



跟我学煲汤系列

依据季节变化来选取食材是广东老火汤特点之一，
但也有适宜四季的汤水，同样有显著效果。

营养健康 步骤清晰
制作简单 一学就会

跟我学煲 四季健康

汤

圆梦著

江苏美术出版社



跟我学煲健康汤系列

跟我学

煲四季健康汤

营养健康，步骤清晰，制作简单，一学就会。

圆梦 著

图书在版编目(CIP)数据

跟我学煲四季健康汤 / 圆梦著. — 南京 : 江苏美术出版社, 2012. 9

(跟我学煲健康汤系列)

ISBN 978-7-5344-5040-2

I. ①跟… II. ①圆… III. ①粤菜—汤菜—菜谱
IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第226041号

出品人 周海歌

选题策划 千高原

责任编辑 曹昌虹

装帧设计 树童科技

版式设计 树童科技

书 名 跟我学煲四季健康汤

著 者 圆 梦

出版发行 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A楼 邮编 210009)

凤凰出版传媒股份有限公司

江苏美术出版社(南京市中央路165号 邮编 210009)

北京凤凰千高原文化传播有限公司

集团网址 <http://www.ppm.cn>

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 深圳市彩之欣印刷有限公司

开 本 710×1000 1/16

印 张 6

版 次 2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5344-5040-2

定 价 19.80元

营销部电话 010-64215835 64216532

营销部地址 江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换
电话: 010-64216532



前言



PREFACE



膳食养生 · 汤水先行

无论是丰盛的佳肴还是家常的便饭，无论是中餐还是西餐，餐桌上的菜肴再丰盛，如果没有一碗热气腾腾、鲜香四溢的汤水，还是会显得黯然失色。特别是当下人们追求健康食疗的方法，而合理平衡膳食始终是贯穿于日常生活中的重要环节，重视饮食的调养，通过食物来调整自己的身体状况，不仅有助于提高自身免疫力，还能健身美容。

除了火候，还要根据气候的变化、食材的效用，才能搭配出各种各具功效的健康汤水。本书中选取的材料，例如补肺益肾的淮山、醒脾开胃的花生、益肝明目的胡萝卜、补心生血的莲藕等，都饱含人类所需、不可或缺的营养元素。从选料到制作方法，本书图文并茂，步步分解，教你轻轻松松学煲四季健康汤。只要你根据个人口味与身体所需依法炮制，就能煲出一锅疗效显著、鲜香四溢的健康汤水。





目录 ○ CONTENTS

百合马蹄生鱼汤·····	07
冬瓜绿豆鹌鹑汤·····	08
首乌熟地猪蹄汤·····	09
蜜枣银耳乳鸽汤·····	10
霸王花煲猪肺汤·····	11
杏仁苹果生鱼汤·····	12
燕窝炖鸡丝汤·····	13
冬瓜草鱼汤·····	14
淮杞红枣猪蹄汤·····	15
黄豆煲排骨汤·····	16
水瓜粉丝田鸡汤·····	17
罗汉果瘦肉汤·····	18
豆腐香菜鱼头汤·····	19
莲藕桂圆猪腱汤·····	20
花生眉豆鸡脚汤·····	21
雪梨煲猪蹄汤·····	22
花生鸡脚猪蹄汤·····	23
霸王花煲猪肺汤·····	24
赤豆苦瓜排骨汤·····	25
节瓜干贝排骨汤·····	26
淡菜紫菜瘦肉汤·····	27
花胶炖猪腱汤·····	28
巴戟杜仲猪蹄汤·····	29
牛膝煲鸡脚汤·····	30
百合柿饼鸡蛋汤·····	31
海底椰煲鹌鹑汤·····	32



马蹄海蜇肉排汤·····	33
豨莶草脊骨汤·····	34
何首乌煲鸡汤·····	35
罗汉果猪肺汤·····	36
双参田七煲鸡汤·····	37
雪蛤红枣乌鸡汤·····	38
蚝豉苦瓜瘦肉汤·····	39
冬菇马蹄鸡脚汤·····	40
宽筋藤煲猪尾汤·····	41
萝卜杏仁猪肺汤·····	42
鸡骨草猪横脷汤·····	43
赤豆粉葛猪蹄汤·····	44
冬菇花胶鸡脚汤·····	45
赤豆花生鹌鹑汤·····	46



马齿苋煲瘦肉汤·····	47
淮杞益智仁鸭汤·····	48
黄豆排骨鸡脚汤·····	49
沙参玉竹鱼尾汤·····	50
夏枯草脊骨汤·····	51
生地槐花脊骨汤·····	52
红枣莲藕猪蹄汤·····	53
西光皮鲤鱼汤·····	54
桂圆鸡脚瘦肉汤·····	55
竹蔗萝卜猪骨汤·····	56
萝卜冬菇排骨汤·····	57
栗子花生鸡脚汤·····	58
杜仲巴戟猪尾汤·····	59
西洋参雪梨汤·····	60
无花果瘦肉汤·····	61
木瓜花生鱼尾汤·····	62
肉苁蓉乳鸽汤·····	63
川贝瘦肉鹌鹑汤·····	64
番薯叶山斑鱼汤·····	65
枸杞煲鸡蛋汤·····	66

太子参瘦肉汤·····	67
蜜枣菜干猪蹄汤·····	68
丝瓜杏仁排骨汤·····	69
蛤蚧瘦肉汤·····	70
苦瓜黄豆田鸡汤·····	71
虫草花鹌鹑汤·····	72
清补凉煲瘦肉汤·····	73
木瓜双雪猪肺汤·····	74
绿豆海带排骨汤·····	75
萝卜干猪蹄汤·····	76
苦瓜煲猪肉汤·····	77
桑叶杏仁猪肺汤·····	78
节瓜猪腱汤·····	79
桂圆杏仁乳鸽汤·····	80
茯苓桑叶脊骨汤·····	81
芦荟猪蹄汤·····	82
当归桂圆猪腰汤·····	83
金银花瘦肉汤·····	84
潺菜鲩鱼片汤·····	85
蛤蚧鹌鹑汤·····	86
霸王花猪蹄肉汤·····	87
菜干杏仁猪肺汤·····	88
黄瓜扁豆排骨汤·····	89
淮山核桃瘦肉汤·····	90
南瓜排骨汤·····	91
猪心紫菜汤·····	92
青紫菜蛋汤·····	93
瘦肉生地莲藕汤·····	94
紫菜肉末汤·····	95
蚬子番茄汤·····	96

跟我学煲健康汤系列

跟我学

煲四季健康汤

营养健康，步骤清晰，制作简单，一学就会。

圆梦 著

图书在版编目 (C I P) 数据

跟我学煲四季健康汤 / 圆梦著. — 南京 : 江苏美术出版社, 2012. 9

(跟我学煲健康汤系列)

ISBN 978 - 7 - 5344 - 5040 - 2

I. ①跟… II. ①圆… III. ①粤菜—汤菜—菜谱
IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第226041号

出 品 人 周海歌

选题策划 千高原

责任编辑 曹昌虹

装帧设计 树童科技

版式设计 树童科技

书 名 跟我学煲四季健康汤

著 者 圆 梦

出版发行 凤凰出版传媒集团 (南京市湖南路1号A楼 邮编 210009)

凤凰出版传媒股份有限公司

江苏美术出版社 (南京市中央路165号 邮编 210009)

北京凤凰千高原文化传播有限公司

集团网址 <http://www.ppm.cn>

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 深圳市彩之欣印刷有限公司

开 本 710×1000 1/16

印 张 6

版 次 2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷

标准书号 ISBN 978 - 7 - 5344 - 5040 - 2

定 价 19.80元

营销部电话 010-64215835 64216532

营销部地址 江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换
电话: 010-64216532



前言



PREFACE



膳食养生 · 汤水先行

无论是丰盛的佳肴还是家常的便饭，无论是中餐还是西餐，餐桌上的菜肴再丰盛，如果没有一碗热气腾腾、鲜香四溢的汤水，还是会显得黯然失色。特别是当下人们追求健康食疗的方法，而合理平衡膳食始终是贯穿于日常生活中的重要环节，重视饮食的调养，通过食物来调整自己的身体状况，不仅有助于提高自身免疫力，还能健身美容。

除了火候，还要根据气候的变化、食材的效用，才能搭配出各种各具功效的健康汤水。本书中选取的材料，例如补肺益肾的淮山、醒脾开胃的花生、益肝明目的胡萝卜、补心生血的莲藕等，都饱含人类所需、不可或缺的营养元素。从选料到制作方法，本书图文并茂，步步分解，教你轻轻松松学煲四季健康汤。只要你根据个人口味与身体所需依法炮制，就能煲出一锅疗效显著、鲜香四溢的健康汤水。





目录 ○ CONTENTS

百合马蹄生鱼汤·····	07
冬瓜绿豆鹌鹑汤·····	08
首乌熟地猪蹄汤·····	09
蜜枣银耳乳鸽汤·····	10
霸王花煲猪肺汤·····	11
杏仁苹果生鱼汤·····	12
燕窝炖鸡丝汤·····	13
冬瓜草鱼汤·····	14
淮杞红枣猪蹄汤·····	15
黄豆煲排骨汤·····	16
水瓜粉丝田鸡汤·····	17
罗汉果瘦肉汤·····	18
豆腐香菜鱼头汤·····	19
莲藕桂圆猪腱汤·····	20
花生眉豆鸡脚汤·····	21
雪梨煲猪蹄汤·····	22
花生鸡脚猪蹄汤·····	23
霸王花煲猪肺汤·····	24
赤豆苦瓜排骨汤·····	25
节瓜干贝排骨汤·····	26
淡菜紫菜瘦肉汤·····	27
花胶炖猪腱汤·····	28
巴戟杜仲猪蹄汤·····	29
牛膝煲鸡脚汤·····	30
百合柿饼鸡蛋汤·····	31
海底椰煲鹌鹑汤·····	32



马蹄海蜇肉排汤·····	33
豨莶草脊骨汤·····	34
何首乌煲鸡汤·····	35
罗汉果猪肺汤·····	36
双参田七煲鸡汤·····	37
雪蛤红枣乌鸡汤·····	38
蚝豉苦瓜瘦肉汤·····	39
冬菇马蹄鸡脚汤·····	40
宽筋藤煲猪尾汤·····	41
萝卜杏仁猪肺汤·····	42
鸡骨草猪横脷汤·····	43
赤豆粉葛猪蹄汤·····	44
冬菇花胶鸡脚汤·····	45
赤豆花生鹌鹑汤·····	46



马齿苋煲瘦肉汤·····	47
淮杞益智仁鸭汤·····	48
黄豆排骨鸡脚汤·····	49
沙参玉竹鱼尾汤·····	50
夏枯草脊骨汤·····	51
生地槐花脊骨汤·····	52
红枣莲藕猪蹄汤·····	53
西光皮鲤鱼汤·····	54
桂圆鸡脚瘦肉汤·····	55
竹蔗萝卜猪骨汤·····	56
萝卜冬菇排骨汤·····	57
栗子花生鸡脚汤·····	58
杜仲巴戟猪尾汤·····	59
西洋参雪梨汤·····	60
无花果瘦肉汤·····	61
木瓜花生鱼尾汤·····	62
肉苁蓉乳鸽汤·····	63
川贝瘦肉鹌鹑汤·····	64
番薯叶山斑鱼汤·····	65
枸杞煲鸡蛋汤·····	66

太子参瘦肉汤·····	67
蜜枣菜干猪蹄汤·····	68
丝瓜杏仁排骨汤·····	69
蛤蚧瘦肉汤·····	70
苦瓜黄豆田鸡汤·····	71
虫草花鹌鹑汤·····	72
清补凉煲瘦肉汤·····	73
木瓜双雪猪肺汤·····	74
绿豆海带排骨汤·····	75
萝卜干猪蹄汤·····	76
苦瓜煲猪肉汤·····	77
桑叶杏仁猪肺汤·····	78
节瓜猪腱汤·····	79
桂圆杏仁乳鸽汤·····	80
茯苓桑叶脊骨汤·····	81
芦荟猪蹄汤·····	82
当归桂圆猪腰汤·····	83
金银花瘦肉汤·····	84
潺菜鲩鱼片汤·····	85
蛤蚧鹌鹑汤·····	86
霸王花猪蹄肉汤·····	87
菜干杏仁猪肺汤·····	88
黄瓜扁豆排骨汤·····	89
淮山核桃瘦肉汤·····	90
南瓜排骨汤·····	91
猪心紫菜汤·····	92
青紫菜蛋汤·····	93
瘦肉生地莲藕汤·····	94
紫菜肉末汤·····	95
蚬子番茄汤·····	96



百合马蹄生鱼汤

材料

生鱼1条，马蹄70克，
百合30克，无花果20克，
生姜2片，食盐适量。

步骤 Process



Step1

1. 马蹄去皮，洗净；百合、
无花果洗净。



Step2

2. 生鱼常规处理，洗净；烧
锅下油、姜片，煎至金黄色。



Step3

3. 清水煮沸后放入全部食
材，改慢火煲1小时，放盐
调味。



营·养·功·能

本汤具有清心安神、润肺止咳、滋阴润燥的功效，
适宜肺燥引起的干咳少痰、口干咽燥者。

温·馨·贴·士

马蹄以个大、洁净、新鲜、皮薄、肉细、
味甜、爽脆、无渣者为佳。

冬瓜绿豆鹌鹑汤



材料

鹌鹑2只，冬瓜250克，
绿豆30克，蜜枣10克，食盐
适量。

步骤 Process



1. 冬瓜连皮洗净，切块；绿
豆洗净，浸泡1小时。



2. 鹌鹑去毛、内脏，洗净待用。



3. 将适量清水煮沸后放入全
部食材，猛火煲滚后改慢火
煲2小时，放盐调味。

营 养 功 能

本汤具有利尿消炎、生津除烦、清热消暑的功
效，适宜咽痛口干、热疹、湿疹者。

温 馨 贴 士

鹌鹑肉是典型的高蛋白、低脂肪、低胆固醇食物，特别适合中老年人以及高血压、肥胖症患者食用。鹌鹑可与补药之王人参相媲美，被赞为“动物人参”。



首乌熟地猪蹄汤

材料

猪蹄750克，熟地黄30克，何首乌20克，松子仁20克，生姜3片，食盐适量。

步骤



1. 熟地黄、何首乌浸泡，洗净；松子仁洗净。



2. 猪蹄洗净，斩件，飞水。



3. 把适量清水煮沸后放入全部食材，猛火煲滚后改慢火煲3小时，放盐调味。



营养功能

本汤具有补血强筋、润肠通便的功效，适宜腰脚软弱无力、年老体弱、便秘者。

温馨贴士

中医认为猪蹄性平，味甘咸，是一种类似熊掌的美味菜肴及治病“良药”。

蜜枣银耳乳鸽汤



材料

乳鸽1只，瘦肉250克，
银耳20克，蜜枣20克，食盐
适量。

步骤 Process



1. 银耳浸发，洗净，撕小块；
蜜枣洗净。



2. 乳鸽处理后洗净；瘦肉洗净。



3. 把适量清水煮沸后放入全
部食材，猛火煲滚后改慢火
煲2小时，放盐调味。

营 养 功 能

本汤具有清润养颜、润肠通便、滋养和血的功
效，适宜肾虚体弱、心神不宁、体力透支者。

温 馨 贴 士

乳鸽富含粗蛋白质和少量无机盐等营养成
分，滋味鲜美，肉质细嫩。