

味美！养生食疗滋补粥汤800道

800道养生粥汤

800DAO

YANGSHENG ZHOUTANG

谭阳春 主编

简单易做，细心煲煮
打造营养粥王，做出鲜美靓汤，煮出浓郁香粥
带给全家健康生活

味美！

最寻常的食材 最简单的厨艺 最实惠的营养 让你成为最棒的家庭厨师



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

本书编委会

主 编 谭阳春

编 委 廖名迪 李 冲 贺梦瑶 李玉栋

图书在版编目 (C I P) 数据

800 道养生粥汤 / 谭阳春主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5381-7782-4

I. ① 8… II. ①谭… III. ①食物养生—粥—食谱 ②食物养生—汤菜—菜谱 IV. ① R247.1 ② TS972.137 ③ TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 282407 号

如有图书质量问题, 请电话联系

湖南攀辰图书发行有限公司

地址: 长沙市车站北路 236 号芙蓉国土局 B 栋 1401 室

邮编: 410000

网址: www.pengchen.cn

电话: 0731-82276692 82276693

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 长沙市永生彩印有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 237mm

印 张: 16

字 数: 400 千字

出版时间: 2013 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2013 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 卢山秀 攀 辰

摄 影: 郭 力

封面设计: 飞鱼图文

版式设计: 攀辰图书

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-7782-4

定 价: 29.80 元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

淘宝商城: <http://lkjcbbs.tmall.com>

E-mail: lnkje@126.com

<http://www.lnkj.com.cn>

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7782

800 道 养 生 粥 汤

800DAO

YANGSHENG ZHOUTANG

谭阳春 主编



辽宁科学技术出版社

· 沈 阳 ·



Preface

前言

众所周知，随着人们生活质量的不断提高，人们对饮食的要求也越来越高。中华民族自古至今一直在研究美食，而美食的根本在于科学健康，讲究色、香、味的协调搭配。人们在不断寻找吃的方式和方法，在日积月累的生活中不断地总结出多种多样的饮食方法，使人们吃出健康美丽的自我。

中国人讲吃，不仅仅是一日三餐，解渴充饥，它往往蕴含着中国人认识事物、理解事物的哲理。一个小孩子生下来，亲友要吃红蛋表示喜庆。“蛋”表示着生命的延续，“吃蛋”寄寓着中国人传宗接代的厚望。孩子周岁时要“吃”，18岁时要“吃”，结婚时要“吃”，到了60岁大寿时，更是觥筹交错。

本套书分为3册：《精选家常小炒800例》、《可口家常菜800例》以及特意为广大老年人和养生爱好者精心策划的《800道养生粥汤》。

《800道营养粥汤》主要介绍了800道家庭常见粥汤的制作方法，注重养生性和科学性，从中老年人以及广大女性的养生需求出发，全书分为两大篇章，详细介绍了养生粥和养生汤的制作方法，全书图片清晰精美，以平实的语言详细讲述了煲煮方法。

希望广大读者在读过本书后，都能吃出快乐，吃出健康！

Contents

目录

营养粥汤

011

- 一、营养在粥里..... 011
- 二、煮粥方法及注意事项..... 011
- 三、煲汤的技巧..... 014
- 四、不同的汤有不同的功效..... 015
- 五、煲汤的“七要”..... 016
- 六、煲汤的几个“绝招”..... 018

第一章

营养粥

019

- 口蘑香菇粥..... 019
- 韭菜粥..... 020
- 山药红豆粥..... 021
- 菠菜瘦肉粥..... 022
- 荸荠海蜇粥..... 022
- 菠菜芹菜粥..... 022
- 菜花绿豆粥..... 022
- 菜粥..... 023
- 菠萝麦仁粥..... 023
- 百果鸡粥..... 023

- 菠菜素粥..... 023
- 大蒜粥..... 024
- 冬瓜绿豆粥..... 024
- 冬瓜葡萄粥..... 024
- 冬瓜薏苡仁粥..... 024
- 冬瓜粥..... 025
- 豆苗清米粥..... 025
- 红豆冬瓜粥..... 025
- 胡萝卜芹菜粥..... 025
- 胡萝卜粥..... 026
- 花样果肉薏苡仁粥..... 026
- 黄瓜胡萝卜粥..... 026
- 黄瓜芦荟大米粥..... 026
- 黄瓜松仁枸杞粥..... 027
- 黄花芹菜粥..... 027
- 韭菜枸杞粥..... 027
- 韭菜子粥..... 027
- 苦瓜粥..... 028
- 苦瓜胡萝卜粥..... 028
- 苦瓜冰糖粥..... 028
- 荔枝红豆粥..... 028
- 荔枝红枣粥..... 029
- 栗子粥..... 029
- 莲藕糯米甜粥..... 029
- 绿蔬田薯粥..... 029
- 萝卜橄榄粥..... 030
- 猕猴桃粥..... 030
- 萝卜糯米燕麦粥..... 030
- 木瓜胡萝卜玉米粥..... 030
- 木瓜葡萄粥..... 031
- 木瓜芝麻粥..... 031
- 南瓜百合杂粮粥..... 031
- 南瓜菠菜粥..... 031
- 南瓜大米粥..... 032
- 苹果玉米粥..... 032
- 苹果萝卜奶粥..... 032
- 南瓜粥..... 032
- 芹菜山楂粥..... 033
- 芹菜红枣粥..... 033
- 茄子粥..... 033
- 芹菜玉米粥..... 033
- 芹菜粥..... 034
- 青豆玉米粥..... 034
- 山药荸荠粥..... 034
- 山药扁豆粥..... 034
- 山药蛋黄粥..... 035
- 山药冬瓜粥..... 035
- 山药红枣粥..... 035
- 山药南瓜粥..... 035
- 银耳小米粥..... 036

丝瓜胡萝卜粥·····	036	肉丸香粥·····	048	牛肉什锦粥·····	058
丝瓜小米粥·····	036	山药冬菇瘦肉粥·····	048	香菇牛肉粥·····	058
丝瓜粥·····	036	五花肉花生粥·····	048	大麦牛肉粥·····	058
田园蔬菜粥·····	037	豌豆肉末粥·····	049	海参羊肉粥·····	058
西红柿豆腐粥·····	037	瘦肉生姜粥·····	049	当归羊肉粥·····	059
土豆粥·····	037	五加皮瘦肉粥·····	049	雪菜牛肉粥·····	059
土豆藕丁粥·····	037	香菇白菜肉粥·····	049	生姜羊肉粥·····	059
西红柿海带粥·····	038	榨菜肉片粥·····	050	羊肉苡蓉粥·····	059
西红柿鸡蛋粥·····	038	培根白菜粥·····	050	时蔬牛肉粥·····	060
西红柿山药粥·····	038	双腊玉米粥·····	050	枸杞羊肉粥·····	060
西葫芦粥·····	038	香肠粥·····	050	羊肉萝卜粥·····	060
香蕉芦荟粥·····	039	猪肉玉米粥·····	051	银鱼羊肉粥·····	060
鲜蘑粥·····	039	火腿泥鳅粥·····	051	枸杞羊腰粥·····	061
香菜粥·····	039	猪肉鱿鱼虾粥·····	051	羊杂粥·····	061
鲜菇小米粥·····	039	猪肉雪里蕻粥·····	051	白煮鸡粥·····	061
香蕉松仁双米粥·····	040	鲜香猪心粥·····	052	鲍鱼滑鸡粥·····	061
雪梨鸡蛋糯米粥·····	040	猪血鱼片粥·····	052	干贝鸡肉粥·····	062
洋葱粥·····	040	猪血粥·····	052	鸭肉粥·····	063
银耳粥·····	040	竹笋火腿粥·····	052	鸡丁大米粥·····	064
油菜粥·····	041	腐竹猪肝玉米粥·····	053	鸡肝桂皮粥·····	064
油麦菜小米粥·····	041	花生猪骨粥·····	053	鸡丁干贝粥·····	064
芋头红薯粥·····	041	猪肚粥·····	053	菠萝鸡片粥·····	064
芋头香菇粥·····	041	猪蹄当归粥·····	053	鸡肝萝卜粥·····	065
陈皮瘦肉粥·····	042	肝黄粥·····	054	鸡内金粥·····	065
海带瘦肉粥·····	042	猪肝菠菜粥·····	054	鸡肉菠菜粥·····	065
芋头粥·····	042	猪肝绿豆粥·····	054	鸡肉葱白粥·····	065
竹笋粥·····	042	远志猪肝粥·····	054	鸡肉红枣粥·····	066
状元及第粥·····	043	枸杞猪肝粥·····	055	鸡肉红薯粥·····	066
黄芪牛肉粥·····	044	猪肝鸡蛋粥·····	055	鸡肉枸杞萝卜粥·····	066
羊肉粥·····	045	丝瓜猪肝瘦肉粥·····	055	鸡肉香菇干贝粥·····	066
核桃瘦肉粥·····	046	猪肝瘦肉粥·····	055	鸡丝高丽参粥·····	067
红花瘦肉粥·····	046	豆苗猪腰粥·····	056		
黄花菜瘦肉糯米粥·····	046	猪肝笋尖粥·····	056		
黄花瘦肉枸杞粥·····	046	猪腰香菇粥·····	056		
梨藕肉碎粥·····	047	猪腰小米粥·····	056		
皮蛋瘦肉粥·····	047	鲜香牛肉粥·····	057		
芹菜肉末粥·····	047	豆芽牛肉粥·····	057		
肉末青菜粥·····	047	胡萝卜牛肉小米粥·····	057		
肉末紫菜豌豆粥·····	048	牛腩栗子粥·····	057		



鸡丝香粥·····	067	鲤鱼红豆粥·····	079	艾叶糯米红枣粥·····	089
鸡汁莲子糯米粥·····	067	鲤鱼薏苡仁粥·····	079	白芨黄精粥·····	089
母鸡枸杞粥·····	067	豌豆鲤鱼粥·····	079	白术槟榔猪肚粥·····	089
红豆鸭肉粥·····	068	鲈鱼粥·····	080	蒜泥海带粥·····	089
红豆野鸭粥·····	068	五花鲈鱼粥·····	080	黄芪粥·····	090
日式鸡肉泡粥·····	068	鳊鱼粥·····	080	核桃健脑粥·····	091
香菇鸡肉包菜粥·····	068	黄鳝小米粥·····	080	桂圆莲子粥·····	092
烤鸭粥·····	069	飘香鳝鱼粥·····	081	红枣糯米粥·····	093
鸭杂粥·····	069	泥鳅鲜虾粥·····	081	山楂糖粥·····	094
咸蛋鸭肉粥·····	069	鳝丝油菜粥·····	081	花生粥·····	095
鲜陈鸭肾瘦肉粥·····	069	泥鳅黑豆粥·····	081	百合雪梨粥·····	096
蛋花粥·····	070	韭菜虾仁粥·····	082	百合粥·····	096
蛋黄豌豆糊·····	070	青菜虾仁粥·····	082	薄荷绿豆粥·····	096
乌鸡红枣粥·····	070	山药虾粥·····	082	槟榔赤芍粥·····	096
乌鸡糯米粥·····	070	生菜虾粥·····	082	参芪胶艾粥·····	097
黑米鸡蛋粥·····	071	虾米西蓝花粥·····	083	参术芪米粥·····	097
鸡蛋红糖小米粥·····	071	虾皮香芹燕麦粥·····	083	陈皮粥·····	097
鸡蛋木耳粥·····	071	鲜虾西芹粥·····	083	大蒜红花粥·····	097
鸡蛋虾仁粥·····	071	鲜虾鱼丸粥·····	083	党参黄芪粥·····	098
苦瓜皮蛋枸杞粥·····	072	生滚鲜鱿鱼粥·····	084	茯苓五味粥·····	098
皮蛋蚌肉粥·····	072	鱿鱼猪骨核桃粥·····	084	腐竹银杏粥·····	098
咸蛋香粥·····	072	圆白菜虾米粥·····	084	枸杞黄豆粥·····	098
杂米皮蛋粥·····	072	紫菜虾米粥·····	084	枸杞南瓜粥·····	099
鹌鹑蛋芹菜粥·····	073	海鲜粥·····	085	枸杞紫菜大米粥·····	099
皮蛋淡菜粥·····	073	墨鱼竹笋粥·····	085	何首乌枸杞粥·····	099
皮蛋火腿鸡肉粥·····	073	乌贼粥·····	085	何首乌小米粥·····	099
皮蛋青菜粥·····	073	银鱼萝卜香粥·····	085	红糖阿胶粥·····	100
鹌鹑蛋土豆粥·····	074	大蒜田螺粥·····	086	黄药莲藕粥·····	100
草菇鱼片粥·····	074	干贝海带粥·····	086	鸡血藤粥·····	100
鲜香鱼片粥·····	074	鲮鱼黄豆粥·····	086	金钱草粥·····	100
鱼茸菠菜粥·····	074	鳕鱼粥·····	086	金银花连翘粥·····	101
生滚鱼片粥·····	075	干贝皮蛋粥·····	087	菊花核桃仁粥·····	101
鲜鱼葱白粥·····	076	干贝鸭粥·····	087	菊花绿豆粥·····	101
鳝鱼红枣粥·····	077	干贝粥·····	087	沙参枸杞粥·····	101
鲫鱼百合糯米粥·····	078	紫菜咸蛋虾米粥·····	087	沙参红枣玉米粥·····	102
鲫鱼玉米粥·····	078	海带大米粥·····	088	生地粥·····	102
鱼茸粥·····	078	海带豆香粥·····	088	松仁粥·····	102
鱼丸粥·····	078	海带鱼片粥·····	088	香茗粥·····	102
鲤鱼胡萝卜粥·····	079	海带紫米粥·····	088	核桃木耳粥·····	103

核桃仁薏苡仁粥	103
洋参阿胶粥	103
郁李仁田螺粥	103
板栗桂圆粥	104
桂圆皮蛋瘦肉粥	104
核桃虾仁粥	104
核桃益智粥	104
八宝粥	105
桂圆猪肝粥	105
红枣红米补血粥	105
红枣山药薏苡仁粥	105
红枣杏仁粥	106
山楂红豆南瓜粥	106
洋参红枣玉米粥	106
枣莲三宝粥	106
花生糙米粥	107
山楂红枣莲子粥	107
山楂苹果粥	107
山楂玉米粥	107
花生核桃芝麻粥	108
花生红枣粥	108
花生米菠菜粥	108
花生杏仁粥	108
黑芝麻粥	109
花生银耳粥	109
芝麻黑豆粥	109
芝麻小米粥	109
莲枣薏苡仁粥	110
莲子芡实粥	110
莲子薏苡仁粥	110
梅干莲子粥	110
绿豆菜心粥	111
绿豆大米粥	111
绿豆黄瓜粥	111
绿豆奶粥	111
白扁豆粥	112
豌豆绿豆粥	112
银耳绿豆冰果粥	112
玉米绿豆粥	112

扁豆木香大米粥	113
红扁豆粥	113
薏苡仁山药粥	113
薏苡仁杏仁粥	113
二米粥	114
栗子红薯粥	114
小米蛋奶粥	114
薏苡仁雪梨粥	114
小米桂圆粥	115
小米山楂粥	115
大米绿豆粥	115
小米苦瓜粥	115
香菇枸杞养生粥	116
香菇荞麦粥	116
香菇火腿鸡丝粥	116
香菇脆笋粥	116
黑豆粥	117
黑米党参粥	117
荞麦粥	117
燕麦大米粥	117
燕麦核桃仁粥	118
紫米粥	118
紫米薏苡仁粥	118
紫菜虾皮粥	118

冬瓜红豆汤	123
冬瓜香菇汤	123
豆芽韭菜汤	124
腐竹马蹄汤	124
海带莲藕煲	124
黄瓜梨汁	124
茄子煲豆腐	125
萝卜陈皮饮	125
南瓜浓汤	125
莲藕花生汤	125
芹菜红枣汤	126
芹菜鲜奶汤	126
上汤西洋菜	126
生姜炖木瓜	126
生姜红枣汤	127
双喜美味汤	127
土豆玉米棒汤	127
西红柿海带煲	127
西红柿土豆面片汤	128
西红柿玉米浓汤	128
雪菜冬瓜汤	128
玉竹山药黄瓜汤	128
荸荠杞子鲜藕汤	129
扁豆益胃汤	129
菠菜杏仁汤	129
紫菜冬瓜汤	129
豆皮香菇菠菜汤	130
高汤玉米胡萝卜煲	130
胡萝卜什锦素味汤	130
萝卜山药汤	130
萝卜薏苡仁黄花菜汤	131
香菇花生红枣汤	131
蒜子煲芋头	131
山药薏苡仁烧卖汤	131
灯心草雪梨汤	132
蜂蜜冬瓜汤	132
枸杞菊花绿豆汤	132
圆满一品锅	132
冰糖红枣汤	133

第二章

营养汤

119

冬瓜汤	119
百合参汤	120
菠萝甜汤	121
白萝卜豆腐煲	122
白萝卜香菇粉丝汤	122
菠菜丸子汤	122
菠萝苦瓜汤	122
大芥菜红薯汤	123
冬瓜豆腐汤	123

橘子杏仁菠萝汤·····	133	双果猪肉汤·····	144	美容猪蹄汤·····	154
苹果雪梨煲人参·····	133	香蕉瘦肉汤·····	144	木瓜猪蹄汤·····	154
香蕉甜汤·····	133	杏仁猪肉汤·····	145	双红猪蹄汤·····	154
板栗蜜枣汤·····	134	圆白菜果香肉汤·····	145	双圆猪蹄汤·····	155
半夏薏苡仁汤·····	134	圆白菜肉丝汤·····	145	蹄花冬菇汤·····	155
煲三样·····	134	紫菜瘦肉马蹄汤·····	145	莴笋猪蹄汤·····	155
柴胡秋梨汤·····	134	白菜排骨煲·····	146	鲜奶猪蹄汤·····	155
核桃冰糖炖梨·····	135	白萝卜玉米排骨汤·····	146	补精益髓汤·····	156
莲子红枣花生汤·····	135	板栗猪骨汤·····	146	花生山药煲猪尾·····	156
红枣山药汤·····	135	山药肉片蛤蜊汤·····	146	莲须猪尾汤·····	156
香椰炖雪梨·····	135	黄瓜扁豆排骨汤·····	147	猪蹄灵芝汤·····	156
绿豆海带汤·····	136	胡萝卜排骨汤·····	147	红枣桂圆猪皮汤·····	157
麦枣甘草白萝卜汤·····	136	冬瓜鲜蘑排骨汤·····	147	西洋参煲猪尾·····	157
山楂消食汤·····	136	芥菜土豆煲排骨·····	147	养颜猪皮汤·····	157
香甜红枣南瓜汤·····	136	菌菇排骨汤·····	148	玉米猪尾汤·····	157
绿豆甘草汤·····	137	苦瓜排骨煲·····	148	丹参猪心汤·····	158
薏苡仁南瓜浓汤·····	137	苦瓜排骨汤·····	148	枸杞香菜猪心汤·····	158
银耳马蹄糖水·····	137	丝瓜排骨西红柿汤·····	148	莲藕猪心煲莲子·····	158
银耳丝瓜汤·····	137	南瓜排骨汤·····	149	莲子芡实猪心汤·····	158
菠菜猪肝汤·····	138	藕节胡萝卜排骨汤·····	149	灵芝猪心汤·····	159
枸杞猪心汤·····	139	藕菱排骨汤·····	149	美花茯苓猪心汤·····	159
白菜粉条猪肉汤·····	140	排骨苦瓜煲陈皮·····	149	人参猪心汤·····	159
白萝卜猪腱子肉汤·····	140	玉米排骨汤·····	150	生地炖猪心·····	159
百合玉竹瘦肉汤·····	140	芋头排骨汤·····	150	参归山药猪腰汤·····	160
百年好合肉片汤·····	140	西洋菜排骨汤·····	150	党参马蹄猪腰汤·····	160
粉丝瘦肉紫菜汤·····	141	木瓜排骨汤·····	150	枸杞香肝汤·····	160
黄花菜木耳肉片汤·····	141	双色排骨汤·····	151	雪里蕻猪肝汤·····	160
黄花菜肉丝汤·····	141	西洋参排骨滋补汤·····	151	鸡骨草猪肚汤·····	161
芥菜瘦肉汤·····	141	圆白菜排骨汤·····	151	翡翠人参腰片汤·····	161
茶香丝瓜肉片汤·····	142	猪排炖洋葱·····	151	冬菜腰片汤·····	161
红小豆黄瓜猪肉煲·····	142	花生核桃猪骨汤·····	152	韭菜子腰片汤·····	161
芥菜瘦肉皮蛋汤·····	142	脊骨竹笋菠菜汤·····	152		
苦瓜豉香肉汤·····	142	姜蒜猪骨汤·····	152		
苦瓜海带瘦肉汤·····	143	玉米棒脊骨汤·····	152		
苦瓜瘦肉汤·····	143	佛手瓜煲猪蹄·····	153		
清凉瘦肉汤·····	143	海陆双米猪蹄汤·····	153		
肉片粉丝西红柿汤·····	143	何首乌猪蹄汤·····	153		
山药奶香肉汤·····	144	黑豆红枣猪蹄煲·····	153		
熟地瘦肉山药汤·····	144	黑耳枣香猪蹄汤·····	154		



麦冬猪肚汤·····	162	油菜黄豆牛肉汤·····	172	苦瓜菠萝煲鸡·····	184
玉米粒菜叶猪肚汤·····	162	芋头牛肉粉丝煲·····	172	茄子苦瓜煲鸡·····	184
猪肚参汤·····	162	山药枸杞牛排煲·····	173	大蒜花生鸡爪汤·····	185
猪肚苦瓜汤·····	162	花生米煲牛蹄筋·····	173	丝瓜鸡片汤·····	185
杏仁菜胆猪肺汤·····	163	菌菇牛蹄筋汤·····	173	土豆豆角煲鸡块·····	185
山药猪胰汤·····	163	沙苑花生牛尾汤·····	173	椰汁银耳鸡汤·····	185
山药枸杞猪胰汤·····	163	麦片牛肚汤·····	174	鸡肝百合美容汤·····	186
猪胰山药玉米煲·····	163	芡实莲子牛肚煲·····	174	菠菜鸡胗汤·····	186
韭菜花炖猪血·····	164	芹菜羊肉汤·····	174	百合西芹蛋花汤·····	186
酸菜粉条猪肠煲·····	164	滋补牛肚汤·····	174	芥菜鸡蛋羹·····	186
薏苡仁煲猪肠·····	164	木瓜羊肉汤·····	175	茉莉花蛋汤·····	187
猪肠海带煲豆腐·····	164	白萝卜丝氽肥羊·····	176	枸杞蛋包汤·····	187
火腿苦瓜汤·····	165	枸杞羊肉香菜汤·····	176	绿豆芽鸡肝汤·····	187
双色豆腐汤·····	165	莲藕羊肉汤·····	176	陈醋蛋花汤·····	187
西洋参猪血煲·····	165	羊肉白萝卜煲山楂·····	176	上汤窝鸡西洋菜·····	188
猪血肉丁汤·····	165	羊排何首乌汤·····	177	丝瓜荷包蛋汤·····	188
西红柿牛肉炖白菜·····	166	山药羊排煲·····	177	西红柿丝瓜蛋汤·····	188
枸杞山药牛肉汤·····	166	丁香胡萝卜煲兔肉·····	177	鲜菇丝瓜蛋花汤·····	188
午餐肉茼蒿汤·····	166	羊肉粉条山药煲·····	177	鸭子枸杞汤·····	189
咸肉冬瓜汤·····	166	花生兔肉汤·····	178	金银花鸭片汤·····	190
胡萝卜煲牛肉·····	167	冬瓜薏苡仁兔肉汤·····	179	老鸭土豆煲·····	190
莲藕红小豆牛腩煲·····	168	杜仲核桃兔肉汤·····	179	老鸭莴笋枸杞煲·····	190
南瓜牛肉汤·····	168	核桃兔肉汤·····	179	山药黄瓜煲鸭汤·····	190
牛肉煲冬瓜·····	168	滑子菇兔肉汤·····	179	雪梨银耳鸭片汤·····	191
牛肉煲土豆·····	168	南瓜兔肉汤·····	180	鸭子枸杞煲萝卜·····	191
黄芪牛肉蔬菜汤·····	169	沙参兔肉汤·····	180	油菜红枣炖鸭·····	191
开胃罗宋汤·····	169	山药煲兔肉·····	180	芋头鸭煲·····	191
口蘑雪里蕻牛肉汤·····	169	兔肉煲黄瓜·····	180	板栗乌鸡煲·····	192
理气牛肉汤·····	169	桂圆兔腿枸杞汤·····	181	板栗乌鸡汤·····	192
牛肉冬瓜汤·····	170	兔肉薏苡仁煲·····	181	山药寒菌炖鸡煲·····	192
牛肉花生汤·····	170	杏鲍菇兔肉汤·····	181	鸭肠玉米汤·····	192
茼蒿草菇肉汤·····	170	玉竹芡实兔肉汤·····	181	淮山枸杞炖乌鸡·····	193
土豆芹菜牛肉汤·····	170	西洋菜鸡丝汤·····	182	百合红枣鸽肉汤·····	194
西红柿胡萝卜牛肉汤·····	171	板栗鸡美味汤·····	183	百合银杏鸽子煲·····	194
洋葱牛肉西红柿汤·····	171	黄花菜鸡肉黄瓜汤·····	183	菠萝煲乳鸽·····	194
洋葱牛肉西红柿浓汤·····	171	鸡片何首乌汤·····	183	乌鸡枸杞煲·····	194
西红柿牛腩煲·····	171	鸡肉蘑菇粉条汤·····	183	鸽子黄芪红枣煲·····	195
胡萝卜牛尾汤·····	172	红薯鸡腿汤·····	184	鸽肉莲子红枣汤·····	196
鲜奶西兰花牛尾煲·····	172	鸡肉丝瓜汤·····	184	鸽子绿豆汤·····	196

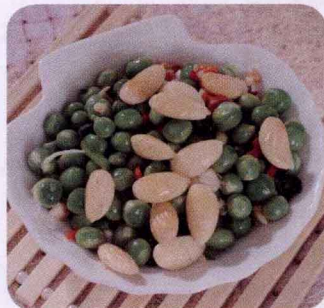
鸽子银耳胡萝卜汤	196	章鱼汤	210	苦瓜炖蛤蜊	222
良姜鸽子煲	196	青苹果炖墨鱼	211	海带西红柿螺片汤	223
马蹄煲乳鸽	197	三色鱿鱼汤	211	紫菜黄瓜汤	223
人参鸽蛋银耳汤	197	鱿鱼虾仁豆腐煲	211	螺片黄瓜汤	223
人参红枣鸽子汤	197	章鱼胡萝卜海带汤	211	螺片煲西葫芦	223
乳鸽炖洋葱	197	鲜虾煲西兰花	212		
枸杞红枣炖鹌鹑	198	胡萝卜鱿鱼煲	213		
酸菜鱼片汤	199	玫瑰墨鱼汤	213		
草鱼冬瓜汤	200	墨鱼油菜汤	213		
枸杞天麻鱼头汤	200	山药海鲜汤	213		
苹果草鱼汤	200	虾米泥鳅汤	214		
苹果桂圆草鱼汤	200	虾米冬瓜汤	214		
酸菜豆腐鱼块煲	201	虾米豆腐干韭菜汤	214		
西洋菜草鱼汤	201	粉丝鲜虾煲	214		
香菜鱼块汤	201	茼蒿虾米豆腐汤	215		
鱼块节瓜汤	201	鲜虾菠菜粉条煲	215		
豆豉鲫鱼汤	202	虾仁鱼片汤	215		
豆腐鲫鱼汤	202	虾米油菜玉米汤	215		
锅仔白萝卜鲫鱼	202	滋补牛蛙肉汤	216		
猪肝鱼肉汤	202	白萝卜牛蛙汤	217		
黄芪瘦肉鲫鱼汤	203	鲜虾煮莴笋	217		
山楂山药鲫鱼汤	204	娃娃菜大虾汤	217		
双山炖鲫鱼	204	黄瓜虾仁汤	217		
西红柿淡奶鲫鱼汤	204	苦瓜牛蛙汤	218		
油菜鱼尾汤	204	木耳煲牛蛙	218		
姜丝鲈鱼汤	205	木瓜粉丝牛蛙汤	218		
鱼羊鲜汤	205	南瓜牛蛙汤	218		
西洋菜鲤鱼汤	205	杜仲黑豆煲牛蛙	219		
润肺鱼片汤	205	苦瓜黄豆牛蛙汤	219		
杏仁苹果鱼汤	206	薏苡仁煲牛蛙	219		
干丝才鱼汤	207	玉竹百合牛蛙汤	219		
芥菜黑鱼汤	207	冬瓜蛤蜊汤	220		
老黄瓜炖泥鳅	207	黄瓜蛤蜊汤	220		
香蕉鱼片汤	207	蛤蜊白菜汤	220		
党参北芪鳝鱼汤	208	枸杞牛蛙汤	220		
黄瓜章鱼煲	209	双瓜响螺汤	221		
红枣章鱼瘦肉汤	209	蛭子豆腐汤	222		
豆腐红枣泥鳅汤	209	莴笋蛤蜊煲	222		
鳝鱼煲鸡汤	209	原汁蛭子汤	222		

第三章

佐粥小菜

224

八福西红柿	224
碧绿笋尖	225
菠菜粉丝	225
菠菜拌豆腐皮	225
草菇炒西红柿	225
川北凉粉	226
葱油凉粉	226
脆爽双丝	226
豆豉苦瓜	226
多味蔬菜丝	227
豆芽凉拌青椒	227
豆腐干拌贡菜	227
西红柿凉粉	227
西红柿生菜沙拉	228
腐竹拌菠菜	228
腐竹黄瓜	228
枸杞拌豆腐	228
瓜条拌藕片	229
红酒雪梨	229



桂花蜂蜜山药·····	229	五香兰花干·····	239	益补腰花·····	249
花生酱拌豆腐·····	229	西芹百合·····	239	麻辣肚丝·····	249
茴香蚕豆·····	230	西芹花生·····	239	爽口毛肚·····	249
鸡蛋沙拉·····	230	虾皮拌青椒·····	240	拌牛肉丝·····	249
姜末藕丁·····	230	香干拌核桃丁·····	240	夫妻肺片·····	250
姜汁四季豆丝·····	230	香辣苦瓜·····	240	干香牛肉丝·····	250
金针菇拌胡萝卜丝·····	231	香芹腐竹·····	240	酱牛肉·····	250
苦瓜拌熏干·····	231	杏仁拌蚕豆·····	241	香辣牛肉·····	250
苦瓜芦笋沙拉·····	231	雪里蕻毛豆·····	241	鸡丝拉皮·····	251
辣味冬笋·····	231	油菜叶拌豆丝·····	241	盐水鸡肝·····	251
老醋花生·····	232	芝麻双丝海带·····	241	凉拌皮蛋鸡肝·····	251
老虎菜·····	232	脆炒黄瓜·····	242	醉酒鸡翅·····	251
凉拌魔芋丝·····	232	脆炒南瓜丝·····	242	卤鸡翅·····	252
凉拌三彩丝·····	232	荷叶莲藕炒豆芽·····	242	木耳莴笋拌鸡丝·····	252
凉拌西瓜皮·····	233	红椒炒芹菜·····	242	青苹果拌鸡丝·····	252
凉拌圆白菜·····	233	黄瓜莴笋拌海米·····	243	山椒凤爪·····	252
麻酱四季豆·····	233	椒油炆芹菜·····	243	棒棒鸡丝·····	253
麻辣四季豆·····	233	金钩香芹·····	243	红卤鸡爪·····	253
蜜汁南瓜百合·····	234	菊花萝卜丝·····	243	鸡丝凉粉·····	253
柠檬瓜条·····	234	苦瓜炒黑木耳·····	244	酱鸡肝·····	253
皮蛋豆腐芦荟·····	234	辣白菜·····	244	姜汁海螺·····	254
葡萄藕片·····	234	辣炒什锦藕·····	244	姜汁鸭掌·····	254
青红椒皮蛋·····	235	辣泡三丝·····	244	爽口鸭条·····	254
清拌苦瓜·····	235	老干妈煎苦瓜·····	245	香芥拌鸭掌·····	254
清爽梨丝·····	235	萝卜泡菜·····	245	凉拌鱼皮·····	255
清爽西兰花·····	235	萝卜干炒青豆·····	245	甜椒拌虾仁·····	255
三丝芹菜·····	236	蒜茸苦瓜·····	245	豌豆拌虾仁·····	255
三丝莴笋·····	236	爽口菜帮·····	246	香椿鲜虾·····	255
烧辣椒拌皮蛋·····	236	青红椒泡菜·····	246		
什锦西红柿·····	236	卤猪头·····	246		
蒜茸木耳·····	237	五香肘子·····	246		
松花蛋拌豆腐·····	237	香卤猪尾·····	247		
酸辣瓜片·····	237	蒜茸白肉·····	247		
什锦玉米·····	237	凉拌猪耳朵·····	247		
蒜茸茄子·····	238	香卤猪肘·····	247		
蒜香蚕豆·····	238	红油腰花·····	248		
蒜香土豆丝·····	238	姜丝腰片·····	248		
糖醋白菜丝·····	238	香味双卤·····	248		
甜酸莲藕片·····	239	盐水猪肝·····	248		



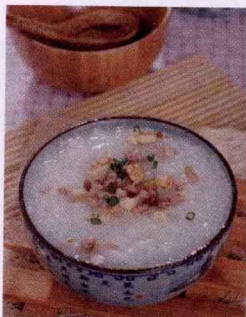
营养粥汤

制作基础



一、营养在粥里

千百年来，粥一直为国人喜爱并百吃不厌。粥可调养胃口，增进食欲，补充身体需要的水分。它味道鲜美、润喉易食，营养丰富又易于消化，是养生保健的佳品。粥的妙处，在于它介于饭、菜和汤三者之间。它有饭的饱腹之功，有菜的美味爽口，也不乏汤的营养开胃。粥既适合做早餐，也适合做宵夜，因为粥中的淀粉充分地与水结合，既提供热能，又不乏大量水分，极易消化。“每一日，食粥一大碗，空肚胃虚，谷气便作，所补不细，又极柔腻，与肠胃相得，最为饮食之妙诀。”喝粥使肠胃得到滋养，却不会增加消化系统的负担，也不导致肥胖。晚间喝粥，还能帮助睡眠，与喝牛奶有异曲同工之妙。冷夜喝粥，当滚热的粥从口中流到腹中时，一种热烈、畅快淋漓之感油然而生。食粥还可以帮助疗治各种疾病，保健养生，使人延年益寿。



二、煮粥方法及注意事项

现在煮粥的工具越来越多，家中高压锅、电饭煲，甚至微波炉都可承担煮粥任务；而方法则是用传统的煮和闷。

1. 煮法

即先用旺火煮至滚开，再改用小火将粥汤慢慢收至稠浓。粥不可离火，而且要求高的粥须一直用小火煨至烂熟。

2. 闷法

是指用旺火加热至沸腾翻滚后，倒入有盖的木桶内，盖紧桶盖，闷约2小时即成。这种方法做粥香味纯正、浓厚。家中多采用煮法。

3. 此外，花色粥的制作，还有以煮好的滚粥冲入各种配料佐料，调拌匀称即成的方法，如三文鱼粥。也可以先将配料炒制，再加高汤和水成汤，以之煮粥。



4. 粥在制作时，应注意水要一次加足，煮粥要趁热打铁，才能达到米水交融、柔腻如一的效果。煮粥用的米既可用清水浸泡 5~6 小时，然后下锅，也可淘洗干净后直接下锅。先浸后煮，可缩短煮粥时间，但浸泡易导致营养流失掉。若配方中有不能直接食用的药材，则可先熬成药汁，过滤掉药渣后再加米或面煮粥，或先将药材研成粉末，再入粥与米同煮；若粥中的配料形体较大，应先进行刀工处置，再下锅煮粥，以使粥稠味浓。

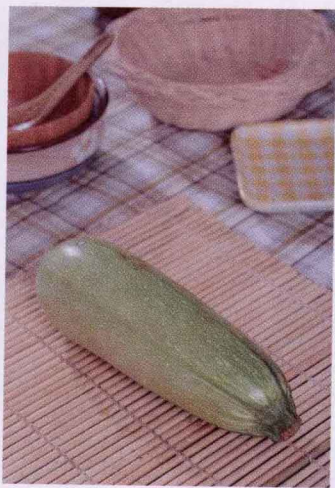
5. 煮粥是否需要加碱

煮粥是否加碱有白米粥和玉米粥之分。加碱可以破坏淀粉粒外的蛋白膜，充分溶出淀粉，使粥黏稠柔软，却破坏了白米中少有的宝贵维生素。可用山楂来取代碱，效果一样；若是玉米粥则相反，加碱可以把玉米中所含较为丰富的尼克酸从结合状态释放出来，提高其吸收利用率，防治糙皮病的发生。

6. 要注意下锅的先后顺序

不易煮烂的先放，如豆类、含淀粉类原料；莲子要先去掉苦心；生的杏仁、核桃仁最好先用水浸泡，剥皮去苦味后再下锅；生花生、藕、百合等在最后快熟时放入，以保持鲜脆的感觉；煮豆粥时，放米以前待豆子开锅兑入几次凉水，因豆子“激”几次容易开花，之后再放米。薏苡仁下锅以前要先泡至发亮，这样更易熟，无须太多火候，起锅前几分钟放入便可。煮菜粥时，应该在米粥彻底熟后，放食盐、鸡精、油等调味品，最后再放生的青菜，当冷菜遇到热粥，菜香会充分地散发出来，青菜仍然色泽鲜嫩，营养也不会流失掉。





7. 煮粥的标准

- (1) 生米煮粥，比直接用米饭做成粥更好吃；
- (2) 用圆滚滚的米做粥，容易熟、容易软烂，口感更好；
- (3) 加入些高汤，是粥营养美味的小诀窍；
- (4) 粥是高温糊化的美味，体现了化学上有名的“美拉德反应”；
- (5) 最好选用新米煮粥，配料更要新鲜，否则粥就谈不上鲜美。

8. 喝什么粥最好

民间有谚语：粳米煮粥最养人。粳米是什么米呢？大米分为籼米、粳米和糯米三类。籼米由籼型非糯性稻谷制成，米粒一般呈长椭圆形或细长形。根据籼稻的收获季节，分为早籼米和晚籼米两种。糯米由糯性稻谷制成，乳白色，不透明，也有呈半透明，黏性大。粳米由粳型非糯性稻谷制成，米粒一般呈椭圆形。

粳米，其味甘淡，其性平和，每日食用，百吃不厌，是天下第一补人之米。粳米富含淀粉、蛋白质、脂肪、纤维素、维生素 A、维生素 E、维生素 B₁ 及钙、磷、铁等多种营养成分。有健脾养胃、补中益气、强壮筋骨、长肌肉、通血脂、和五脏、止虚寒泻痢等功效。

用大米和小米以 2 : 1 的比例煮粥，是人最容易消化的。这样的搭配非常合理，大米易于消化，调和养胃；小米营养丰富，滋润脏器。喝粥可以养生，粥和其他食物搭配，又有不少新的功能，各人可以根据需要进行不同的选择。



9. 粥的功效

民间流传的《健康粥》歌，是人民群众智慧和经验的结晶，比较全面地概括了各种粥的功效，生动形象。

“若要不失眠，煮粥加白莲；要想肉皮儿好，米粥煮红枣；气短体衰弱，煮粥加山药；治理血小板，花生衣煮粥；心虚气不足，桂圆煨米粥；要治口臭症，荔枝能除根；清退高热症，煮粥加芦根；要保肝功好，枸杞煮粥妙；口渴心烦躁，粥加猕猴桃；防治脚气病，米糖煮粥饮；肠胃缓泻症，胡桃米粥炖；头昏多汗症，煮粥加薏仁；便秘补中气，藕粥很相宜；夏令防中暑，荷叶同粥煮；若要双目明，粥中加旱芹。”

三、煲汤的技巧

餐桌上有碗热气腾腾的鲜汤，常使人垂涎欲滴，特别是在冬春季，汤既能助人取暖，又能使人的胃口大开。

煲汤往往要选择富含蛋白质的动物原料，最好用牛、羊、猪骨和鸡、鸭骨等。其做法是：先把原料洗净，入锅后一次加足冷水，用旺火煮沸，再改用小火，持续 20 分钟，撇沫、加姜和料酒等调料，待水再沸后用中火保持沸腾 3 ~ 4 小时，使原料里的蛋白质更多地溶解，浓汤呈乳白色，冷却后能凝固可视为汤熬到家了。可怎样才能使汤鲜味美呢？这也是有技巧的，总结起来就是“三煲四炖”和“五忌”。

1. 三煲四炖：煲，就是用文火煮食物，慢慢地熬。煲可以使食物的营养成分有效地溶解在汤水中，易于人体消化和吸收。煲汤虽被称作厨房里的工夫活，但并不是因为它在烹制上很繁琐，而是因为需要的烹调时间长，耗工夫。事实上，煲汤很容易，只要原料调配合理，三煲四炖（厨师俗语：煲一般需要2~3小时，炖需要4小时），在火上慢慢煲着即可。火不要过大，火候以汤沸腾程度为准，开锅后，小火慢炖，火候掌握在汤可以保持沸腾即可。

2. 炖的时间长是一个方面，还应该注意以下五忌：

- (1) 忌中途添加冷水，因为正加热的肉类遇冷收缩，蛋白质不易溶解，汤便失去了原有的鲜香味。
- (2) 忌早放食盐，因为早放食盐能使肉中的蛋白质凝固，不易溶解，从而使汤色发暗，浓度不够，外观不美。
- (3) 忌过多地放入葱、姜、料酒等调料，以免影响汤汁本身的原汁原味。
- (4) 忌过早过多地放入酱油，以免汤味变酸，颜色变暗发黑。
- (5) 忌让汤汁大滚大沸，以免汤汁浑浊。

四、不同的汤有不同的功效

煲汤所选用的材料不同，所产生的营养功效也不尽相同。下面介绍如下：

1. 骨汤抗衰老

骨汤中的特殊养分以及胶原蛋白能促进微循环，50~59岁这十年是人体微循环由盛到衰的转折期，骨骼老化速度快，多喝骨头汤往往可收到药物难以达到的功效。

2. 鱼汤防哮喘

鱼汤中含有一种特殊的脂肪酸，它具有抗炎作用，可以治疗肺呼吸道炎症，预防哮喘发作，对儿

