

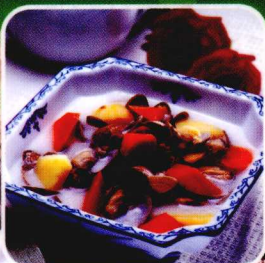
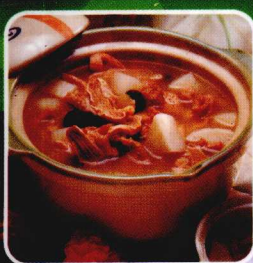


食品安全 进 厨房
Shi Pin An Quan Jin Chu Fang

陈寿元◎主 编

从小最爱喝的汤

第一安全指导，轻松守护全家健康！



滋补养颜好汤
无穷回味难忘

安全进厨房

从小最爱喝的汤

陈寿元 主编

滋补养颜好汤
无穷回味难忘



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

从小最爱喝的汤/陈寿元主编. —北京: 农村读物出版社, 2007.12

(食品安全进厨房)

ISBN 978-7-5048-5089-8

I. 从… II. 陈… III. 汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第200423号

主 编	陈寿元							
编 委	朱太治	刘振宏	梅洪军	阴法宏	周学武	双 福		
菜品制作	陈寿元	刘彦志	赵有理	梅洪军	俞继臣	单 鑫		
	葛玉平	李 军						
场地提供	老麦岛海鲜菜馆							

摄 影	
设 计	

责任编辑	育向荣
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	700mm×1000mm 1/16
印 张	5
字 数	80千
版 次	2008年4月第1版 2008年4月北京第1次印刷
印 数	1 ~ 8 000册
定 价	19.80元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



Part1 果菜汤品

食品安全小博士——果蔬放心吃 — 05

什锦蘑菇汤	11
栗子红枣莲藕汤	11
牛奶葡萄羹	11
八宝益智汤	12
百合梨汁羹	12
冰糖湘莲	12
豆豉姜葱豆腐汤	13
附子冰糖炖冬瓜	13
黑糖芦荟汤	13
红薯芝麻浓汤	14
金针菇降脂汤	14
菊花明目汤	14
苦瓜消暑汤	15
绿豆茯苓膏	15
南瓜莲子汤	15
润肺豆腐汤	16
文思豆腐汤	16
鲜贝水果煲	16
鲜藕小麦红枣汤	17
消暑蔬菜汤	17
益寿银耳汤	17
樱桃雪豆羹	18
樱桃银耳汤	18
营养素汤	18
蔬菜大酱汤	19
奶香番茄汤	19
竹笋香菇汤	19

Part2 禽蛋汤品

食品安全小博士——禽蛋放心吃 — 20

白萝卜鸭胗汤	24
菠菜鸡煲	24
参鸡汤	24
当归黄芪乌骨鸡汤	25
党参香菇延寿鸡	25
冬瓜炖仔鸡	25
冬瓜糯米煲鸭	26
党参枸杞炖乳鸽	26

党参桃仁乳鸽汤	26
冬虫夏草煲乳鸽	27
杜仲党参煲乳鸽	27
番茄银耳炖乳鸽	27
枸杞烧乳鸽	28
桂圆炖母鸡	28
桂圆鸽子煲	28
花旗参炖老鸽	29
黄精杞枣乌骨鸡汤	29
金针鸡丝汤	29
栗子冬瓜煲老鸭	30
莲藕陈皮乳鸽汤	30
干贝鸡丝鸡蛋汤	30
清汤柴把鸭	31
人参滋补鸭	31
沙参玉竹老鸭汤	31
沙锅栗子鸡	32
桃仁炖鸭	32
田七炖鸡汤	32
西洋参冬瓜老鸭汤	33
雪梨银耳煲鸭肾	33
鸭掌汤泡肚	33
红枣鹌鹑汤	34
人参炖鹌鹑	34
银耳杏仁鹌鹑汤	34
滋肾核桃鸭	35
扣三丝汤	35
赤豆凉瓜煲田鸡	35
党参鹌鹑蛋淮山汤	36
荷叶乌鸡汤	36
花旗参炖乌鸡	36
淮山枸杞炖乌鸡	37
淮山老鸭汤	37
黄豆蘑菇鸡汤	37
鹌鹑蛋水果煲	38
白果炖母鸡	38
白果鸡汤	38

Part3 畜肉汤品

食品安全小博士——畜肉放心吃 — 39

葱头萝卜排骨汤	46
---------	----

当归赤豆煲猪肝	46
当归猪心汤	46
党参牛腩汤	47
枸杞炖羊肾	47
枸杞菊花煲排骨	47
枸杞山药煲瘦肉	48
红枣猪肘	48
花旗参木瓜排骨煲	48
金银花黄瓜肉片汤	49
腊肉炖鳊鱼	49
萝卜桂圆煲羊腩	49
人参炖羊肉	50
人参红枣炖兔肉	50
沙参淮山煲牛腩	50
山药炖羊肉	51
首乌炖排骨	51
无花果烧牛肉	51
羊排炖鲫鱼	52
瑶柱瘦肉汤	52
意大利牛肉汤	52
口蘑泡肚汤	53
花香冬瓜盅	53
罗宋汤	53
淮山猪排汤	54
番茄肉丝汤	54
冬瓜排骨汤	54
党参羊肚汤	55
冬瓜丸子汤	55
红枣杏仁煲猪肚	55
番茄牛肉汤	56
枸杞煲猪蹄	56
胡萝卜炖牛肉	56
胡萝卜排骨汤	57
油咖喱牛肉汤	57
木瓜花生排骨汤	57
排骨海带汤	58
木瓜蜜枣猪肚汤	58
白果干贝炖瘦肉	58
西洋菜排骨汤	59
银耳雪梨炖瘦肉	59
玉米萝卜排骨汤	59
西湖牛肉羹	60
杏仁大枣排骨汤	60
番茄牛肉菠菜汤	60
白菜红枣牛腩汤	61

补肾翡翠肉丸汤	61
赤豆枸杞猪肝汤	61

Part4 河海鲜汤品

食品安全小博士——河海鲜放心吃 62

赤豆鲫鱼汤	68
川芎蛤蜊汤	68
淡菜高钙汤	68
当归炖甲鱼	69
党参炖鲢鱼	69
豆腐炖鲫鱼	69
枸杞炖鲫鱼	70
枸杞炖甲鱼	70
海鲜酸辣汤	70
木瓜雪蛤汤	71
苹果生鱼汤	71
上汤鱼生	71
双杏雪梨煲田螺	72
田七红枣生鱼汤	72
无花果生鱼汤	72
鲜菇虾丸汤	73
鱼头炖豆腐	73
参须红枣炖黄花鱼	73
花旗参螺头汤	74
虾仁豆腐羹	74
瑶柱冬瓜汤	74
巴戟天鱼头汤	75
百合炖鲍鱼	75
北芪参枣鲜鱼汤	75
鲫鱼乌豆汤	76
冬瓜蛤蜊汤	76
天下第一鲜	76
清汤刺参	77
虾皮菠菜粉丝汤	77
滋补养颜蟹	77

Part5 把好厨房安全第一关

◆食品选购诀窍	78
◆科学卫生烹饪原则	78
◆厨具消毒小窍门	79
◆清晨不该吃的食物	80
◆远离易致癌食品	80
◆防癌食品明星	80

Part1果菜汤品

食品安全小博士——果蔬放心吃

◆如何选购蔬菜

首先要在正规农贸市场购买蔬菜。这些市场的货源相对稳定，有的市场设有农药残留检测室，蔬菜上市前都是经过检测的，相对比较安全。最好的蔬菜是无公害蔬菜基地生产的蔬菜，这些产品都是严格按国家标准种植的，并定期抽查，可以放心食用。

◎木耳

●优质木耳：乌黑光润，背面呈灰色；手摸干燥，分量轻；嗅之有清香味；吸水膨胀性好。

●“整容”后的劣质木耳：有异味，朵片往往粘在一起，碎小，摸时有潮湿感，分量较重；闻一闻有股霉味；品尝时有咸味是用盐水泡过，甜味是用糖精拌过，涩味是用矾水泡过，有油烟味则是混合了加工的锅底灰。

◎泡菜

购买泡菜时，先看看泡菜的包装，如果泡菜包装里面的汤水和酸菜的颜色是相近的，这种泡菜往往是质量好的；而若汤水是黄色的，里面还有杂物，这种泡菜可能是加了色素的，质量不好。



◎豆芽

有的商贩会使用大量的硫制剂给豆芽“美容”，但这种豆芽使它看起来又粗又长，食用后对身体有害。如何鉴别呢？方法很简单：购买时拿一小把放在碗里用开水烫一下，再闻一闻，如果有臭鸡蛋味或近似臭鸡蛋味，即可肯定里面含有大量的硫制剂，不宜购买。

◎菠菜

●菠菜通常有两种类型：一是小叶种，一是大叶种。不管什么品种，都是叶柄短、根小色红、叶色深绿的好。但在冬季，叶色泛红，表明经受过霜冻，口感更为软糯香甜。

●如果发现菠菜叶子上有黄斑，叶背有灰毛，则表明感染了霜霉病，不宜购买。



◎番茄

番茄主要有两类：一类是大红番茄，糖、酸含量都高，味浓；另一类是粉红番茄，糖、酸含量都低，味淡。选购番茄时要注意这样几点：

●自然成熟的优质番茄蒂周围有些绿色，捏起来很软，外观圆滑，而籽粒是土黄色，肉质呈红色、沙瓤、多汁。

●不要买青番茄，青番茄营养差，而且含的番茄苷有毒性。

●不要买着色不匀、花脸的番茄，这是感染了番茄病毒病的果实，味道、营养均差。

●不要买催熟的番茄。有些商贩用催熟香蕉的方法催熟番茄，在上面涂一种叫“乙烯利”的化学药物，此药虽毒性较低，但长期食用对人体有害。催熟的番茄多为反季节上市，大小通体全红，手感很硬，外观呈多面体，掰开一看籽呈绿色或未长籽，瓤内无汁。

◎菜花

选购菜花时，主要看两点：一是花球的成熟度，以花球周边未散开的最好；二是花球的洁白度，以花球洁白微黄、无异色、无毛花的为好。





◎黄瓜

以色泽匀、质地硬、顶端带花冠的为好。



◎韭菜

●按韭菜叶片宽窄来分，有宽叶韭和窄叶韭。宽叶韭嫩相，香味淡；窄叶韭卖相不如宽叶韭，但吃口香味浓郁。

●买韭菜时，一看颜色，别选看起来特别油绿的；二看个头，别选特别粗壮的；三看叶子，别选特别厚实、宽大的，因为越是施用高毒农药“灌根”的韭菜，长势越好，叶子绿油油的，看起来非常漂亮。而叶片宽大异常的韭菜，栽培时有可能使用了生长刺激剂（人工合成的植物激素）。

◎卷心菜

●叶球要坚硬紧实，松散的表明包心不紧，不要买（尖顶卷心菜吃的是时鲜，松点也无妨）。

●叶球坚实，但顶部隆起，表明球内开始挑薹，中心柱过高，食用风味变差，也不要买。

●卷心菜是对钙敏感的蔬菜，缺钙现象经常出现，征状是叶缘枯死（菜农称为金镶边）。这是一种生理病害，不影响食用品质，食用时只要将枯死的叶缘部分去除即可。

●食用卷心菜前，最好先切开，放在清水中浸泡1~2小时，再冲洗，以去除残附的农药。

◎辣椒

●食用过量会危害人体健康。因为过多的辣椒素会剧烈刺激胃肠黏膜，引起胃疼、腹泻并使肛门烧灼刺疼，诱发胃肠疾病，促使痔疮出血。因此，凡患食管炎、胃溃疡以及痔疮等病者均应少吃或忌食辣椒。

●辣椒是大辛大热之品，患有火热病症或阴虚火旺、高血压病、肺结核病的人也应慎食。



◎萝卜、葱头

白萝卜、葱头的农药残留主要集中在表皮上，买回后可在水里泡一泡，以减少农药残留。

◎茄子

●选购茄子时，要注意识别茄子的老嫩。老茄子，特别是秋后的老茄子有较多茄碱，对人体有害，不宜多吃。鉴别方法是：看茄子的眼睛“大小”，在茄子萼片与果实相连接的地方，有一圈浅色环带，菜农称之为茄子的“眼睛”。这条带越宽、越明显，“眼睛”越大，表明茄子越嫩；如果环带不明显，“眼睛”小，表明茄子老。

●储存：茄子的表皮覆盖着一层蜡质，它不仅使茄子发出光泽，而且具有保护茄子的作用，一旦蜡质层被冲刷掉或受机械损害，就容易受微生物侵害而腐烂变质。因此，要保存的茄子不能用水冲洗，还要防雨淋，防磕碰，防受热，并存放在阴凉通风处。

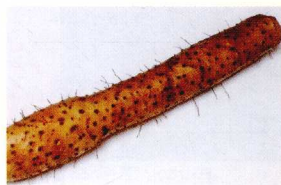
◎芹菜

芹菜新鲜不新鲜，主要看叶身是否平直，新鲜的芹菜是平直的。存放时间较长的芹菜，叶子尖端会翘起，叶子软，甚至发黄起锈斑。



◎山药

山药块茎的表皮是挑选的重点。表皮光洁无异常斑点，才可放心购买。发现异常斑点绝对不能买。因为只要表皮有任何异常斑点，就表明它已经感染了病毒。



◎特别提示：如何识别无公害蔬菜

●看一看：一看形态，畸形蔬菜要小心。多数蔬菜具有新鲜的状态，如有蔫萎、干枯、损伤、变色、病变、虫害侵蚀，则为异常形态。还有的蔬菜由于使用了激素类物质，会长成畸形。二看色泽，各种蔬菜都具有本品种固有的颜色，有光泽，表明蔬菜的成熟度及鲜嫩程度。

●闻一闻：多数蔬菜具有清香、甘辛香、甜酸香等气味，不应有腐败味和其他异味。

●尝一尝：多数蔬菜滋味甘淡、甜酸、清爽鲜美，少数具有辛酸、苦涩的特殊味道。

◆蔬菜消毒技巧

●淡盐水浸泡：

一般蔬菜先用清水至少冲洗3遍以上，然后放入淡盐水中浸泡1小时，再用清水冲净。对包心类蔬菜，如卷心菜、白菜，可先切开，放入清水中浸泡2小时，再用清水冲洗，以去除残留农药。

●碱洗：

在水中放一小撮碱粉、碳酸钠，搅匀后再放入蔬菜，浸泡5~6分钟，再用清水漂洗干净，也可用小苏打代替，但要适当延长浸泡时间到15分钟左右。

●用开水泡烫：

用青椒、菜花、豆角、芹菜等做菜肴时，下锅前最好先用开水烫一下，可清除90%的残留农药。

●用日光消毒：

阳光照射蔬菜会使蔬菜中部分残留农药被分解、破坏。据测定，蔬菜、水果在阳光下照射5分钟，有机氯、有机汞农药的残留量会减少60%。方便贮藏的蔬菜，应在室温下放两天左右，残留农药平均消失率为5%。

●用淘米水洗：

淘米水属于酸性，有机磷农药遇酸性物质就会失去毒性。在淘米水中浸泡10分钟左右，再用清水冲洗，能使蔬菜残留的农药成分减少。

◆科学吃水果

◎水果属性须知

水果一般可以分为寒凉、温热、甘平三类。

寒凉类水果有柑、橘、菱、荸荠、香蕉、雪梨、柿子、西瓜等，体质虚寒的人应慎食。

温热类水果有枣、栗、桃、杏、龙眼、荔枝、葡萄、樱桃、石榴、菠萝等，体质燥热的人食用要适量。

甘平类水果有梅、李、椰、枇杷、山楂、苹果等，这类水果适宜于各种体质的人。

◎不能空腹吃的水果

番茄、柿子、橘子、山楂、香蕉、杏仁等都不能空腹吃。

番茄中含果胶、可溶性收敛剂等，如果空腹吃，就会与胃酸相结合而使胃内压力升高引起胀痛。

柿子所含鞣质与胃酸凝结则形成“柿石”，同时患有胆结石、肾结石的病人吃柿子也要慎重，以免导致病情恶化。

橘子中含大量糖分和有机酸，空腹食之则易产生胃胀、呃酸。

山楂味酸，空腹食之会导致胃痛。

香蕉中的钾、镁含量较高，空腹吃香蕉，会使血中镁量升高而对心血管产生抑制作用。

杏仁不能空腹吃，也不能在吃了肉类和淀粉食物后吃，这样有可能引起胃肠功能紊乱。



◎饭后不可立即吃水果

饭后立即吃水果，不但不会助消化，反而会造成胀气和便秘。吃水果宜在饭后2小时或饭前1小时。

◎吃水果后要漱口

有些水果含有多种发酵糖类物质，对牙齿有较强的腐蚀性，食用后若不漱口，口腔中的水果残渣易造成龋齿。

◎忌一次食水果过多

过量食用水果，会使人体缺铜，从而导致血液中胆固醇增高，引起冠心病。

◎吃水果忌不卫生

食用开始腐烂的水果、没彻底洗净消毒的水果，如草莓、桑椹、剖片的西瓜等，容易发生痢疾、伤寒、急性胃肠炎等消化道传染病。

◎不可用水果代替蔬菜和正餐

水果含有有机酸和芳香物质，在促进食欲、帮助营养物质吸收方面具有重要作用，而且水果不需烹调，没有营养损失问题。但水果中含有的矿物质和维生素的数量远远小于蔬菜。如果不吃蔬菜，只靠水果绝对不足以提供足够的营养素。就维生素C的含量来说，廉价的白菜、萝卜都比苹果、梨、桃高10倍左右。而青椒和菜花的维生素C含量是草莓和柑橘的2~3倍。所以，每天食用500克左右的蔬菜是每日必需的。水果只可做正餐的补充，不能多吃。

◎不可采用多吃水果减肥

实际上，水果并非能量很低的食物，其中糖分的含量往往达到80%以上，而且是容易消化的单糖和双糖。尽管水果按重量算所含热量比米饭低，但因为水果味道甜美常让人爱不释口，很容易吃得过多，所以摄入的糖分往往超标。吃水果减肥并不可靠。

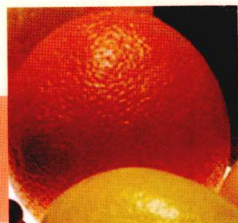
◎不可迷信高档进口水果

许多人以为昂贵的进口水果营养价值更高，其实不然。进口水果在旅途中已经开始发生营养物质的降解，新鲜度并不理想。而且，因为要长途运输，往往不等水果完全成熟就采摘下来，通过化学药剂保鲜，可能影响水果的品质。所以，购买进口水果时务必仔细挑选。

◆常见水果健康食用红绿灯

草莓：草莓中含有的草酸钙较多，尿路结石病人不宜吃得过多。

橙子：过多食用橙子等柑橘类水果会引起中毒，出现手、足乃至全身皮肤变黄，严重者还会出现恶心、呕吐、烦躁等症状；吃橙子前后1小时内不要喝牛奶，因为牛奶中的蛋白质遇到果酸会凝固，影响消化吸收。



橄榄：色泽特别青绿的橄榄果表明用矾水浸泡过，最好不要食用，吃时务必要漂洗干净。

哈密瓜：哈密瓜性凉，不宜吃得过多，以免引起腹泻。患有脚气病、黄疸、腹胀、便溏、寒性咳嗽以及产后、病后的人不宜多食。

李子：未熟透的李子不要吃。多食李子会生痰、助湿，故脾胃虚弱者宜少吃。

荔枝：不宜一次食用过多或连续多食，尤其是老人、小孩和糖尿病人。

榴莲：成熟后自然裂口的榴莲存放时间不能太久；当嗅到一股酒精味时，一定是变质了，千万不要购买；榴莲含热量、糖分、钾较高，糖尿病、肾病及心脏病病人不宜用食。



芒果：过敏体质者要慎吃芒果；芒果含糖量较高，糖尿病患者应忌食。

猕猴桃：猕猴桃中维生素C含量颇高，易与奶制品中的蛋白质凝结成块，不但影响消化吸收，还会使人出现腹胀、腹痛、腹泻。故食用猕猴桃后一定不要马上喝牛奶或吃其他乳制品。



苹果：苹果富含糖类和钾盐，肾炎及糖尿病者不宜多食。

葡萄：葡萄的含糖量很高，糖尿病人应特别注意忌食葡萄；食用葡萄后应间隔4小时再吃水产品为宜，以免葡萄中的鞣酸与水产品中的钙质形成难以吸收的物质，影响健康。

柿子：柿子含单宁，易与铁质结合，妨碍人体对食物中铁质的吸收，贫血患者应少吃；柿子和螃蟹同属寒性食物，因而不宜同吃；患有糖尿病、慢性胃炎、排空延缓、消化不良等胃动力功能低下者、胃大部切除术后不宜食柿子。

西瓜：西瓜含糖量高，糖尿病人要慎食；心衰或肾炎患者不宜多吃西瓜，以免加重心脏和肾脏的负担，使病情加重。

香蕉：香蕉容易因碰撞挤压受冻而发黑，在室温下很容易滋生细菌，因此不要吃发黑的香蕉；胃酸过多者不宜吃香蕉，胃痛、消化不良、腹泻者亦应少吃。



杏：杏虽好吃但不可食之过多。因为其中苦杏仁甙的代谢产物会导致组织细胞窒息，严重者会抑制中枢神经，导致呼吸麻痹，甚至死亡。

菠萝：有些人吃菠萝后会引起过敏，俗称“菠萝病”或“菠萝中毒”，在食用15分钟至1小时左右即出现腹痛、恶心、呕吐、头昏、皮肤潮红、全身发紫，严重的会突然晕倒，因此有菠萝过敏史者忌食。

椰子：体内热盛的人不宜常吃椰子。长期睡眠不佳、爱吃煎炸食物、易发脾气及口干舌燥者，切记不要多吃椰子。

樱桃：樱桃含铁多，并含有一定量的氰甙，食用过多会引起铁中毒或氢氧化物中毒。轻度不适可用甘蔗汁来清热解毒；樱桃性温热，热性病及虚热咳嗽者要忌食。

番荔枝：番荔枝甘温而湿并且含有鞣质，不要与乳制品或高蛋白的食品一起食用，以免生成不易消化的物质。

火龙果：是热带水果，最好现买现吃。如需保存，则应放在阴凉通风处，不要放在冰箱中，以免冻伤加快变质。



木瓜：木瓜中的番木瓜碱，对人体有小毒，每次食量不宜过多，过敏体质者应慎食。

山竹：山竹富含纤维素，但它在肠胃中会吸水膨胀，过多食用会引起便秘；山竹含糖分较高，因此肥胖者宜少吃，糖尿病患者更应忌食。

栗子：不能一次大量吃，吃多了容易胀肚；每天吃6~7粒，一段时间后就能达到很好的滋补效果。

◆ 如何选购干果、坚果

- 购买干果、干果类产品时尽可能不要购买散装的，尽量选购定型包装产品。
- 检查包装袋上的标签内容是否齐全，标签内容应包括厂名、厂址、生产日期、保质期、净含量、产品标准号，如上述内容不齐全，则应谨慎购买。
- 干果类食品保存不当，很容易霉变，购买时应看清产品是否已发生霉变，霉变的产品不能食用。
- 观察外壳是否有破损现象，如外壳破损，对里面的果肉极易污染，不能食用。
- 闻气味：打开包装后闻一下是否有刺鼻的异味，如有则可能为二氧化硫残留量较高的产品，如有油蚝味，说明产品已经酸败变质，不能食用。

◎ 特别提示

核桃仁选购

买核桃仁时应观察其颜色，通常新鲜的核桃仁颜色呈淡黄色或浅琥珀色，颜色越深表明桃核越陈。

桂圆选购

- 优质桂圆大小均匀，壳干硬而洁净，肉质厚软，核小，味道甜，煎后汤液清口不粘。
- 次质桂圆大小不均匀，外壳干瘦，肉较薄，核大，有虫蛀现象。
- 劣质桂圆肉质霉烂，呈糊状，虫蛀严重或干燥无肉质。

◆ 果汁及果汁饮料的鉴别与购买

◎ 果汁类别

原果汁：又叫100%果汁，是用新鲜水果榨取而成，不加水也不加其他辅助物，有天然果品的香气、滋味，同时最大限度地保留了鲜果中的各种营养成分。

浓缩果汁：是在原果汁的基础上去掉原水分，饮用时可以添加适量水还原为原果汁。

果汁饮料：是指在果汁或浓缩果汁中加入水、糖液、酸味剂等调制而成的清汁或浑汁制品，其成品中果汁含量一般不低于10%，是目前市场上比较常见的品种。

复合果汁：由多种果汁组成。

◎ 如何选购

挑选果汁需认真查看产品标签。主要内容有：产品名称、配料表、产品执行的标准号、净含量、生产日期、制造者的名称和地址、果汁含量等。

◎ 健康食用红绿灯

- 两周岁以下的孩子，不可过多饮用果汁，否则会影响铜和钙的吸收。
- 服用抗生素前后2小时内不要饮用果汁，因为果汁（尤其是新鲜果汁）中富含的果酸会加速抗生素溶解，降低药效。
- 果汁饮料打开包装后应尽快饮用，以免微生物污染，影响风味，损害健康。

什锦蘑菇汤

原料

口蘑200克,金针菇150克,姜、鸡精、盐、色拉油各适量。

制作

1. 将金针菇洗净,口蘑洗净切片,姜去皮切片备用。
2. 锅中放入水、姜片烧热,下入口蘑,盖盖,烧开后加入金针菇,稍煮。
3. 水再开后淋入适量色拉油,加入盐、鸡精调好味即可。

吃得放心

腐烂的生姜会产生一种毒性很强的物质——黄樟素,它可使肝细胞变性、坏死,甚至诱发肝癌、食道癌等。“烂姜不烂味”的说法是错误的。



栗子红枣莲藕汤

原料

莲藕750克,栗子20个,红枣适量。

制作

1. 将莲藕洗净,藕节切除,切成片;栗子去壳、衣备用。
2. 煲中放入莲藕片、栗子、水烧开,改中火煲40分钟。
3. 放入红枣,再煲5分钟,加入糖即可。

吃得放心

栗子一次不宜多吃;鲜栗子容易变质霉烂,吃了会中毒。

牛奶葡萄羹

原料

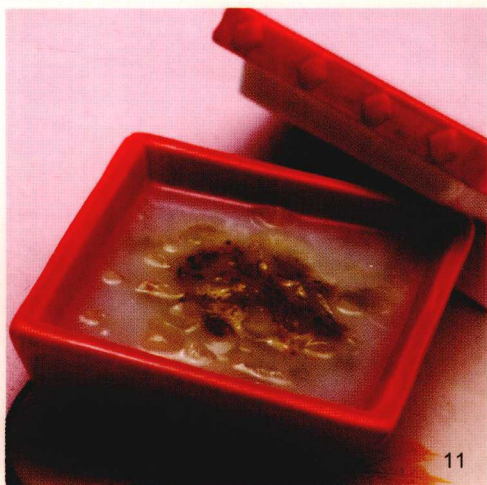
鲜葡萄700克,牛奶500毫升,白糖、糖桂花各适量。

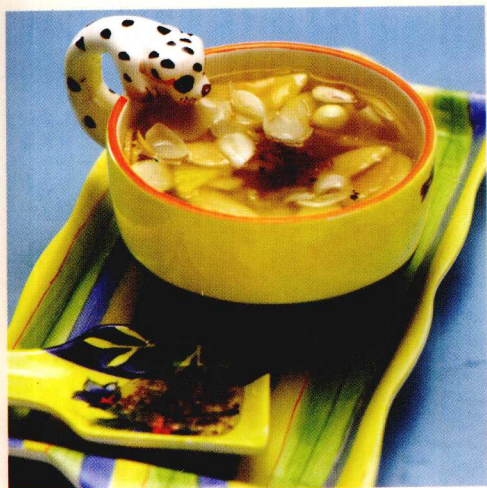
制作

1. 将葡萄去皮、籽切成小块。
2. 锅中加入鲜葡萄、牛奶、清水烧沸,加入白糖,煮沸,再加入少量糖桂花,起锅倒入碗中即可。

吃得放心

喝牛奶时不要吃巧克力。因为巧克力中的草酸会与牛奶中的钙结合成草酸钙,使钙无法吸收。





八宝益智汤

原料

空心莲子50克，西洋参片、菠萝片、苹果片、桃片、梨片各25克，百合、白糖、糖桂花各适量。

制作

1. 将西洋参片用温水泡软，莲子用沸水泡软。
2. 锅中放入西洋参、莲子、清水大火烧沸，转小火焖至莲子酥烂，加入菠萝片、苹果片、桃片、梨片、百合、白糖烧沸，再加入少量糖桂花，起锅倒入碗中即可。

吃得放心

桃皮上的茸毛会刺激喉部而引起咳嗽，应小心食用。

百合梨汁羹

原料

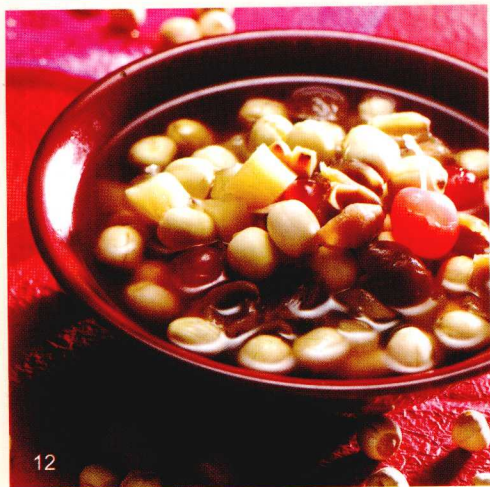
鲜百合100克，梨1个，蜂蜜适量。

制作

1. 将梨洗净去皮、核，切块，放入盅内。
2. 鲜百合放在梨块上，淋上蜂蜜，加适量清水。
3. 将盅放入蒸锅蒸至梨熟烂即可。

吃得放心

脾胃虚寒、发热的人不宜吃生梨，可把梨切块煮水食用。



冰糖湘莲

原料

湘白莲200克，鲜菠萝50克，罐头青豆、罐头樱桃、桂圆肉各25克，冰糖、温水各适量。

制作

1. 桂圆肉用温水洗净，泡5分钟，捞出沥干水分；鲜菠萝去皮，切成1厘米见方的丁。
2. 将莲子去皮、心，加温水上笼蒸至软烂。
3. 炒锅放入清水、冰糖烧沸，待冰糖完全溶化，离火，滤去糖渣，加青豆、樱桃、桂圆肉、菠萝，上火煮开。
4. 将蒸熟的莲子沥干水分，盛入大汤碗内，倒入煮开的冰糖水及配料即成。

吃得放心

樱桃因含铁及一定量的氰甙，若食用过多会引起铁中毒或氢氧化物中毒。如有轻度不适可用甘蔗汁来解毒。

豆豉姜葱豆腐汤

原料

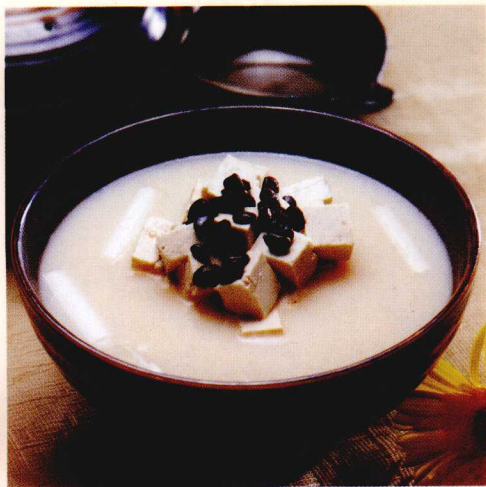
北豆腐500克，淡豆豉25克，大葱、老姜、盐、味精各适量。

制作

1. 淡豆豉洗净，大葱洗净取葱白，北豆腐用开水焯一下。
2. 将淡豆豉、北豆腐放入炖锅，加开水煮30分钟后放入葱白、姜片，再煮5分钟，加盐、味精调味即可。

吃得放心

夏天，豆腐极易变酸，可用500毫升开水加50克盐配制成盐水，晾凉后放入豆腐，可长时间保鲜。



附子冰糖炖冬瓜

原料

冬瓜300克，杏仁25克，附子、五味子、麻黄、细辛各少许，冰糖适量。

制作

1. 冬瓜洗净，连皮切大块。
2. 附子、杏仁、五味子、麻黄、细辛分别用水稍冲。
3. 将全部原料放入炖盅内，隔水炖3小时，加冰糖调味即可。

吃得放心

冬瓜性寒，伤阳损胃，多食会导致脾胃虚寒、消化功能减弱，出现食欲不振、腹胀、便溏或泄泻等症状。

黑糖芦荟汤

原料

芦荟300克，牛奶30毫升，黑糖适量。

制作

1. 将新鲜的芦荟洗净去皮，用搅拌机打成芦荟汁。
2. 将打好的芦荟汁放入碗内，加牛奶、黑糖调味即成。

吃得放心

芦荟含有的芦荟大黄素，有泄下通便之效，会导致腹泻，故不可多吃。





红薯芝麻浓汤

原料

红薯200克，牛奶100毫升，葱头25克，高汤300毫升，黄油、盐、胡椒、黑芝麻各适量。

制作

1. 红薯去皮洗净，切成条；葱头切片。
2. 锅中放入黄油烧热，下入葱头用中火炒软，加入红薯，炒至半熟。
3. 将炒好的红薯与葱头倒入锅中，加入高汤，中火煮至红薯变软，取出捣碎，加入牛奶、盐和胡椒拌匀，撒上黑芝麻即成。

吃得放心

有皮肤瘙痒和眼疾、眼部充血者应少食葱头。

金针菇降脂汤

原料

鲜金针菇250克，熟鸡肉丝50克，盐、味精、高汤、色拉油各适量。

制作

1. 将鲜金针菇洗净，切成段，放入沸水中烫片刻，捞出过凉开水。
2. 锅中注油烧热，加入高汤、鲜金针菇、熟鸡肉丝烧沸，加入盐、味精调味即可。

吃得放心

金针菇不宜生吃；变质的金针菇不要吃。



菊花明目汤

原料

白菊花5朵，熟鸡脯肉片25克，盐、味精、高汤、色拉油各适量。

制作

1. 将白菊花洗净，放入沸水中烫片刻，捞出过凉。
2. 锅中注油烧热，加入高汤、熟鸡脯肉片烧沸，加入白菊花、盐、味精，起锅倒入汤碗中即可。

吃得放心

菊花食用前须先用盐水洗净，但不可浸泡太久，以免破坏菊花的组织结构和营养。

苦瓜消暑汤

原料

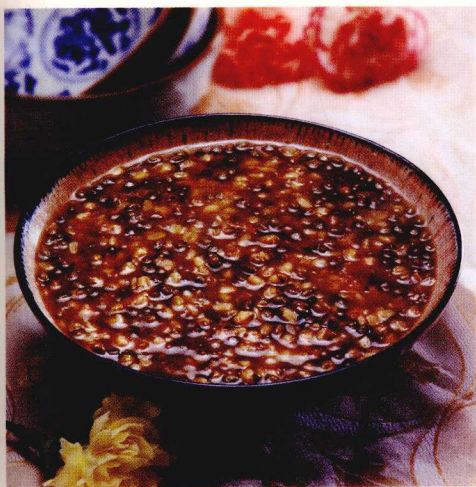
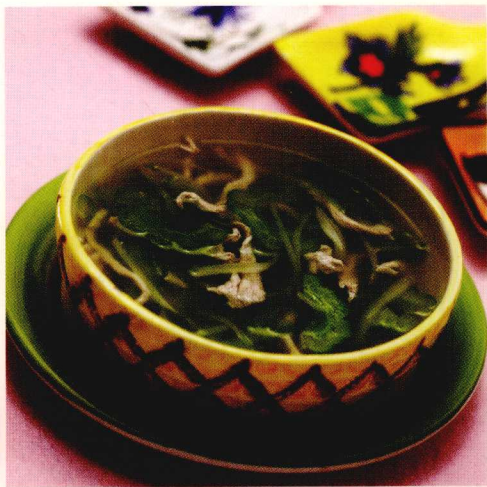
苦瓜200克，熟肉丝50克，榨菜丝、盐、味精、高汤、色拉油各适量。

制作

1. 将苦瓜一剖两半，去瓢切成薄片，放入沸水锅中烫片刻，捞出过凉；榨菜丝用清水泡去咸味后放汤碗中。
2. 锅中注油烧热，放入高汤、苦瓜片、熟肉丝烧沸，加入盐、味精调味，倒入放有榨菜丝的汤碗中即可。

吃得放心

苦瓜既可熟吃，也适宜生吃，但不可一次食用过多。



绿豆茯苓膏

原料

绿豆75克，茯苓50克，冰糖适量。

制作

1. 绿豆洗净浸泡，茯苓洗净。
2. 炖锅中放入绿豆、茯苓、水，小火熬约2小时，加冰糖再煮片刻即成，冷饮更佳。

吃得放心

购买绿豆芽时，不要选择长得过长、过肥且有氨味的，这可能是化肥催成的。此外，绿豆芽性寒凉，脾胃虚寒者不宜多吃。

南瓜莲子汤

原料

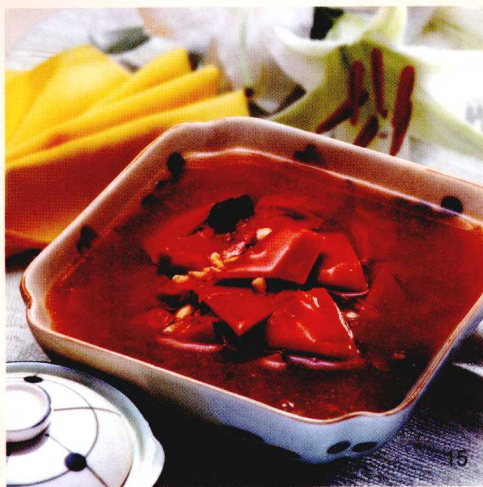
小南瓜1个，莲子50克，巴戟天25克，老姜、冰糖、盐各适量。

制作

1. 莲子洗净泡软；南瓜洗净去皮、瓢，切成大块。
2. 全部原料放入开水锅中，小火煮约2小时，加入冰糖，大火煮10分钟，加盐调味即可。

吃得放心

糖尿病患者可长期少量食用此汤，患有脚气、黄疸者应少食。





润肺豆腐汤

原料

白萝卜150克, 豆腐100克, 盐、味精、高汤、色拉油各适量。

制作

1. 将白萝卜去皮洗净, 切成片, 放入沸水锅中烫片刻, 捞出过凉。
2. 豆腐切成片, 放入沸水锅中烫片刻, 捞出沥水。
3. 锅中注油烧热, 放入高汤、萝卜片、豆腐片烧沸, 加入盐、味精调味即可。

吃得放心

服用人参、西洋参时不要同时吃萝卜, 以免药效相反, 起不到补益作用。

文思豆腐汤

原料

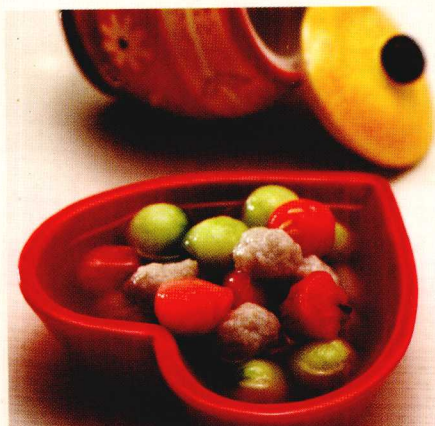
内脂豆腐1盒, 水发香菇丝、笋丝、熟鸡脯肉、熟火腿丝、菜叶丝、盐、味精、高汤、色拉油各适量。

制作

1. 将豆腐切细丝, 放入清水中浸泡; 熟鸡脯肉切丝。
2. 锅中注油烧热, 加入高汤、豆腐丝、菜叶丝、香菇丝、笋丝、熟鸡脯肉丝、盐、味精烧沸, 倒入汤碗中, 撒上火腿丝即成。

吃得放心

香菇每次摄入量不可过多, 腹胀胸闷者不宜多食; 香菇含钾较多, 故服洋地黄期间及高钾血症者应忌食。



鲜贝水果煲

原料

鲜贝300克, 黄瓜、西瓜各150克, 蛋清1个, 盐、料酒、胡椒粉、淀粉各适量。

制作

1. 将鲜贝洗净剥成茸, 加入蛋清、淀粉、盐、胡椒粉拌匀, 做成小丸子。
2. 黄瓜、西瓜挖成球。
3. 锅中添适量清水, 倒入鲜贝丸、黄瓜丸、西瓜丸烧开, 加入料酒、盐烧入味即可。

吃得放心

不要食用未熟透的贝类, 以免传染上肝炎等疾病; 蛤蜊等贝类性多寒凉, 故脾胃虚寒者不宜多吃。