

爱心家肴
Aixin Jiaoyao

用爱做好菜 用心烹佳肴

美味汤系列



家常滋补汤

组织编写 爱心家肴美食文化工作室



青岛出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常滋补汤 / 王作生等编. — 青岛: 青岛出版社, 2007.1

(爱心家肴—美味汤系列)

ISBN 7-5436-3839-8

I. 家… II. 王… III. 保健—汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 096613 号

书 名 家常滋补汤

组织编写 爱心家肴美食文化工作室

编 写 王作生 姜尚源

审 稿 于俊生

菜品制作 邴吉和 王清强 韩荣璞

摄 影 周学武 侯熙良

出版发行 青岛出版社

策划组稿 张化新

责任编辑 周鸿媛

责任校对 杨子涵

装帧设计 青岛本色广告设计有限公司

制版印刷 青岛杰明印刷有限责任公司

出版日期 2007年1月第1版 2007年1月第1次印刷

开 本 20开(710×1020毫米)

印 张 5

定 价 15.00元(版权所有 违者必究)

爱心家肴
Aixin Jiayao



美味汤系列

家常滋补汤

Jia Chang Zi Bu Tang



组织编写 爱心家肴美食文化工作室

编写 王作生 姜尚源

审稿 于俊生

菜品制作 邴吉和 王清强 韩荣璞

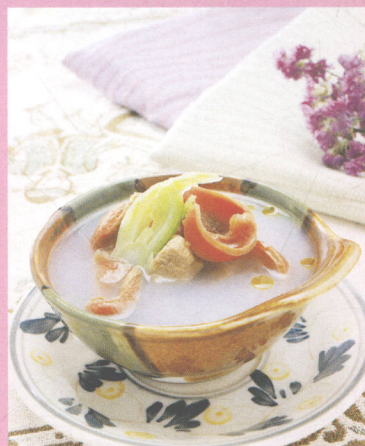
青岛出版社

目录

Contents

杏仁猪瘦肉汤	4		
薏米黄瓜排骨汤	6		
玉米须猪肚汤	8		
荷叶冬瓜汤	10		
降压解郁汤	12		
鲍鱼凤爪汤	14		
红枣木耳羊肉汤	16		
白绿降压补血汤	18		
白菜羊肉丸子汤	20		
竹荪冬菇萝卜汤	22		
冬瓜草鱼汤	24		
海参芹菜乌鸡汤	26		
双花鲫鱼汤	28		
豌豆荚汤	30		
菠菜猪血汤	32		
花生百合大枣汤	34		
		甘薯芥菜瘦肉汤	36
		夏枯草瘦肉汤	38
		清燥润肠汤	40
		杏桂银耳冬菇汤	42
		山楂蔬菜瘦肉汤	44
		木耳海参汤	46
		赤小豆莲子鸡清汤	48
		莲子元肉蛋汤	50
		猪胰山药汤	52
		猪皮红枣汤	54
		海南椰煲鸡汤	56
		白滑豆腐石头鱼	58
		二参玉竹瘦肉汤	60
		猪腱冬瓜汤	62
		白果腐竹猪肚汤	64
		白术鲈鱼健脾汤	66

荸荠荔枝排骨汤	68
火炭母猪血汤	70
山楂麦芽鸭肾汤	72
大蒜豆腐鱼头汤	74
杭白菊猪肝汤	76
蘑菇猪肉汤	78
桂圆枸杞水鱼汤	80
女贞子黑枣牛腰汤	82
金针章鱼萝卜汤	84
高丽参乌鸡汤	86
茉莉雪耳鸡肝汤	88
北芪党参龙凤汤	90
木瓜牛骨汤	92
银耳豆腐汤	94
莲藕竹荪冬菇汤	96
酸菜黄豆牛腩汤	98







杏仁猪瘦肉汤

用料 猪瘦肉250克，菊花10克，杏仁10克，
桑叶10克。

调料 生姜2片，盐少许。

做法 ①猪瘦肉洗净，切成薄片。

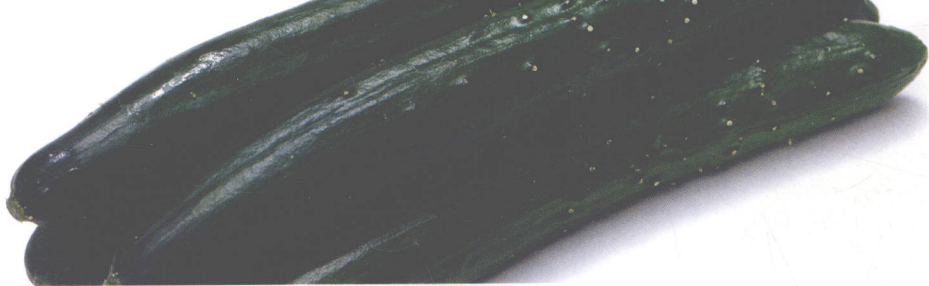
②肉片连同其他原料一起放进沙锅内，
加适量清水炖2小时至肉酥烂，放少
许盐调味即成。



爱心小贴士

此汤对风热咳嗽、
急性支气管炎和气管炎
等症均有一定疗效。





薏米黄瓜排骨汤

用料 排骨400克，老黄瓜250克，薏米75克，蜜枣3枚，陈皮1块。

调料 盐适量。

做法 ① 黄瓜洗净，切成长段，片去瓤。薏米淘洗干净。陈皮用温水稍泡后洗净。

② 排骨洗净，切段，入开水中余烫一下即捞出，洗净血水。

③ 排骨段、黄瓜段、薏米连同蜜枣、陈皮一同放入沸水锅中，以文火炖3小时，撒适量盐调味即可。



爱心小贴士

此汤有清热止咳、消炎祛火之功效。



爱心小贴士

此汤有清热利水、消肿降压之功效。

用料 猪肚250克，白菜根50克，玉米须50克，红枣10颗。

调料 盐、生粉各适量。

做法 ① 猪肚处理干净，切开，两面均匀抹上盐、生粉腌制片刻后用清水洗净，切大块，放入沸水中煮20分钟，再用冷水冲净。白菜根、玉米须、红枣分别洗净。

② 锅中加水烧开，投入猪肚块、白菜根、玉米须、红枣，大火煮沸后改用文火炖3小时左右，加适量盐调味即可。





爱心小贴士

此汤清爽可口，有降血压的作用。

荷叶冬瓜汤

用料 冬瓜500克，荷叶1片。

调料 姜末、盐各适量。

做法 ① 冬瓜洗净，去皮切条。

② 荷叶洗净，切成长方块，将冬瓜条一条一条包裹好。

③ 锅内加入适量清水烧开，放入裹好荷叶的冬瓜条，加入姜末，煮至荷叶飘香、冬瓜熟软，撒适量盐调味即成。







爱心小贴士

此汤对高血压、热感冒及胸中烦闷等症有一定疗效。

用料 白萝卜250克，海带50克，海蜇皮50克。

调料 盐、味精各适量。

做法 ① 白萝卜洗净去皮，切丝。

② 海带、海蜇皮分别洗净，切丝。

③ 白萝卜丝、海带丝、海蜇皮丝一起放入开水锅中，以文火炖至萝卜熟透，加盐、味精调味即可。

降压解郁汤





鲍鱼凤爪汤



用料 鲍鱼（干鲍或罐头鲍鱼均可）2头，
鸡爪100克。

调料 生姜、盐各适量。

做法 ① 鲍鱼洗净，片成片。

② 鸡爪洗净，斩小块。姜洗净，切薄片。

③ 鸡爪、鲍鱼片、姜片投入煲中，注入清水同炖4~5小时至鲍鱼、鸡爪熟烂，以适量盐调味即可。

爱心小贴士

此汤有降血压、明目滋阴之功效。

