



健康餐桌
05

中国烹饪协会
美食营养专业委员会

推荐

COOK BOOK



72. 122

0667378



一定要喝的

滋补养生新概念，好学易做巧煲汤。
营养保健功效强，全家最爱美味汤。

滋补汤羹



328

例

《健康餐桌》编委会 编

重庆出版集团 重庆出版社

中国烹饪协会
美食营养专业委员会

推荐

滋补汤羹

一定要喝的
328例



05



健康餐桌 COOKBOOK

《健康餐桌》编委会 编



重庆出版集团 重庆出版社



0667378

图书在版编目(CIP)数据

一定要喝的滋补汤羹328例 / 《健康餐桌》编委会 编. —
重庆: 重庆出版社, 2008.6

(健康餐桌)

ISBN 978-7-5366-9824-6

I. 一… II. 健… III. 保健—汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第083769号



一定要喝的滋补汤羹328例

出版人: 罗小卫

策划: 华章同人

责任编辑: 陈建军 陈丽

特约编辑: 蔡霞 肖敦芳 刘瑞兰

文字撰稿: 张巍耀 王佳 李世正 寻国兵

菜肴制作: 陈绪荣 高红利 徐安林

协助拍摄: 百年荣记饮食文化发展有限公司

装帧设计: 夏鹏 李艳

美术编辑: 张丽娟

摄影: 于笑 刘志刚

肖亮 文冰

王伟江 王笑飞

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

廊坊市兰新雅彩印有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: sales@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 6 字数: 80千字

2008年7月第1版 2008年7月第1次印刷

定价: 13.80元

如有印装质量问题, 请致电023-68809955转8005

版权所有, 侵权必究



目录

Contents

Part.01

滋补养生肉汤羹

畜肉·禽肉

- 6 莲藕排骨汤/黄豆排骨蔬菜汤/白果排骨汤
- 7 木瓜猪骨花生汤/紫菜玉米眉豆汤/五味人参猪脑汤/双菇肉丝羹
- 8 肉丝豆腐羹/花旗参无花果瘦肉汤/沙锅白菜肉丸汤/黄豆芽肉丝汤
- 9 番茄猪肝瘦肉汤/干贝海带排骨汤/玉米香菇大骨汤/菠菜猪血汤
- 10 玉竹心肺汤/玉米须猪肚汤/牛肉鸡蛋羹/黄芪炖牛肚
- 11 辣味牛肉土豆汤
- 12 牛肉口蘑雪豆汤/清炖牛筋汤/牛百叶萝卜汤
- 13 莲藕红枣牛骨汤/萝卜羊肉汤/羊肉山药青豆汤
- 14 羊肝菠菜羹/芦笋南瓜乌鸡汤/桂圆枸杞鸡汤/西兰花鸡汤
- 15 莼菜鸡丝羹/首乌当归鸡汤/菠萝苦瓜鸡汤/栗子煲老鸭汤

水产海鲜

- 16 香菇鲫鱼汤/冬瓜鲫鱼汤/萝卜缨鲜鱼汤/鲢鱼鸡丝汤
- 17 红豆鲤鱼白果汤/鲢鱼头汤
- 18 鱼块豆腐汤/泡菜鱼片汤/鱼羊鲜汤
- 19 鲈鱼浓汤/菊花鱼片汤/枸杞鲈鱼汤
- 20 木瓜鲜鱼汤/翡翠米汤鱼片
- 21 黄豆墨鱼汤/鲜贝冬瓜汤/宋嫂鱼羹
- 22 红苋菜鱼羹/沙茶鱿鱼羹/银鱼杜仲汤/文蛤豆腐汤

- 23 文蛤玉兰汤/什锦海鲜汤/蛎黄白菜汤/三丝虾仁汤
- 24 章鱼瘦肉汤/竹笋海蜇汤/柠檬蟹肉汤/蛤蜊鸡汤
- 25 冬瓜虾仁汤/鲜虾豆苗羹
- 26 酸菜泥鳅汤/蒜香牡蛎汤/海带干贝汤/扇贝豆腐汤
- 27 红枣海参汤
- 28 豆豉陈皮炖扇贝/咖喱海鲜汤/海味浓汤娃娃菜/姜汁蚌肉汤
- 29 雪里蕻黄鱼汤/芙蓉海鲜羹/蟹粉豆腐羹/蜆头瓜皮汤

30 保健汤羹男女有别

Part.02

营养保健素汤羹

时令蔬菜

- 32 番茄鸡蛋汤/苦瓜豆腐汤/蚕豆雪菜汤
- 33 竹荪黄瓜汤/南瓜西米羹/毛豆丝瓜汤/土豆菠菜汤
- 34 山药玉米浓汤/芦笋清汤/山楂玉米须汤/番茄土豆汤
- 35 粉丝萝卜汤/白萝卜海带汤/山药豆腐汤/茯苓豆腐汤
- 36 鸡蛋豆腐羹/黄花菜豆腐汤/莴笋叶豆腐羹/青菜豆腐茄片汤
- 37 意大利蔬菜汤/栗子白菜汤
- 38 蛋花空心菜清汤/白菜豆腐汤/咸蛋芥菜汤/海带黄豆百合汤
- 39 海带木耳菜汤/西兰花浓汤/豆腐丝韭菜汤



40 姜韭牛奶羹/核桃冬瓜薏米汤/莲藕黑豆汤/苦瓜山药干贝汤

41 四季豆西兰花汤/淡菜茼蒿汤/红枣芹菜汤

42 番茄白果羹/清肝芦荟什锦汤/南瓜绿豆汤/苋菜鲜笋汤

43 霸王花冬瓜汤

44 芋头丝瓜羹/百合芦笋汤/丝瓜蛋花汤/乡野风味羹

45 马齿苋绿豆汤/香芋芡实薏米汤/四宝素汤/酸辣汤

46 黄豆芽紫菜汤/北芪红枣双豆汤/红豆冬瓜汤/莲藕山药汤

营养菇菌

47 冬菇葫芦汤/香菇莼菜汤

48 香菇冬瓜汤/双耳萝卜汤/冬瓜香菇海带汤/香菇红枣汤

49 鲜蘑丝瓜汤/奶油蘑菇浓汤/豆花蘑菇银耳汤

50 海带猴头菇汤/黄芪猴头菇汤/凤尾菇豆芽汤/竹荪木耳汤

51 菌子韭黄汤/粉丝香菇蛋汤

52 让汤羹营养加倍

Part.03 清润美味甜汤羹

清新水果

54 清凉西瓜盅/川贝鸭梨汤/银耳蜜枣雪梨汤

55 西洋参炖雪梨/桂圆花生羹/花生桂圆红枣汤/菊花苹果素汤

56 荔枝桂圆汤/果味甜羹/金橘甜汤/菠萝莲子羹

57 西米苹果羹/桂圆菠萝汤

58 枸杞菠萝汤/蜂胶木瓜汤/银耳木瓜奶露/枇杷银耳汤

59 冰糖炖香蕉/杨梅甜汤/杏仁雪梨汤/柠檬豆花羹

特色甜汤羹

60 芡实莲子汤/荸荠木耳汤/米酒银耳羹/鲜奶玉米羹

61 银耳薏米羹/芝麻桃仁薏米汤/山楂荔枝红糖汤/荸荠白果蛋花汤

62 芋头红薯甜汤/桂花双豆汤/红薯芝麻浓汤/莲子百合麦冬汤

63 百合红豆汤

64 豆浆鲜菇汤/红豆甜汤/仙人掌百合羹

Part 01 滋补养生肉汤羹

畜肉·禽肉

65 芥蓝排骨汤/猪腰杜仲汤/茶树菇猪心汤/荷兰豆肉片汤

66 肉丝白菜汤/薏米百合瘦肉汤/瘦肉西兰花汤/五花肉荸荠汤

67 腊味冬瓜汤/白菜丸子汤/桔梗牛杂汤/菠菜牛肉羹

68 酸辣牛肚汤/红枣木耳羊肉汤/羊杂蘑菇汤/山药鸡汤

水产海鲜

69 鲶鱼鲜汤/萝卜丝鲫鱼汤/青蒜鲤鱼汤/栗子红豆鱼头汤/紫菜鲫鱼汤

70 鱼丝蛋蓉羹/豌豆柴鱼片汤/香菇鲜汤/苦瓜鲈鱼汤/茵陈蒿鲤鱼汤

- 71 酸菜鱼肉汤/三鲜冬瓜汤/虾仁豆腐蛋花汤/黄瓜虾仁羹
- 72 清炖河蟹汤/扇贝圆白菜汤/冬瓜蛤蜊汤/黄豆泥鳅汤
- 73 泥鳅豆腐汤/蟹柳紫菜汤/鲜牡蛎汤/豆腐笋丝蟹肉汤
- 74 芥菜瘦肉汤/苋菜银鱼羹/蛤蜊玉竹百合汤/鱿鱼鲜鸡汤
- 75 榴莲鲫鱼汤/紫菜虾皮汤/山楂牛蒡瘦身汤/海蜇荸荠汤

Part 02 营养保健素汤羹

时令蔬菜

- 76 荷叶冬瓜汤/苦瓜玉米汤/玉米蔬菜汤/绿豆冬瓜汤
- 77 白菜粉丝汤/番茄丝瓜蛋汤/胡萝卜荸荠汤/苦瓜油豆腐汤
- 78 咖喱蔬菜汤/荠菜豆腐羹/番茄豆腐羹/黄花菜蛋汤/紫菜鸡蛋汤
- 79 芋头豆腐汤/南瓜蔬菜羹/苦瓜萝卜汤/桂枣山药汤/菊花胡萝卜汤
- 80 酸菜芋头汤/绿豆芹菜羹/佛手瓜红豆汤/荠菜汤/罗汉果白菜汤
- 81 丝瓜魔芋汤/丝瓜面筋汤/绿豆海带汤/豆芽青笋汤

营养菇菌

- 82 油菜香菇汤/荸荠香菇汤/鲜蘑豆腐汤/鲜菇青豆汤
- 83 黑菌草菇汤/木耳酸汤/金针双笋汤/凤菇芹菜豆腐汤

- 84 平菇豆腐汤/香菇白果羹/黄瓜金针菇汤/冻豆腐金针菇汤
- 85 香菇皮蛋汤/香菇萝卜汤/冬菇豆腐汤/草菇玉米汤
- 86 冬笋木耳汤/口蘑锅巴汤/草菇鸡毛菜汤/茼蒿凤尾菇汤

Part 03 清润美味甜汤羹

清新水果

- 87 青苹果芦荟汤/冰糖炖木瓜/银耳木瓜羹/蜜梨汤/葡萄甜汤
- 88 芒果紫米汤/草莓山楂羹/樱桃甜汤/银耳红枣炖雪梨/菠萝樱桃羹

特色甜汤羹

- 89 生姜红枣汤/红点粟米羹/参竹银耳汤/山药枸杞汤/红糖姜汁汤
- 90 核桃薏米汤/银耳杏仁百合汤/黑芝麻燕麦羹/玉米甘蔗甜汤
- 91 白果薏米玉竹汤/薏米绿豆汤/银耳枸杞汤/黑糯米甜汤
- 92 出水芙蓉羹/三色玉米甜羹/核桃仁山楂汤/冰糖鹌鹑蛋银耳汤
- 93 银耳山药甜汤/百合山药枸杞甜汤/人参莲子羹/百合双豆甜汤/山楂米酒甜汤
- 94 莲子薏米甜汤/桂花银耳羹/冰糖莲子羹/红枣菊花养颜羹

附录

- 95 家庭食疗汤羹推荐

中国烹饪协会
美食营养专业委员会

推荐

滋补汤羹

一定要喝的
328例



05 健康餐桌 COOKBOOK

《健康餐桌》编委会 编



重庆出版集团 重庆出版社



0667378



Foreword

一定要喝的滋补汤羹 328 例

常饮滋补汤羹，营养保健一生

当您开始厌烦了单调的主食、油腻的菜肴时，不妨做一道汤羹来调节一下胃口，同时改变一下心情！汤羹不仅可以增进食欲、补充体液，还有防病、抗病的功效，营养价值及食疗功效颇高，而且极易被人体吸收。汤羹水分多且软嫩润滑，有利于肠胃的调养，尤其适合老幼体弱者食用。餐桌上搭配一道营养汤羹，一定可以让您的饮食更合理，身体更健康。



养生肉汤羹，补而不腻

本书中所涉及的肉类汤羹食材包括畜肉、禽肉、水产海鲜，这些食物富含各种人体所需的营养物质，是滋补养生的好食材。但肉类食材往往有些油腻，脂肪含量高，一旦食用过量，健康就会亮红灯。如何才能充分吸收肉中的营养，却又不觉油腻呢？本书所精选的多种肉汤羹的做法，通过精心的烹制可以消解肉中多余的油脂，使做出来的汤羹更加鲜香怡人、营养丰富、补而不腻。



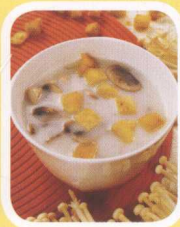
保健素汤羹，健康又时尚

在追求“返朴归真”、“绿色饮食”的时代，烹制几道拿手的素汤羹已经成为家庭烹饪的重要部分。所谓的吃“素”即泛指不吃肉，这样可降低并调节人体内胆固醇含量，且不致因食肉类食物而摄入过高的尿酸，降低肾结石及肾衰竭等疾病的发病率。本书精选了多种素汤羹，其做法简单，食材家常，不同的食材与调料的搭配，让您的饮食更健康。



美味甜汤羹，滴滴润人心

在餐桌上搭配一味甜汤羹，不仅可让餐桌营养更丰富，还可以在浓浓的甜蜜中享受舒心惬意。本书精心奉上各种经典甜汤羹的制作方法 & 诀窍，一定会成为您学做甜汤羹的首选范本，让您的家庭餐桌充满情调，健康温馨！





目录

..... Contents

Part.01

滋补养生肉汤羹

畜肉·禽肉

- 6 莲藕排骨汤/黄豆排骨蔬菜汤/白果排骨汤
- 7 木瓜猪骨花生汤/紫菜玉米眉豆汤/五味人参猪脑汤/双菇肉丝羹
- 8 肉丝豆腐羹/花旗参无花果瘦肉汤/沙锅白菜肉丸汤/黄豆芽肉丝汤
- 9 番茄猪肝瘦肉汤/干贝海带排骨汤/玉米香菇大骨汤/菠菜猪血汤
- 10 玉竹心肺汤/玉米须猪肚汤/牛肉鸡蛋羹/黄芪炖牛肚
- 11 辣味牛肉土豆汤
- 12 牛肉口蘑雪豆汤/清炖牛筋汤/牛百叶萝卜汤
- 13 莲藕红枣牛骨汤/萝卜羊肉汤/羊肉山药青豆汤
- 14 羊肝菠菜羹/芦笋南瓜乌鸡汤/桂圆枸杞鸡汤/西兰花鸡汤
- 15 莼菜鸡丝羹/首乌当归鸡汤/菠萝苦瓜鸡汤/栗子煲老鸭汤

水产海鲜

- 16 香菇鲫鱼汤/冬瓜鲫鱼汤/萝卜缨鲜鱼汤/鲢鱼鸡丝汤
- 17 红豆鲤鱼白果汤/鲢鱼头汤
- 18 鱼块豆腐汤/泡菜鱼片汤/鱼羊鲜汤
- 19 鲈鱼浓汤/菊花鱼片汤/枸杞鲈鱼汤
- 20 木瓜鲜鱼汤/翡翠米汤鱼片
- 21 黄豆墨鱼汤/鲜贝冬瓜汤/宋嫂鱼羹
- 22 红苋菜鱼羹/沙茶鱿鱼羹/银鱼杜仲汤/文蛤豆腐汤

- 23 文蛤玉兰汤/什锦海鲜汤/蛎黄白菜汤/三丝虾仁汤
- 24 章鱼瘦肉汤/竹笋海蜇汤/柠檬蟹肉汤/蛤蜊鸡汤
- 25 冬瓜虾仁汤/鲜虾豆苗羹
- 26 酸菜泥鳅汤/蒜香牡蛎汤/海带干贝汤/扇贝豆腐汤
- 27 红枣海参汤
- 28 豆豉陈皮炖扇贝/咖喱海鲜汤/海味浓汤娃娃菜/姜汁蚌肉汤
- 29 雪里蕻黄鱼汤/芙蓉海鲜羹/蟹粉豆腐羹/蜆头瓜皮汤

30 保健汤羹男女有别

Part.02

营养保健素汤羹

时令蔬菜

- 32 番茄鸡蛋汤/苦瓜豆腐汤/蚕豆雪菜汤
- 33 竹荪黄瓜汤/南瓜西米羹/毛豆丝瓜汤/土豆菠菜汤
- 34 山药玉米浓汤/芦笋清汤/山楂玉米须汤/番茄土豆汤
- 35 粉丝萝卜汤/白萝卜海带汤/山药豆腐汤/茯苓豆腐汤
- 36 鸡蛋豆腐羹/黄花菜豆腐汤/莴笋叶豆腐羹/青菜豆腐茄片汤
- 37 意大利蔬菜汤/栗子白菜汤
- 38 蛋花空心菜清汤/白菜豆腐汤/咸蛋芥菜汤/海带黄豆百合汤
- 39 海带木耳菜汤/西兰花浓汤/豆腐丝韭菜汤



40 姜韭牛奶羹/核桃冬瓜薏米汤/莲藕黑豆汤/苦瓜山药干贝汤

41 四季豆西兰花汤/淡菜茼蒿汤/红枣芹菜汤

42 番茄白果羹/清肝芦荟什锦汤/南瓜绿豆汤/苋菜鲜笋汤

43 霸王花冬瓜汤

44 芋头丝瓜羹/百合芦笋汤/丝瓜蛋花汤/乡野风味羹

45 马齿苋绿豆汤/香芋芡实薏米汤/四宝素汤/酸辣汤

46 黄豆芽紫菜汤/北芪红枣双豆汤/红豆冬瓜汤/莲藕山药汤

营养菇菌

47 冬菇葫芦汤/香菇莼菜汤

48 香菇冬瓜汤/双耳萝卜汤/冬瓜香菇海带汤/香菇红枣汤

49 鲜蘑丝瓜汤/奶油蘑菇浓汤/豆花蘑菇银耳汤

50 海带猴头菇汤/黄芪猴头菇汤/凤尾菇豆芽汤/竹荪木耳汤

51 菌子韭黄汤/粉丝香菇蛋汤

52 让汤羹营养加倍

Part.03 清润美味甜汤羹

清新水果

54 清凉西瓜盅/川贝鸭梨汤/银耳蜜枣雪梨汤

55 西洋参炖雪梨/桂圆花生羹/花生桂圆红枣汤/菊花苹果素汤

56 荔枝桂圆汤/果味甜羹/金橘甜汤/菠萝莲子羹

57 西米苹果羹/桂圆菠萝汤

58 枸杞菠萝汤/蜂胶木瓜汤/银耳木瓜奶露/枇杷银耳汤

59 冰糖炖香蕉/杨梅甜汤/杏仁雪梨汤/柠檬豆花羹

特色甜汤羹

60 芡实莲子汤/荸荠木耳汤/米酒银耳羹/鲜奶玉米羹

61 银耳薏米羹/芝麻桃仁薏米汤/山楂荔枝红糖汤/荸荠白果蛋花汤

62 芋头红薯甜汤/桂花双豆汤/红薯芝麻浓汤/莲子百合麦冬汤

63 百合红豆汤

64 豆浆鲜菇汤/红豆甜汤/仙人掌百合羹

Part 01 滋补养生肉汤羹

畜肉·禽肉

65 芥蓝排骨汤/猪腰杜仲汤/茶树菇猪心汤/荷兰豆肉片汤

66 肉丝白菜汤/薏米百合瘦肉汤/瘦肉西兰花汤/五花肉荸荠汤

67 腊味冬瓜汤/白菜丸子汤/桔梗牛杂汤/菠菜牛肉羹

68 酸辣牛肚汤/红枣木耳羊肉汤/羊杂蘑菇汤/山药鸡汤

水产海鲜

69 鲶鱼鲜汤/萝卜丝鲫鱼汤/青蒜鲤鱼汤/栗子红豆鱼头汤/紫菜鲫鱼汤

70 鱼丝蛋蓉羹/豌豆柴鱼片汤/香菇鲜汤/苦瓜鲈鱼汤/茵陈蒿鲤鱼汤

健康
餐桌

Contents

- 71 酸菜鱼肉汤/三鲜冬瓜汤/虾仁豆腐蛋花汤/黄瓜虾仁羹
- 72 清炖河蟹汤/扇贝圆白菜汤/冬瓜蛤蜊汤/黄豆泥鳅汤
- 73 泥鳅豆腐汤/蟹柳紫菜汤/鲜牡蛎汤/豆腐笋丝蟹肉汤
- 74 芥菜瘦肉汤/苋菜银鱼羹/蛤蜊玉竹百合汤/鱿鱼鲜鸡汤
- 75 榴莲鲫鱼汤/紫菜虾皮汤/山楂牛蒡瘦身汤/海蜇荸荠汤

Part 02 营养保健素汤羹

时令蔬菜

- 76 荷叶冬瓜汤/苦瓜玉米汤/玉米蔬菜汤/绿豆冬瓜汤
- 77 白菜粉丝汤/番茄丝瓜蛋汤/胡萝卜荸荠汤/苦瓜油豆腐汤
- 78 咖喱蔬菜汤/荠菜豆腐羹/番茄豆腐羹/黄花菜蛋汤/紫菜鸡蛋汤
- 79 芋头豆腐汤/南瓜蔬菜羹/苦瓜萝卜汤/桂枣山药汤/菊花胡萝卜汤
- 80 酸菜芋头汤/绿豆芹菜羹/佛手瓜红豆汤/荠菜汤/罗汉果白菜汤
- 81 丝瓜魔芋汤/丝瓜面筋汤/绿豆海带汤/豆芽青笋汤

营养菇菌

- 82 油菜香菇汤/荸荠香菇汤/鲜蘑豆腐汤/鲜菇青豆汤
- 83 黑菌草菇汤/木耳酸汤/金针双笋汤/凤菇芹菜豆腐汤

- 84 平菇豆腐汤/香菇白果羹/黄瓜金针菇汤/冻豆腐金针菇汤
- 85 香菇皮蛋汤/香菇萝卜汤/冬菇豆腐汤/草菇玉米汤
- 86 冬笋木耳汤/口蘑锅巴汤/草菇鸡毛菜汤/莴笋凤尾菇汤

Part 03 清润美味甜汤羹

清新水果

- 87 青苹果芦荟汤/冰糖炖木瓜/银耳木瓜羹/蜜梨汤/葡萄甜汤
- 88 芒果紫米汤/草莓山楂羹/樱桃甜汤/银耳红枣炖雪梨/菠萝樱桃羹

特色甜汤羹

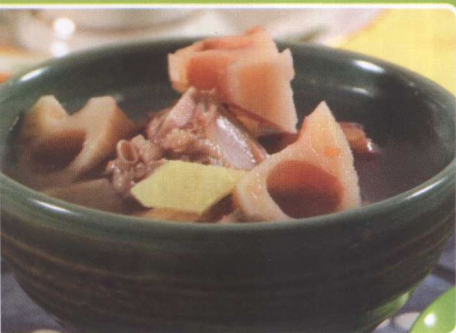
- 89 生姜红枣汤/红点粟米羹/参竹银耳汤/山药枸杞汤/红糖姜汁汤
- 90 核桃薏米汤/银耳杏仁百合汤/黑芝麻燕麦羹/玉米甘蔗甜汤
- 91 白果薏米玉竹汤/薏米绿豆汤/银耳枸杞汤/黑糯米甜汤
- 92 出水芙蓉羹/三色玉米甜羹/核桃仁山楂汤/冰糖鹌鹑蛋银耳汤
- 93 银耳山药甜汤/百合山药枸杞甜汤/人参莲子羹/百合双豆甜汤/山楂米酒甜汤
- 94 莲子薏米甜汤/桂花银耳羹/冰糖莲子羹/红枣菊花养颜羹

附录

- 95 家庭食疗汤羹推荐

滋补养生肉汤羹

肉类食物中含有人体所必需的脂肪、热量、各种维生素及营养素，是一日三餐中的重要组成部分。肉类与不同的蔬菜、中药材搭配，不仅口味鲜美，营养更丰富，滋补功效也更多样。



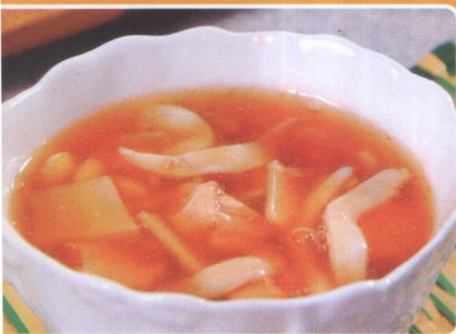
莲藕排骨汤

【材料】 猪排骨400克、莲藕200克。

【调料】 葱段、姜片、料酒、胡椒粉、盐、味精各适量。

做法

- 1 猪排骨洗净剁成块；莲藕去皮，洗净后切块。
- 2 锅内加适量清水煮沸，放入少许姜片、葱段、料酒、猪排骨，焯去血水除腥，捞出用凉水冲净，沥水备用。
- 3 煲锅置火上，倒入适量清水，放入剩余姜片、猪排骨、藕块煮沸，改小火煲约2小时，加盐、味精、胡椒粉调味即可。



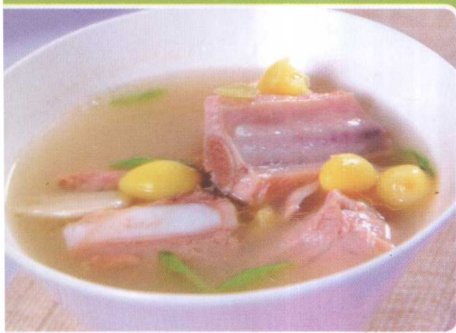
黄豆排骨蔬菜汤

【材料】 黄豆50克、猪排骨200克、西兰花50克、香菇4朵。

【调料】 盐、味精、姜片各适量。

做法

- 1 黄豆洗净泡涨；排骨洗净剁成段，入沸水中焯去血水；香菇用温水泡发去蒂，洗净切半；西兰花洗净掰成小朵。
- 2 煲锅中倒入适量清水，放入黄豆、排骨、姜片大火煮沸，加入香菇转小火煲约2小时至黄豆、排骨熟烂，放入西兰花煮约8分钟，加盐、味精调味即可。



白果排骨汤

【材料】 猪排骨500克、白果30克。

【调料】 料酒、姜、味精、葱、盐各适量。

做法

- 1 白果洗净，去壳；姜洗净切片；葱洗净切段。
- 2 排骨洗净，剁成段，入沸水锅中焯去血水除腥，捞出备用。
- 3 煲锅中倒入适量清水煮沸后放入排骨、白果、料酒、姜片，改小火煲约90分钟。
- 4 加盐、味精调味，撒上葱段即可。



木瓜猪骨花生汤

材料 猪排骨250克, 红枣、鸡爪各30克, 木瓜、花生仁各100克。

调料 姜片、盐、味精各适量。

做法

- 1 鸡爪、猪排骨分别洗净焯水, 猪排骨剁段, 鸡爪去爪尖; 红枣去核洗净; 木瓜去皮及子, 洗净后切块。
- 2 鸡爪、猪排骨、红枣、花生仁、木瓜、姜片、适量水同入煲锅中, 先用大火煮10分钟, 再转小火煮3小时, 加盐、味精调味即可。



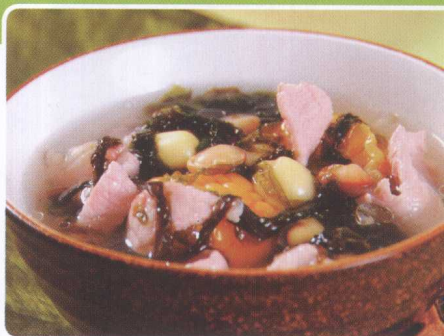
紫菜玉米眉豆汤

材料 紫菜20克, 猪瘦肉250克, 玉米棒1个, 眉豆、莲子各75克。

调料 姜片、盐各适量。

做法

- 1 紫菜洗净; 玉米棒洗净, 切段; 眉豆、莲子分别洗净泡透; 猪瘦肉洗净, 焯去血水后捞出冲净, 沥水切片。
- 2 煲锅倒入清水, 放玉米段、眉豆、莲子、猪瘦肉和姜片, 大火煮沸后改小火煲约90分钟, 加紫菜稍煮, 加盐调味即可。



五味人参猪脑汤

材料 猪脑1副, 人参、五味子各6克, 麦冬、枸杞子各15克。

调料 姜片、盐各适量。

做法

- 1 猪脑、人参、麦冬、五味子、枸杞子分别洗净; 猪脑放入一漏勺中, 放入沸水锅中焯水, 捞出沥水备用。
- 2 煲锅置火上, 倒入适量清水, 放入猪脑、人参、麦冬、五味子、姜片, 大火煮沸后改小火煲约50分钟, 加入枸杞子煮约10分钟, 加盐调味即可。



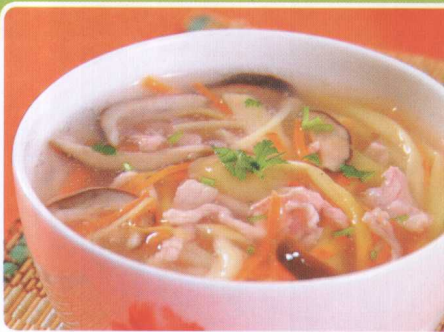
双菇肉丝羹

材料 金针菇50克、水发香菇50克、猪瘦肉80克、胡萝卜30克。

调料 盐、高汤、水淀粉、香菜段、料酒各适量。

做法

- 1 猪瘦肉洗净切丝, 加盐、料酒拌匀稍腌; 水发香菇、金针菇分别洗净焯水; 香菇切丝; 胡萝卜洗净切丝。
- 2 锅中倒入高汤煮沸, 将所有处理好的材料放入锅中小火煮约10分钟加盐调味, 倒入水淀粉勾芡, 撒上香菜段即可。





肉丝豆腐羹

【材料】 豆腐400克、猪瘦肉100克、竹笋50克、水发黑木耳20克。

【调料】 植物油、酱油、盐、料酒、鲜汤、葱末、水淀粉各适量。

做法

- 1 豆腐切块；猪瘦肉洗净，沥干水分切丝，加入少许酱油腌渍；竹笋去皮洗净，焯水后切丝；水发黑木耳洗净切丝。
- 2 锅中倒入植物油烧至五成热，下猪瘦肉丝略翻炒，加入料酒、鲜汤，大火煮沸后下豆腐条、竹笋丝、黑木耳丝，煮约10分钟，加盐调味，用水淀粉勾芡，撒上葱末即可。



花旗参无花果瘦肉汤

【材料】 花旗参15克、无花果20克、蜜枣10克、猪瘦肉300克。

【调料】 盐、鸡精、高汤各适量。

做法

- 1 猪瘦肉洗净，切块，入沸水中焯去血水除腥；无花果、花旗参洗净备用。
- 2 汤锅置火上，倒入适量高汤煮沸，放入蜜枣、无花果、猪瘦肉丝、花旗参，大火煮沸后转小火继续煮半小时。
- 3 加盐、鸡精调味即可。



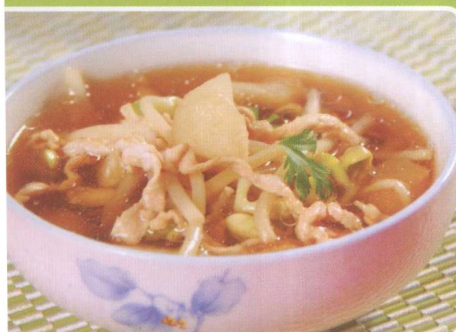
沙锅白菜肉丸汤

【材料】 猪瘦肉、猪肥肉、白菜各100克，鸡蛋2个（取蛋清）。

【调料】 香油、盐、味精、葱丝、姜丝、花椒水、香菜段各适量。

做法

- 1 猪瘦肉洗净剁成泥；猪肥肉洗净切成小丁；猪瘦肉泥与猪肥肉丁一起搅拌，加入蛋清、盐、味精拌匀，制成肉丸，入沸水中焯熟；白菜去老叶洗净，切成丝。
- 2 锅中倒入清水煮沸，放入白菜丝、肉丸、葱丝、姜丝、花椒水，小火煮约15分钟，加盐调味，淋入香油，撒上香菜段。



黄豆芽肉丝汤

【材料】 黄豆芽500克、猪瘦肉100克、荸荠50克。

【调料】 姜丝、植物油、酱油、盐、水淀粉、香菜段、清汤各适量。

做法

- 1 猪瘦肉洗净切丝；黄豆芽择洗净；荸荠去皮洗净，对切两半。
- 2 姜丝入热油锅中爆香，倒入猪瘦肉丝用中火炒至肉散开，倒入清汤大火煮沸，放入黄豆芽、荸荠块，待水再次沸后改小火煮约10分钟，加入少许盐、酱油调味，淋入水淀粉勾芡，撒上香菜段即可。

番茄猪肝瘦肉汤

材料 番茄300克、鲜猪肝100克、猪瘦肉80克。

调料 姜、盐、料酒、胡椒粉、白糖、高汤、香菜段各适量。

做法

- 1 番茄、猪肝、猪瘦肉分别洗净，切片；姜洗净切片备用。
- 2 将猪肝、猪瘦肉焯去血水除腥，捞出沥水。
- 3 汤锅中倒入高汤，大火煮沸后，放入姜片、猪肝片、猪瘦肉片、料酒、番茄片，改小火煮约10分钟。
- 4 加盐、胡椒粉、白糖调味，撒上香菜段即可。



干贝海带排骨汤

材料 猪排骨400克、海带150克、水发干贝30克。

调料 葱段、姜片、盐、料酒各适量。

做法

- 1 海带泡发，洗净切菱形片；排骨洗净剁成段，入沸水锅中焯去血水除腥，捞出冲净，沥水备用；干贝洗净。
- 2 煲锅中加入适量清水，放入排骨块、海带片、葱段、姜片、料酒，大火煮沸后放入干贝，改小火煲约90分钟。
- 3 拣去姜片、葱段，放入适量盐调味即可。



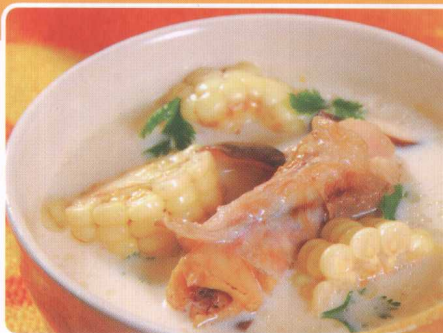
玉米香菇大骨汤

材料 猪腔骨500克、玉米棒1个、香菇5朵。

调料 盐、鸡精、香菜段、姜片各适量。

做法

- 1 猪腔骨洗净剁块，放入沸水锅中焯去血水除腥；玉米棒洗净切段；香菇泡发，洗净切块。
- 2 煲锅中倒入适量清水，放入腔骨块、玉米段、香菇块、姜片，用大火煮沸，转小火煲约90分钟，加盐、鸡精调味，撒上香菜段即可。



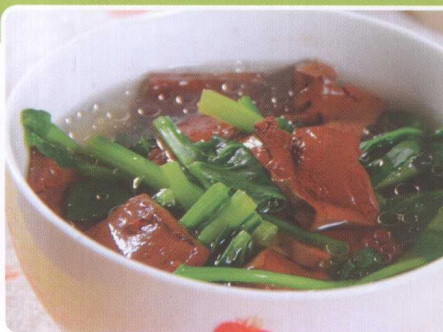
菠菜猪血汤

材料 菠菜500克、猪血250克。

调料 盐、味精、香油、姜片、清汤各适量。

做法

- 1 菠菜洗净，切成段，入沸水中稍焯备用；猪血洗净切块，入沸水锅中焯至变色捞出。
- 2 汤锅中倒入适量清汤，大火煮沸，放入菠菜段、猪血块、姜片，改小火煮约10分钟。
- 3 加入少许盐、味精调味，淋入少许香油即可。





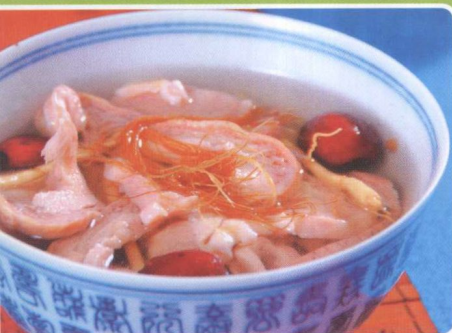
玉竹心肺汤

【材料】 百合、玉竹各15克，鲜猪心、猪肺各1副。

【调料】 盐、味精、清汤、姜片各适量。

做法

- 1 玉竹、百合泡洗净；猪心、猪肺均洗净切块，猪肺入沸水锅中焯去血水除腥。
- 2 煲锅中倒入清汤，大火煮沸，放入猪肺块、百合、玉竹、姜片，再次煮沸后，改用小火炖1小时。
- 3 放入猪心块煮至熟，加盐、味精调味即可。



玉米须猪肚汤

【材料】 猪肚500克、白茅根50克、玉米须80克、红枣10克。

【调料】 盐、淀粉、味精、香油各适量。

做法

- 1 白茅根、玉米须分别洗净；红枣洗净去核；猪肚去油脂后切开，用盐、淀粉搓擦，用水冲洗干净，入沸水锅中焯15分钟。
- 2 煲锅中倒入适量清水，放入猪肚块、白茅根、玉米须、红枣，大火煮沸后，改小火煲1小时，加盐、味精调味，淋入香油即可。



牛肉鸡蛋羹

【材料】 牛肉300克、水发香菇20克、鸡蛋1个（取蛋清）。

【调料】 盐、味精、胡椒粉、淀粉各适量。

做法

- 1 牛肉洗净，入沸水中焯去血水除腥，切细粒；香菇洗净，切粒。
- 2 煲锅中倒入适量清水煮沸，加入牛肉粒、香菇粒，待水再次煮沸后，改小火煮至牛肉、香菇熟。
- 3 加盐、味精、胡椒粉调味，在淀粉中加入蛋清及少量清水，拌匀入锅中勾芡即可。



黄芪炖牛肚

【材料】 牛肚1个、黄芪片30克、枸杞子10克。

【调料】 姜片、小茴香、料酒、酱油、醋、盐、花椒各适量。

做法

- 1 牛肚撕去内皮洗净，放入沸水中略煮片刻，捞出沥水，切长方块。
- 2 锅中加入适量清水，放入牛肚块、黄芪片、小茴香、花椒、姜片、酱油、料酒、醋，大火煮沸后转小火炖至牛肚熟烂，加枸杞子稍煮，加盐调味即可。



辣味牛肉土豆汤

[材料] 牛肉、土豆各200克，蟹棒30克。

[调料] 植物油、葱、姜、盐、辣豆瓣酱、芝麻各适量。

做法

- ① 蟹棒洗净切段；牛肉洗净，切块，入沸水中焯去血水除腥；葱洗净切葱花；姜洗净切片；土豆去皮洗净，切块。
- ② 锅置火上，放入适量植物油烧五成热，下入部分葱花、姜片、辣豆瓣酱炒香，加入适量清水煮沸，放入牛肉块、土豆块、蟹棒，改小火煮至材料均熟，加盐调味，撒上剩余葱花和芝麻。

