



挂

在

家

家

厨

房

的

食

谱

家常健康汤

大众美食系列

“现代人·大众美食系列”编写组 编

咸鲜 酸辣 清淡 甜香汤
好学 易做 味美 保健康



中国轻工业出版社

大众美食系列

家常健康汤

“现代人·大众美食系列”编写组 编



 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家常健康汤/“现代人·大众美食系列”编写组编.

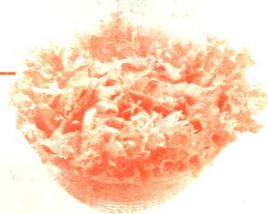
北京:中国轻工业出版社,2007.1

(现代人·大众美食系列)

ISBN 7-5019-4936-0

I. 家… II. 现… III. 保健-汤菜-菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 055778 号



责任编辑:高惠京 责任终审:劳国强 封面设计:李 芳
版式设计:李 芳 单春丽 责任校对:郎静瀛 责任监印:胡 兵

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

印 刷:河北省高碑店市鑫昊印刷有限责任公司

经 销:各地新华书店

版 次:2007年1月第1版第2次印刷

开 本:850×1168 1/32 印张:4

字 数:100千字 插页:4

书 号:ISBN 7-5019-4936-0/TS·2851 定价:10.00元

读者服务部邮购热线电话:010-65241695 010-85111729 传真:010-85111730

发行电话:010-85119845 65128898 传真:85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

61091S1C102ZBW

MODERN PEOPLE

吃出健康 品出美味

现代人 · 大众美食系列

设计好百姓餐桌的每一餐



现代人健康美食网
www.mhf.cn

鸡片莼菜汤

材料 鲜莼菜 250 克，鸡脯肉 100 克，鸡蛋清 1 个。

调料 盐 3 克，味精 1 克，清汤 750 克，水淀粉 25 克。

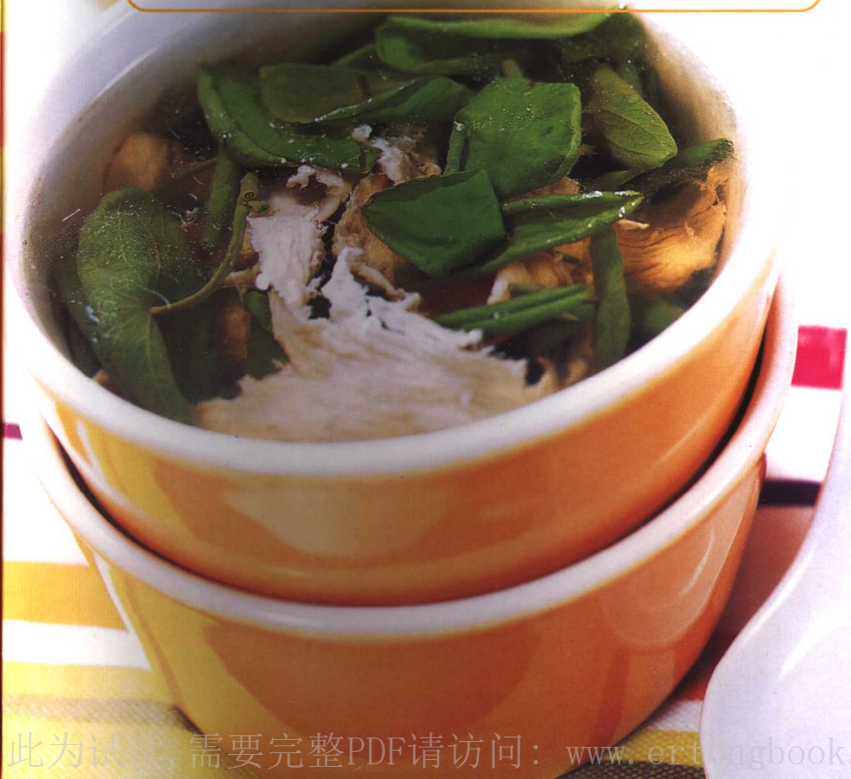
做法 ①莼菜去掉茎及老叶，用开水焯至断生，捞出放入汤碗内。

②鸡脯肉片成薄片，放入小碗内，用盐 1 克、鸡蛋清和水淀粉上浆备用。

③锅置火上，放入清汤烧开后，将鸡片散下入汤锅内，待鸡片色白熟后，捞出放入盛莼菜的汤碗内；再将清汤烧开，撇去浮沫，用盐 2 克、味精调好口味，起锅盛入汤碗内即成。

Tips 完全好汤

1. 莼菜焯水以断生为宜，不要过火；鸡片上浆要薄厚适度，要吃浆上劲。
2. 此汤具有温中益气、补脾和胃的保健作用。



翡翠白玉汤

材料 嫩豆腐 150 克，莴笋叶 100 克。

调料 盐 3 克，味精 1 克，高汤 750 克，香油少许。

做法 ①嫩豆腐切成菱形片，入开水锅略焯，去除生豆腥味，捞出，沥净水。

②莴笋叶洗净，切成 2 厘米长的段，入开水锅焯一下，捞出，放在汤碗中。

③将高汤放入锅中，上火煮沸，加入豆腐、盐，待汤烧沸，撇掉浮沫，加味精，盛入汤碗中，淋香油即成。

Tips 完全好汤

1. 原料焯水以断生为宜，不要过火；香油投放量要恰到好处，否则夺味。

2. 此汤具有益气生津的保健作用，对于春季气虚津伤而致的气短乏力、口干口苦、大便干结等有食疗保健作用。



鸡火白菜汤

材 料 大白菜心 250 克，熟鸡肉 25 克，熟火腿 25 克。

调 料 盐 3 克，味精 0.5 克，胡椒粉 1 克，鸡汤 750 克，植物油 20 克，香油少许。

做 法 ①大白菜心洗净，切成核桃般大小的块，放入沸水锅内焯一下捞起，沥水备用。

②熟鸡肉、熟火腿均切成薄片。

③炒锅置旺火上，放植物油烧至八成热，放入白菜块、火腿片、鸡肉片略炒，再加入鸡汤、胡椒粉、盐、味精搅匀煮沸，倒入汤碗内，淋少许香油即成。

完全好汤

1. 白菜不要焯过火，要保持蔬菜的鲜味和营养。
2. 此汤具有益气开胃、养血润肤的保健作用。



银耳百合雪梨汤

材料 雪梨2个，银耳30克，百合、枸杞子各10克。

调料 冰糖适量。

做法 ①雪梨洗净，去皮、去核，切块；百合、枸杞子分别洗净。

②银耳用温水浸泡涨发，洗净后撕成小朵。

③将撕好的银耳放入砂煲内，加入清水1000克，大火烧开后，用小火炖至银耳软烂，再放入百合、枸杞子、冰糖及雪梨块，加盖继续用小火炖，梨块软烂时即可。

Tips 完全好汤

1. 炖时要用小火，以保持材料形态的完整；冰糖调味时甜度要适中。
2. 此汤具有滋阴润肺、生津止咳的保健作用。



蜜枣薏米山药汤

材料 薏米 100 克，鲜山药 200 克，蜜枣 50 克。

调料 蜂蜜适量。

做法 ①山药洗净，削去外皮，切成小块。

②薏米、蜜枣分别洗净，备用。

③将山药块、薏米、蜜枣放入砂煲内，加入清水 1000 克，先用大火烧沸，撇去表面浮沫，放入适量蜂蜜，改用小火炖至薏米、山药熟烂时即成。

Tips 完全好汤

1. 此汤宜用小火炖制，保持材料形态完整；蜂蜜用量要合适，甜度要适中。
2. 此汤具有健脾益气、滋补强身的保健作用。



酸辣海参汤

材料 水发海参 250 克，水发黄花 50 克。

调料 盐 3 克，味精 1 克，料酒 5 克，醋 10 克，胡椒粉 2 克，葱丝 5 克，姜丝 10 克，清汤 1000 克，鸡油 10 克。

做法 ①海参洗净，切成条块状；黄花去蒂，洗净，沥水。

②将海参、黄花入沸水锅内焯水，捞出、沥水备用。

③锅置火上，加入清汤，烧开后放入盐、味精、料酒、海参、黄花，沸后撇去浮沫，淋鸡油，起锅盛入装有葱丝、姜丝、醋、胡椒粉的汤碗内即可。

完全好汤

1. 焯材料时需将海参先下锅，焯片刻后再下黄花，前者焯的时间长，后者焯的时间短。

2. 此汤具有开胃去腻、润肠通便、去火清热的功效，为四季佐餐保健汤菜。



酸辣干丝汤

材料 豆腐干 150 克，水发木耳 15 克，菠菜 50 克。

调料 盐 3 克，味精 1 克，胡椒粉 3 克，醋 15 克，清汤 1000 克，水淀粉适量，香油少许。

做法 ①豆腐干洗净，片成薄片后再切成细丝。

②水发木耳洗净，切成丝；菠菜洗净，切成段。

③锅置火上，加入清汤烧开后，依次放入豆腐干丝、木耳丝、菠菜段，再加入盐、味精、醋、胡椒粉，煮沸后撇去浮沫，用水淀粉勾薄芡，淋香油，盛入汤碗中即可。

贴心小Tips 完全好汤

1. 勾芡不宜过浓，勾薄芡即可。
2. 此汤酸辣可口，夏日食用可开胃生津、消除疲倦。



冬菇凤爪汤

材料 水发冬菇 100 克，冬笋 15 克，火腿 15 克，鸡爪 10 个。

调料 盐 3 克，味精 1 克，料酒 10 克，葱段 10 克，姜片 5 克，清汤 750 克。

做法 ①冬菇去蒂，洗净，切成半圆片；冬笋洗净，切片；鸡爪洗净，去掉爪尖，剁成两段；火腿切片。

②冬菇、冬笋、鸡爪分别下沸水锅焯水，捞出后沥水备用。

③将冬菇、冬笋、鸡爪、火腿放入汤碗中，加入清汤、盐、味精、料酒、葱段、姜片，上屉蒸至鸡爪熟烂时，捞出葱段、姜片即可。

Tips 完全好汤

1. 蒸时宜用中小火，口味以清淡为宜。
2. 此汤有温中补脾、益气养血的保健作用。



家常美味的幸福生活

你是否厌倦了多少年不变的家庭菜肴？你曾经的拿手菜是不是已经被朋友品尝过多次？你是否也想将当今流行的菜品端上自家的餐桌？为此，我们在《大众菜谱》成功的基础上，根据“家常、美味、易做、营养”的原则，重新策划编辑了这套“现代人·大众美食系列”图书。在第一批、第二批共推出12本的基础上，再推出5本，包括《粤式家常菜》、《川味家常菜》、《家常可口粥》、《家常健康汤》、《家常饮食宜忌》，并还将陆续推出更多的家常菜谱。

我们非常感谢广大读者对《大众菜谱》的一贯支持。正是因为有了你们，《大众菜谱》才创造了自出版以来共计发行300多万册的辉煌成绩。30年的时间，生活在改变，美食也在改变，面对广大读者日新月异的美食需求，“现代人·大众美食系列”在保留了旧版经典家常菜的基础上，加入了近年来新兴美食的做法、基本烹饪技巧以及菜式难点、重点的提示，以新颖的开本形式、活泼的版式设计，给你带来最贴心的美味感觉。

我们知道“现代人·大众美食系列”不会十全十美，因为菜肴永远在变，菜谱亦是。我们希望这套菜谱能帮你在餐桌上多换几种好吃的花样，并更多地感受到家常美味给生活带来的欢乐。

衷心祝愿你拥有家常美味，拥有幸福生活。

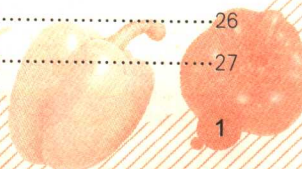
“现代人·大众美食系列”编写组

目录

Contents

咸鲜口味汤

黄瓜猪肝汤	2	莲子豆腐汤	14
瘦肉胡萝卜汤	2	榨菜肉丝汤	15
鸡翅黄豆汤	3	薏米仔鸡汤	15
羊肉桂圆汤	3	地胆头瘦肉汤	16
牛肉苦瓜汤	4	苦瓜兔肉汤	16
川芎瘦肉鱼头汤	4	砂仁鲫鱼汤	17
银花肉片汤	5	菠菜肉末汤	17
黄豆芽猪血汤	5	菠菜鸡血豆腐汤	18
清补凉鸡爪排骨汤	6	莲藕章鱼汤	18
冬荷瘦肉汤	6	乌鱼冬瓜汤	19
葛根鲢鱼汤	7	绿豆马齿苋瘦肉汤	19
冬瓜草鱼汤	7	香菜鲤鱼汤	20
冬瓜鲜鱼汤	8	玉米汁鲫鱼汤	20
猪皮眉豆汤	8	羊肉瓠子汤	21
鲜蘑豆苗鸡汤	9	何首乌鲤鱼汤	21
红枣芝麻兔肉汤	9	鲜藕冬菇汤	22
胡萝卜猪蹄汤	10	番茄蛋块汤	22
白芷鲤鱼汤	10	牛奶菠菜泥子汤	23
百合鱼片汤	11	豌豆蛋黄菜花汤	23
山药猪肺汤	11	茉莉银耳汤	24
荸荠瘦肉汤	12	草菇汤	24
木瓜排骨汤	12	奶油生菜汤	25
金钱草银花瘦肉汤	13	菠菜汤	25
苦瓜豆腐汤	13	奶油菠菜泥子汤	26
椰子鸡肉汤	14	清汤白菜卷	26
		什锦白菜汤	27



丝瓜茶香汤·····	27	酸辣豆腐汤·····	42
酸菜松花蛋汤·····	28	鸡肉白果汤·····	43
丝瓜虾米蛋汤·····	28	蹄筋花生汤·····	43
虾皮豆腐紫菜汤·····	29	鸡爪花生汤·····	44
黄瓜三丝汤·····	29	鲳鱼番茄汤·····	44
南瓜口蘑汤·····	30	银鱼鸽蛋汤·····	45
红苋豆腐汤·····	30	口蘑鸡肉汤·····	45

酸辣口味汤

醋椒里脊汤·····	32	蟹肉紫菜汤·····	47
酸辣肚丝汤·····	32	鲳鱼芹丝汤·····	47
酸辣牛筋汤·····	33	生菜银鱼汤·····	48
酸菜鲫鱼汤·····	33	肉丸青笋汤·····	48
醋椒鲮鱼汤·····	34	什锦肉片汤·····	49
酸辣汤·····	34	猪肝菠菜汤·····	49
酸菜青圆汤·····	35	鸽蛋鲜贝汤·····	50
酸辣海参汤·····	35	酸辣牛肚汤·····	50
酸菜海参汤·····	36	海带冬瓜汤·····	51
黄花肉丝汤·····	36	莼菜鸡丝汤·····	51
冬菜肉饼汤·····	37	草果乌鸡汤·····	52
酸菜猪肉粉汤·····	37	酸辣鱿鱼汤·····	52
芥蓝鸡汁汤·····	38	春笋鱿鱼汤·····	53
眉豆猪肉汤·····	38	雪菜鲜贝汤·····	53
醋椒鸭架汤·····	39	鱼头红枣汤·····	54
苋菜三丝汤·····	39	鳅鱼笋片汤·····	54
土豆牛肉汤·····	40	火腿冬瓜汤·····	55
茼蒿肉丸汤·····	40	鸡丝海蜇汤·····	55
萝卜羊肉汤·····	41	笋片蟹肉汤·····	56
豆腐菱角汤·····	41	酸辣鳝鱼汤·····	56
羊肉山药汤·····	42	酸辣豆花汤·····	57

酸菜蚕豆汤·····	57	番茄肉片汤·····	72
酸辣皮蛋汤·····	58	三鲜冬瓜汤·····	73
海米黄花汤·····	58	双菇竹荪汤·····	73
海米鸡蛋汤·····	59	三鲜汤·····	74
豆腐淡菜汤·····	59	山药珍珠汤·····	74
木耳丝瓜汤·····	60	丝瓜响螺汤·····	75
莴笋草菇汤·····	60	马齿苋绿豆汤·····	75

清淡口味汤

平菇菠菜肉片汤·····	62	番茄木樨汤·····	77
口蘑鸭块汤·····	62	番茄鸡蛋汤·····	77
苋菜冬菇汤·····	63	奶油冬苋汤·····	78
萝卜口蘑汤·····	63	奶油菜花汤·····	78
笋蘑火腿鸽肉汤·····	64	奶油番茄汤·····	79
茼蒿鱼头汤·····	64	番茄刀豆清汤·····	79
双色鱼丸汤·····	65	什锦蔬菜汤·····	80
虾仁海参汤·····	65	奶油蔬菜番茄汤·····	80
土豆肉丸子汤·····	66	奶油虾肉鱼片汤·····	81
泥肠土豆汤·····	66	雪菜肉片汤·····	81
冬瓜肉片汤·····	67	蛋泥菜花汤·····	82
椰片鸡汤·····	67	菜花泥子汤·····	82
木瓜鲜鱼汤·····	68	三样汤·····	83
花旗排骨汤·····	68	土豆汤·····	83
双果清润汤·····	69	大葱土豆汤·····	84
双萝羊肉汤·····	69	土豆泥子汤·····	84
乌枣肉片汤·····	70	什锦面蛋汤·····	85
白煨猪脚汤·····	70	山药豆腐汤·····	85
田七鱼肚汤·····	71	冬笋木耳汤·····	86
西瓜鸡汤·····	71	冬笋鲫鱼汤·····	86
芝麻肉片汤·····	72		

甜香口味汤

薏米杏仁鸡蛋汤·····	88	西洋菜蜜枣汤·····	100
无花果大海汤·····	88	清脑汤·····	101
绿豆百合汤·····	89	雪梨汤·····	101
荸荠赤豆汤·····	89	芹菜大枣汤·····	102
绿豆乌梅汤·····	90	薤菜菊花汤·····	102
灰马二苋汤·····	90	芹菜鲜藕汤·····	103
银花绿豆汤·····	91	冰糖燕窝汤·····	103
乌梅荷叶汤·····	91	银耳鸽蛋汤·····	104
绿豆车前子汤·····	92	首乌鸡蛋汤·····	104
蒲公英绿豆汤·····	92	豆浆鸡蛋汤·····	105
绿豆冰糖海带汤·····	93	豆浆蜂蜜汤·····	105
生津和胃汤·····	93	雪梨菊花汤·····	106
冰糖银耳莲子汤·····	94	雪梨菠菜汤·····	106
赤豆西瓜汤·····	94	苹果莲藕汤·····	107
绿豆冬瓜汤·····	95	鲜橘银耳汤·····	107
皂仁果羹·····	95	白果雪梨汤·····	108
菠萝桃胶汤·····	96	鲜奶菊花汤·····	108
苹果羹·····	96	莲藕香菇汤·····	109
魔芋雪梨羹·····	97	萝卜梨枣汤·····	109
香蕉汤·····	97	百合莲花汤·····	110
葱枣汤·····	98	百合花生汤·····	110
玉米豆苗汤·····	98	鸽蛋银耳汤·····	111
橘露汤圆·····	99	山楂瘦肉汤·····	111
猪肺萝卜汤·····	99		
三宝猪肉汤·····	100		

附录

家庭制汤常识·····	112
-------------	-----

菜品提供：梅苑酒楼

摄影：文冰

文字：赵子余、黄宁嘉、李蔓荻、刘瑜、夏芒