

21 吃遍天下 小小家常汤

文火炖汤

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



10 元钱吃遍天下
只买好的，不买贵的！
文化发展有限公司 / 主编

广州出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

文火炖汤 / 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. 文... II. 深... III. 汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第102106号



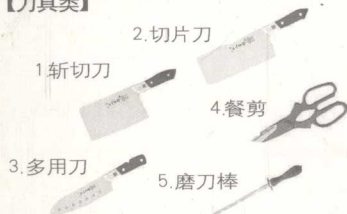
吃遍天下 21 小小家常汤

文火炖汤

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)

家庭厨房必备工具

【刀具类】



1. 斩切刀：用来斩切带骨食物。
2. 切片刀：用于无骨肉食切片和蔬菜的切块处理。
3. 多用刀：用于加工西式料理和片皮。
4. 餐剪：主要用于剪干辣椒、蔬菜。
5. 磨刀棒：刀具用久了可以用它来增加锋利度。

【锅具类】



1. 炒锅：可用于烹饪任何食物。
2. 不粘锅：是煎鸡蛋、煎牛排、烙饼的好帮手。
3. 砂锅：适合于炖肉、煲浓汤、煎中药。
4. 蒸锅：用蒸汽蒸熟食物的工具。
5. 汤锅：用来煮汤、煮面条、下饺子、煮粥都很棒。

【刀具类】



1. 漏勺：用于涮火锅、煮面条、煮饺子等。
2. 锅铲：一般用于炒菜、调味。
3. 汤勺：舀汤、盛粥羹之必备。
4. 煎铲：主要用于煎牛排、鸡蛋。

【煲具类】



【其他类】



1. 微波炉：用于解冻、加热、煎、炒、炸的多功能烹饪工具。
2. 电饭锅：可用来蒸饭、煮汤，能使营养流失最少。
3. 高压锅：能使食物快速烂熟，是省时省心的炊具。

《吃遍天下》 21

小小家常汤

文火炖汤



广州出版社

向您推荐

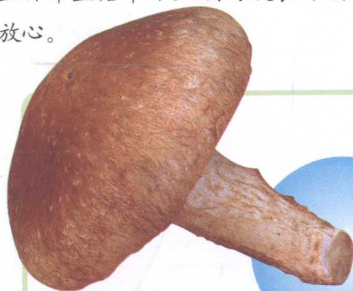
《文火炖汤》以通俗的文字介绍了常见食物的36种做汤方法，教您根据食物的特点，巧妙搭配，以文火慢炖，做出美味香艳、营养丰富的靓汤。书中还配有精美详细的制作过程图，为您提供了更直观的参考借鉴，使操作更简单。

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中36个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。





苦瓜黄豆排骨汤	4
天麻土鸡汤	5
人参果土鸡汤	6
〔营养分析〕 苦瓜	7
红菇土鸡汤	8
子姜母鸭汤	9
鸽子汤	10
〔营养分析〕 鸽肉	11
蛭子葱花汤	12
〔营养分析〕 蛭子	13
鹌鹑汤	14
〔营养分析〕 鹌鹑肉	15
冬瓜排骨汤	16
〔营养分析〕 冬瓜	17
冬瓜鸭	18
〔营养分析〕 鸭肉	19
牛肉土豆汤	20
〔营养分析〕 牛肉	21
三鲜鳝丝汤	22
〔营养分析〕 鳝鱼	23
车前草猪肚汤	24
〔营养分析〕 猪肚	25
汽锅大栗排骨	26
海马龙骨汤	27
杞参猪心汤	28
牛薏炖排骨	29
香芋排骨汤	30
〔营养分析〕 芋头	31

小鲍鱼汤	32
〔营养分析〕 鲍鱼	33
玉米龙骨汤	34
〔营养分析〕 玉米	35
海带排骨汤	36
〔营养分析〕 海带	37
莲子百合瘦肉汤	38
〔营养分析〕 百合	39
四物炖豆皮	40
玉米煲土鸡	41
莲子桂圆炖猪脑	42
薏米汽锅鸡翅	43
清炖甲鱼	44
〔营养分析〕 甲鱼	45
杞子红枣炖猪心	46
冬瓜薏米煲洋鸭	47
冬菇瘦肉炖洋鸭	48
甘草红枣炖麻雀	49
绿豆炖鲫鱼	50
〔营养分析〕 鲫鱼	51
青红萝卜炖猪手	52
〔营养分析〕 猪蹄	53
鲜莲红枣炖水鸭	54
香菜鲮鱼汤	55
菠菜猪红汤	56
〔营养分析〕 菠菜	57
相宜相克大公开	58

苦瓜黄豆排骨汤

【特别提示】此汤对肝肾不足而致目睛不明、视物不清、近视等食之可润泽瞳仁、目睛光彩。

准备:60分钟
烹饪:2小时

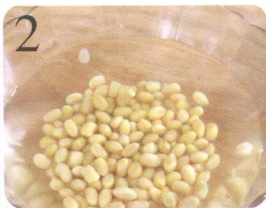


【原材料】苦瓜400克、黄豆50克、排骨500克、蜜枣5颗

【调味料】盐5克

【制作过程】

1. 苦瓜去瓤，切成小段，洗净，排骨洗净，砍段；
2. 黄豆洗净，浸泡1小时；
3. 将清水1600克放入瓦煲内，煮沸后加入以上材料，武火煮沸后，改用文火煲2小时，加盐调味。



天麻土鸡汤

《吃遍天下》21

文火炖汤



准备:10分钟

烹饪:2小时

【特别提示】 益肾填精，健脾胃。

【原材料】 土鸡250克、猪肚4条、天麻1片、
党参2条、枸杞12粒

【调味料】 盐1克、味精0.5克、鸡精粉0.5克

【制作过程】

1. 先将土鸡斩块焯水；猪肚洗净焯水，切条；
2. 将原材料装入盅内，上火蒸2个小时；
3. 最后放入调味料即可。



人参果土鸡汤



准备:10分钟
烹饪:60分钟



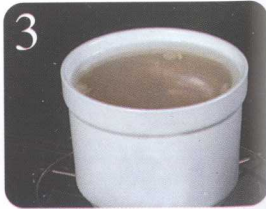
【特别提示】 补血，适用于术后、产后滋补。

【原材料】 人参果2克、党参2克、土鸡200克

【调味料】 盐适量、味精少许

【制作过程】

1. 将鸡宰杀干净切成4块，洗净过水备用；
2. 将洗净的原材料放入汤盅；
3. 放入开水上笼，用中火蒸1个小时，再放入调味料即可。



Balsam pear

苦瓜

苦瓜为葫芦科植物的果实，全国各地均有栽培，又名锦荔枝、癞葡萄、癞瓜，是药食两用的食疗佳品。苦瓜作为餐桌上的佳肴，因其味苦、清香而特别诱人食欲。苦瓜的吃法很多，有炒苦瓜、干煸苦瓜、苦瓜炒肉丝等。苦瓜虽苦，但从不把苦味传给其他食物，苦瓜肉丝、苦瓜炖肉、清蒸苦瓜丸子等也深受大众喜爱，因此，苦瓜又被众多美食家誉为“君子菜”。

【营养与功效】

苦瓜味苦性寒，维生素C含量丰富，有除邪热、解疲劳、清心明目、益气壮阳的功效。国外科学家还从苦瓜中提炼出一种奎宁精的物质，含有生物活性蛋白，能提高免疫系统功能，同时还有利于人体皮肤新生和伤口愈合。所以常吃苦瓜还能增强皮层活力，使皮肤变得细嫩健美。前不久，科学家从苦瓜中提取口服类胰岛素药物，此药对糖尿病有显著疗效，还有明显的降血糖作用。

苦瓜营养丰富，所含蛋白质、脂肪、碳水化合物等在瓜类蔬菜中较高，特别是维生素C含量每百克高达84毫克，约为冬瓜的5倍，黄瓜的14倍，南瓜的21倍，居瓜类之冠。苦瓜还含有粗纤维、胡萝卜素、苦瓜甙、磷、铁和多种矿物质、氨基酸等；苦瓜还含有较多的脂蛋白，可帮助人体免疫系统抵抗癌细胞，经常食用可以增强人体免疫能力。苦瓜的苦味，是由于它含有抗疟疾的喹宁，喹宁能抑制过度兴奋的体温中枢，因此，苦瓜具有清热解暑功效。

苦瓜因其味苦而清香可口，被人们视为难得的食疗佳蔬。我国民间自古就有“苦味能清热”“苦味能健胃”之说。中医认为：苦瓜味苦，性寒冷，能清热泻火。苦瓜的微苦滋味，吃后能刺激人体唾液、胃液分泌，令人食欲大增，清热防暑，因此，夏季吃苦瓜最适宜。

【适用量】

每次100克。

【营养师健康提示】

苦瓜营养丰富，一般人均可食用，特别适合糖尿病患者、肿瘤疾病患者。

【选购】

要选择颜色青翠、新鲜的。



红菇土鸡汤

【特色介绍】 补血
养颜，健身防癌。



准备:10分钟
烹饪:2小时



【原材料】 土鸡250克、红菇5朵

【调味料】 味精、鸡精粉、盐各适量，姜1片

【制作过程】

1. 将土鸡斩成大块，洗净焯水；红菇用水泡发；
2. 将土鸡及发好的红菇、姜片、盐放入盅内，用中火蒸2个小时；
3. 最后放入调味料即可。



子姜母鸭汤

《吃遍天下》21
文火炖汤



准备:10分钟
烹饪:2小时

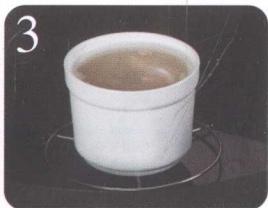
【特别提示】此汤
最少蒸炖70分钟。

【原材料】母鸭200克、子姜10克

【调味料】鸡精0.5克、味精0.5克、盐4克

【制作过程】

1. 先将母鸭斩块洗净，子姜洗净去皮切片，待用；
2. 将所有原材料放入盅内蒸2小时；
3. 最后将调味料放入即可。



鸽子汤



【特别提示】 此菜具有滋阴、利水、除烦的功效。



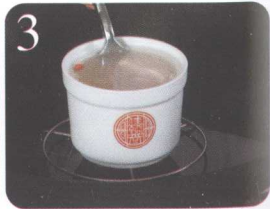
准备:10分钟
烹饪:2小时

【原材料】 鸽子半只、枸杞子2粒、党参3朵、黄芪5克

【调味料】 盐、鸡精、味精各适量

【制作过程】

1. 将鸽子洗净焯水;
2. 将洗好的原材料放入盅内, 用中火蒸2小时;
3. 最后放入调味料调味即可。





Pigeon

鸽肉

鸽子为鸽种，鸟属，鸠鸽科，鸽形目，
孵卵纲，脊椎动物门。人类养鸽历史悠久，

而肉用鸽是近年兴起的特种养禽之一，素有“无鸽不成宴，一鸽胜九鸡”之说，在古埃及的菜单上，就列有“幼鸽”菜谱，在中国清代，鸽已作为珍贵食品、美味佳肴上了宫廷、达官贵族的筵席。

【营养与功效】

中医认为，鸽肉味咸，性平、无毒，有解毒、补肾壮阳、缓解神经衰弱之功效。现代医学研究认为，鸽肉含丰富的蛋白质，脂肪，而胆固醇的含量很低，营养价值高于鸡肉，且比鸡肉易于消化和吸收，是产妇和婴幼儿最好的营养品之一。

【营养师健康警告】

一般人均可食用，对老年人、体弱病虚者、学生、孕妇及儿童有恢复体力、愈合伤口、增强脑力和视力的功用，但是性欲旺盛者及肾功能衰竭者应尽量少吃或不吃。



【选购】

优质鸽肉的肌肉有光泽、脂肪洁白；劣质鸽肉的肌肉颜色稍暗，脂肪也缺乏光泽。

【适用量】 每次半只。

【烹饪方法】

可蒸、焖、炸、烧、炖、煲、烤等。

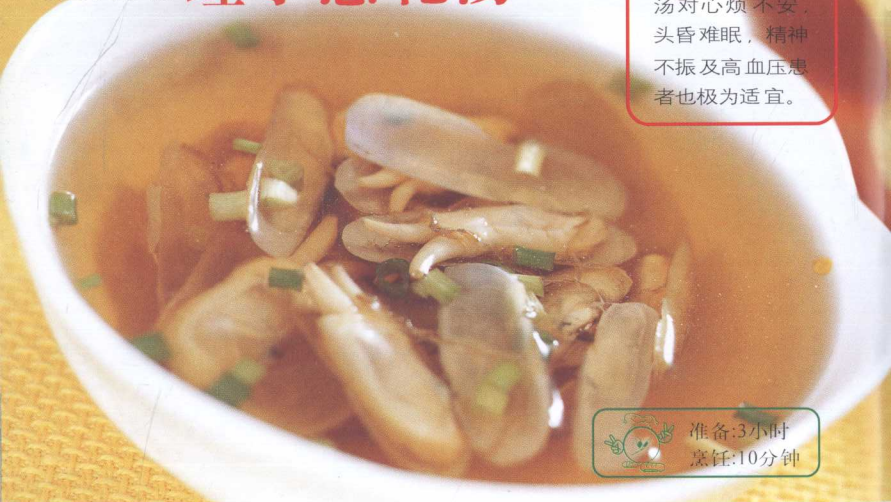


【烹饪特别提示】

鸽肉营养丰富，若用油炸的方法烹饪食用，会降低营养价值，长期食用还会引起机体癌变。

蛏子葱花汤

【特别提示】此汤对心烦不安，头昏难眠，精神不振及高血压患者也极为适宜。



准备:3小时
烹任:10分钟

【原材料】活大蛏子750克

【调味料】黄酒25克、盐3克、味精2克、姜2克、葱花1克、胡椒粉1克、生菜油50克

【制作过程】

1. 将蛏子洗净泥土，放入不锈钢盛器，加入淡盐水，滴入豆油数滴，活养30分钟，使蛏子吐出泥沙，然后将水倒掉，再用清水冲一下，用漏勺捞出，沥干水分，待烧；
2. 取铁锅置于炉上，烧热加入生菜油，晃锅，迅速投入姜粒、蛏子，用铲刀不停铲动，铲匀、铲透；
3. 待蛏壳稍变色，肉稍变硬，加入黄油，加盖揭起盖，放入清水、盐、味精、烧开后，撇去浮沫，起锅盛入碗内，撒上葱花、胡椒粉即可。



Razor clam

蛏子

蛏子，学名缢蛏，属软体动物、系真瓣鳃纲、真瓣鳃目、竹蛏科。贝壳脆而薄，呈长扁方型，自壳顶腹缘，有一道斜行的凹沟，故名缢蛏。

【营养与功效】

蛏肉味道鲜美，营养丰富，经测定，每百克鲜肉含蛋白质72克，脂肪12克，碳水化合物2.4克，糖3克，钙133毫克，磷114毫克，铁227毫克，热量200千焦。蛏子还有一定的医药作用。蛏肉甘、咸寒，用于产后虚寒、烦热痢疾，壳可用于医治胃病，咽喉肿痛。

【营养师健康警告】 蛏子为发物，过量食用可引发慢性疾病。

【烹饪特别提示】 将蛏田洗净后，放养于含有少量盐分的水中，待蛏子腹中的泥沙吐净后即可烹饪。

【适用量】 每次约100克。

【烹饪方法】 蛏子肉质鲜嫩，适于蒸、煮、炒、爆等，还可加工成蛏干和蛏油。

【选购】 要选择活的蛏子食用。

【保存】 蛏子不宜保存，建议现买现食。

鹌鹑汤



准备:10分钟
烹饪:2小时



【原材料】 鹌鹑2只, 芡实、葱米、胡椒各少许

【调味料】 盐、鸡精、味精各适量

【制作过程】

1. 将鹌鹑洗净焯水;
2. 将所有洗净的原材料放入盅内蒸2小时;
3. 最后放入调味料调味即可。

