



用爱做好菜 用心烹佳肴

美味汤系列



家常养生汤

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

家常养生汤 / 王作生等编. — 青岛: 青岛出版社, 2007.1

(爱心家肴 — 美味汤系列)

ISBN 7-5436-3843-6

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 096618 号

书 名 家常养生汤

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 崔军令 刘丁海

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)

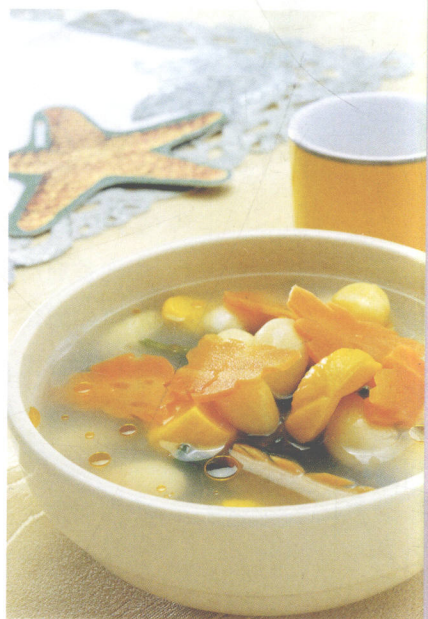
爱心家肴
Aixin Jiayao

美味汤系列



家常养生汤

Jia Chang Yang Sheng 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

崔军令 刘丁海

青岛出版社

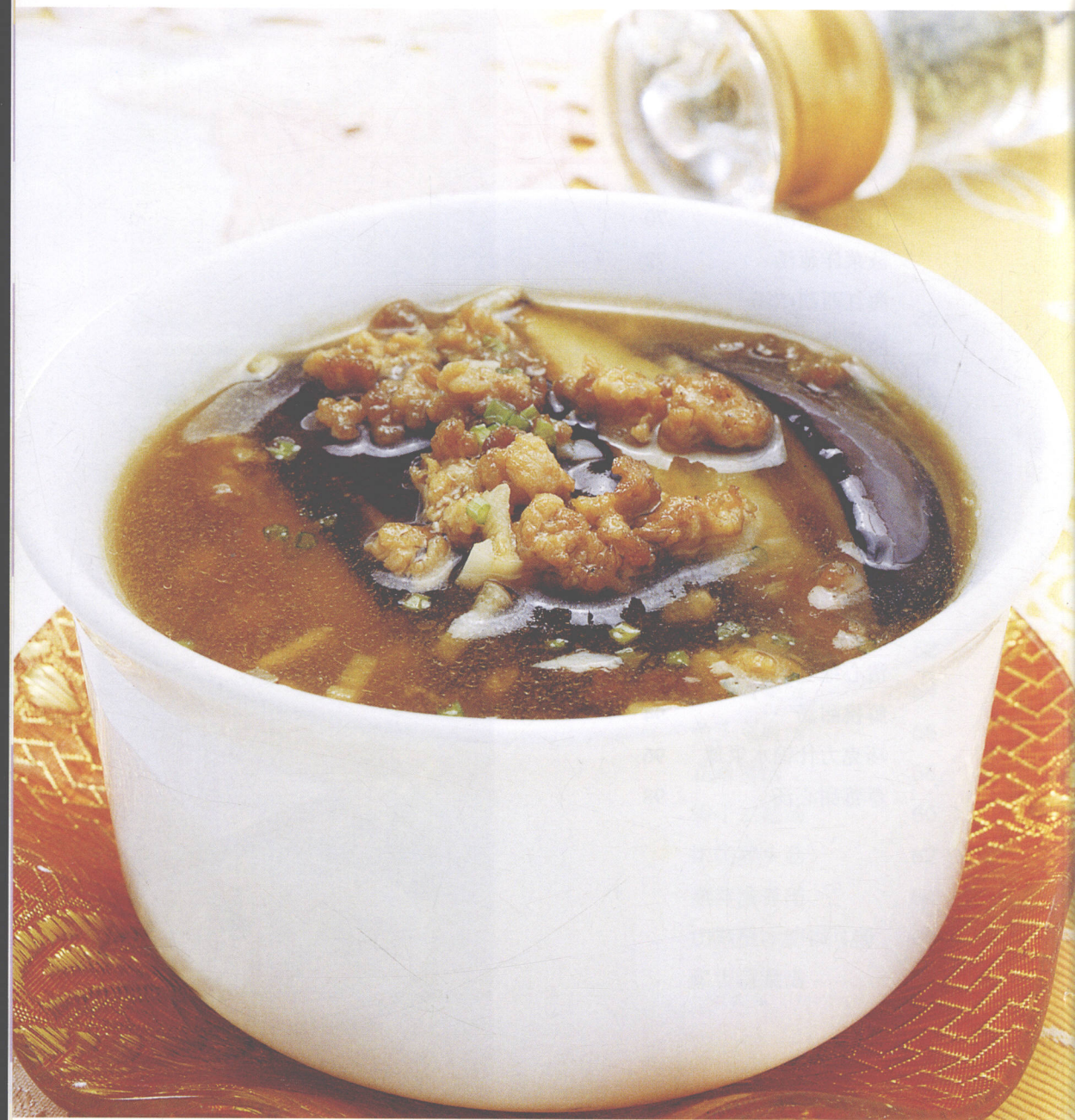
目录

Contents

猪肉末茄条汤	4		
甘蓝猪肉苹果汤	6		
枸杞瘦肉海参汤	8		
冬瓜海带排骨汤	10		
黑豆排骨汤	12		
双豆牛肉强筋汤	14		
牛肉姜汤	16		
牛肉番茄汤	18		
红枣牛肉汤	20		
羊肉大补汤	22		
烩羊杂汤	24		
天麻老鸡汤	26		
山药胡萝卜鸡汤	28		
益气养生汤	30		
鸡肉海鲜汤	32		
淮山鹌鹑汤	34		
		兔肉山珍汤	36
		银耳甲鱼汤	38
		雪梨百合响螺汤	40
		豆角干贝汤	42
		冬瓜菜贝汤	44
		花生眉豆淡菜汤	46
		大虾番茄汤	48
		大虾豆腐汤	50
		海参银耳汤	52
		鲤鱼雪梨汤	54
		鱼头豆腐汤	56
		花蛤清汤	58
		香干二菇汤	60
		浓汤猴头菇	62
		燕窝滋养汤	64
		山楂糕冰糖银耳汤	66
		银杏蔬菜汤	68

山药百烩汤	70
菠菜洋葱汤	72
海红西葫芦汤	74
海蜇猪骨汤	76
竹笋豆腐汤	78
皮蛋冻豆腐汤	80
姜橘土豆汤	82
三鲜益血汤	84
荠菜瘦肉甜枣汤	86
玫瑰西芹丝瓜汤	88
绿豆茶叶汤	90
清心绿豆汤	92
鲜桃甜汤	94
巧克力什锦水果球	96
草莓甜心汤	98





爱心小贴士

此汤可滋补五脏，
祛火通络，消肿宽肠。

用料 茄子500克，猪肉200克。

调料 蒜末、香葱末各少许，黄油、酱油、色拉油、精盐、料酒、味精、高汤各适量。

做法 ① 茄子洗净去蒂，一半去皮，一半带皮切长条。猪肉洗净，剁成肉末。

② 煎锅内放入少许色拉油加热，下入茄条煎熟待用。

③ 另起锅，加黄油化开，下入猪肉末炒散，下入蒜末、酱油炒至上色，放入茄条，烹入料酒翻炒片刻，倒入适量高汤煮开，撒精盐、味精，待汤汁入味时撒入香葱末即可。

猪肉末茄条汤





甘蓝猪肉苹果汤



用料 猪肉300克，紫甘蓝80克，卷心菜150克，苹果1个，洋葱1个。

调料 月桂叶2片，色拉油、高汤、料酒、精盐、鸡精各适量。

做法 ①猪肉洗净切片，紫甘蓝、卷心菜洗净切块。

②苹果洗净，去核切块，洋葱去皮切块。

③锅中加2大匙色拉油烧热，下入洋葱块炒软，再下入猪肉片翻炒，烹入料酒，加卷心菜块、紫甘蓝块拌炒均匀，倒入6杯高汤，加入苹果块、月桂叶，调入精盐、鸡精煮至入味即可。

爱心小贴士

此汤能消暑解渴，
安五脏，助消化。



枸杞瘦肉海参汤

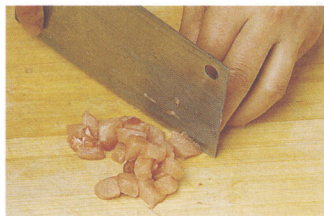
爱心小贴士

此汤有补中安脏、通血脉、清理肠胃之功效。

用料 猪瘦肉120克，海参50克，枸杞20克。

调料 盐、味精各适量。

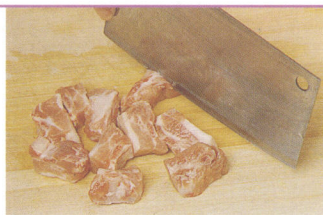
做法 ①猪瘦肉用温水洗净，切小块。
②枸杞洗净，海参治净后切丁。
③沙锅置于火上，加入少量开水，下入枸杞、猪肉块，以武火烧开，改文火煮烂，以盐、味精调味即可。







冬瓜海带排骨汤



用料 猪排骨750克，冬瓜750克，海带25克，绿豆50克，嫩荷叶1张，无花果6颗。

调料 香油、盐各适量。

做法 ① 猪排骨洗净后斩成大块，用开水氽烫一下捞出。

② 冬瓜洗净后连皮切成大块。荷叶（最好取清早采摘的未展开的嫩荷叶）洗净，切块。海带、绿豆、无花果用温水稍浸后洗净，海带切片。

③ 煲内加3000毫升清水烧开，倒入上述原料煮开，改文火煲3小时，拣出渣，加盐调味，淋香油即可。

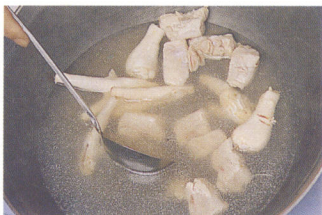
爱心小贴士

此汤有补血润脉、解毒清热之功效。





黑豆排骨汤



用料 排骨500克，鸡爪10个，黑豆150克，大枣10枚，橘皮1块，龙眼肉20克。

调料 盐、味精各适量。

做法 ① 将黑豆炒至壳裂，取出清洗。排骨、鸡爪斩件。

② 鸡爪、排骨用滚水氽5分钟，取出沥水。橘皮泡开，刮去瓤。大枣洗净。

③ 汤锅内加适量清水烧沸，放入上述处理好的原料，小火煮至排骨、鸡爪熟透，加盐、味精调味即可。

爱心小贴士

黑豆营养丰富，有强身健体之功效。



双豆牛肉强筋汤

爱心小贴士

此汤可强筋骨，祛暑热，补气血。

用料 红小豆100克，蚕豆100克，瘦牛肉200克。

调料 鸡精、麻油、盐各适量。

做法 ① 红小豆、蚕豆洗净备用。

② 牛肉洗好，切成大小均匀的块。

③ 将牛肉块和红小豆、蚕豆放入锅中，倒入清水煮至牛肉和豆熟烂，熄火后放鸡精、麻油、盐调味即可。



