

图说
生活

Meishi Tianxia Xilie
美食天下系列



用心讲述吃的科学 悉心解答吃的疑惑



家常食材煲出营养好汤。
滋补更美味，喝出健康好身体。

家常营养汤煲

为健康而准备的500道滋补好汤

《图说生活·美食天下系列》编委会 编



上海科学普及出版社

让生活有知有乐



图说生活·美食天下

用心讲述吃的科学 悉心解答吃的疑惑

Meishi Tianxia Xitue



家常营养汤煲



家常营养汤煲

家常汤羹 · 喝出健康

图书在版编目（CIP）数据

家常营养汤煲 / 《图说生活·美食天下系列》编委会
编. —上海: 上海科学普及出版社, 2009. 3

(图说生活·美食天下系列)

ISBN 978-7-5427-4264-3

I.家… II.图… III.保健—汤菜—菜谱 IV.TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第018089号

出版: 上海科学普及出版社

(上海市中山北路832号 200070) <http://www.pspsh.com>

印刷: 北京威远印刷厂

发行: 上海科学普及出版社

开本: 16开(787×1092)

印张: 16印张

字数: 330千字

标准书号: ISBN 978-7-5427-4264-3

版次: 2009年3月第1版 2009年3月第1次印刷

定价: 19.80元

©如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

营养美味滋补汤羹



汤为百鲜之源，会保养的人都懂得煲汤。一碗看似寻常的汤，却饱含着养生保健的大学问，喝什么汤，如何煲汤，怎样喝汤，都有诸多讲究，我们本着营养、美味、简单易学的原则，为您奉送上一道道鲜美醇汤。

一碗好汤成就健康人生

清新的蔬果汤可以去腥解腻、清口爽齿；浓香畜肉汤不仅可以提供营养，还能滋补强身；一碗水产汤让您在饱尝鲜味的同时，还能给身体补充更多的微量元素；禽蛋汤不仅营养美味，还能提高机体免疫力；美味与营养兼得的豆奶汤更可以起到保护肠胃的功效；菌藻汤带给您真正“绿色”的体会……汤的养生功效足以让您一生都健康。



简单食材煲出家常好汤

煲汤的食材不一定要名贵，只要有心，掌握煲汤的技巧，常见的蔬菜、肉类、水产、菌藻就能成为您百变汤羹的好食材，用家常的食材和家常的做法，您就可以煲出一锅家常好汤。



煲汤知识全知道

我们为您提供的分步图解和“提升厨艺小妙招”、“轻松有技巧”小栏目，让您一看就懂，一学就会：“煲汤时中途不宜加水，要先放少量盐，猪骨头垫底不仅防止焦糊还能增加汤中的营养，加醋可以去除鱼汤的腥味……”举手之劳，就能让您煲出的汤大大提高档次。



掌握了煲汤的技巧，您就可以大显身手了，一种食材煲出多种好汤，不知不觉间您就成为煲汤高手了。



Contents

〔家常营养汤煲〕

滋补汤羹——科学的方法煲出营养好汤



10 PART.01

清新蔬果篇



喝蔬果汤健康自来 10

香浓玉米汤	12	菠菜猪血汤	26
奶汤白菜	13	娃娃菜火腿汤	26
圆白菜汤	14	时蔬浓汤	26
洋葱汤	15	菠菜虾皮粉丝汤	27
鲜蘑丝瓜汤	16	干贝冬瓜汤	27
茄汁茭白汤	17	冬瓜蜜枣花生汤	27
马齿苋黄花汤	18	海米冬瓜汤	27
绿豆马齿苋汤	18	三鲜冬瓜汤	28
黄瓜竹笋汤	19	苦瓜绿豆汤	28
黄瓜竹荪汤	19	丝瓜油条汤	28
枸杞子菠萝银耳汤	20	瓜皮蛋花汤	28
银耳冬菇汤	20	胡萝卜杏仁汤	29
南瓜毛豆汤	21	三色清暑汤	29
南瓜绿豆汤	21	消暑神仙汤	29
花生桂圆红枣汤	22	洋葱番茄汤	29
核桃薏米汤	22	川贝鸭梨汤	30
冰糖莲子羹	22	银耳雪梨汤	30
香蕉百合银耳羹	22	苹果荸荠汤	30
韭黄带丝汤	23	黑豆枸杞子汤	30
韭菜银芽汤	23	百合莲杞汤	31
菜花黄豆汤	23	杏仁瘦肉煲	31
鲜白萝卜汤	23	蜂蜜炖木瓜	31
彩蔬松花汤	24	枇杷百合汤	31
芹菜叶粉丝汤	24	百合南瓜玉米汤	32
腐竹韭菜皮蛋汤	24	素罗宋汤	32
银耳山药蛋汤	24	青蒜土豆汤	32
苹果饮	25	红薯姜汤	32
山药胡萝卜白果汤	25	葱枣汤	33
冬瓜萝卜山楂汤	25	蚕豆三鲜汤	33
天冬萝卜汤	25	萝卜清胃汤	33
猪肉藕片汤	26	苹果瘦肉汤	33
		雪梨羹	34
		香蕉西米羹	34
		草莓蜂蜜羹	34

冰糖杨梅汤 34	雪菜火腿蛋汤 39	银耳木瓜排骨汤 59	猪肝番茄豌豆汤 69
李子蜂蜜牛奶汤 35	芦笋玉米番茄汤 39	排骨萝卜顺气汤 59	丹参猪肝汤 69
荷兰豆肉片汤 35	芥菜冬笋羹 39	沙参玉竹节瓜汤 60	青丝百叶汤 69
培根白菜汤 35	芦笋莲子羹 40	沙参桃仁牛尾汤 60	沙锅排骨汤 69
薏米南瓜煲 35	红薯羹 40	排骨玉米汤 60	冬笋猪肝汤 70
火腿洋葱汤 36	什锦水果羹 40	南瓜米豆美颜汤 60	青笋猪肚汤 70
番茄菠菜汤 36	芹菜叶蛋羹 40	黄豆芽排骨豆腐汤 61	蚕豆牛肉汤 70
丝瓜面筋汤 36	时蔬五彩羹 41	猪小肘黄豆汤 61	红花牛肉汤 70
芹菜叶汤 36	红点粟米羹 41	蹄香花生浓汤 61	荷香牛肚汤 71
里脊黄瓜汤 37	黄豆红枣羹 41	玉米胡萝卜猪蹄煲 61	坚果煲牛腩 71
南瓜四喜汤 37	南瓜土豆羹 41	猪肉萝卜汤 62	白凤羊肉汤 71
南瓜美白汤 37		牛尾贞枣汤 62	牛尾芹菜汤 71
冬瓜玉米汤 37		青木瓜猪蹄汤 62	酸辣汤 72
冬瓜瘦肉煲 38		鹿角胶排骨汤 62	泡菜氽肉片 72
白菜粉丝汤 38		咸肉冬瓜汤 63	番茄百合猪肝汤 72
芥菜魔芋汤 38		莲子猪肚汤 63	酥肉汤 72
白菜四宝 38		腔骨菜心汤 63	什锦香羊排 73
菠菜羹 39		菜心狮子头煲 63	飘香羊肉白萝卜汤 73
		猪肝番茄玉米煲 64	胡萝卜羊肉煲 73
		猪肚白果汤 64	羊肉暖身汤 73
		猪脚薏米煲 64	山楂萝卜羊肉煲 74
		芸豆猪脚煲 64	羊肉冬瓜汤 74
		石竹猪肚汤 65	红枣木耳羊肉汤 74
		家常肚丝汤 65	羊排汤 74
		黄精猪肘煲 65	羊肚清汤 75
		腐竹白果猪肚汤 65	生姜羊肉汤 75
		海带排骨青椒汤 66	龙枣羊心汤 75
		芥菜排骨汤 66	滋补羊肉汤 75
		洋葱牛肉蔬菜汤 66	红枣羊心汤 76
		胡椒猪肚汤 67	冬笋羊肉煲 76
		牛百叶白菜煲 67	当归羊肉汤 76
		茄汁牛尾煲 67	羊肉益智汤 76
		腰片茼蒿汤 68	木须肝片汤 77
		羊肉粉皮汤 68	黄芪羊肉煲 77
		胡辣全羊汤 68	牛蒡枸杞子骨头汤 77
		舒心驻颜老火汤 68	十全羊肉煲 77
			当归生姜羊肉汤 78



42 PART.02

浓香畜肉篇



畜肉靓汤滋补大奉送

42

孩儿参炖排骨 44	西湖牛肉羹 55	银耳木瓜排骨汤 59	猪肝番茄豌豆汤 69
苦尽甘来排骨汤 45	蹄筋花生汤 55	排骨萝卜顺气汤 59	丹参猪肝汤 69
海带排骨汤 46	雪梨蹄花汤 55	沙参玉竹节瓜汤 60	青丝百叶汤 69
肉丁黄豆汤 47	骨香山药汤 55	沙参桃仁牛尾汤 60	沙锅排骨汤 69
猪肝番茄汤 48	山药羊肉汤 56	排骨玉米汤 60	冬笋猪肝汤 70
肉片茭白汤 49	白萝卜牛肉煲 56	南瓜米豆美颜汤 60	青笋猪肚汤 70
茶树菇排骨汤 50	苦瓜牛肉汤 56	黄豆芽排骨豆腐汤 61	蚕豆牛肉汤 70
山药排骨汤 50	金缨牛肉煲 56	猪小肘黄豆汤 61	红花牛肉汤 70
番茄荸荠排骨汤 51	藕炖排骨养颜汤 57	蹄香花生浓汤 61	荷香牛肚汤 71
黄豆排骨汤 51	冬瓜排骨汤 57	玉米胡萝卜猪蹄煲 61	坚果煲牛腩 71
金针黄豆排骨汤 52	菊花骨香汤 57	猪肉萝卜汤 62	白凤羊肉汤 71
高丽参排骨汤 52	芋头排骨汤 57	牛尾贞枣汤 62	牛尾芹菜汤 71
佛手排骨汤 53	菜心排骨汤 58	青木瓜猪蹄汤 62	酸辣汤 72
榨菜排骨汤 53	金针排骨汤 58	鹿角胶排骨汤 62	泡菜氽肉片 72
肉片冬瓜汤 54	土豆排骨汤 58	咸肉冬瓜汤 63	番茄百合猪肝汤 72
赤豆肉片汤 54	杜仲排骨汤 58	莲子猪肚汤 63	酥肉汤 72
羊肉萝卜汤 54	排骨栗子汤 59	腔骨菜心汤 63	什锦香羊排 73
罗宋汤 54	莲藕腔骨汤 59	菜心狮子头煲 63	飘香羊肉白萝卜汤 73
		猪肝番茄玉米煲 64	胡萝卜羊肉煲 73
		猪肚白果汤 64	羊肉暖身汤 73
		猪脚薏米煲 64	山楂萝卜羊肉煲 74
		芸豆猪脚煲 64	羊肉冬瓜汤 74
		石竹猪肚汤 65	红枣木耳羊肉汤 74
		家常肚丝汤 65	羊排汤 74
		黄精猪肘煲 65	羊肚清汤 75
		腐竹白果猪肚汤 65	生姜羊肉汤 75
		海带排骨青椒汤 66	龙枣羊心汤 75
		芥菜排骨汤 66	滋补羊肉汤 75
		洋葱牛肉蔬菜汤 66	红枣羊心汤 76
		胡椒猪肚汤 67	冬笋羊肉煲 76
		牛百叶白菜煲 67	当归羊肉汤 76
		茄汁牛尾煲 67	羊肉益智汤 76
		腰片茼蒿汤 68	木须肝片汤 77
		羊肉粉皮汤 68	黄芪羊肉煲 77
		胡辣全羊汤 68	牛蒡枸杞子骨头汤 77
		舒心驻颜老火汤 68	十全羊肉煲 77
			当归生姜羊肉汤 78



苁蓉羊肉汤	78	丝瓜咸蛋肉丝羹	87
羊腰苁蓉煲	78	乡野风味羹	87
黄芪党参羊肉羹	78	牛筋乱炖	88
当归黄芪羊肉汤	79	肉丝芹菜汤	88
山药羊肉牛奶羹	79	花莲肉丁汤	88
兔肉补虚汤	79	冬瓜丸子汤	88
猪脑黑木耳汤	79	南瓜海带减脂汤	89
牛肉丸子汤	80	人参薏米汤	89
咖喱牛肉汤	80	洋参鲜莲木瓜汤	89
茶香牛肉汤	80	木耳肉丝汤	89
牛肉菜花汤	80	补脑安神羹	90
牛肉芹菜鸡蛋汤	81	猪脑髓汤	90
雪耳香菇猪肘汤	81	冬瓜薏米瘦肉汤	90
酸辣牛肚汤	81	莲藕红豆牛肉汤	90
牛尾汤	81	羊肉丰胸汤	91
清炖牛肉三样	82	瘦肉党参冬瓜汤	91
脆耳腐竹炖土豆	82	何首乌炖猪脑	91
牛肉寿喜烧	82	乌发汤	91
清烩什锦汤	82	芥菜猪肝汤	92
牛肉山药枸杞子汤	83	山药杜仲腰片汤	92
牛膝当归瘦肉汤	83	天麻猪脑汤	92
牛腩蔬菜汤	83	黄精猪肘汤	92
鸡血藤牛腩煲	83	木香黄连炖大肠	93
陈皮牛腱汤	84	合欢佛手猪肝汤	93
越南牛腱汤	84	黄芪猪蹄汤	93
红枣牛肝汤	84	山药炖猪肚	93
百味牛腩汤	84	栗子瘦肉汤	94
牛腩煲	85	胡椒骨头萝卜汤	94
红枣枸杞子炖羊腩	85	羊肝羹	94
红酒牛腱汤	85	酸菜白肉锅	94
金针肥牛汤	85	牛肉蔬菜汤	95
白烩小牛汤	86	营养牛骨汤	95
双冬肉奶汤	86	黑芝麻猪脚汤	95
萝卜牛腩煲	86	黄花猪心汤	95
白肉酸菜汤	87	大排蘑菇汤	96
		针菇肉丝汤	96

四味猪肝汤	96
猪肝养护汤	96
杞菊排骨汤	97
黑芝麻瘦肉汤	97
榨菜肉丝汤	97
里脊三片汤	97
肝笋玉兰汤	98
菠菜猪肝汤	98
鱿鱼猪肚汤	98
红白猪肝汤	98
肥肠苦瓜煲	99
玉兰嫩肝汤	99



冬笋鱿鱼汤 99
牛蓉蒲公英羹 99

100 PART.03

美味禽蛋篇



煲出一锅美味禽蛋汤
100

小鸡炖蘑菇	102
皮蛋黄瓜汤	103
桂圆枸杞子鸡汤	104
鸡蓉玉米羹	105
五子乌鸡煲	106
黄芪茯苓鸡汤	107
柠檬乳鸽汤	108
虫草全鸭汤	109
青笋漂鸡球	110
花雕鸡块汤	110
杜仲栗子鸡汤	111
菠菜鸡煲	111
酱香鸡汤	112
椰汁芋头鸡	112
芪归炖鸡汤	113
糯米酒香鸡汤	113
豆芽鸡丝汤	114
香菇沙锅鸡	114
鸡爪炖章鱼	114
三色珍珠汤	114
八宝滋补鸡煲	115
绿豆鸡汤	115
板栗炖鸡汤	115
芋艿鸡块汤	115
三黄鸡薏米汤	116



木瓜凤爪汤	116
冬菇凤爪汤	116
花生红枣鸡爪汤	116
双色老鸡汤	117
山药胡萝卜鸡汤	117
桂圆红枣子鸡汤	117
鸡肉蘑菇毛豆汤	117
清炖双冬鸡腿	118
鸡架杂菜丝汤	118
虫草鸡丝汤	118
滑鸡片丝瓜汤	118
酸菜鸡丝汤	119
双耳鸡翅煲	119



菠菜鸽片汤 119	姜母老鸭汤 128	百合莲子鸡蛋汤 136	鸡丝蛋皮韭菜汤 138
凤舞红尘 119	酸菜鸭肉汤 128	冰糖鹌鹑蛋银耳汤 136	芥菜鸡蛋汤 138
何首乌黄芪乌鸡汤 120	冬瓜薏米煲老鸭 128	皮蛋油菜汤 136	番茄鸡蛋汤 138
参须红枣鸡汤 120	鲜蘑鸭架汤 129	菠菜鸡蛋汤 137	鸡丝莼菜羹 138
何首乌乌鸡汤 120	老鸭冬瓜荷叶煲 129	银耳鸽蛋汤 137	打卤蛋羹 139
鸡丝蒲公英汤 120	菜干杏仁鸭肾汤 129	丝瓜蛋花汤 137	清蒸黄鱼蛋羹 139
木耳老鸡汤 121	鸭血豆腐汤 129	双色蛋花菠菜汤 137	蛋黄菠菜土豆羹 139
火腿鸡蓉汤 121	鸡腿菇羊杂汤 130 137	鸡蓉冬瓜羹 139
姜汁仔鸡 121	田七鸡肉汤 130		
鸡肉什锦浓汤 121	青萝卜老鸭汤 130		
双花鸡肉汤 122	江南盐鸭汤 130		
冬瓜鸡丁汤 122	西洋参炖乌鸡 131		
人参鸡块汤 122	豆腐煲鸭骨 131		
白果鹌鹑汤 122	鸭血木耳汤 131		
香芋鸡汤 123	风味酸菜鸭肉汤 131		
枣香乌鸡汤 123 131		
养生乌鸡汤 123	西瓜鸡煲 132		
乌鸡白凤汤 123	南北杏雪梨炖乳鸽 132		
红枣乌鸡汤 124 132		
党参枸杞子炖乌鸡 124	蛋黄豆腐羹 132		
..... 124	银杞鸡肝汤 133		
莲生凤爪汤 124	鸡肝腐竹韭菜汤 133		
暖栗温鸡汤 124 133		
冬笋面筋土鸡汤 125	啤酒鸭汤 133		
..... 125	人参老鹅汤 134		
乌鸡玉兰补汤 125	竹荪鹅肉汤 134		
山药乌鸡汤 125	双冬鹅肉汤 134		
栗子煲鸡汤 125	乳鸽薏米菊花汤 134		
八宝鸡汤 126 134		
人参补益鸡汤 126	枸杞子乳鸽汤 135		
丰胸乌鸡汤 126	玉米鸽肉汤 135		
乌鸡附子汤 126	陈皮绿豆煲乳鸽 135		
赤豆炖鹌鹑 127 135		
冬瓜薏米鸭 127	紫菜鸡蛋汤 135		
清炖鸭块冬瓜 127	菜心蛋花汤 136		
虫草炖老鸭 127			
冬瓜炖老鸭 128			

140 PART.04

鲜香水产篇



鲜味十足的水产汤 140

泡萝卜沙锅鱼 142	鲜虾白玉汤 153
冬瓜鱼尾汤 143	虾游瀑布汤 153
鱼头豆腐汤 144	酸辣鲜虾汤 153
文蛤豆腐汤 145	莼菜虾仁汤 153
芥菜鱼片汤 146	鲜虾卷心菜辣汤 .. 154
萝卜带丝海蜇皮汤 146	鲜虾荸荠汤 154
青蒜鱼头汤 147	鲫鱼冬瓜汤 154
山药鱼头汤 147	黄茛鲫鱼汤 154
木瓜鲤鱼汤 148	鲜虾豆苗羹 155
鲤鱼羊肉汤 148	鲫鱼豆腐金橘汤 .. 155
鱿鱼排骨汤 149	鲫鱼莲藕煲 155
鲢鱼冻豆腐煲 149	萝卜丝鲫鱼汤 155
酸辣鱿鱼汤 150	肉蟹番茄豆腐汤 .. 156
油菜鱼片汤 150	酸辣鱼丸汤 156
山药枸杞子银鱼汤 150	清凉瓜块鱼丸汤 156
鱼丸翡翠汤 150 156
虾球银耳汤 151	鲜贝香瓜盅 157
丝瓜虾仁汤 151	冬笋芥蓝黄鱼汤 .. 157
虾皮紫菜汤 151	鱼蓉豆腐煲 157
虾球翠叶汤 151	牡蛎鸡汤 158
大虾油菜汤 152	
大虾豆腐汤 152	
虾仁豆腐蛋花汤 152	
鲜虾丝瓜汤 152	



百合扇贝蘑菇汤 .. 158
白菜牡蛎汤 .. 158
糟鱼肉圆汤 .. 159
海参汤 .. 159
家常鲜蟹汤 .. 159
豆苗蛤蜊汤 .. 160
冬瓜鲜贝汤 .. 160
银丝闸蟹汤 .. 160
花蟹豆腐锅 .. 160
田螺汤 .. 161
文蛤玉兰汤 .. 161
红枣党参炖甲鱼 .. 161
鲤鱼花生香菇汤 .. 161
番茄金针银鱼汤 .. 162
百合玫瑰墨鱼汤 .. 162
腐竹蛤蜊汤 .. 162
泡菜鳕鱼汤 .. 162
泰式红油汤 .. 163
鱿鱼汤 .. 163
鱼尾银耳金针汤 .. 163
头尾萝卜汤 .. 163
番茄鱼丸豆腐汤 .. 164
咸鱼头菜干豆腐煲 .. 164
鱼骨豆苗尖椒汤 .. 164
虫草甲鱼煲 .. 164
蛎黄白菜汤 .. 165
川芎鱼头煲 .. 165
河蟹兰花汤 .. 165
干贝白菜心汤 .. 165
生蚝清汤 .. 166
蛤蜊蒸蛋汤 .. 166
及芷鱼片汤 .. 166
芙蓉海鲜羹 .. 166
萝卜鱼丸汤 .. 167
鱼片汤 .. 167
天麻鲫鱼汤 .. 167



竹笋响螺汤 .. 167
牡蛎豆腐羹 .. 168
雪花鲫鱼羹 .. 168
番茄沙丁鱼丸汤 .. 168
萝卜鲜蟹汤 .. 168
大虾萝卜汤 .. 169
三瓜干贝羹 .. 169
太湖银鱼羹 .. 169
鲜虾美极羹 .. 169
八鲜滋补汤 .. 170
茴香鲫鱼汤 .. 170
紫菜鱼丸汤 .. 170
清蒸海参鸡汤 .. 170
河鳗白果煲 .. 171
鱿鱼丝瓜汤 .. 171
银鱼木樨汤 .. 171
三丝银鱼羹 .. 171
鲜贝丸子汤 .. 172
鸡丝蜆皮汤 .. 172
家常烧鱼头 .. 172
白嫩鳕鱼羹 .. 173
腐竹海鲜汤 .. 173
奶汤海参 .. 173
三鲜鱼丸汤 .. 174
苦瓜鱼片汤 .. 174
苦瓜鲫鱼汤 .. 174
清汤鱼圆 .. 174
五彩鱼丝汤 .. 175
姜丝鲈鱼汤 .. 175
鲜蔬滚鱼片 .. 175
莲子冬瓜牛蛙汤 .. 175
五丁鱼圆汤 .. 176

干贝小白菜汤 .. 176
四季银鱼羹 .. 176
鲫鱼水蛋羹 .. 176
参贝海鲜汤 .. 177
川芎蛤蜊汤 .. 177
香菜龙鱼羹 .. 177
清炖蟹粉狮子头 .. 177
菊花白鲢羹 .. 178
海味酸辣羹 .. 178
蟹柳牛肉羹 .. 178
五彩鱼羹 .. 178
鱼丝蛋蓉羹 .. 179

梅子鱼腩煲 .. 179
白鳢排骨汤 .. 179
加吉鱼汤 .. 179
火锅菊花鱼片 .. 180
黄芪虾仁汤 .. 180
对虾通草丝瓜汤 .. 180
参麦甲鱼 .. 180
红枣甲鱼汤 .. 181
桂圆甲鱼煲 .. 181
猪脚甲鱼人参汤 .. 181
枸杞子瘦肉甲鱼汤 .. 181



182 PART.05

营养豆奶篇



营养豆奶喝出健康 182

牛奶蛋 .. 184	姜葱豆腐汤 .. 194
豆腐蛋汤 .. 185	豆腐酱汁汤 .. 195
红豆冬瓜汤 .. 186	红豆甘薯汤 .. 195
莴笋叶豆腐汤 .. 187	雪菜豆腐汤 .. 195
奶油蘑菇汤 .. 188	莲子豆腐汤 .. 195
肉丝豆腐羹 .. 189	蔬菜豆腐汤 .. 196
马蹄粉肠腐皮煲 .. 190	豆丝西芹汤 .. 196
丝瓜豆腐瘦肉汤 .. 190	家常豆腐汤 .. 196
黄豆排骨蔬菜汤 .. 191	冬菜豆腐汤 .. 196
沙锅豆腐汤 .. 191	芦笋豆腐鱼头汤 .. 197
白菜豆腐汤 .. 192	豆腐海带煲 .. 197
八宝豆腐羹 .. 192	干丝火腿汤 .. 197
苦瓜油豆腐汤 .. 193	三鲜豆腐汤 .. 197
芥菜豆腐汤 .. 193	油豆腐蟹棒白菜汤 .. 198
绿菠鲜味汤 .. 194	芦笋浓汤 .. 198
红糖姜汁蛋包汤 .. 194	
鲜奶菠萝露 .. 194	



烤南瓜汤	198	芹叶豆腐羹	200
鸭架油豆腐汤	199	豆苗豆腐丝羹	200
火腿豆丝汤	199	奶味浓香玉米羹	201
黄瓜雪梨豆奶	199	奶油南瓜羹	201
牛奶韭菜汤	200	青菜豆腐茄片汤	201
奶油冬瓜汤	200	三色豆腐羹	201

202 PART.06

养生菌藻篇



真正的绿色菌藻汤 202

枸杞子炖银耳	204	香菇嫩笋鸡汤	218
草菇柠檬酸汤	205	银耳雪梨炖瘦肉	218
香菇虾仁豆腐羹	206	红黑盅	218
针菇牛肉丝汤	207	茼蒿凤尾菇汤	218
香菇鱼片汤	208	竹荪海菜汤	219
冬瓜香菇海带汤	209	豆芽海带汤	219
荸荠香菇汤	210	胡萝卜海带汤	219
海带冬瓜汤	210	杏仁银耳香菇汤	219
银耳红枣炖雪梨	210	如意四宝汤	220
珍菌汤	211	粉葛红豆银耳汤	220
冬笋木耳汤	212	木耳竹荪汤	220
苹果银耳汤	212	三丝汤	220
紫菜南瓜汤	213	肉片黄瓜木耳汤	221
木耳雪梨汤	213	香菇西芹鸡丝汤	221
西兰花蘑菇汤	214	冬菇蹄筋炖凤爪	221
香菇莲藕汤	214	金玉汤	221
草菇丝瓜汤	214	二冬汤	222
草菇鸡片汤	214	银耳莲子羹	222
双菇肉丝汤	215	桂花银耳羹	222
金针菇油菜猪心汤	215	银耳莲子百合羹	222
海带肉丝汤	215	银耳花生木瓜盅	223
海带豆腐绝配汤	215	木耳冰糖羹	223
绿豆海带汤	216	银耳莲子西米羹	223
紫菜猪肉汤	216	海带炖牛肉	223
双耳红枣汤	216	蘑菇豆腐汤	224
香菇蛋花汤	216	雪耳冬菇汤	224
什锦鲜菇汤	217	银耳红枣牛肉汤	224
火腿香菇汤	217	银耳山药蛋汤	224
荸荠木耳汤	217		
大烩什菌汤	217		



附录

附录 1: 关于煲汤 / 225

附录 2: 怎样煲出更营养好喝的汤 / 231

附录 3: 常用食材的营养与保健功能 / 235

PART.01

清新蔬果篇

美味健康的蔬果浓汤 喝蔬果汤健康自来

.....

蔬菜越来越成为现代饮食观念的宠儿，蔬果中含有丰富的维生素、纤维素和多种无机盐，是人类不可缺少的营养素。你能想象用常见的蔬果就能做出既美味又健康的靓汤吗？下面要给大家介绍的是蔬果汤的常用食材和煲出健康蔬菜汤的秘诀。

.....

Chapter.01

●● 蔬果汤的常用食材及其养生功效

蔬菜的种类很多，按照食用部分的不同，可分为根菜类、茎菜类、叶菜类、花菜类、果菜类5大类。下面介绍几种煲汤常用的食材：

白萝卜

民间有“三个萝卜一支参”的说法，由此可见白萝卜的营养价值之高。白萝卜含葡萄糖、氢化果胶、多缩成糖、腺嘌呤，糖氨酸、胆碱、胡芦巴碱、维生素B族、维生素C等，还含有丰富的淀粉酶、苷酸、氧化酶和催化酶等许多生物活性物质。吃白萝卜能促进胃肠蠕动，消积化滞、清热解痰、下气宽中、解毒，还有防癌、抗癌的作用。

胡萝卜

胡萝卜含丰富的维生素A，具有促进机体正常生长与繁殖、维持上皮组织、防止呼吸道感染与保持视力正常、治疗夜盲症和眼干燥症等功能。同时还能增强人体免疫力和抗癌作用，同时能减轻癌症病人的化疗反应。胡萝卜内含琥珀酸钾，有助于防止血管硬化，降低胆固醇，对防治高血压有一定效果。

山药

山药中含有非常丰富的微量元素，有滋补功效，为病后康复食补之佳品。山药可促使机体T淋巴细胞增殖、增强免疫功能、延缓细胞衰老。山药中的黏多糖物质与无机盐类相结合，可以形成骨质，增强软骨的弹性。同时山药常被爱美的妹妹用来做各种减肥美膳，因为它含有丰富的维生素和矿物质，并且是低热量食品。

莲藕

莲藕是块茎类食物中含铁量较高的蔬菜，故对缺铁性贫血的人很



有益。莲藕的含糖量不是很高，又含有大量的维生素C和食物纤维，对于肝病、便秘、糖尿病等一切有虚弱之症的人都十分有益。

圆白菜

圆白菜富含抗氧化的营养素，含脂类和糖类较少，是很常用的美容瘦身蔬菜。新鲜圆白菜含有植物杀菌素，有抑菌消炎作用，对咽喉疼痛、外伤牙痛、蚊虫叮咬有很好的疗效。常食圆白菜能提高人体免疫力，可预防感冒，还有抗癌的作用。

番茄

番茄中含有丰富的胡萝卜素、维生素B族、维生素C，以及可以预防毛细血管出血症的维生素P，还含有对心血管有保护作用的维生素和矿物质元素，常食番茄能减少心脏病的发作概率。番茄不仅营养丰富，还具有较强的清热解毒、抑制病变的功效。如果每天坚持生食1~2个番茄，可起到防癌和辅助治疗癌症的功效。

土豆

土豆性平味甘，具有和胃调中、益气健脾、强身益肾、消炎、活血消肿等功效，可辅助治疗消化不良、习惯性便秘、神疲乏力、慢性胃痛、关节疼痛、皮肤湿疹等症。土豆是理想的减肥食品，它低热能又含有很多维生素和微量元素。土豆含有丰富的钾，能有效降低中风的发病率。

冬瓜

冬瓜含有多种维生素和人体必需的微量元素，可调节人体的代谢平衡。冬瓜是减肥者的理想蔬菜，因为冬瓜性寒，能养胃生津，清降胃火，使人食量减少，同时促使体内淀粉、糖类转化为热量，而不是转化为脂肪。冬瓜也是上好的美容佳品，它有抗衰老的作用，常食

可保持皮肤洁白如玉、润泽光滑，并可保持形体健美。冬瓜也是清热解暑良方，夏季多吃冬瓜，不但解渴消暑、利尿，还可使人免生疔疮。

丝瓜

丝瓜味甘性平，有清暑凉血、解毒通便、祛风化痰、润肌美容、通经络、行血脉、下乳汁等功效。丝瓜中含防止皮肤老化的维生素B₁，增白皮肤的维生素C等成分，能保护皮肤、消除斑块，使皮肤洁白、细嫩，是难得的美容佳品，丝瓜汁素有“美人水”之称。有研究表明多吃丝瓜，对月经不调也有调理作用。

南瓜

南瓜中含有丰富的果胶和微量元素钴。钴是胰岛细胞合成胰岛素所必需的微量元素，南瓜中的钴含量较其他任何蔬菜都高，所以常吃南瓜有助于防治糖尿病。果胶则可延缓肠道对糖和脂质吸收。吃南瓜也可以预防高血压以及肝脏和肾脏的某些病变。

Chapter.02

煲制蔬果汤的要诀

1.保证原材料的新鲜：蔬果汤的美味就在于一个鲜字，一定要保证原材料的新鲜。做前清洗也很重要，可用淘米水洗去上面残留的农药。

2.注意食物之间营养的搭配：食物之间营养要搭配均衡，许多食物之间已有固定的搭配模式，比如：菠菜和青椒搭配，可保护眼睛等。

3.注意火候和调料：蔬果易熟所以不宜久煮，也不要加酱油等深色的调料。

4.开水下锅：蔬果待水烧开后下锅，这样可以保持蔬菜的鲜味，色泽好，营养损失少。



香浓 玉米汤*

〔材料〕

玉米1罐或玉米碎适量、鲜奶1袋、鸡蛋2个、芹菜少许

〔调料〕

水淀粉、白糖、盐、鸡精各适量

● 做法

- 1 将芹菜择洗干净，切末；鸡蛋打入碗中，打散。
- 2 锅中加水及适量鸡精，放入玉米，煮沸后加入鲜奶，用水淀粉勾芡，将水淀粉沿锅边淋入锅中，搅动汤汁，使汤汁煮至呈黏稠状。
- 3 把打散的蛋液倒入锅中，最后放入白糖、盐调味，撒上些芹菜末即可。

Tips

▶ 贴心小提示

蛋液入锅时，想要让蛋花呈云朵状，可以在倒入蛋液时利用一下筷子，让蛋液沿着筷子顺流而下，这样蛋液入锅就会凝结成云朵状。

提升厨艺小妙招

在煮玉米粥以及制作窝窝头等玉米制品时，宜添加少量食用碱。使玉米中过多的烟酸释放出来，并且还有利于保存维生素B₁和维生素B₂，对保存其他营养也有帮助。

轻松有技巧

玉米易受潮发霉，发霉后会产生黄曲霉素，这是一种有毒物质。所以在保存玉米时要放在阴凉干燥处。



1



2



3



奶汤白菜*

提升厨艺小妙招

煮奶汤的时候火候要注意掌握好，火太大了容易烧焦锅底，使汤变成废品，火小了汤色会发暗缺少黏性。

轻松有技巧

在保存白菜时要注意，冬天可以用无毒的塑料袋保存，如果室内温度过低，可把食品袋从大白菜的根部套上去，然后把上口扎上。



〔材料〕

大白菜心750克、笋100克、火腿50克、冬菇8朵

〔调料〕

油、奶汤、料酒、花椒、盐、葱片、姜片各适量

● 做法

- ① 大白菜心洗净，先切成成长段，再切成块；笋和火腿切成相同大小的薄片；冬菇泡软去蒂，每个用斜刀片成3片备用。
- ② 锅内放入油烧至五成热，放入葱姜片，煸炒至颜色焦黄时捞出不用。随即将大白菜在清水中涮一下，立即放入锅中煸干水分。
- ③ 锅中加入花椒、料酒、盐炒匀，再倒入奶汤把白菜煮烂，然后加入花椒和料酒少许，即可盛入汤碗内。
- ④ 把笋片、火腿片、冬菇片摆在白菜上面即可。



**Tips****▶ 营养小提示**

圆白菜中的维生素A，可以促进幼儿发育成长和预防夜盲症。

圆白菜汤*

〔材料〕

圆白菜 150 克、胡萝卜 100 克

〔调料〕

葱花、姜末、花椒、盐、味精、香油、植物油各适量

● 做法

- 1 将圆白菜洗净，沥干，切成 5 厘米左右长的丝（也可斜刀切成菱形片）；胡萝卜洗净，斜刀切成薄片，再切成丝（也可随圆白菜一起切成菱形片）。
- 2 锅中放入植物油烧热，加入花椒，炸出香味，取出花椒不用，放入葱花，稍炸，再放入胡萝卜和圆白菜，翻炒几下，加适量盐和姜末。
- 3 再倒入足量的水煮开，放入香油，离火后再放入味精即可。

提升厨艺小妙招

此汤主要由丝组成，所以在切丝的时候要切得均匀，但不要将丝切得太细，以免煮熟的时候散碎，影响成菜的质量。同样在做凉拌菜的时候也不宜切太碎，否则难以成型，还容易丢失大量维生素。

轻松有技巧

1.圆白菜适用于炒、炆、拌、熘等，也可与番茄一起做汤，还可以做馅心。2.购买圆白菜时，不宜多买，以免搁置几天后，大量维生素C被破坏，减少菜品本身应具有的营养成分。

举一反三**凉拌圆白菜**

→将圆白菜丝加香油、味精、醋、葱末、盐等调料拌匀即可。为了美观也可以加少许胡萝卜丝配色。



1



2



洋葱汤*

〔材料〕

清汤 300 克、洋葱 200 克、干红辣椒 1 个、香菜叶适量

〔调料〕

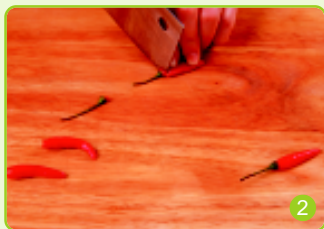
盐、胡椒粉、植物油各适量

● 做法

- 1 洋葱去皮洗净，切成细丝；干辣椒洗净，去蒂备用。
- 2 炒锅置于中火上，放油烧至五成热，将洋葱丝与干辣椒、盐、胡椒粉一起倒入锅中翻炒，炒至洋葱丝呈深棕色出香味。
- 3 将清汤倒入炒锅中，加热至沸腾，出锅前加入香菜叶调味即可。



1



2



3



Tips

► 营养小提示

洋葱所含的葱素可以降低血液异常凝固的危险，也可以防止动脉硬化，减少血管堵塞。

●● 提升厨艺小妙招

很多人都害怕切洋葱，其实在切洋葱前把它放入冰箱中冷藏 5~10 分钟，切的时候刺激性气体挥发得就少一些，就不会流眼泪了。或者将洋葱头尾去掉，再一切两半放在冷水中浸泡 10 分钟；还有一个简单的办法就是在流动的水中切洋葱，不过这明显不是节约的好办法。

举一反三

🔥 洋葱胡萝卜汤

→ 不喜欢吃辣椒的，也可以将红辣椒换成胡萝卜，色彩上没有改变，但是口味上别有一番滋味。如果喜欢荤汤，还可以加点火腿丝或瘦肉丝，味道会更鲜美。



鲜蘑 丝瓜汤*

〔材料〕

丝瓜 500 克、鲜蘑菇 200 克

〔调料〕

盐、料酒、植物油、水淀粉、鲜汤、味精各适量

● 做法

- 1 先将丝瓜削去皮，再一剖两半，切条；鲜蘑菇去根，用冷水洗净，捞出沥干。
- 2 在锅内放入植物油，烧至三成热，放入丝瓜，炒至变色收缩，盛出沥油。
- 3 另取汤锅倒入鲜汤，放入丝瓜、鲜蘑菇、料酒、盐，用大火烧开，改小火焖至鲜蘑菇熟软再转大火，用水淀粉勾薄芡，加味精调味即可。

提升厨艺小妙招

丝瓜含糖，且瓜子中含有黑色素，遇高温颜色容易变黑，烹调时可以滴入少许白醋，不宜加酱油和豆瓣酱等口味较重的调料，这样能保持丝瓜的青绿色泽和清淡口感。

轻松有技巧

购买丝瓜时候要选择如手掌大小的丝瓜，太大瓜肉老，吃起来口感极差；而且要挑选瓜皮碧绿、表皮完整，且没有黑斑、压伤、变形的丝瓜。

举一反三

丝瓜竹荪汤

→ 也可以将蘑菇换成竹荪，做成丝瓜竹荪汤，竹荪营养丰富，对治疗高血压、神经衰弱、肠胃疾病有显著疗效，能防癌抗癌，还可以减肥。

