

MODERN PEOPLE
现代人

时尚美食系列

世界中华美食药膳研究会推荐

解馋瘦身汤

焦明耀 著



家常食材皆美味
汤羹解馋又瘦身

中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

解馋瘦身汤 / 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 7-5019-5589-1

I.解... II.焦... III.减肥—汤菜—菜谱

IV.TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 102163 号

责任编辑: 翟 燕

策划编辑: 翟 燕 责任终审: 孟寿萱

责任校对: 燕 杰 责任监印: 胡 兵 张 可

装帧设计: 迪彩·设计 王超男 单春丽

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 7-5019-5589-1/TS·3246 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

60267S1X101ZBW



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 品味生活

 现代人
时尚美食系列

为都市白领提供最倾心的美食享受

MODERN PEOPLE
现代人

时尚美食系列

世界中华美食药膳研究会推荐

解馋瘦身汤

焦明耀 著



 中国轻工业出版社

目录

CONTENTS

4 炖煮汤品有讲究

4 三种基础汤的制法

蔬菜类

- 6 大白菜素汤
- 7 上汤黄秧白
- 8 青菜钵
- 9 辣汁芹菜叶汤
- 10 白萝卜虾皮汤
- 11 胡萝卜海带丝汤
- 12 美味双色羹
- 14 冬瓜红枣汤
- 15 枸杞冬瓜羹
- 16 玉米冬瓜汤
- 18 魔芋瓜蓉汤
- 19 南瓜素翅汤
- 20 腐竹青瓜汤
- 22 上汤芦笋

豆制品类

- 24 豆腐笋丝蟹肉汤
- 25 海带豆腐西施舌汤
- 26 一品豆腐汤
- 28 鸡火煮干丝
- 29 海鲜酸辣豆腐汤
- 30 腐竹炖鸡汤

菌类

- 32 香菇木耳莼菜汤
- 33 金针豆芽羹
- 34 三菌豆苗汤
- 36 乌鱼蛋香菇汤
- 37 清汤蟹味菇
- 38 山菌牛骨汤
- 40 鸡汤炖臻蘑
- 41 滑子菇芥菜汤
- 42 银耳枇杷汤
- 44 银耳莲子汤

摄影师：杨跃祥

菜品制作：刘韬（主厨）、施玉海、王辉、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）

纸张提供：竹尾纸业

畜禽类

- 46 丝瓜瘦肉汤
- 47 蕨菜肉丝汤
- 48 咸蛋芥菜肉丝汤
- 50 冬菇冬笋肉丝汤
- 51 鲜藕炖排骨
- 52 萝卜羊肉汤
- 54 枸杞兔肉汤
- 55 火腿鳝丝鸡肉汤
- 56 鸡片竹荪汤
- 58 白果炖凤爪
- 59 木耳鸭丝汤
- 60 冬瓜鸭架汤
- 61 冬菜鸭肝汤
- 62 大枣黄芪炖鸭爪

水产类

- 64 玉竹鱼头汤
- 65 黄芪鲫鱼汤
- 66 海带鲫鱼汤
- 68 乌梅大枣鲫鱼汤
- 69 鲢鱼丝瓜汤
- 70 草菇鱼丸汤
- 72 西洋菜煲生鱼
- 73 淮杞黄鳝汤
- 74 地黄气锅甲鱼
- 75 黄芪鲜虾汤
- 76 金瓜花蟹汤
- 78 芦蒿山药煮海参
- 79 菠菜海鲜汤
- 80 杂菌鲜鱿羹
- 82 双耳日月贝
- 83 海米三鲜汤

炖煮汤品有讲究

选材

根据个人身体状况选择适合的汤料。如身体火气旺盛，可选择绿豆、海带、冬瓜、莲子等清火、滋润的食物；身体寒气过盛，就选择参类等偏热性食材作为汤料。

用具

炖煮汤品需较长时间时，以选择质地细腻的砂锅为宜，内壁洁白的陶锅也很好用。

中火

火不要过大，火候以汤沸腾程度为准，如果让汤汁大滚沸，肉中的蛋白质会被破坏，而且汤也不清爽。

余水

用鸡、鸭、排骨等肉类做汤时，先将肉在开水中余一下，不仅可以除去血水，还可去除一部分脂肪，避免过于肥腻。

过油

用鱼做汤时易碎，可先用油把鱼两面煎一下，鱼皮定结，就不易碎烂了，而且还减少了腥味。

调料

不要过多地放入葱、姜、料酒等调料，以免影响汤汁本身的原汁原味，也忌过早放盐，因为早放盐会使肉中的蛋白质凝固，不易溶解，使汤色发暗，浓度不够，外观不美。

时间

汤中的营养物质主要是氨基酸类，加热时间过长，营养会被破坏，一般鱼汤加热1小时左右，鸡汤、排骨汤为3~5小时，并非时间越久越好！

三种基础汤的制法

素汤

材料：胡萝卜、白萝卜各25克，玉米、卷心菜、大白菜各15克，黄豆芽、香菇各50克。

调料：盐5克。

做法：

1. 将胡萝卜、白萝卜、玉米、卷心菜、大白菜、香菇洗净后切块；黄豆芽洗净。
2. 锅内不放油，放入全部材料，大火快炒后捞出备用。
3. 锅置火上，放水烧开，放入所有材料，大火煮开再转小火熬约2小时，滗取汤汁即可。

高汤

材料：猪大骨500克（猪大骨也可换成老母鸡，不用加胡萝卜），胡萝卜50克。

调料：葱段25克，姜块、料酒各5克。

做法：

1. 猪大骨斩块，冲洗净；胡萝卜洗净切块；葱段、姜块拍破。
2. 将猪大骨及适量清水放入锅中，以大火烧开后，略煮片刻以去除血水，捞出沥干。
3. 另取一锅注入冷水，加入猪大骨、胡萝卜块、葱段、姜块、料酒，大火煮开，撇除浮沫，边煮边搅拌，转小火熬约3小时，滗取汤汁即可。

奶汤

材料：老母鸡1只，猪肘子1只（约600克），猪腿骨800克。

调料：葱段50克，姜25克。

做法：

1. 老母鸡收拾干净，猪肘子洗净，猪腿骨洗净，砸断，将这些材料均放入锅内，加入2500克水烧开后5分钟，去除血沫，捞出。
2. 锅置火上，倒入适量水，下入葱段、姜（拍破），加入余过水的材料，大火煮开，改小火煮2小时，再改大火，盖上锅盖煮至汤白如奶，滤去骨渣，即成奶汤。



蔬菜类



蔬菜，让现代人越来越重视的健康食物。它低脂肪，富含维生素、矿物质还有膳食纤维，是瘦身族的首选。

如果我们缺少了维生素就不能消化食物，抵抗传染病，或制造新细胞了。

矿物质能增强骨骼，也能保持免疫系统的功能，还可以帮助维生素发挥作用。

膳食纤维虽然不提供热量，但如果不足，容易产生便秘、直肠癌、心血管疾病等。

每天每人最好食用500克左右的蔬菜。

大白菜素汤

主料：大白菜叶 200 克。

辅料：木耳 20 克。

调料：葱花少许，盐 5 克，鸡精、白糖各少许。

做法：

1. 白菜叶洗净待用；木耳泡发，撕成小朵。
2. 锅置火上，倒入清水 750 克烧开，倒入大白菜叶、木耳煮 10 分钟，加入盐、鸡精、白糖调味，出锅前撒入葱花即可。

特点：汤味清香，鲜美。

瘦身小提示：白菜含大量的膳食纤维，多种维生素，具有解热除烦，通利肠胃，消食下火，减肥的作用。

上汤黄秧白菜

主料：黄秧白菜 400 克，上汤 800 克。

辅料：草菇 50 克，胡萝卜少许。

调料：葱段、姜片各 10 克，盐 5 克，鸡精、白糖、香油各少许。

做法：

1. 黄秧白菜去老帮，留心，洗净待用；胡萝卜洗净，切片。
2. 锅置火上，倒油烧热，爆香葱段、姜片，加入上汤煮开，下入黄秧白菜心、草菇、胡萝卜片煮 10 分钟，加入盐、鸡精、白糖、香油调味即可。

特点：汤味飘逸，清香可口。

瘦身小提示：黄秧白菜味甘，性平，能解毒，除烦，通肠利胃，对肺热咳嗽，便秘等症有辅助治疗作用，经常食用有瘦身效果，而且白菜中还含有大量维生素 C，可防治动脉硬化及心血管疾病。



青菜钵

主料：芥菜 300 克。

辅料：枸杞少许。

调料：盐 5 克，鸡精少许。

做法：

1. 芥菜洗净，焯水后切粒待用；枸杞泡洗干净。
2. 锅置火上，倒入清水 750 克烧开，倒入芥菜粒、枸杞煮 2 分钟，放盐、鸡精调味即可。

特点：清香可口，汤味鲜美。

瘦身小提示：此汤富含维生素B₁、维生素B₂、维生素E等多种维生素，有助人体吸收，还有降低血脂的作用，不含脂肪，膳食纤维含量却很丰富，是瘦身一族的很好选择。



辣汁芹菜叶汤

主料：芹菜叶 100 克。

辅料：红辣椒 2 个。

调料：葱末、姜末各少许，盐 5 克，辣酱 10 克，蚝油 20 克，味精少许。

做法：

1. 芹菜叶洗净；辣椒去蒂、子，洗净，切节。
2. 将辣酱、盐、味精、蚝油倒入碗中，对成酱汁待用。
3. 锅中倒入适量水烧开，加入酱汁、葱末、姜末煮开，下入芹菜叶、辣椒节煮开即可。

特点：口味香辣。

瘦身小提示：芹菜富含膳食纤维，利于通便，芹菜叶的营养更加丰富，瘦身健康两不误。



白萝卜虾皮汤

主料：白萝卜 300 克。

辅料：虾皮 10 克，水发木耳 50 克。

调料：盐 5 克，醋 10 克，味精、白糖各少许。

做法：

1. 白萝卜去皮，洗净，切薄片；木耳去蒂，撕小朵。
2. 锅置火上，加适量水煮开，下白萝卜片、木耳煮至白萝卜软烂，放盐、味精、白糖调味，放入虾皮、醋煮开即可出锅。

特点：汤清醇，味鲜酸，萝卜软烂。

瘦身小提示：白萝卜营养丰富，有下气、定喘、祛痰、消食、除胀、利便等功效，食生萝卜数片，可解多食胃胀或吐酸水，萝卜是瘦身的理想食物。

胡萝卜海带丝汤

主料：胡萝卜 250 克。

辅料：海带丝 100 克，白萝卜 50 克。

调料：盐 5 克，咖喱酱 4 克，味精、鸡精、白糖各少许。

做法：

1. 胡萝卜、白萝卜均洗净，切丝；海带丝泡洗干净，切段，焯水后待用。
2. 锅置火上，倒入清水 750 克烧开，倒入胡萝卜丝、白萝卜丝、海带丝煮熟，加入调料调味即可。

特点：汤鲜味美，咖喱味道浓郁。

瘦身小提示：海带含多种氨基酸和矿物质能促进人体新陈代谢，经常食用有塑身美容的辅助作用。



美味双色羹

主料：胡萝卜200克。

辅料：山药150克。

调料：盐5克，味精、白糖、鸡精各少许，水淀粉20克。

做法：

1. 胡萝卜洗净，去皮，放入搅拌机中搅打成蓉；山药洗净，去皮，也搅打成蓉。
2. 锅置火上，倒入清水500克烧开，放入胡萝卜、一半盐、味精、白糖、鸡精调味，勾芡后出锅，锅内再加清水400克烧开，倒入山药蓉至开锅，放入另一半盐、味精、白糖、鸡精调味，勾芡后出锅，将胡萝卜羹、山药羹倒入同一个碗中即可。

特点：红白分明，味道绝佳。

瘦身小提示：山药有润肺化痰，滋阴养胃的作用，与胡萝卜同食丰富了膳食纤维、胡萝卜素、维生素、尼克酸等营养物质，有健脾胃，消积食，下气通肠，轻身的功效。

