

MODERN PEOPLE
现代人

时尚美食系列

世界中华美食药膳研究会推荐

美味蔬菜汤

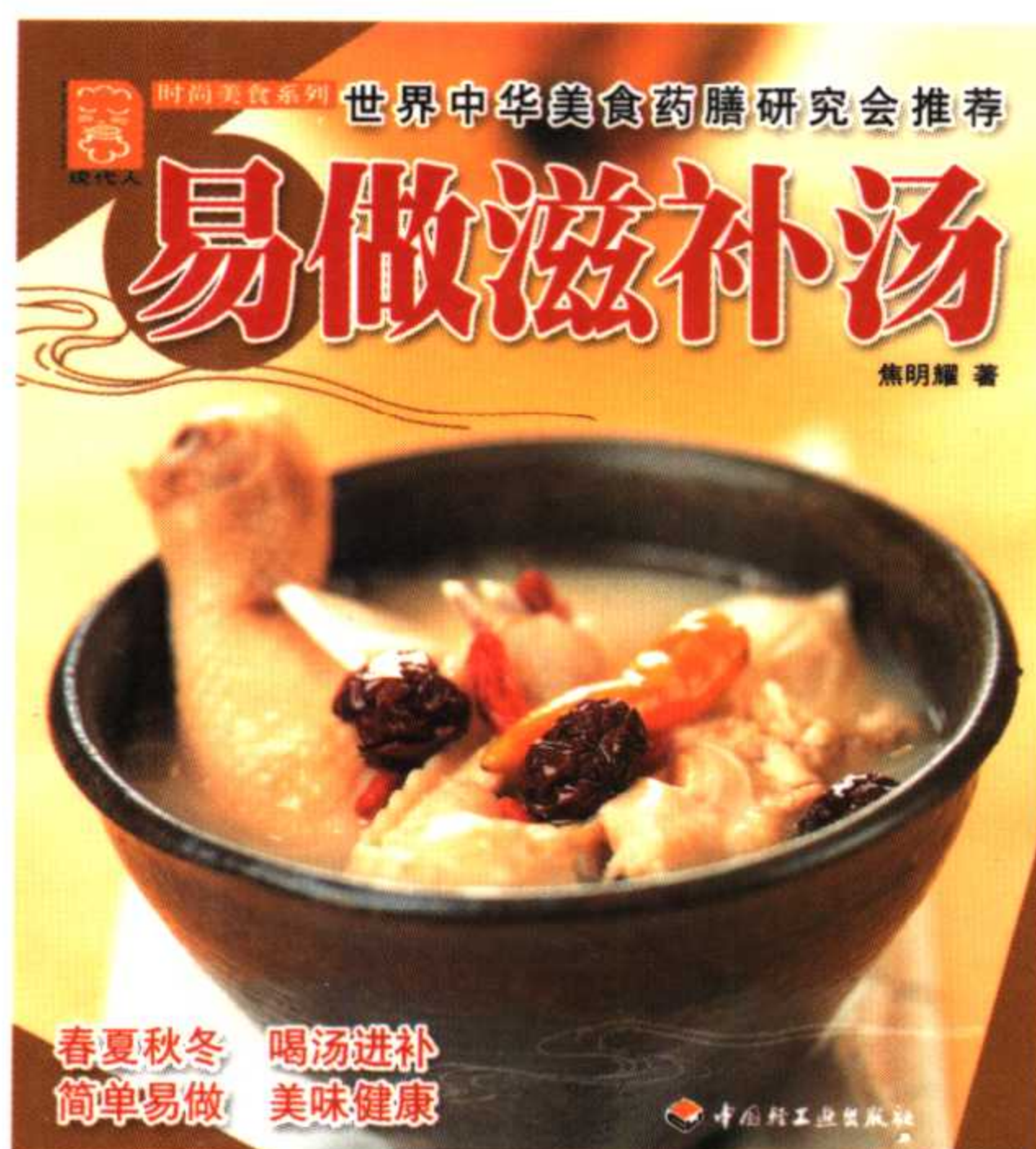
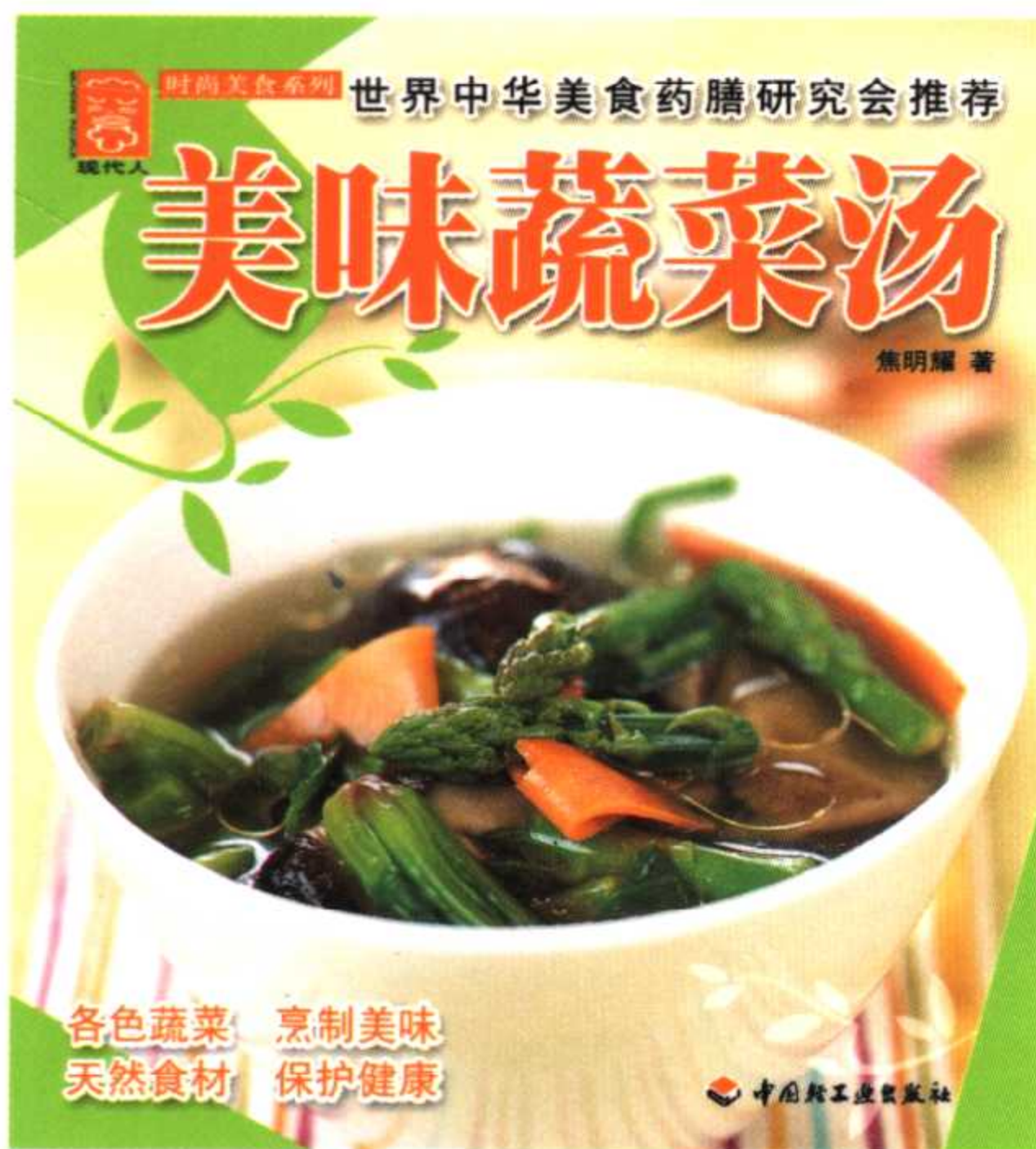
焦明耀 著



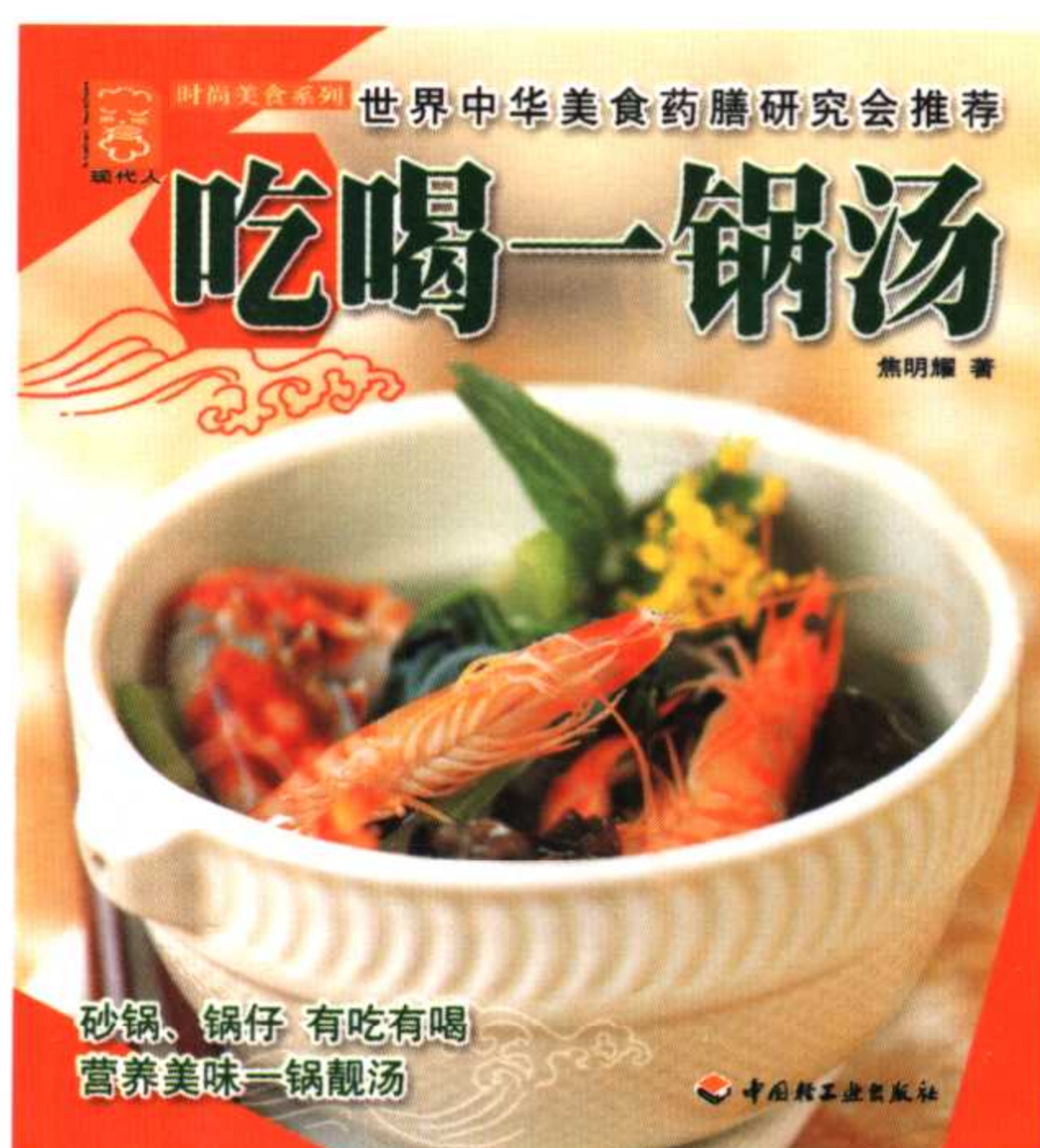
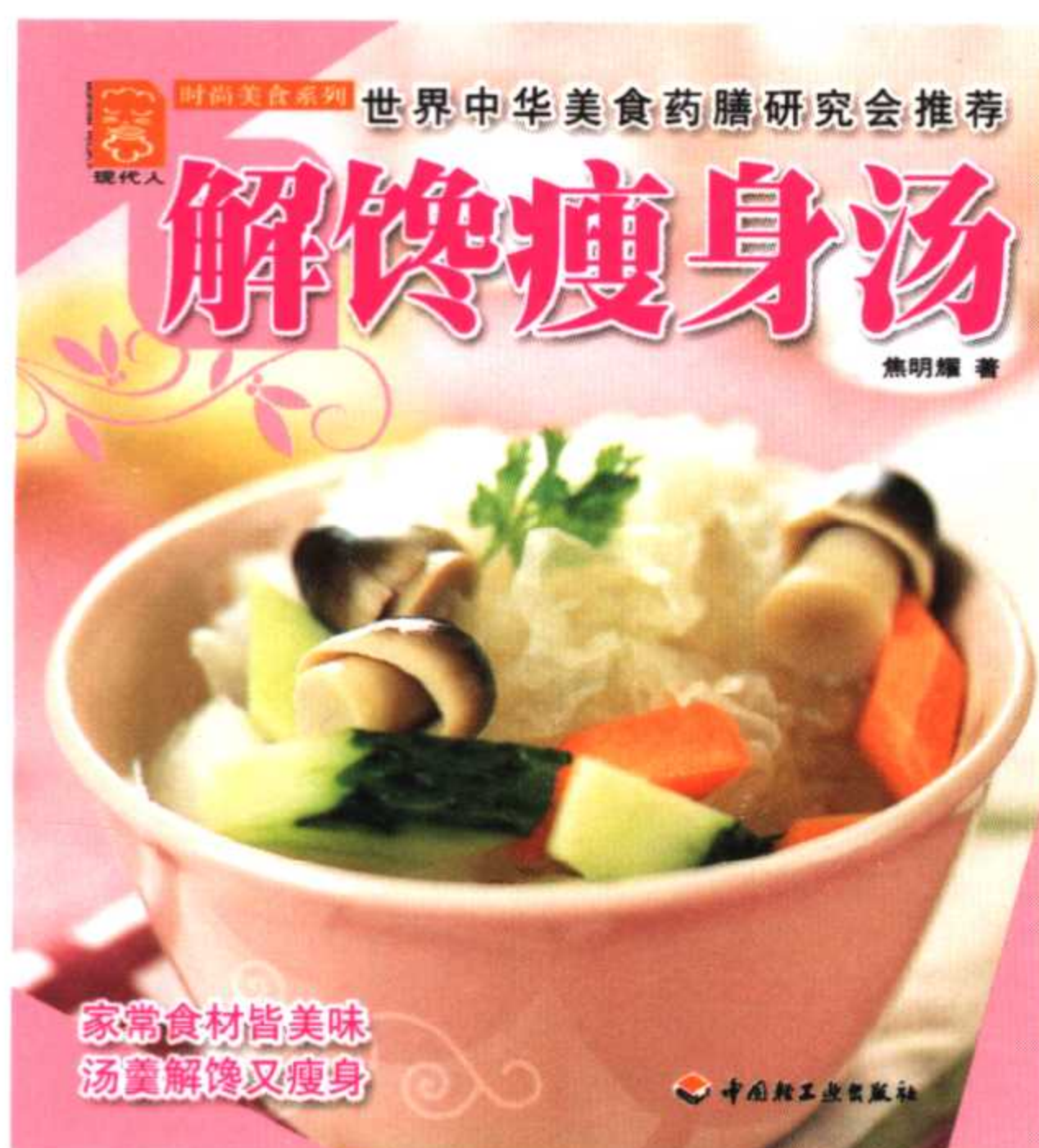
各色蔬菜
天然食材

烹制美味
保护健康

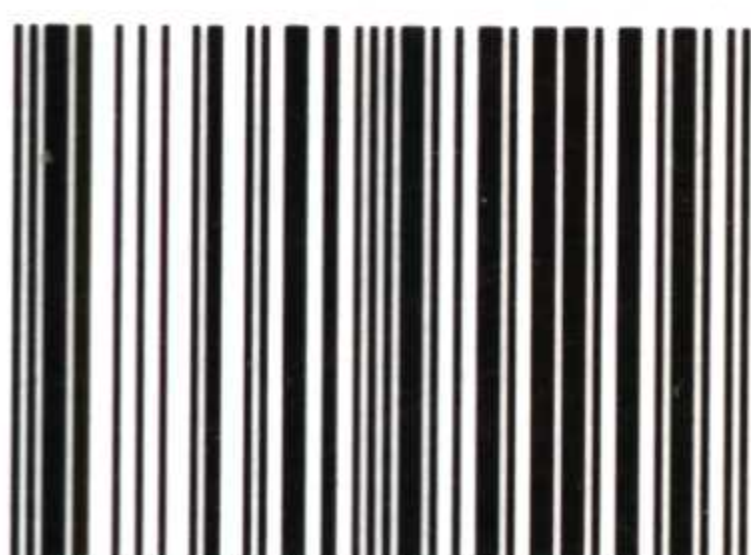
中国轻工业出版社



每本定价
18.00
元



ISBN 7-5019-5590-5



9 787501 955909 >

上架建议：烹饪菜谱

ISBN 7-5019-5590-5/TS·3247

定价：18.00 元



图书在版编目(CIP)数据

美味蔬菜汤 / 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 7-5019-5590-5

I.美... II.焦... III.汤菜—菜谱
IV.TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 102165 号

责任编辑: 翟 燕

策划编辑: 翟 燕 责任终审: 孟寿萱

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 孟德亮

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: 76千字

书 号: ISBN 7-5019-5590-5/TS·3247 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

60266S1X101ZBW





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 吃出健康



现代人

品出美味

时尚美食系列

为都市白领提供最倾心的美食享受

现代人健康美食网 / www.mhf.cn



现代人

时尚美食系列 世界中华美食药膳研究会推荐

美味蔬菜

汤

焦明耀 著



中国轻工业出版社



目录

CONTENTS

4 给餐桌来点颜色



红色

- 6 番茄蘑菇汤
- 7 番茄竹荪汤
- 8 红烩一品汤
- 10 红菜头芋丝汤
- 11 红菜西芹汤
- 12 香菇红合汤
- 13 红苋菜山药汤
- 14 紫甘蓝粉丝汤



绿色

- 16 菠菜莲子汤
- 17 什锦小白菜汤
- 18 芹菜叶粉丝汤
- 19 芥菜汤
- 20 银丝莼菜羹
- 22 椿香豆腐汤
- 23 兰花蘑菇汤
- 24 清汤豆苗羊肚菌
- 25 芸松苗鲜蘑汤
- 26 口蘑冬瓜汤
- 28 海带冬瓜汤
- 29 翡翠苦瓜羹
- 30 口蘑芦笋汤
- 32 莴笋花菇汤



黄色

- 34 玉子娃娃菜
- 35 腐竹韭黄皮蛋汤
- 36 虾皮胡萝卜汤
- 37 粉丝胡萝卜汤
- 38 金针黄茄羹
- 40 口蘑黄豆芽汤
- 41 马齿苋黄花汤
- 42 黄花木耳汤
- 44 豆苗南瓜汤
- 45 瓜蓉蚕豆羹
- 46 竹荪茉莉南瓜汤
- 48 芥菜黄茄汤
- 49 玉米马蹄汤
- 50 鞭笋年糕玉米羹

摄影师：杨跃祥

菜品制作：刘韬（主厨）、施玉海、袁永华、王辉、杨军山、王洪武

餐具提供：唐山隆达骨质瓷有限公司（电话：0315-3175999）

纸张提供：竹尾纸业



黑色

- 52 茄皮蛋花汤
- 53 茄丝海带汤
- 54 橄榄菜豆腐羹
- 55 榄菜粉丝汤
- 56 香菇口蘑汤
- 58 香菇素三丝羹
- 59 木耳玉兰片汤
- 60 双耳莴笋汤
- 62 石耳豆腐汤
- 63 紫菜虾皮蛋花汤
- 64 紫菜瓜片汤
- 66 海带魔芋羹



白色

- 68 莲藕鲜香菇汤
- 69 双色萝卜汤
- 70 山药松子羹
- 72 椰杏山药金瓜汤
- 73 桂花山药汤
- 74 马蹄茭白汤
- 76 慈姑白菜汤
- 77 杏鲍菇年糕汤
- 78 鲜百合桂圆珍珠汤
- 80 银杏雪耳鹌鹑蛋汤
- 81 雪耳莲子羹
- 82 银耳花生红枣汤

给餐桌来点颜色

每种食物都有不同的色彩，五颜六色不仅将餐桌装扮得更美丽，还让营养更加均衡。

人们一般把食物分为红、绿、黄、黑、白五种颜色。几乎每一种彩色的食物都含有抵御疾病的化合物。红色、黑色的食物包含许多抗氧化色素，可以帮助身体抵抗氧化现象的出现，绿色食物含有大量维持生命的维生素和矿物元素，比如最常见的各类胡萝卜素……

从现在开始，让我们的餐桌更加丰富多彩一些吧！



红色

红色的食物之所以拥有如此漂亮的外衣，全靠它们所含的各种植物化学元素、番茄红素、 β -胡萝卜素、红色花青素。这些色素与红色食物中的其他营养素一起，构成了强身健体的营养物质。医学专家一致认为，经常吃红色的食物有助于减轻疲劳，令人精神抖擞，增强自信及意志力，使人充满力量，并具有驱寒作用。富含番茄红素的食物还具有延缓衰老、抑制肿瘤、提高人体免疫力、减少心血管疾病、预防癌症等多种功效。

红色食物还是优良的补血食物，因为它们都富含天然铁质，是贫血患者的天然良药，非常适合女性经期、失血后的滋补。



番茄蘑菇汤

主料：番茄 200 克。

辅料：蘑菇 100 克，豆苗少许。

调料：盐 5 克，葱丝、姜丝、味精、胡椒粉各少许。

做法：

1. 将番茄洗净，切粒；蘑菇洗净，也切成粒；豆苗去根洗净。

2. 锅中下少许油烧热，煸香葱丝、姜丝，放入番茄粒、蘑菇粒翻炒，加入适量水烧开，加豆苗、盐、味精、胡椒粉调味即可。

特点：咸鲜微酸，鲜嫩适口。

提示：番茄要事先用开水把皮烫掉，切成粒再炒制，这样会呈现沙状，出来的汤色泽好。



番茄竹荪汤

主料：番茄 200 克。

辅料：竹荪 20 克。

调料：盐、料酒各 5 克，味精、胡椒粉各少许。

做法：

1. 番茄洗净，去皮切成小方丁；竹荪用水泡开后切成段。
2. 锅置火上，倒入色拉油烧热，下入番茄丁煸炒片刻至油微红番茄软烂，加入适量凉水，开锅后下入竹荪、盐、料酒煮开至熟，加味精、胡椒粉搅匀即可（可加入豆苗叶作为装饰）。

特点：汤汁红润，味道鲜美。

提示：番茄用少量的油先炒熟，再做汤，这样汤色会更红更浓。

红烩一品汤

主料：番茄 150 克。

辅料：红菜头 30 克，胡萝卜 50 克，带皮煮花生仁少许。

调料：醋 10 克，盐 5 克，味精少许。

做法：

1. 番茄洗净，切丁；胡萝卜、红菜头分别洗净，切丝。
2. 锅置火上，倒油烧热，放入番茄丁、红菜头丝、胡萝卜丝、花生仁翻炒，加入适量清水同煮至熟，加入调料调味即可。

特点：汤汁红润，口味清爽。

提示：不易软烂的原料一定要先放锅里煮，软嫩易熟的原料要后放，这样做出的汤口感才会好。



红菜头芋丝汤

主料：红菜头 150 克。

辅料：香芋 100 克，鲜草菇 20 克。

调料：葱丝、姜丝各适量，盐、料酒各 5 克，味精少许。

做法：

1. 将红菜头切丝；草菇洗净，切丝；芋头洗净，去皮，切丝。
2. 锅内下少许油烧热，爆香葱丝、姜丝，放入红菜头丝、芋丝、草菇丝翻炒，加入适量水烧开至熟，加盐、料酒、味精调味即可。

特点：色彩鲜艳，味道醇厚。

提示：红菜头含大量矿物质、维生素，不要用水将其红色洗掉。



红菜西芹汤

主料：红菜头 150 克。

辅料：西芹 50 克，土豆少许。

调料：葱丝、姜丝各适量，盐 5 克，味精、胡椒粉各少许。

做法：

1. 将红菜头切细丝；西芹择洗干净，切丝；土豆洗净，去皮，切细丝，浸在冷水中备用。
2. 锅置火上，放入色拉油烧至五成热，下入红菜头丝略炒，加入西芹丝、土豆丝、葱丝、姜丝翻炒，加入适量清水同煮 10 分钟后，加入盐、味精、胡椒粉调味即可。

特点：汤汁呈紫红色，清香爽口。

提示：红菜头含多种矿物质和维生素，在烹调中，用途广泛，既可凉拌又可热炒、煮汤。



香菇红合汤



主料：红百合 150 克。

辅料：香菇 50 克，生菜 30 克。

调料：盐、蚝油各 5 克，味精少许。

做法：

1. 红百合洗净备用；香菇水发后去蒂切丝；生菜洗净，切丝。

2. 将红百合、香菇丝下入开水锅中煮 5 分钟，加入盐、蚝油、生菜丝煮开，加味精搅匀即可。

特点：色彩红润，汤清适口。

提示：红百合是东北特有的营养很丰富的花类原料，有一定药用价值，色泽鲜艳，有一点酸味。一般市场销售的是袋装的，烹制前要先用清水冲洗。