

100道

经典居家滋补汤粥

百道滋补汤粥 分步详解

盛夏 编著

分步详解烹饪过程
轻轻松松一学就会

就是这个味
绝对超值



中国人口出版社

100道

经典居家滋补汤粥

百道滋补汤粥 分步详解

盛夏/编著



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

百道滋补汤粥分步详解/盛夏编著. —北京:中国人口出版社,2008. 1

ISBN 978 - 7 - 80202 - 696 - 4

I. 百… II. 盛… III. ①汤菜—保健—菜谱 ②粥—保健—食谱

IV. TS972. 122 TS972. 137

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 002703 号

百道滋补汤粥分步详解

盛 夏 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京金马印刷厂
开 本	920 × 1300 1/32
印 张	7
字 数	50 千字
版 次	2008 年 2 月第 1 版
印 次	2008 年 2 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 80202 - 696 - 4/R · 645
定 价	19.80 元

社 长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@163.net
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



前言

P R E F A C E

一锅滋补汤，一碗养生粥，在晚风习习的夜幕下，或在清悠闲适的周末，和家人或是饮着鲜美味醇的汤，或是喝着精心配制的粥，听听音乐、聊聊天，是何等的惬意！食物的香味四溢，美妙音乐与甜润的食物香定会让你心情灿烂。

汤和粥的历史都源远流长，据专家考证：远在奴隶社会初期，由于陶、铜、铁等炊饮制器的普遍使用，人类从最初的“火烤法”发展到“水煮法”和“汽蒸法”，于是“汤”的烹饪之道也应运而生。

我国上下五千年历史，其中食文化仅仅1000多年，而汤文化却长达3000年之久。“民以食为天，食以汤为先”，就是汤文化几千年历史的生动写照。几千年的历史沉淀，让汤也像家常便饭一样普通却又必不可少。

同时，许多古代医学著作也对粥做过一些记载。李时珍在《本草纲目》中总共收了50多种粥品，清代曹慈山的《养生随笔》中收录了100多种，可谓洋洋大观。国人千百年来一直爱吃粥并盛赞粥。人与粥的关系，就像粥本身一样，稠黏绵密，相濡以沫。

据养生专家研究分析，靓汤能滋补更能养颜；粥的热量是一般食物的一半以下，营养却是一般食物的数倍乃至更高。所以，汤和粥已成为当今广大女性的钟爱，有的人善于钻研、尝试，把汤和粥当成一门艺术，煲汤煲出了诀窍，熬粥熬出了粥“道”。无疑，这为细水长流的生活增添了不少色彩。

在“世界美食之都”的中国，汤和粥已经形成了一种特有的文化，它们不仅仅是一种美食，而且具有多种功效，食疗价值甚高。我国历史上早就有“食疗同一”之说。古人非常讲究“食疗”，而在食疗中，汤补和粥养又是最普遍的。我国最早的医学百科全书《黄帝内经》里记载有：“药以祛之、食以随之；谷肉果菜、食养尽之。”这是对以药治病、以食扶正的汤羹和药粥的精辟概述。

可以说，精选食材熬出来的汤和粥不仅能够辅助治疗各种疾病，而且常食可以保健养生，使人延年益寿。



百道滋补汤粥分步详解

Contents



目录

Part 1 养胃润肺

绿豆莴笋煲老鸡.....	2
南北杏苹果炖肉.....	4
白萝卜煲羊肉.....	6
百合银耳煲.....	8
荸荠冬瓜瘦肉汤.....	10
人参银耳桂圆甜汤.....	12
山药杏仁玉米汤.....	14
蘑菇丝瓜肉片汤.....	16
红白萝卜木耳汤.....	18
莲藕青豆汤.....	20
白菜丸子粉丝汤.....	22
银芽香芒黄瓜汤.....	24
山药牛肉羹.....	26
鱼丸松仁青豆粥.....	28
五彩蔬菜粥.....	30
南瓜百合粥.....	32





CONTENTS

目录



冬瓜莲子冰糖粥·····	34
雪梨黄瓜粥·····	36
绿豆西米粥·····	38
莲藕燕麦粥·····	40
桂圆姜汁粥·····	42
豆浆小米粥·····	44
南瓜黄豆粥·····	46



Part 2 清肝明目



枸杞猪肝瘦肉汤·····	50
木瓜鱼汤·····	52
胡萝卜鸡架汤·····	54
玉米香菇蚌肉汤·····	56
猪肝豆腐汤·····	58
芥菜煮黄鱼·····	60
菊花猪肝汤·····	62
山药枸杞红豆汤·····	64
苦瓜芥菜肉汤·····	66



目录



鸡肝胡萝卜汤·····	68	猪肝菠菜粥·····	80
银耳菠萝枸杞汤·····	70	胡萝卜肉丸粥·····	82
猪肝竹笋粥·····	72	胡萝卜燕麦粥·····	84
猪肝胡萝卜粥·····	74	香菇枸杞鸡肉粥·····	86
胡萝卜豆腐粥·····	76	蟹柳蛋黄豆腐粥·····	88
银耳猪肝粥·····	78	胡萝卜牛奶粥·····	90

Part 3 安神润燥

玉米排骨汤·····	94	金针黄豆排骨汤·····	116
木耳丝瓜汤·····	96	甜藕糯米粥·····	118
苦瓜菠萝鸡腿汤·····	98	金银花粥·····	120
鲫鱼葱花汤·····	100	燕麦瘦肉苦瓜粥·····	122
莲藕章豆舌头汤·····	102	菊花小米粥·····	124
百合红枣汤·····	104	百合莲子红枣粥·····	126
莲子百合鸡汤·····	106	薏仁莲子百合粥·····	128
蛤蜊排骨汤·····	108	鱼片菊花粥·····	130
桂圆莲子肉汤·····	110	红枣奶香粥·····	132
蚌肉炖老鸭·····	112	银耳木瓜粥·····	134
草菇丝瓜肉片汤·····	114		



目录

CONTENTS



Part 4 滋阴补肾

板栗白菜香菇汤·····	138
党参腰花汤·····	140
玉米煲老鸭·····	142
黄豆银耳鲫鱼汤·····	144
芝麻黑豆泥鳅汤·····	146
莴笋白果炖老鸡·····	148
白萝卜炖牛腩·····	150
鲫鱼丸子汤·····	152



百合冬瓜蛤蜊汤·····	154
山楂红豆粥·····	156
八宝粥·····	158
人参桂圆粥·····	160
桂圆枸杞粥·····	162
山药芝麻粥·····	164
鸡丝养心粥·····	166
山药苡蓉鸡粥·····	168
鲜虾韭菜粥·····	170



Part 5 补铁补血

花生红枣莲藕汤·····	174	红枣生姜粥·····	192
玉参羊肉汤·····	176	猪骨西红柿汤·····	194
羊肉木瓜青菜汤·····	178	木耳红枣粥·····	196
荸荠红枣乌鸡汤·····	180	西红柿红枣粥·····	198
猪血菠菜汤·····	182	红枣鸡蛋西米粥·····	200
芥菜猪肝汤·····	184	西红柿山药粥·····	202
鸡杂红枣汤·····	186	糯米桂圆粥·····	204
菠菜洋葱骨头汤·····	188	乌鸡糯米粥·····	206
猪血红枣豆腐汤·····	190	红枣山药粥·····	208

Part 6 附录

食物滋补保健歌·····	212
--------------	-----



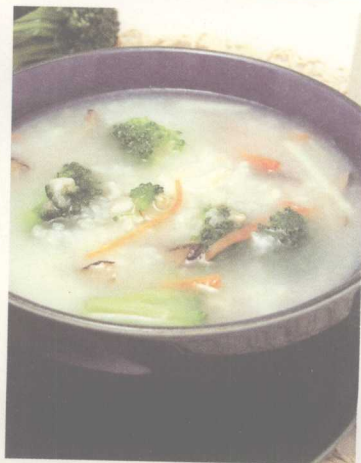
PART

01

养胃 润肺



>>>>>



绿豆莴笋煲老鸡

原材料

老母鸡1只，绿豆200克，莴笋半根，枸杞适量。

调味料

盐适量，鸡精1小匙，料酒2大匙，八角2粒。

分步详解

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。
2. 绿豆挑去杂质，洗净，用冷水泡2小时。
3. 高压锅内加水烧开，放入老鸡块、绿豆、料酒、八角压熟，熄火放气。
4. 加枸杞、盐、味精即可装碗食用。

健康功效

绿豆消暑解热，清凉味甘，润肺止渴；莴笋能刺激消化液的分泌，促进食欲，养胃。两者与老母鸡合而煲汤，最是清补滋润不过。



贴心

小提示



绿豆如果是用于清热解毒，则不宜煮得过烂，以免使有机酸和维生素遭到破坏，降低清热解毒功效。此外，绿豆性凉，脾胃虚弱的人不宜多吃。

南北杏苹果炖肉

原材料

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

调味料

盐适量，鸡粉少许。

分步详解

1. 先将苹果切开去籽，瘦肉切块，姜去皮切片，葱切段。
2. 锅内烧水，待水开时，将瘦肉、鸡爪用中火煮净血水，捞出洗净。
3. 将鸡爪、瘦肉放入炖盅内，再放入苹果、南北杏、姜、葱，枸杞。
4. 注入清水，炖2.5小时。
5. 加入调味料调味即可享用。



健康功效

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



贴 心

小提示



由于杏仁有微毒，所以用量不宜过多。

白萝卜煲羊肉

原材料

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

调味料

盐适量，鸡粉少许。

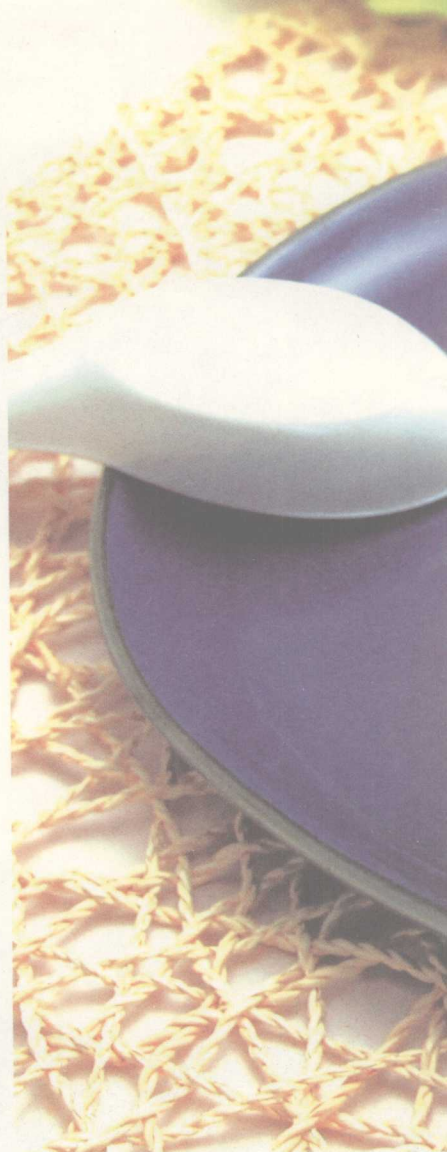
分步详解

1. 先将猪脊骨、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. 用沙锅重新装水放在炉上大火煲滚。
4. 放入猪脊骨、猪瘦肉、白萝卜、羊肉、老姜、枸杞，煲3小时。
5. 调入盐、鸡粉，撒上葱花即可食用。



健康功效

羊肉含蛋白质、脂肪、糖、维生素A和维生素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吧。





贴心

小提示



白萝卜不适合脾胃虚弱者，如大便稀者，应减少使用，还有值得注意的是在服用参类滋补药时忌食白萝卜。

百合银耳煲

原材料

百合50克，银耳1朵，杏仁10克。

调味料

冰糖50克。

分步详解

1. 百合洗净，掰开。
2. 银耳放温水中浸透，剪去蒂部。
3. 杏仁放锅中，加清水适量，食用碱适量，煮10分钟，取出浸凉水中，冲洗干净。
4. 将银耳、杏仁、百合同放沙锅中，加冰糖及适量水，盖好，用小火炖2小时即可。



健康功效

百合有滋阴清热、养心安神、补中益气、润肺止咳的功效，与银耳、杏仁一起煲汤，功效更是加倍。