠粥	17
翠衣粥	17
冬瓜红枣粥	18
狗肉粥	18
枸杞桑椹粥	18
海参龙眼粥	19
海参粥	19
海狗肾杞子粥	20
海马鲜虾粥	20
黄狗鞭粥	20
黄花菜粥	21
回阳固脱粥	21
鸡肝粥	22
金樱子粥	22
韭菜鲜虾粥	22

强身润脏

强身润脏汤

豆角干贝汤	24
甘蓝猪肉苹果汤	24
海虹西葫芦汤	24
鸡肉蘑菇毛豆汤	25
芥兰排骨汤	25
辣味鸡汤莴笋	26

鲈鱼汤	26
鹿筋木瓜汤	26
牛筋花生汤	27
牛筋腊肉汤	27
牛肉番茄汤	28
三色蔬菜奶汤	28
牛肉什蔬汤	28
肉丸鲜贝蔬菜汤	29
牛肉口蘑雪豆汤	29
砂仁猪肚莲藕汤	30
山药百烩	30
山药胡萝卜鸡汤	30
蟹丝芥菜汤	31
蟹味菇鳊鱼汤	31
鱼汤氽北极贝	32
孜然牛肉蔬菜汤	32
粽叶梭鱼汤	32

强身润脏粥

磁石粥	33
冬瓜鸭粥	33
冬瓜粥	34
鸽肉粳米粥	34
枸杞鸡肾粥	34
鸡骨草粥	35
焦米粥	35
韭菜籽粥	36
菊芽粥	36
口蘑香菇粥	36
腊鸭头白菜粥	37
鲤鱼赤小豆粥	37
菱粉粥	38
鲮鱼黄豆粥	38
母鸡墨鱼粥	38

健脾益胃

健脾益胃汤

青苹果鲜虾汤	40
肉丸白菜粉丝汤	40
童子甲鱼汤	40
田七杜仲猪腰汤	41
虾尾梅干菜鱼汤	41
鲜带子蔬菜汤	42

鲜虾卷心菜辣汤	42
羊肉藕片汤	42
小龙虾汤	43
一品竹荪蛋	43
鱼肚鸡汤	44
鱼肚鲜虾苦瓜汤	44
榆耳煲鹿鞭	44
猪腰菜花汤	45
滋补鞭汤	45

健脾益胃粥

白扁豆粥	46
白茯苓粥	46



苡苡粥	46
白术鸡内金粥	47
槟榔粥	47
党参黑米粥	48
赤小豆粥	48
丹参山药葛根粥	48
冰糖五色粥	49
豆蔻粥	49
二草粥	50
桂圆姜汁粥	50
红花山药百合粥	50
红花山药豆浆粥	51
红花山药玉米粉粥	51
红花山药粥	52
红薯粥	52
胡椒粥	52
鸡丝蔬菜粥	53
鲫鱼蚕豆粥	53
鲫鱼灯心粥	54
苦苣菜大蒜粥	54
栗子鸡丝粥	54
鲫鱼藕粉粥	55

鲫鱼生姜枣粥	55
莲子红枣粥	56
萝卜火腿粥	56
猕猴桃根粥	56
麦门冬粥	57
蜜饯胡萝卜粥	57
糯米小麦粥	58
苹果粥	58
牵牛粥	58
三米桂圆粥	59
砂仁黄芪粥	59
砂仁鸡肉粥	60
砂仁猪肚粥	60
山药红花白萝卜粥	60
山楂赤小豆南瓜粥	61
山楂莱菔子粥	61
山药红花胡萝卜粥	62
山药山楂竹笋粥	62



山楂乌梅粥	62
山楂猪肚粥	63
山楂紫苏梗米粥	63
香菇粥	64
生姜炒米粥	64
生姜红花葱白粥	64
四果粥	65
生姜莱菔子粥	65
生姜山楂粥	66
红花豆芽粥	66
豌豆素鸡粥	66
豌豆粥	67
五味苡实粥	67
乌龙茶粥	68
鲜藕粥	68
鲜香黑芝麻粥	68
薏白粥	69
雪菜肉末粥	69
羊奶红枣粥	70

椰汁黑糯米粥	70
薏米粥	70

润肺清热

润肺清热汤

白菜地瓜豆皮汤	72
白菜牛百叶汤	72
白瓜咸蛋汤	72
白果腐竹猪肚汤	73
地瓜干荷兰豆汤	73
丁香鱼片杞子汤	74
冬瓜海带排骨汤	74
冬瓜芦笋鸽蛋汤	74
豆角菜花汤	75
冬瓜粒杂锦汤	75
番茄蜜汁雪梨汤	76
归圆鸡肉汤	76
兰花蛭肉汤	76
芦笋鱿鱼汤	77
番茄薯仔凤爪汤	77
罗汉笋汤	78
马铃薯三丝清汤	78
清肠胃热汤	78
西梅番茄甜汤	79
西兰花瘦肉汤	79

润肺清热粥

冰糖燕窝粥	80
薄荷粥	80
葱白粥	80
冬瓜梗米粥	81
冬瓜鲤鱼头粥	81
二瓜粥	82
葛根粉粥	82
加味绿豆粥	82
桔梗贝母粥	83
芦荟黄瓜粥	83
牛蒡粥	84
蒲公英粥	84
芹菜粥	84
山楂银耳粥	85
松子粥	85
五色豆子粥	86

杏仁梨糖粥	86
栝楼杏仁粥	86

美肤养颜

美肤养颜汤

白术茯苓鸡汤	88
菠萝银耳羹	88
草菇海鲜汤	88
虫草圆肉炖龟肉	89
川芎葱白鱼头汤	89
党参麦冬瘦肉汤	90
刀鱼煮南瓜	90
冬木耳煨仔鸡	90
番茄鱼汤	91
干白果蔬浸汁	91
归参炖母鸡	92
海苔雪耳羹	92
海鲜杏鲍菇菜汤	92
海鲜烩菌	93
黑芝麻莲藕汤	93
花菇山药猪脚汤	94
花生猪手汤	94
滑菇蚬子汤	94
极品珍菌佛跳墙	95
芥菜山药汤	95
康乐猪手汤	96
腊肉南瓜汤	96
兰豆蚬子汤	96
鹿肉卷心菜烩土豆	97
萝卜牛蛙丝瓜汤	97
蜜汁肉桂水果汤	98
牡蛎白菜年糕汤	98
牡蛎萝卜汤	98
木瓜西米捞	99
奶汤藕块	99
牛肝玉丝汤	100
牛肉莲藕黄豆汤	100
排骨洋葱南瓜汤	100
苹果洋葱汤	101
杞子天麻炖鱼头	101
芹菜豆腐蛤蜊汤	102
人参田七炖鸡肉	102
肉片油菜汤	102
三色虾球汤	103

什锦蔬菜汤	103
什锦杂果田鸡油	104
首乌羊排汤	104
松茸青笋烩鱼肚	104
四季豆心管汤	105
蔬菜球鱿鱼汤	105
酸辣虾尾汤	106
田螺汤	106
土豆泥酸奶猪肚汤	106
茼蒿淡菜蛋清汤	107
田七木瓜仔鸡汤	107
土豆鲜蘑玉米汤	108
莴笋海鲜汤	108
五豆汤	108
五色蔬菜汤	109
西葫芦鸡片汤	109
鲜虾萝卜丝汤	110
蟹棒玉米汤	110
小萝卜蘑菇汤	110
香橙冬瓜汤	111
鲜鱼野菜汤	111
雪梨猪蹄汤	112
羊肉洋葱汤	112
营养菠菜汁	112
鱼羊鲜汤	113
杂果冰汤	113
鱼丸甘蓝菠菜汤	114
猪蹄花生汤	114
玉子豆腐鱼汤	114
富贵海鲜汤	115
干贝芥菜汤	115
核桃炖牛脑	116
黄精瘦肉汤	116
黄芪瘦肉汤	116
咖喱鸡汤玉米笋	117
里脊冬瓜汤	117
番茄玉米汤	118
鹿肉什蔬汤	118
鱿鱼山药汤	118

益气理血

益气理血汤

冰糖萝卜汤	120
当归红花鸡汤	120

蝶瓜鸡肉汤	120
板栗花生汤	121
茶树菇猪心汤	121
番茄鱼丸汤	122
黄花草萝卜薏米汤	122
花生大蒜排骨汤	122
荷兰豆肉片汤	123
卤肉年糕汤	123
南瓜田鸡汤	124
人参莲子汤	124
肉末小土豆汤	124
墨鱼仔烧肉汤	125
南瓜牛肉汤	125
上汤飞蟹	126
娃娃菜鲜鱼汤	126
香芒黄花汤	126
柠檬红鲳鱼汤	127
兔肉香芋汤	127

益气理血粥

枣仁枣皮粥	128
白苡大米粥	128
丹参红花粥	128
鳕鱼薯块洋葱汤	129
党参红枣粥	129
茯苓黄芪粥	130
枸杞牛膝小米粥	130
枸杞羊骨粥	130
枸杞猪肾粥	131



桂枝人参粥	131
红枣糯米粥	132
虎杖糯米粥	132
灵芝粳米粥	132
落花生粥	133
人参大枣瘦肉粥	133
生姜当归羊肉粥	134

生姜羊肉粥	134
柿蒂瘦肉粥	134

瘦身降脂

瘦身降脂汤

白萝卜汤	136
鲍鱼菇青笋煲双瓜	136
鲍鱼萝卜汤	136
荸荠豆腐紫菜汤	137
菠菜板栗鸡汤	137
冰糖蒜汤	138
草决明杞子牛肉汤	138
赤豆蜜枣粉葛汤	138
菠菜猪肝汤	139
当归补血汤	139
大白菜素汤	140
冬菇冬笋肉丝汤	140
冬菇津白肉丝汤	140
冬瓜海带鸭骨汤	141
冬瓜红枣汤	141
冬瓜苡米墨鱼汤	142
冬笋莴苣汤	142
豆腐黄瓜排骨汤	142
豆腐生菜肉丝汤	143
豆腐笋丝蟹肉汤	143
豆腐山斑肉片汤	144
豆腐咸鱼汤	144
豆苗大蒜鱼丸汤	144
番茄蛋清汤	145
凤菇莲花汤	145
豆腐鸭架汤	146
凤爪排骨栗子汤	146
腐竹瓜片汤	146
干贝冬瓜汤	147
海参菜豆腐丸子汤	147
黑木耳瘦肉红枣汤	148
红绿豆桃柱瘦肉汤	148
胡辣冬笋汤	148
花生牛肉汤	149
黄瓜钱豆板汤	149
黄芪鲫鱼汤	150
鸡肉炖冬瓜	150
金针鸡丝汤	150
金针木耳瘦肉汤	151



辣汁冬瓜汤	151
芦笋菠菜汤	152
绿豆芹菜汤	152
萝卜茅根瘦肉汤	152
蜜枣麦芽瘦肉汤	153
奶汁姬松茸卷	153
南瓜蒜茸汤	154
牛肉苦瓜汤	154
清汤蟹味菇	154
螃蟹瘦肉冬瓜汤	155
三丝鱼汤	155
山楂决明红枣汤	156
生姜酸菜墨鱼汤	156
首乌黑豆煲鸡脚	156
瘦肉番茄粉丝汤	157
瘦肉花菜汤	157
蔬菜水晶球	158
水煮喇叭小龙虾	158
虾米白菜心汤	158
虾米冬瓜汤	159
虾米萝卜丝汤	159
虾米三鲜汤	160
虾米白菜汤	160
鲜菇肉片汤	160
咸蛋芥菜肉片汤	161
香莱黄瓜汤	161
香菇木耳淡菜汤	162
雪梨响螺百合汤	162
珧柱冬瓜玉米汤	162
珧柱海带煲蚝豉汤	163
一品菌王汤	163
鱼肉芒果咖喱汤	164
玉米菠菜蛤蜊汤	164
圆肉莲子蛤肉汤	164
油菜玉米汤	165
鱼头玉竹汤	165
紫菜冬菇肉丝汤	166
竹荪甜角乌鸡汤	166
芝麻黑豆泥鳅汤	166

滋阴润燥

滋阴润燥汤

白菜豆腐汤	168
参果炖瘦肉汤	168
参须玉竹猪腱汤	168
参竹圆肉羊心汤	169
党参银耳牛蛙汤	169
冬菇栗子鸡肉汤	170
豆腐蛋黄汤	170
豆角香芋煮海兔	170
豆芽肉片汤	171
果蔬浓汤	171
山药炖猪肚	172
生地水蟹汤	172
鲜带子红辣汤	172
榨菜肉片酸菜汤	173
猪肉白菜汤	173

滋阴润燥粥

百合玉竹粥	174
贝母粥	174
菠菜芹菜粥	174
菠菜粥	175
干姜粥	175
火麻仁菠菜粥	176
菊花粥	176
莲子大枣银耳粥	176
龙皇海鲜粥	177
芦荟海参粥	177
芦荟粥	178
山莲葡萄粥	178
鲜汤豆腐粥	178

补心安神

补心安神汤

百合大枣甲鱼汤	180
参归乌鸡汤	180
参芪泥鳅汤	180
参芪肉丸萝卜汤	181
莼菜鸽蛋汤	181
葱白大蒜汤	182

葱枣汤	182
丹参龙眼猪心汤	182
冬菜火腿鸡蛋汤	183
黄豆芽菜鱼尾汤	183
番茄豆腐鱼丸汤	184
返老还童汤	184
甘麦大枣汤	184
枸杞鸽蛋汤	185
枸杞叶猪肝汤	185
蚝汁滚鱼汤	186
红枣桂圆山药汤	186
花旗参瘦肉汤	186
淮山扁豆猪汤	187
花生鱼头汤	187
淮山杞子炖田鸡	188
苦瓜番茄汤	188
莲参圆肉猪心汤	188
莲子珧柱瘦肉汤	189
罗汉果翅根鸡蛋汤	189

补心安神粥

银耳羊肾粥	190
百合绿豆粥	190
百合粥	190
大枣桂圆粥	191
地黄枣仁粥	191
豆汁粥	192
桂圆枸杞粥	192
花生芡实粥	192
人参粥	193
山药猪肚粥	193

附录

食材保存方法

蔬菜的保存方式	194
肉的冷藏、冷冻保存	196
鱼类的保存	198

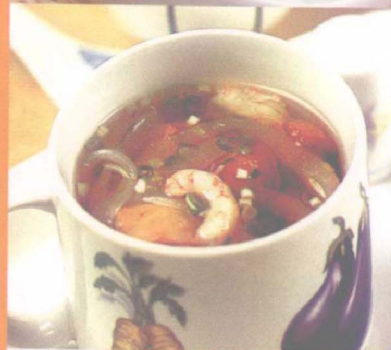
索引

原材料检查	200
常用中药养生	206

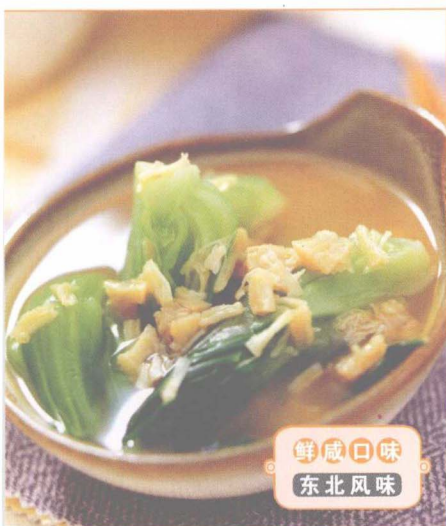
精是构成人体和促进人体生长发育的基本物质。精、气、神乃人身“三宝”，精化气，气生神，神御形，精是气、形、神的基础，为健康长寿的根本，也是养生保健的关键。先天之精与后天之精贮藏于肾，形成肾中精气，是为人体生长发育和生殖机能的本源物质。因此，保精重在保养肾精。保护肾精的关键在于节欲，做到房事有节，不妄作劳，从而使肾精充盈，气足神旺，以利于身心健康。保精护肾的主要方法，有药物补益肾之精气阴阳，节欲养精以益肾，食疗补肾，导引补肾，按摩益肾等，通过这些方法，达到养精护肾的目的。

例：《本草纲目》载：韭菜有补肝、肾，暖腰膝，壮阳固精之效。《图经本草》称韭曰：“菜中此物最温而益人，宜常食之。”韭菜全身可入药。韭子能“补肾肝，暖腰膝，治阳痿、淋浊、带下”等，韭黄可疗“胸痹、食积腹痛、吐血、跌打损伤、顽癣”等。

补肾壮阳



例：《本草纲目》载，狗肉有“安五脏，轻身益气，益肾补胃。暖腰膝，壮气力，补五劳七伤，补血脉”等功效。用黑豆烧狗肉，食肉饮汤，可治疗阳痿早泄。将熟附煨姜烧的狗肉能温肾壮阳、祛寒止痛。狗肉性温热，多食可上火。凡热病及阳盛火旺者，不宜食用。驴肉——俗话说：“天上的鹅肉，地上的驴肉。”驴肉味道鲜美，是一种高蛋白、低脂肪、低胆固醇肉类。中医认为，驴肉性味甘凉，有补气养血、滋阴壮阳、安神去烦功效。驴肾，味甘性温，有益肾壮阳、强筋壮骨功效。可治疗阳痿不举、腰膝酸软等症。狗肉——狗肉味甘、咸，性温，具有益脾和胃、滋补壮阳作用。



鲜咸口味
东北风味

干贝油菜汤

汤锅
准备时间30分钟
制作时间40分钟

原料◆水发干贝50克◆油菜150克

调料◆精盐适量◆料酒1大匙◆鸡精1/3小匙◆蚝油1/4小匙◆高汤6杯

做法

- ①将水发干贝洗净撕丝；油菜切去根部洗净。
- ②锅入6杯高汤烧沸，下入干贝丝煮30分钟，再下入油菜、蚝油、精盐、鸡精、料酒煮10分钟入味离火即可。

提示

干贝是贝类的一种，种类较多，分布很广。干贝不但味道好，而且有很高的营养价值。



鲜咸微辣
山东风味

海参汤

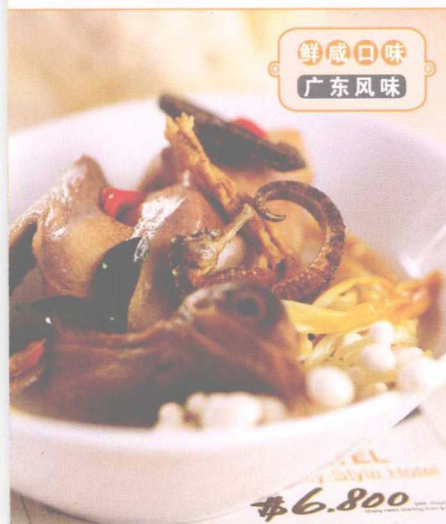
汤锅
准备时间25分钟
制作时间30分钟

原料◆水发海参300克◆西兰花50克◆白萝卜泥少许◆虾子2条◆姜片少许

调料◆鲍鱼汁1/2小匙◆精盐适量◆花雕酒1大匙◆鸡粉1/3小匙

做法

- ①把发好的海参置于清水中，逐个撕去腹内黑膜，洗净泥沙、片成大片，在开水中氽烫捞出；西兰花放入盐水中浸洗干净，切小朵。
- ②起锅加8杯清水烧沸，放入海参、姜片、调料再次滚沸后，慢火煲煮入味，放入西兰花续煮3分钟，拣出葱姜，盛入盛器，放入萝卜泥、撒入虾子即可。



鲜咸口味
广东风味

海马乳鸽金针汤

煲锅
准备时间1小时
制作时间2.5小时

原料◆净金针菇150克◆海马2条◆乳鸽1只◆党参3克◆枸杞、姜片各少许

调料◆精盐1小匙◆鸡粉1/2小匙◆高汤适量◆白酒2小匙

做法

- ①将乳鸽去内脏洗净、改刀，冲去血水；党参泡洗干净待用。
- ②净锅入高汤烧热，放入乳鸽、金针菇、海马、姜片、党参、枸杞、白酒，小火煮到乳鸽熟烂时，加入精盐、鸡粉调味，出锅即可。

功效

金针菇具有增智健脑、补肝、益肠胃、抗癌等功效，常食可以预防高血压、缓解疲劳和治疗肝病、肠胃炎症。



怎样挑选干贝？

挑选干贝时，好的干贝色泽淡黄有光泽，表面有白霜，身干，颗粒完整，大小均匀，肉质细嫩，坚实饱满，肉丝清晰粗实，咸味轻，鲜味强，回味微甜，具有本品特有腥香，无杂质，无碎片。劣质干贝色泽老黄，粒小残缺，肉质老韧。



海胆蛋黄汤

🍲 铁锅
⌚ 准备时间30分钟
⌚ 制作时间30分钟

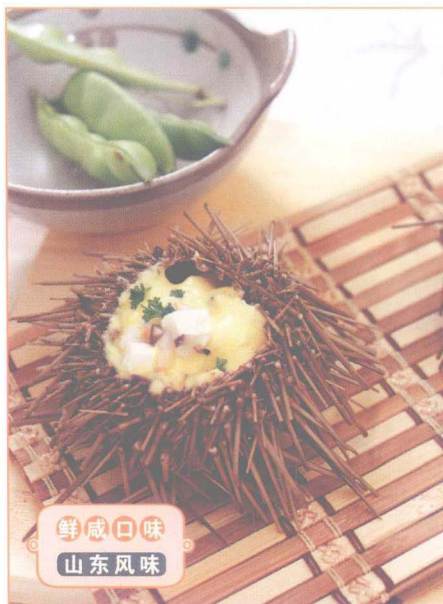


原料◆海胆3个◆鸡蛋4个◆虾仁50克◆豆腐1/2块◆香菇1朵
◆碎芹末少许

调料◆精盐适量◆白酱油1小匙◆白糖1大匙◆料酒1大匙◆面粉2大匙

做法

- ①海胆洗净，用尖刀切开小勺大小的圆口，倒出水 and 杂质，撕去黑膜，取出海胆肉备用。
- ②将鸡蛋打碎，取出蛋黄置于碗中搅匀；香菇去柄洗净切粒，豆腐放入盐水中，浸泡10分钟取出切粒。
- ③锅中加适量高汤烧沸，下入海胆肉、虾仁、香菇粒，豆腐粒、调料煨味，再倒入搅好的蛋黄液搅匀，盛入海胆壳内，撒入碎芹末即可。



鲜咸口味
山东风味

淮山芡实海马鹿肉汤

🍲 煲锅
⌚ 准备时间50分钟
⌚ 制作时间2.5小时



原料◆淮山药30克◆芡实30克◆鹿肉400克◆海马1对◆杞子10颗

调料◆精盐适量

做法

- ①鹿肉洗净切大块，海马、芡实、杞子、淮山洗净待用。
- ②将切好的鹿肉放入沸水中氽烫捞出，备用。
- ③煲中加清水烧沸，放入所有原料大火再次烧沸，然后转至小火煲2小时，加精盐调味即可。



功效

鹿肉性味咸、温、无毒；鹿肉为滋补强壮食品。此汤补五脏和血脉，滋肾助阳、填精髓。



鲜咸口味
东北风味



咸香口味
东北风味

韭菜面汤

铁锅
准备时间30分钟
制作时间30分钟

原料◆韭菜200克◆红椒20克◆面粉200克◆姜丝少许

调料◆精盐适量◆味精1/2小匙◆葱油1大匙◆植物油少许

做法

- ①将韭菜洗净，切碎；红椒洗净，切粒；待用。
- ②取一容器，放入面粉、韭菜，加水，搅成均匀的面疙瘩。
- ③锅中加少许植物油，下入姜丝炒香，倒入清汤8杯煮沸，放入面疙瘩煮至浮起，放精盐、味精调味，出锅时淋葱油即可。



功效

此汤补肝肾、助阳固精。



咸鲜口味
广东风味

开洋香菇汤

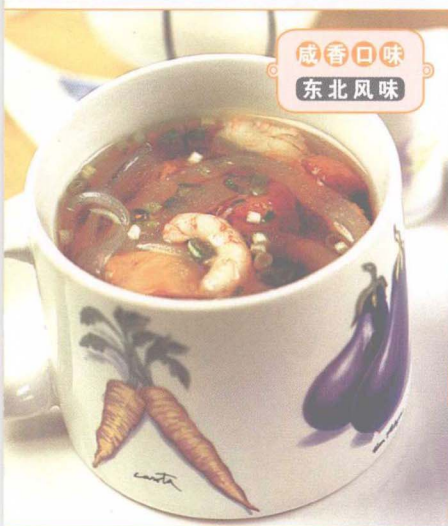
铁锅
准备时间40分钟
制作时间45分钟

原料◆开洋菜50克◆鸡脯肉150克◆香菇100克◆广东菜心少许
◆姜丝少许

调料◆精盐适量◆料酒1大匙◆味精1/2小匙◆蘑菇高汤6杯

做法

- ①将鸡脯肉洗净切丝，香菇去蒂洗净剖十字花刀，广东菜心洗净备用。
- ②锅置火上，加葱油烧热，下入鸡丝、姜丝、开洋菜炒片刻，烹入料酒使之充分挥发后，倒入6杯蘑菇高汤，放入香菇、精盐煮开后，小火煮30分钟，下入广东菜心、味精煮至入味离火即可。



咸香口味
东北风味

老干妈一品香

铁锅
准备时间30分钟
制作时间30分钟

原料◆红烧肉100克◆猪排骨200克◆虾仁50克◆粉条100克◆玉米面饼100克

调料◆精盐1小匙◆糖少许◆鸡粉1/2小匙◆老抽◆老干妈酱（可用其他酱代替）各适量◆老汤1碗◆植物油1大匙

做法

- ①将排骨剁块，煮熟；粉条用温水泡开，待用。
- ②净锅入油，放入老干妈酱炒香，加老汤，放入原料，加调料同煮12分钟即成。



功效

此汤具有温补肾虚之功效。



如何鉴别优质香菇?

鉴别香菇从六个方面：一是香气。具有浓浓的香气。二是重量。大小一样，重量大的为好。三是水分。水分含量在14%以下的为好。四是菌帽的形状和色泽。肉厚，半开启状态，呈半圆形或圆形的为好，色泽鲜明。五是菌柄的形状。菌柄较短，根小为好。六是菌褶的形状和色泽。



明虾白菜蘑菇汤

- 铁锅
- 准备时间45分钟
- 制作时间35分钟



原料•明虾200克•白菜中层帮300克•蟹味菇、白玉菇各50克
•金针菇80克•姜片、香菜各少许

调料•精盐适量•酱油1大匙•料酒1大匙•鸡精1/2小匙•香油少许•植物油适量

做法

- 明虾去头，去壳，挑去虾线；白菜中层帮洗净切块，蟹味菇、白玉菇、金针菇去蒂洗净。
- 锅中加植物油烧热，下入姜片、白菜略炒，烹入料酒，倒入蘑菇高汤8杯烧沸，下入其他原料、调料煮沸后，调至中火煮5分钟，撒入香菜，淋香油即可。



功效

此汤补肾壮阳、通利肠胃、抗癌、增强机体免疫力。



鲜咸口味
广东风味

奶汤鲜虾土豆

- 铁锅
- 准备时间45分钟
- 制作时间35分钟



原料•鲜虾80克•土豆300克•蚕豆30克•菜叶少许•冬瓜80克

调料•精盐适量•黑胡椒1/2小匙•椰奶4杯•白葡萄酒1大匙

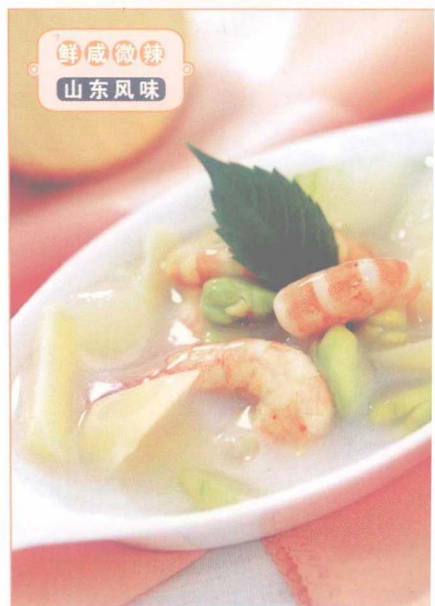
做法

- 鲜虾洗净去头、壳，留虾尾肉，用牙签挑去沙线。
- 土豆洗净去皮，切块；冬瓜去皮，去籽，切方块，其他原料洗净。
- 锅中加椰奶，加入适量高汤煮沸，加入土豆、蚕豆、冬瓜、精盐煮至熟软后，下鲜虾尾、菜叶续煮10分钟，撒入黑胡椒调味即可。

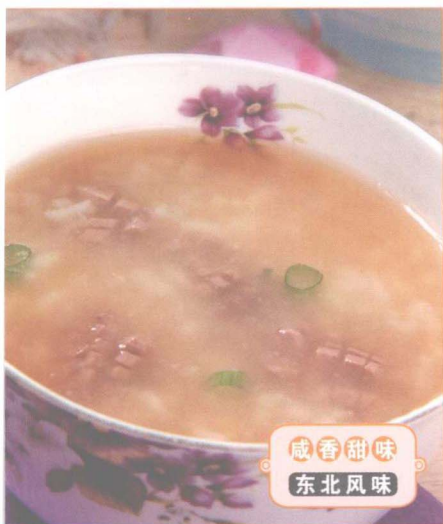


功效

此汤补肾壮阳、宽肠胃、养肌肤。



鲜咸微辣
山东风味



咸香甜味
东北风味

阿胶羊腰粥

- 铁锅
- 准备时间45分钟
- 制作时间45分钟

原料◆阿胶10克◆羊腰1只◆大米100克

调料◆白糖1大匙◆料酒1/2大匙

做法

- ①将阿胶冲洗干净后上笼蒸化，备用。
- ②羊腰洗净，除去外膜，一切两半，片净腰臊，切成腰花；大米淘洗干净，除去杂质，备用。
- ③将大米、阿胶、羊腰花、料酒同放炖锅内，加水6杯，置旺火上烧沸，再用小火炖煮35分钟，加入白糖即成。
- ④食法：每日1次，正餐食用。



咸香甜味
东北风味

白茅根猪肾粥

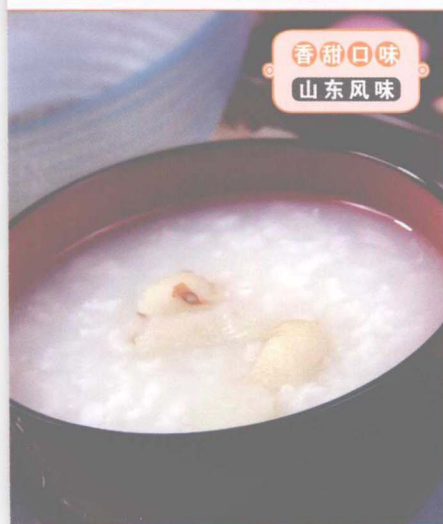
- 煲锅
- 准备时间30分钟
- 制作时间25分钟

原料◆白茅根50克◆猪腰1只◆大米100克

调料◆白糖1大匙◆料酒1/2大匙

做法

- ①将白茅根洗净，放入锅内，加水300克，煎煮25分钟，去渣，留汁液。
- ②猪肾用温水洗净，剖开两半，除去内膜、腰臊，切花刀；起锅烧沸水适量，投入沸水中，加料酒氽烫一下，捞出，沥水备用。
- ③大米淘洗干净，放入锅内，加入汁液、猪肾和水500克，置旺火上烧沸，再用小火煮35分钟，加入白糖即成。



香甜口味
山东风味

荸荠粥

- 铁锅
- 准备时间35分钟
- 制作时间90分钟

原料◆荸荠50克◆大米100克

调料◆冰糖2大匙

做法

- ①将荸荠洗净，去皮，一切两半；大米淘洗干净。
- ②将大米放入锅内，加水适量，放入荸荠，旺火烧沸，加入冰糖再用小火再煮熬1小时即成。
- ③食法：每日早晚各服1次，当主食。



功效

荸荠最好是切成小粒状加入粥内。