



这样喝汤更营养

详述专家对您的养生指导

教您不可不知的食用宜忌、挑选等小常识

采用轻松的版式、逼真的画面

组合成让您受益一生的营养菜谱手册

中国烹饪大师 张奔腾 / 主编

33 种精选食材 + 33 种经典菜谱

仅售

6.9 元

北京出版社出版集团
北京出版社



张奔腾 中国烹饪大师、饭店与餐饮业国家一级评委、中国烹饪协会理事、中国食文化研究会理事、中国菜创新研究院研究员、辽宁省餐饮烹饪行业协会副会长、《饮食科学》杂志专家顾问。曾参与和主编《新派辽菜》、《创新东北菜》、《北方家常菜谱》、《家庭实用菜谱大全》、《天天饮食》、《快乐厨房》、《酱料五味坊》系列丛书及《满汉全席》、《中国名菜大观》、《中式烹调师》(职业技能培训考核鉴定教材)等著作 50 余部,并在《中国烹饪》、《中国食品》、《餐饮世界》、《东方美食》等杂志和报刊上发表论文及创新菜品百余篇。2001 年赴台北中华美食展,获“厨艺超群”金鼎奖杯;2002 年 11 月被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”、“国际美食评委”荣誉称号;2003 年成为国际认证行政总厨;2004 年获中国百名行业创新杰出人物金像奖,被评为“中国饭店业优秀职业经理人”;2005 年 7 月被中国领导科学研究院授予“博士学位”。

主 编：张奔腾

编 委：韩继成 徐晓辉 孙长朋 王 伟
赵国宁 林全德 刘 利 李 刚
张 鹏 周 围 朱保国 赵 春
陈喜峰 郑 丹 郑 峰 董仁江
刘志国 潘 军 李泽宽 孟 晶

摄 影 师：杨跃祥

摄影助理：郭凤秀 孙 卓 王 伟 韩继成
赵国宁 孙长朋



本书鸣谢沈阳假日大厦有限公司

城市酒楼鼎立协助

本书鸣谢唐山陶瓷股份有限公司骨质瓷分公司
提供部分瓷器

销 售 热 线：010-58572463

编辑部电话：010-58572482

读 者 信 箱：yyqqyyff@sina.com

伦洋书坊 · 生活馆

这样喝汤更营养

中国烹饪大师 张奔腾 / 主编



 北京出版社 出版集团
北 京 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

这样喝汤更营养 / 张奔腾主编. —北京: 北京出版社, 2005

(伦洋书坊·生活馆)

ISBN 7-200-06241-3

I. 这… II. 张… III. ①汤菜—食品营养②汤菜—菜谱
IV. ①R151.3②TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 126709 号

伦洋书坊·生活馆

这样喝汤更营养

ZHEYANG HE TANG GENG YINGYANG

张奔腾 主编

*

北京出版社出版集团 出版
北 京 出 版 社

(北京北三环中路6号)

邮政编码:100011

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新华书店经销

北京人卫印刷厂印刷

*

787×1092 16开本 4.5印张

2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷

印数1—20 000

ISBN 7-200-06241-3

TS·68 定价:6.90元

质量投诉电话:010-58572393

序

万物生长皆靠营养。营养是生命之本、健康之基、力量之源。营养也是使人具有充沛精力、聪明才智、建业之躯、理财之脑的重要保证。但是水可载舟，也可覆舟；食可养人，也能伤人。疾病缠身，祸起营养失调；健康人生，贵在营养平衡。

《黄帝内经》记载：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五蔬为充。”各种营养素的获取源自多种多样的食品。要想吃出营养、吃得健康就需要进食多样化、全面化，均衡适量地从食物中吸取人体所需的七大营养素：蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质、水和纤维素。

真正的营养源不是眼花缭乱的保健品，也不是宫廷皇家的山珍海味。营养的源泉来自一日三餐的日常膳食，来自粗细荤素的精心搭配，来自全面均衡、科学合理的食物摄取。多食蔬菜、水果和谷类食物，可以补充丰富的维生素、矿物质和膳食纤维；选择低脂肪的食物和低胆固醇的饮食，能够减少饱和脂肪酸和胆固醇的摄入量，降低引起肥胖和诸多慢性病的危险因素；少吃盐、糖可以降低患高血压病症的可能性；尽量少喝酒可提高食欲，避免营养素缺乏，保护消化系统尤其是肝脏以及神经系统的功能；等等。

唐代名医孙思邈在《千金方》有云：“凡欲治病，先以食疗；既食疗不愈，后乃药尔。”通过阅读本套丛书，您将发现五谷杂粮原来也是药，蔬菜瓜果其实也治病；而书中罗列的种种营养知识和食用方法，将为您建立一个合理、有效的饮食观念，使您在了解食物本身特点的同时，还能实现美味、营养双丰收，让您的一生永伴健康！

最后，由于编写仓促，书中难免出现不妥或疏漏之处，欢迎广大读者提出宝贵意见，以加改进。

中国烹饪大师 张奔腾

2005年12月8日

目录

CONTENTS

1 猪肉 /6

酸辣汤

2 牛肉 /8

西湖牛肉羹

3 鸡肉 /10

龙穿凤翼汤

4 鸡肝 /12

鸡肝明目汤

5 鸭血 /14

青菜鸭血汤

6 兔肉 /16

兔肉健脾汤

7 乌鸡 /18

乌鸡养颜汤

8 鹌鹑 /20

益智强心汤

9 鲢鱼头 /22

天麻鱼头汤

10 泥鳅 /24

泥鳅钻豆腐

11 海参 /26

海参鸡汤

12 干贝 /28

鲜美干贝汤

13 蛤蜊 /30

蛤蜊蛋汤

14 海蜇 /32

海蜇马蹄汤

15 鲚鱼 /34

原味鲜鱼汤

16 鲫鱼 /36

奶白鲫鱼汤

17 鱿鱼 /38

酸辣鱿鱼汤



18 虾 /40

龙井对虾汤

19 甲鱼 /42

甲鱼补肾汤

20 海带 /44

海带排骨汤

21 紫菜 /46

虾干紫菜蛋汤

22 口蘑 /48

奶油口蘑浓汤

23 香菇 /50

香菇鸡脚汤

24 鲜蘑 /52

三色蘑菇汤

25 金针菇 /54

金针菇排骨汤



26 西红柿 /56

西红柿蛋花汤

27 冬瓜 /58

清凉冬瓜汤

28 豇豆 /60

嫩豇豆汤

29 圆白菜 /62

罗宋汤

30 竹笋 /64

竹笋香菇汤

31 粉丝 /66

油豆腐粉丝汤

32 核桃 /68

核桃仁降脂汤

33 木瓜 /70

青木瓜猪脚汤



猪肉 Zhurou



猪几乎全身是宝，它的各个部位（包括猪血）都极富营养，可以制成各种各样的美味菜肴。猪是动物类脂肪和蛋白质的主要来源，它是目前人们餐桌上重要的动物性食品之一。因为猪肉纤维较为细软，结缔组织较少，肌肉组织中含有较多的肌间脂肪，因此，经过烹调加工后肉味特别鲜美。

专家指导您养生

猪肉补虚，增气力，滋阴液，益骨髓，充胃汁，补肝血，丰肌肉，润皮肤。

猪肉为人类提供优质蛋白质和必需的脂肪酸。猪肉可提供血红素（有机铁）和促进铁吸收的半胱氨酸，能改善缺铁性贫血。

猪血中的微量元素钴，可防止不断发展性肿瘤的生长。

不可不知的

宜

阴虚体质、阴虚内燥体质、肌肤枯燥、大便干结以及无病强身者宜食用猪肉。

忌

有外感病、外感病初愈及湿热痰盛者不宜食用。

由于肥肉含动物性脂肪特别高，多吃肥肉易使人体脂肪蓄积，身体肥胖，血脂升高，以致动脉硬化，所以，长期血压偏高者忌吃肥猪肉。

猪肉不宜与牛肉、虾、田螺、乌梅、桔梗同食。

挑

购买鲜猪肉时注意以下几点：

- ① 鉴别死猪肉。吃病死、毒死或死因不明的猪肉，会引起食物中毒，或引起人畜共患疾病。鉴别方法是死猪肉一般放血不彻底，外观呈暗红色，肌肉间毛细血管中有紫色淤血。
- ② 鉴别米猪肉。这种肉内带有囊虫，它是绿虫的幼虫。米猪肉最显著的特征是瘦肉中有呈椭圆形、乳白色、半透明的水泡，大小不等，从外表看，像是肉中夹着米粒。
- ③ 新鲜与不新鲜猪肉的区别。新鲜猪肉肉质紧密，富有弹性，皮薄，膘肥嫩、色雪白，且有光泽。瘦肉部分呈淡红色，有光泽，不发黏。不新鲜的肉无光泽，肉色暗红，切面呈绿、灰色，肉质松软，无弹性，黏手，闻起来有难闻的气味。严重腐败的肉有臭味，切记不宜购买、食用。

原 料:

INGREDIENTS

瘦猪肉丝、水发海参、水发鱿鱼、豆腐、火腿、冬菇、鸡蛋、淀粉、葱花、酱油、猪油、味精、胡椒粉、醋、精盐各适量

酸辣汤

做 法:

METHODS

- ① 将豆腐、冬菇、海参、鱿鱼、火腿分别切成细丝，同熟肉丝放入锅内，加盐、味精、酱油，用旺火烧至沸滚，再放湿淀粉勾芡后，改小火加打散的鸡蛋。
- ② 将胡椒粉、醋、葱花及少许猪油放入汤碗内；在锅内蛋花浮起时改旺火，至肉丝滚起，冲入汤碗内即可。

小贴士:

TIPS

食用猪肉后不宜大量饮茶。因为茶叶的鞣酸与蛋白质合成的具有收敛性的鞣酸蛋白质，使肠蠕动减慢，延长粪便在肠道中的滞留时间，不但易造成便秘，还增加了有毒物质和致癌物质的吸收，影响健康。

牛肉 Niurou



牛肉是第二大肉类食品，含大量蛋白质，少量脂肪，和钙、铁、磷、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸及少量的维生素 A 等营养成分，易于被人体吸收。牛肉味道鲜美，受人喜爱，享有“肉中骄子”的美称。世界上最嗜好吃牛肉的要算巴西人，巴西烤牛肉按照部位不同味道不同，可以说道道是美味。

专家指导您养生

牛肉含有丰富的蛋白质，氨基酸组成比猪肉更接近人体需要，能提高机体抗病能力，特别适宜生长发育及手术后、病后调养的人补充失血、修复组织等的需要。

寒冬食牛肉，有暖胃作用，为寒冬补益佳品。

中医认为，牛肉有补中益气、滋养脾胃、强健筋骨、化痰止咳的功效，适用于中气下陷、气短体虚、筋骨酸软、贫血久病及面黄目眩的人食用。

不可不知的

宜

清炖牛肉保存营养成分比较好。

忌

牛肉不宜常吃，最好一周一次。牛肉的肌肉纤维较粗糙，不易消化，更有很高的胆固醇和脂肪，故老人、幼儿及消化力弱的人不宜多吃，或适当吃些嫩牛肉。此外，患有皮肤病、肝病、肾病的人应慎食。

挑

① 色泽鉴别：

新鲜肉——肌肉呈均匀的红色，具有光泽，脂肪呈洁白色或乳黄色。

次鲜肉——肌肉色泽稍转暗，切面尚有光泽，但脂肪无光泽。

变质肉——肌肉色泽呈暗红，无光泽，脂肪发暗直至呈绿色。

② 气味鉴别：

新鲜肉——具有鲜牛肉的特有正常气味。

次鲜肉——稍有氨味或酸味。

变质肉——有腐臭味。

③ 黏度鉴别：

新鲜肉——表面微干或有风干膜，触摸时不黏手。

次鲜肉——表面干燥或黏手，新的切面湿润。

变质肉——表面极度干燥或发黏，新切面也黏手。

原 料：
INGREDIENTS

牛 肉 150 克
香菇、香菜、蛋清、盐、
味精、胡椒粉、淀粉各
适量

西湖牛肉羹

做 法：

METHODS

- ① 牛肉剁成小粒，冷水下锅，待水开，洗去血沫盛出；香菜切碎；香菇切粒。
- ② 锅内水烧开，下牛肉粒和香菇粒，再略烧一会儿，加盐、味精、胡椒粉。
- ③ 淀粉勾芡，倒入蛋清碗里，迅速拌匀，使蛋清成飞絮状，最后撒入香菜即可。

小贴士：

TIPS

牛肉是补气健体、滋养脾胃、强筋壮骨的良好食品，对于腰膝酸软、消瘦无力，或长久消耗体力、容易疲乏的人来说，常食此汤有增强体力的功效。每隔两三日即可服用一次；但是，此汤不适用于心烦气躁、火气大者，建议少吃。

鸡肉 Jirou



鸡肉的肉质细嫩，滋味鲜美，适合多种烹调方法，并富有营养，有滋补养身的作用。鸡肉不但适于热炒、炖汤，而且是比较适合冷食凉拌的肉类。鸡是中国人的好伙伴，我们的民间传说和神话故事里，往往有鸡与人同在。鸡是传统的十二生肖之一，被看作是勤劳善良的象征。中国人爱吃鸡也许是世界闻名的，连肯德基、麦当劳这样的连锁快餐到中国后，也一改卖牛肉为主而以卖鸡肉为主。

专家指导您养生

鸡肉蛋白质的含量比例较高，种类多，而且消化率高，很容易被人体吸收利用，有增强体力、强壮身体的作用。

鸡肉含有对人体生长发育有重要作用的磷脂类，是中国人膳食结构中脂肪和磷脂的重要来源之一。

鸡肉对营养不良、畏寒怕冷、乏力疲劳、月经不调、贫血、虚弱等症状有很好的食疗作用。

中医认为，鸡肉有温中益气、补虚填精、健脾胃、活血脉、强筋骨的功效。

不可不知的

宜

一般人群均可食用鸡肉，老人、病人、体弱者更宜食用。

忌

由于鸡肉性温助热易动风，易引起内中风，故高血压者及有中风先兆之人忌食之，尤其忌吃公鸡的头、翅、爪。此外，老年人不宜常喝鸡汤。

挑

鲜鸡肉鉴别方法：

① 眼球鉴别

新鲜鸡肉——眼球饱满。

次鲜鸡肉——眼球皱缩凹陷，晶体稍显混浊。

变质鸡肉——眼球干缩凹陷，晶体混浊。

② 色泽鉴别

新鲜鸡肉——皮肤有光泽，因品种不同可呈淡黄、淡红和灰白等颜色，肌肉切面具有光泽。

次鲜鸡肉——皮肤色泽转暗，但肌肉切面有光泽。

变质鸡肉——体表无光泽，头颈部常带有暗褐色。

原 料:

INGREDIENTS

鸡翅膀 500 克
火腿、笋、水发冬菇、黄
酒、盐、味精各适量

龙穿凤翼汤

做 法:

METHODS

- ① 鸡翅膀用水煮至六成熟，取出，斩去两头骨节，抽去里面的骨。
- ② 将火腿、笋切成与鸡翅膀一样大小的长方块，与鸡翅膀同扣汤碗里，放上酒、盐、味精，上笼蒸约 1 小时。
- ③ 将冬菇用水煮熟，放在鸡翅膀上面，冲上热水即好。

小贴士:

TIPS

鸡肉腥味去除法：洗时必须把鸡屁股切掉，并将鸡身内外黏附的血块内脏挖干净；不论整只烹煮，还是剁块焖炒，都要先放在水里烫透。因为鸡肉表皮受热后，毛孔张开，可以排除一些表皮脂肪油，达到去腥味的目的。另外，还要在炒、炸之前，用酱油、料酒腌一下。经过这样几个环节的处理，鸡肉成菜后就没有腥气了。



鸡肝 Jigan



鸡肝味甘而温，补血养肝，在动物肝脏中是营养最高、补肝作用最强的。以肝补肝，鸡为先。鸡肝富含维生素A、维生素B₁、维生素B₂、尼克酸、维生素C、蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁等成分，具有营养保健功能，是最理想的补血佳品之一。

专家指导您养生

鸡肝富含血红素铁、锌、铜、维生素A和维生素B族等，不仅有利于雌激素的合成，而且是补血的首选食品。

维生素A是眼睛的保护神，对大脑和人体其他部位的机能也起调节作用。鸡肝中维生素A的含量远远超过奶、蛋、肉、鱼等食品，具有维持正常生长和生殖机能的作用；能保护眼睛，维持正常视力，防止眼睛干涩、疲劳；能维持健康的肤色，对皮肤的健美具有重要的意义。

经常食用鸡肝能补充维生素B₂，有助于机体祛除一些有毒成分。

鸡肝中还具有一般肉类食品不含的维生素C和微量元素硒，能增强人体的免疫力，抗氧化，防衰老，并抑制肿瘤细胞的产生。

不可不知的

宜

鸡肝具有补肝、养血、明目的作用，适宜视力下降、夜盲、贫血患者及常用电脑的人食用。

对于食欲差、食量小的女性，适宜食用维生素A含量高，又易消化吸收的鸡肝。

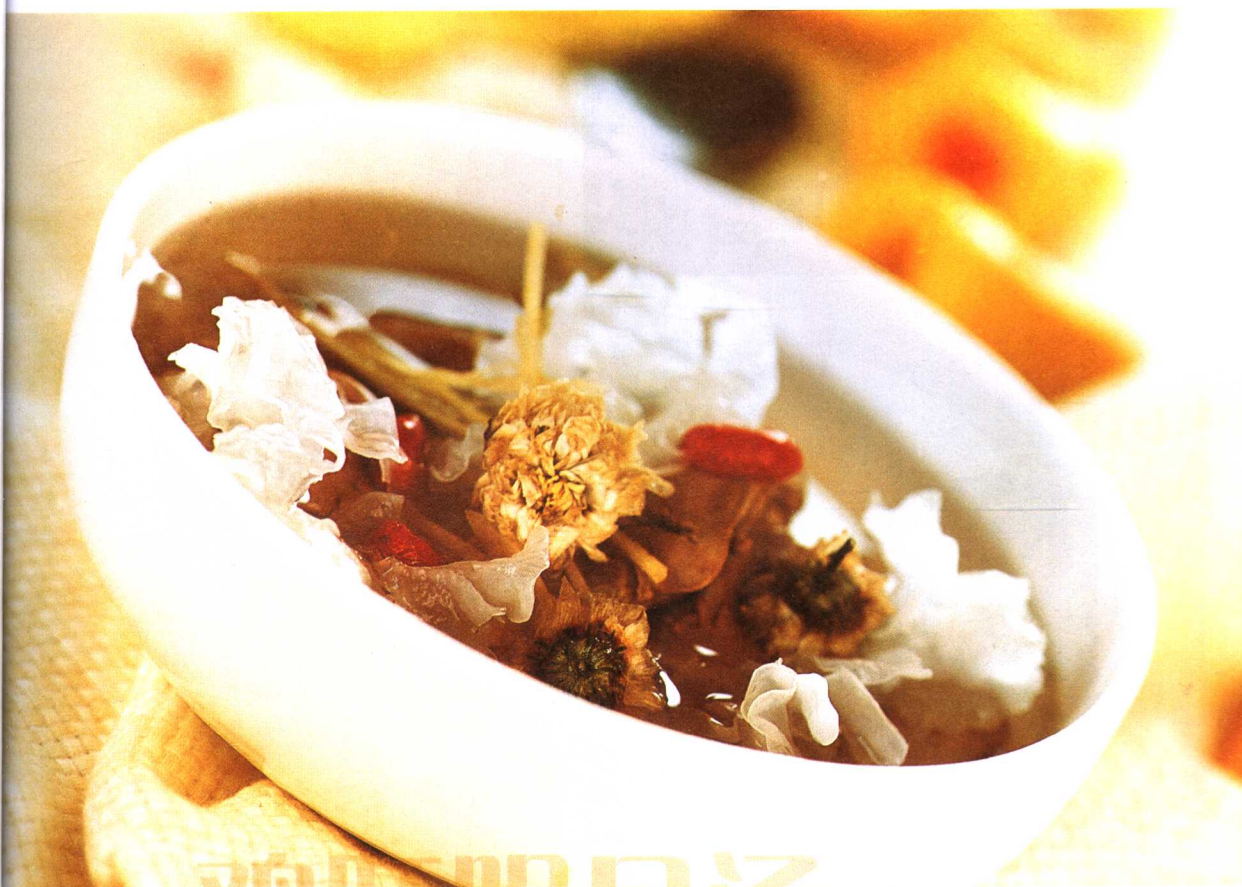
忌

有病鸡肝和变色变质鸡肝切勿食用。

动物肝有较多的胆固醇，因此高胆固醇、肝病、高血压和冠心病患者应少食。

挑

肝上无黑斑，颜色纯正，无臭味为佳。



鸡肝明目汤

原 料:

INGREDIENTS

银耳、枸杞、鸡肝、茉莉花、
姜丝、盐、淀粉、味精各适量

做 法:

METHODS

- ① 鸡肝切片，加淀粉、盐拌匀。
- ② 银耳碎成小片，清水浸泡茉莉花去蒂洗净。
- ③ 锅放水加热，入姜丝、盐、银耳、枸杞、鸡肝，煮沸去浮沫撒茉莉花、味精。

小贴士:

TIPS

- ① 由于鸡肝是鸡体内的毒物中转站，其清洗十分重要。烹调前应将鸡肝浸泡水中至少半小时，然后于旺火中加热5分钟，待其变成灰褐色、无血丝才可食用。
- ② 对于贫血患者，鸡肝配菠菜，效果极佳。

鸭血 Yaxue



鸭血性寒味咸，有补血、解毒的功效。《本草便读》记载：“鸭血专功解毒，但须热饮方解，亦古今相传之法耳。”鸭血性平，营养丰富，可养肝血、治贫血，是保肝补血的最佳食品之一。动物血通常被加工制成各种食品，在日本和欧美许多国家的食品市场上有以鸭血为原料的香肠、点心等；在我国，人们也喜欢用鸭血做的血豆腐制作菜肴，并称之为“液体肉”。

专家指导您养生

鸭血含铁较高，且易被吸收，处于生长发育阶段的儿童和孕妇或哺乳期妇女多吃可以防治缺铁性贫血。

鸭血具有利肠通便作用，可以清除肠腔的沉渣污垢，对尘埃及金属微粒等有害物质具有净化作用，以避免积累性中毒。

不可不知的

宜

烹调时宜配葱、姜、辣椒等作料以去除异味。贫血患者、老人、妇女和从事粉尘、纺织、环卫、采掘等工作的人宜常吃。

忌

鸭血不宜食用过多，以免增加体内的胆固醇。高胆固醇、肝病、高血压和冠心病患者应少食鸭血。

挑

购买时以颜色纯正，质地柔软，韧性强，不易断裂且无异味的鸭血为好。