

22 吃遍天下
小小家常汤

家常清汤

36 道菜 + 18 种营养分析 + 48 种食物相宜相克 = 1 册 5 元钱

⇨ 100% 超值



122
77
1元吃遍天下
只买好的，不买贵的！
版文化发展有限公司 / 主编

广州出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家常清汤 / 深圳市金版文化发展有限公司主编.

—广州: 广州出版社, 2005.9

(吃遍天下丛书. 小小家常汤)

ISBN 7-80731-022-7

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第102087号

吃遍天下 22 小小家常汤

家常清汤

出版发行 广州出版社 (地址: 广州市人民中路同乐路12号 邮政编码: 510121)

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 易 文

封面设计 朱小良

印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司 (0755-84190019)

开 本 787 × 1092 1/32

总 印 张 20

总 字 数 800千

版次印次 2005年9月第1版第1次

书 号 ISBN 7-80731-022-7/TS · 2

总 定 价 50.00元 (全10册)

《吃遍天下》22

小小家常汤

家常清汤



广州出版社

向您推荐

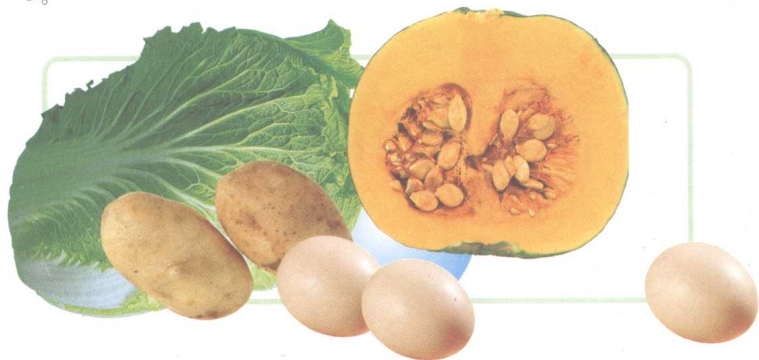
《家常清汤》以通俗的文字介绍了常见汤品的36种烹调方法，教您通过食物的巧妙搭配，制作出营养丰富、色香味俱佳的家常清汤。书中还配有精美详细的制作过程图，为您提供了更直观的参考借鉴，使操作更简单。

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道食谱中涉及的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36道菜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。



鸭舌汤	4
鸭血汤	5
金银蛋节瓜汤	6
鲷鱼萝卜汤	7
萝卜花甲汤	8
〔营养分析〕萝卜	9
番茄红萝卜西芹汤	10
香芹萝卜煮双丸	11
益母草煮西芹	12
〔营养分析〕芹菜	13
清汤鱼圆	14
番茄菠菜汤	15
豆芽番茄凤爪汤	16
〔营养分析〕西红柿	17
砂锅肉丸汤	18
蛋丝冬笋汤	19
酸笋菜心虾仁汤	20
〔营养分析〕竹笋	21
冬瓜蛤蜊汤	22
〔营养分析〕蛤蜊	23
炖南瓜	24
〔营养分析〕南瓜	25
冬瓜汆丸子	26
〔营养分析〕冬瓜	27
土豆海鲜汤	28
〔营养分析〕土豆	29
蛭子豆腐汤	30
〔营养分析〕蛭子	31

砂锅白菜豆腐	32
〔营养分析〕白菜	33
黄花丝瓜瘦肉汤	34
丝瓜豆腐汤	35
丝瓜咸蛋汤	36
〔营养分析〕丝瓜	37
雪梨红萝卜汤	38
豆花鱼片	39
豆腐瘦肉汤	40
芥菜沙白豆腐汤	41
五彩豆腐	42
〔营养分析〕豆腐	43
青豆烩豆腐丸子	44
〔营养分析〕豌豆	45
清汤荷包蛋	46
〔营养分析〕鸡蛋	47
无花果猪腱汤	48
〔营养分析〕无花果	49
佛手白芍瘦肉汤	50
节瓜蛙仔瑶柱汤	51
苦瓜海蛭汤	52
〔营养分析〕苦瓜	53
咸菜胡椒煲猪肚	54
〔营养分析〕猪肚	55
花蟹煲萝卜汤	56
〔营养分析〕蟹	57
相宜相克大公开	58

鸭舌汤



准备:60分钟
烹饪:10分钟



【原材料】鸭舌20个、口蘑25克、豆苗少许

【调味料】清鸭汤1500克、精盐5克

【制作过程】

1 将鸭舌用沸水煮熟，捞出晾凉，抽去舌中软骨，加工整齐后用沸水烫一下，再用凉水冲洗干净，捞出后放入小锅内，加入烧开的鸭汤，上笼蒸2分钟，取出备用；

2 将口蘑用温水浸泡60分钟，原汁留用；口蘑加入精盐搓洗几遍，去掉根部硬皮，再用温水洗净泥沙，用原汁泡上备用；

3 将口蘑用沸水烫透，放入汤碗，再把蒸过的鸭舌分放入汤碗，倒入烧开的鸭汤，撒上少许烫过的豆苗即成。



【特别提示】 吃鸭血能清除人体肠里的灰尘。

鸭血汤

《吃遍天下》22
家常清汤



准备:5分钟
烹饪:10分钟

【原材料】 鸭血150克，
香菜、姜、蒜各适量

【调味料】 上汤200克，
盐、味精各少许

【制作过程】

- 1.鸭血切薄片，余水备用；
- 2.锅内注入油，炒香姜、蒜，下入上汤煮沸；
- 3.放入鸭血，调入调味料即可。

【特别提示】 鸭血是含铁量最丰富的食物，蛋白质含量高，还有补血和清热解毒作用。用于失血虚劳或妇女行经潮热、白痢等症；又用于血热上冲、中风眩晕或药物中毒；并能解金、银、砒霜、鸦片、虫咬诸毒。



金银蛋节瓜汤



准备:6分钟
烹饪:12分钟

【特别提示】先将咸蛋黄放入锅，待出锅时，再放入蛋白，色泽会更美，口感也会更佳。

【原材料】节瓜200克、咸蛋2个、皮蛋2个、姜3克、葱2克、鸡蛋1个

【调味料】盐2克、鸡精1克、胡椒粉2克、香油5克

【制作过程】

1.节瓜去皮，洗净，切丝；皮蛋、咸蛋剥去壳，切瓣，姜去皮，切丝，葱去根，切花；鸡蛋打入碗内搅散备用；

2.锅上火，放少许油，爆香姜丝、节瓜丝，加入开水，煮沸；

3.放入皮蛋、咸蛋，大火炖熟，调入盐、胡椒粉、鸡精拌匀，倒入蛋液，撒上葱花，淋入少许香油即可。



鲷鱼萝卜汤

【特别提示】 黄鳢鱼不需煎熟，以免肉质变老硬。



准备:8分钟
烹饪:12分钟

【原材料】 鲷鱼1条、萝卜1个、葱15克、姜10克

【调味料】 盐5克、味精2克、料酒10克

【制作过程】

- 1.萝卜去皮洗净切丝，葱择洗净切段，姜去皮切丝，鱼宰杀洗净；
- 2.锅中油烧热，放入鱼煎至八成熟，盛出；
- 3.锅中注入适量水烧开，放入鱼、萝卜丝、葱段和姜丝，调入调味料煮熟即可。

【特别提示】 鲷鱼可强阳养阴，退风去湿，治妇人血枯、经水不调、崩淋二带，理腰顺气。鳞、尾可败毒去风、养肝益肾、通经利湿。



萝卜花甲汤



准备:10分钟
烹饪:20分钟



【特别提示】花甲要同冷水一起入锅煮才会煮开壳。

【原材料】花甲200克、萝卜200克、姜10克

【调味料】盐3克、胡椒粒2克、鸡精2克、香油5克

【制作过程】

1 萝卜去蒂和皮切丝，姜去皮，切丝，花甲洗净备用；

2 炒锅上火，加油烧至四成热，放入姜丝、胡椒粒，炒香，放入萝卜丝略炒，盛出；

3 另起一锅，放清水、姜片、胡椒粒，放入花甲一起煮，煮至花甲壳开，倒入萝卜丝，再煲约10分钟，调入盐、鸡精，淋入香油即可。



Radish

萝卜

萝卜又名紫花菘、温菘、莱菔等，属十字花科，两年生草本植物。我国是萝卜的故乡，早在3000多年前就有栽种，萝卜的形状有长圆筒形、圆锥形、圆形、圆扁形，皮有白、绿、红紫色，萝卜营养丰富，有很好的食用、医疗价值。



【营养与功效】

萝卜热量少，纤维素多，吃后易产生饱胀感，因而有助于减肥。萝卜能增加机体免疫力，还能抑制癌细胞的生长，对防癌、抗癌有重要作用。萝卜还是一味中药，其味辛甘，性凉，主治食积胀满、痰嗽失音、吐血、痢疾。

【营养师健康警告】

萝卜不能和人参或胡萝卜一起食用，胃肠功能不佳者及先兆流产、子宫脱垂患者勿食。

【烹饪特别提示】

若要和胡萝卜一起食用应加些醋调和。

【适用量】每餐50~100克。

【烹饪方法】可炒，可生吃，可腌、酱、拌、炆、煮、蒸、做馅、做汤等。



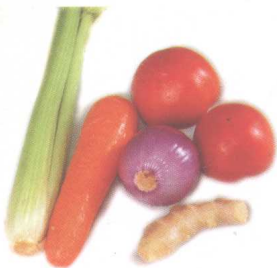
【选购】应挑选个体大小均匀，无病变、无损伤的鲜萝卜，萝卜皮细嫩光滑，密度大，用手指轻弹，声音沉重、结实的为佳，如声音混浊的则多为糠心。

【保存】萝卜在阴凉处可保存1~2个月。

番茄红萝卜西芹汤



准备:3分钟
烹饪:60分钟



【原材料】 番茄300克、红萝卜250克、西芹200克、洋葱半个

【调味料】 生姜2片、盐少许

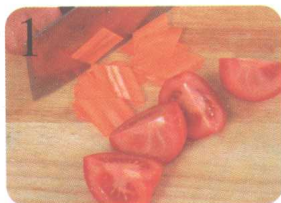
【制作过程】

1 将所有材料分别用清水洗净，番茄每个切成四块，红萝卜去皮切薄片，西芹切段，洋葱切丝，备用；

2 煲中注入适量清水，猛火煲滚，放入全部材料，以中火煲60分钟；

3 加少许盐调味，即可。

【特别提示】 红萝卜、芹菜都是营养丰富的蔬菜。



香芹萝卜煮双丸

《吃遍天下》22
家常清汤



【特别提示】 香芹、萝卜要保持原色形状才美观。

准备:5分钟
烹饪:15分钟

【原材料】 香芹100克、萝卜130克、猪肉丸6粒、牛肉丸6粒、姜5克

【调味料】 猪骨汤150克、红辣椒1个、盐5克、味精3克、鸡精3克、胡椒粉5克、调和油少许

【制作过程】

1. 香芹洗净切段，萝卜去皮切块，分别焯水至熟，姜切丁状，红辣椒切片；
2. 丸子切花，下锅煮熟，捞出待用；
3. 上汤于锅中，烧开后放香芹、萝卜、丸子用慢火煮10分钟，加调料即可。



益母草煮西芹



准备:5分钟
烹饪:60分钟

【特别提示】

此菜可活血化淤，降压，减肥，适用于血瘀、高血压、肥胖等症。



【原材料】 益母草10克、西芹300克

【调味料】 料酒10克、盐3克、味精2克、姜5克、葱10克、芝麻油15克

【制作过程】

1. 将益母草洗净，切成3厘米长的段，放入铝锅内，加水500毫升，煮25分钟后过滤，留汁液；芹菜、葱切段，姜切片；
2. 将芹菜、益母草液、姜、葱、料酒同放炖锅内，加水1500毫升，置武火上烧沸；
3. 再转用文火煮25分钟，加入盐、味精、芝麻油即成。



Celery

芹菜

【营养与功效】

芹菜有清热利水、降血压、祛血脂、净血、镇静、调经、健胃的功效，对高血压、动脉硬化、肺结核有预防和治疗作用。芹菜的钙、磷含量较高，可增强骨骼，预防小儿软骨病，对妇女月经不调、肝炎、尿道感染等疾病也有很好的治疗作用，它还是健脑益智的理想蔬菜。

【选购】

芹菜品种繁多，有水芹、旱芹、西芹。选购时，注意芹菜的鲜、嫩程度，以农家刚上市、茎秆粗壮、色亮、无黄萎叶者为佳。

【营养师健康警告】

芹菜有降血压作用，故血压偏低者慎用。

【烹饪方法】烧、炒、凉拌、做馅，主料、配料均可。

【烹饪特别提示】芹菜叶中所含的胡萝卜素和维生素C比茎多，因此吃时不要把能吃的嫩叶扔掉。

芹菜是大众化的蔬菜之一，既可热炒，又能凉拌，是一种具有很高营养价值的食物。



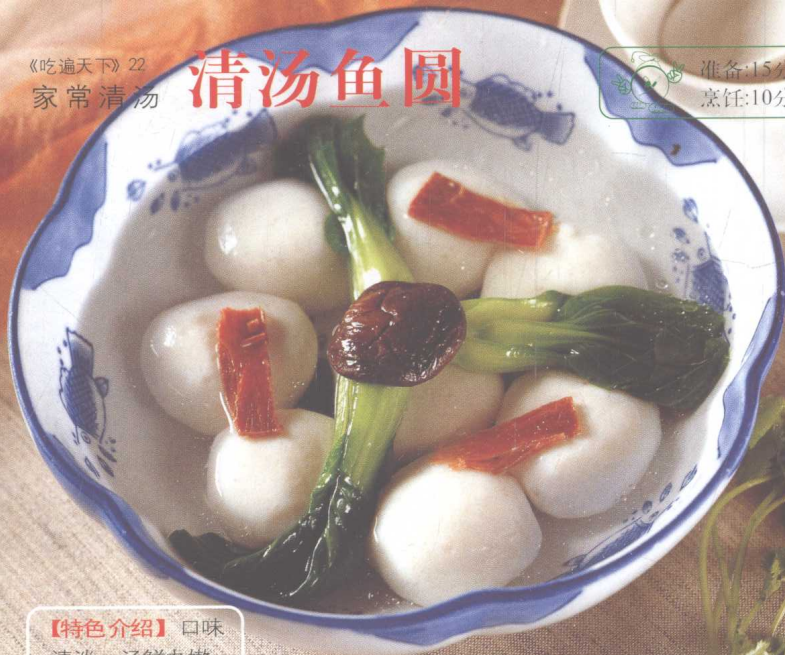
【适用量】每餐约50克。

【保存】芹菜应放入保鲜袋中，可存放1~2天。

清汤鱼圆



准备:15分钟
烹饪:10分钟



【特色介绍】 口味
清淡，汤鲜丸嫩。

【原材料】 草鱼半条、香菇1个、上海青3棵、火腿3片

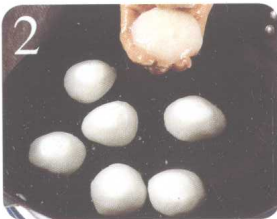
【调味料】 盐、味精各适量

【制作过程】

1将草鱼洗净后去皮，用刀将鱼肉刮成肉末装入盘中，再加入凉开水、适量的盐和味精打成浆状；

2锅内注入凉水，将打好的鱼浆用手挤成鱼丸状，放入凉水中再用小火煮；

3.锅内放入上海青、香菇、火腿片，再加少许的盐、味精，煮至水正好沸腾时立即关火，盛起即可。



番茄菠菜汤

《吃遍天下》22
家常清汤



准备:5分钟
烹饪:8分钟

【特别提示】 抗氧化效果强，
为美容良汤。

【原材料】 番茄150克、菠菜150克

【调味料】 盐少许

【制作过程】

1. 番茄洗净，在表面轻划数刀，入滚水氽烫至外皮翻开，捞起撕去外皮后切丁；菠菜去根后洗净，切长段；
2. 锅中加水煮开，加入番茄煮沸，续放入菠菜；
3. 待汤汁再沸，加盐调味即成。

