



时尚美食系列

世界中华美食药膳研究会推荐

易做滋补汤

焦明耀 著



春夏秋冬 喝汤进补
简单易做 美味健康

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

易做滋补汤 / 焦明耀著. —北京: 中国轻工业出版社,
2007.1

(现代人·时尚美食系列)

ISBN 7-5019-5556-5

I. 易... II. 焦... III. 保健—汤菜—菜谱
IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 092427 号

责任编辑: 翟 燕

策划编辑: 翟 燕 责任终审: 劳国强

责任校对: 郎静瀛 责任监印: 胡 兵 张 可

装帧设计: 迪彩·设计 王超男 宋琳媛

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: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 3.5

字 数: 74 千字

书 号: ISBN 7-5019-5556-5/TS·3224 定价: 18.00 元

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

60265S1X101ZBW



焦明耀

北京天下一家餐饮管理有限公司总经理、高级烹饪技师、世界美食药膳大师、世界中华美食药膳研究会常务理事、国际餐饮协会副会长、法国国际厨皇美食学会厨皇、中国菜创新研究会高级研究员、首都营养美食学会烹饪养生专业委员会主任、北京工商大学兼职教授、东方美食学院客座教授、“滋补官府菜”专利注册人。

荣获 2003 年国家商业科技进步奖、第三届全国烹饪大赛个人金奖、第五届全国烹饪大赛团体金奖。

率先提出“生态餐饮学说”，并以此为理论基础编著了“中华百草御膳”系列中的《益寿篇》《健康篇》《养颜篇》等专著。其传略被《世界名人大典》《烹饪名人录》收录。

MODERN PEOPLE



现代人

时尚美食系列

世界中华美食药膳研究会推荐

易做滋补汤

焦明耀 著



中国轻工业出版社

目 录



春季

- 4 季节特点及滋补原则
- 6 鸡汤烩野菌
- 7 砂锅炖牛腱
- 8 苦瓜牛肉汤
- 10 红枣莲子鸡
- 11 香菇炖翅尖
- 12 首乌凤爪汤
- 13 鞭笋水鸭汤
- 14 银杏炖子鸭
- 16 芋头炖大鹅
- 17 延年鸽蛋汤
- 18 松蘑鲢鱼头
- 19 莼菜鲫鱼汤
- 20 桂圆菠萝汤
- 22 菊花杏红羹
- 23 莲枣养血汤



夏季

- 24 季节特点及滋补原则
- 26 紫苏珍菌汤
- 27 淮山猪心汤
- 28 娃娃菜炖猪肚
- 30 双仁猪手汤
- 31 枸杞牛肝汤
- 32 天麻陈皮羊脑
- 33 当归兔肉汤
- 34 桂圆枸杞童子鸡
- 36 绿豆糯米烩鸡片
- 37 桂花煲鸡蛋
- 38 酸菜炖鸭
- 39 芦笋鸭掌汤
- 40 金针菇虾仁羹
- 41 山药花蟹汤
- 42 菠萝雪耳汤

摄影：杨跃祥

菜品制作：王辉（主厨）、施玉海、刘韬、杨军山、王洪武、袁永华

餐具提供：唐山隆达骨质瓷有限公司（电话：0315-3175999）

部分陶艺作品提供：孙琳



秋季

44 季节特点及滋补原则

- 46 芸豆腰花汤
- 47 甘草煲肺片
- 48 黄豆蹄筋汤
- 50 杞子牛肉羹
- 51 萝卜牛肺汤
- 52 红枣牛尾汤
- 53 南瓜兔肉汤
- 54 银耳子鸡汤
- 56 枸杞鸡肝汤
- 57 麦冬煲麻鸭
- 58 海带鸭肉汤
- 59 羊肚菌炖乳鸽
- 60 黄豆海带汤
- 61 蜇头马蹄羹
- 62 杏仁雪梨汤



冬季

64 季节特点及滋补原则

- 66 冬瓜猪排汤
- 67 玉米淮山脊骨汤
- 68 杞红骨髓汤
- 70 杞子鞭花汤
- 71 生姜炖羊肉
- 72 红枣羊腩汤
- 74 茯苓羊肉汤
- 75 栗子炖羊蹄
- 76 二子补肾鸡
- 77 人参乌鸡汤
- 78 洋参炖乳鸽
- 80 丁香鱼片杞子汤
- 81 草菇炖甲鱼
- 82 莼菜甲鱼汤
- 83 马蹄气锅龟

春季

季节特点及滋补原则

春天阳气初生，大地复苏，万物生发向上，身体也会随外界环境的变化而产生微妙变化，皮肤会感觉干燥，流行性感发生频率居高不下……中医认为，春天的气息有生发、舒展的特性，人体内的阳气经过漫长冬季的蛰伏、收敛之后，会静极思动，产生向上、向外发散的动力，这时候，身体的新陈代谢非常旺盛，每天似乎都会感觉身体充满活力，轻盈灵巧。《黄帝内经》告诉我们，春季的保养原则是“春季养阳”，在饮食方面就是要多吃能温补阳气的食物。

春天要注意养肝，“春应于肝，肝性喜舒畅”。春季肝主人体阳气升腾，如果肝功能受损，会导致全身气血紊乱，使其他器官受干扰而致病。酸味入肝，春季肝主人体阳气，如果再摄入过量的酸味，就会造成肝气过旺，所以春季进补应该少吃酸味食物，多吃甜味食物，以滋补肝脾两脏。另外，春季进补要顺应春生之气，多吃些温补阳气的食物，尤其是早春仍有冬天的余寒，多吃蔬菜有疏散风寒的功效，还能杀菌。

脾胃是人的后天之本，气血化生之源，脾胃之气健壮，就能健康，春季还应多吃富含优质蛋白质、糖类、维生素、微量元素的食物，如：瘦肉、禽蛋、菌类等，目的是养阳敛阴，养肝护脾。

此外，春季应忌吃羊肉、狗肉、鹌鹑、虾及辛辣物等食物。





鸡汤烩野菌

主料：草菇、猴头菇、滑子菇各50克，鸡汤400克。

辅料：干口蘑、冬菇、冬笋、油菜、枸杞各少许。

调料：葱段、姜片、盐、蚝油各5克，味精、水淀粉各少许。

做法：

1. 将所有主料洗净，焯水备用；口蘑、冬菇均泡发，冬菇去蒂；冬笋洗净，切片；油菜清洗干净；枸杞泡洗干净。
2. 锅置火上，倒油烧热，炒香葱段、姜片，加鸡汤，下入主料、口蘑、冬菇、冬笋、蚝油，大火烧开后，小火炖2分钟，出锅前加入油菜、枸杞、味精，用水淀粉勾芡即可。

特点：口味清鲜滑润，色泽美观。

提示：

◎ 此汤适合减肥者食用（如用水替代鸡汤效果更佳），还有防癌、抗癌、利脑等作用。

◎ 蘑菇中易存沙子，应多清洗几遍。





砂锅炖牛腱

主料：牛腱子 600 克，奶汤适量。

辅料：春笋 100 克，豆苗少许。

调料：葱段、姜片各适量，料酒 10 克，盐 5 克，味精、胡椒粉、白糖各少许。

做法：

1. 牛腱子洗净，去老皮，切滚刀块，放入沸水中焯水；春笋去笋衣，切成比牛腱块稍小一点儿的滚刀块；豆苗洗净。
2. 锅中加入油烧热，放入笋块炸至金黄色，捞出控油。
3. 将牛腱子和笋块一同放入砂锅中，加奶汤、葱段、姜片、料酒炖至肉软烂加盐、白糖、味精、胡椒粉调味，撒入豆苗煮开即可。

特点：牛肉软烂，味道浓香。

提示：牛腱子肉不易煮熟烂，煮时放几个山楂不但易熟，还会去掉牛肉的膻味。

苦瓜牛肉汤

主料：牛肉 200 克。

辅料：苦瓜 100 克，枸杞 15 克。

调料：盐 5 克，味精、干辣椒各少许。

做法：

1. 牛肉洗净，切小块，焯水备用；苦瓜洗净，去瓤，切条备用；枸杞泡洗干净。
2. 将牛肉放入高压锅，加 2000 克水烹制 20 分钟后，倒入砂锅中；炒锅倒油烧热，煸香辣椒，加入苦瓜、枸杞翻炒，然后倒入砂锅中，与牛肉同炖 5 分钟，加盐、味精调味即可。

特点：咸鲜香辣微苦，肉质软烂。

提示：苦瓜含维生素多，不宜长时间炖煮，而且烹制时间长了还易变色。想减轻苦瓜的苦味，可以先用凉水泡 5 分钟，或用盐腌 10 分钟左右。



红枣莲子鸡

主料：净子鸡 1 只。

辅料：红枣 50 克，莲子 30 克，口蘑 2 个。

调料：盐、料酒各 5 克，味精少许。

做法：

1. 净子鸡冲洗一下，剁成小块，放水中氽去血沫，盛出备用；莲子用水洗净后上屉隔水蒸 10 分钟；红枣泡涨；口蘑洗净，切片。

2. 将鸡块、红枣、莲子、口蘑同入砂锅，加水、料酒小火慢炖 25 分钟，用盐、味精调好口味即可。

特点：肉烂汤浓，原汁原味，营养丰富。

提示：鸡在氽水时要凉水下锅，这样一来鸡的鲜味不跑，二来鸡皮不会被损坏。



香菇炖翅尖

主料：鸡翅尖 300 克。

辅料：香菇 100 克，冬笋 50 克，油菜少许。

调料：葱段、姜片、盐各 5 克，味精少许。

做法：

1. 鸡翅尖洗净，每个上面切两刀备用；香菇洗净，去蒂；冬笋洗净，切片；油菜洗净。
2. 锅中加水烧开，加入料酒，下入翅尖氽水，去血沫，盛出。
3. 锅加底油，爆香葱段、姜片，下香菇、冬笋片略炒，加入翅尖炒出香味后加水烧开，转小火煮至翅尖熟，放入油菜、盐、味精搅匀煮开即可。

特点：鸡翅软烂，汤鲜味美。

提示：鸡翅与整鸡不同，下水时要开水下锅，否则易破皮。





首乌凤爪汤

主料：子鸡爪（凤爪）300克。

辅料：何首乌5克，冬笋50克。

调料：葱段、姜片、盐各5克，饴糖、白醋各适量，味精少许，料酒10克。

做法：

1. 鸡爪洗净，剥去爪尖，放入加有饴糖、白醋的水中氽烫，盛出控干水备用；何首乌用100克清水浸泡，隔水蒸20分钟，取汁备用；冬笋洗净，切片。

2. 锅置火上，倒油烧热，下入鸡爪过油炸一下后，爆香葱段、姜片，加水烧开，加入首乌汁、冬笋片，加入剩余调料炖至鸡爪软烂即可。

特点：口感柔韧，味道咸鲜。

提示：

◎ 炖鸡爪时应用小火，否则皮容易破，不美观。

◎ 何首乌性平，味甘，有滋补肝肾，强壮身体的功效。

◎ 饴糖又叫麦芽糖。

鞭笋水鸭汤

主料：鸭子 1 只。

辅料：鞭笋 100 克，草菇 50 克。

调料：盐 6 克，料酒 15 克，味精少许。

做法：

1. 鸭子收拾干净，剁成块，放入沸水中，加料酒余烫，盛出待用；鞭笋取笋肉，洗净，切长菱形条；草菇洗净，切两半。
2. 将鸭块、笋条一同入砂锅，加入水大火烧开，放入料酒，小火炖约 40 分钟，加草菇、盐炖煮至熟，加味精即可。

特点：汤汁清醇，质嫩味鲜。

提示：如果没有鞭笋，也可改用冬笋。



银杏炖子鸭

主料：子鸭 1 只。

辅料：银杏 30 克，枸杞 10 克。

调料：盐 5 克，酱油 10 克，料酒适量，味精少许。

做法：

1. 子鸭收拾干净，切小块，氽水备用；银杏、枸杞均洗净。
2. 将子鸭和银杏一同入锅，加水、酱油、料酒炖至鸭肉熟，加入枸杞、盐、味精再煮 5 分钟即可。

特点：咸鲜适口，糯香味醇。

提示：银杏有清热平喘之功，但有微毒，一次不易过多食用，也不可生吃。