

知书达礼
zhishudali典藏

大师教做招牌菜系列

营养
美味
健康

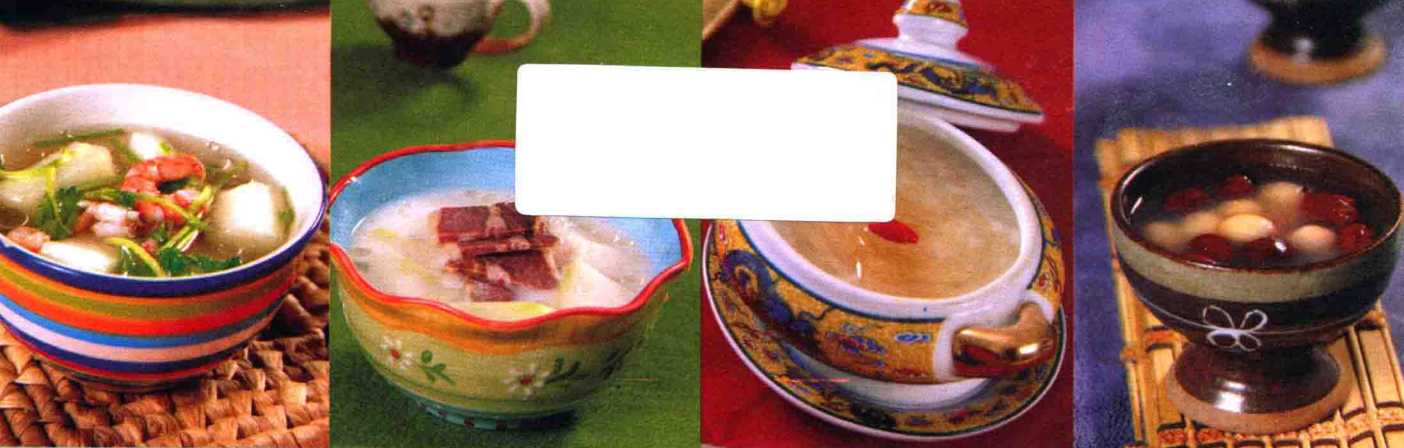
汤粥主食

DASHI JIAO ZUO TANGZHOU ZHUSHI

主编 陈绪荣



凤凰出版传媒集团
凤凰出版社



大师教做 汤粥主食

◎主编 陈绪荣

滋润汤羹,煲出您的品质生活

一碗好粥,轻松养护全家健康

经典主食满足每一位家人的口腔之旅

厨事诀窍,为您的手艺加分

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

图书在版编目(CIP)数据

大师教做汤粥主食 / 陈绪荣主编. -- 南京: 凤凰出版社, 2011.8
(大师教做招牌菜系列. 第3辑)
ISBN 978-7-5506-0657-9

I. ①大… II. ①陈… III. ①汤菜—菜谱②粥—食谱
③主食—食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 134237 号

书 名: 大师教做汤粥主食

主 编: 陈绪荣

策 划: 钟 雷

副 主 编: 王丽萍 程晓波 谷胜男

责任编辑: 王如月

装帧设计: 稻草人工作室 

出版发行: 凤凰出版传媒集团 凤凰出版社

出 品: 凤凰出版传媒集团 北京凤凰天下文化发展有限公司

公司网址: 北京凤凰天下网 <http://www.bookfh.cn>

印 刷: 桓台县方正印务有限公司

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/24

印 张: 7.5

字 数: 250 千字

版 次: 2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5506-0657-9

定 价: 19.80 元

(本图书凡印装错误可向发行部调换, 联系电话: 010-58572106)

前言

俗话说“药补不如食补”，所以要健康长寿，就要在吃上做文章。食物当中最易被人体消化吸收，且对身体各脏器都非常有好处的就要数汤和粥了。因为汤能滋补身体，粥能温养脏器。而主食更是为人体活动提供大量的能量，因此主食也是非常重要的。所以我们编写了《汤粥主食》来为您介绍各种汤、粥、主食的制作方法和营养功效，让您自己动手就能烹饪出既好吃又对身体健康有好处的汤、粥、主食。

汤是人们吃的各种食物中鲜美可口、富有营养、容易消化的菜肴之一。由于制作过程中比一般料理少了油煎、油炸的过程，除了预防肥胖之外，更能减少心血管疾病的产生。加上煲汤有美颜、健身、润肤、增强免疫力的特点，所以，有人把喝汤比做是“最廉价的健康保险单”。本书中介绍了各种汤的功效及作法，让您自己就可以轻松做出既健康又美味的汤食。粥具有调剂胃口，增进食欲，而且可以补充身体失去的水分，喝粥可以治病并能使人延年益寿。李时珍也说“粥与肠胃相得，最为饮食妙品”。所以粥也被誉为养生保健的“神丹”。粥类方面本书介绍了每种粥会对您身体健康的好处和每种粥的作法，让您能更好地选择做哪种粥是对您和您的家人最有益的。主食方面本书为大家介绍了很多不同的主食做法，让主食不但能为人体提供更方便吸收的营养，也能达到美观、增进食欲的效果。

希望我们的《汤粥主食》能够让您有想下厨的冲动，给您的家人带去一份温暖、一份感动、一份健康！让《汤粥主食》成为您得力的助手，为您的生活增添点儿滋味和色彩。

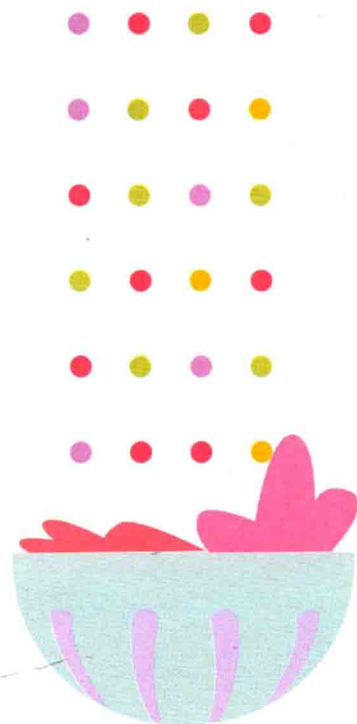


第一章 鲜美浓汤

- 健康喝汤 12

清 爽 素 汤

- | | |
|--------------------|---------------------|
| ● 冬瓜大虾汤 14 | ● 清汤油菜心 23 |
| ● 蔬菜丸子汤 14 | ● 菠菜鸡丸汤 23 |
| ● 粟米雪耳汤 15 | ● 干贝萝卜球汤 23 |
| ● 银耳樱桃养颜汤 15 | ● 冬瓜丸子汤 24 |
| ● 百合雪梨汤 16 | ● 火腿冬瓜汤 24 |
| ● 木瓜银耳汤 16 | ● 海米白菜汤 24 |
| ● 红枣芹菜汤 16 | ● 黄瓜蛋汤 25 |
| ● 木耳豆腐汤 17 | ● 番茄生菜汤 25 |
| ● 鱿鱼汤 17 | ● 蘑菇鲍鱼汤 25 |
| ● 红白果仁汤 17 | ● 藕片汤 26 |
| ● 香柠美白汤 18 | ● 培根白菜汤 26 |
| ● 鱼头浓汤 18 | ● 什锦蔬菜汤 27 |
| ● 鱼头豆腐汤 18 | ● 金橘蛋包汤 27 |
| ● 甘草小麦大枣汤 19 | ● 金针菇蛋花汤 28 |
| ● 夏令三冬汤 19 | ● 三丝番茄汤 28 |
| ● 珍珠汤 19 | ● 莲子山药汤 28 |
| ● 菊花百合汤 20 | ● 绿茶山药豆腐丸汤 29 |
| ● 莲藕女贞鱿鱼汤 20 | ● 丸子黄瓜汤 29 |
| ● 芥菜蛋花汤 21 | ● 青苹果鲜虾汤 29 |
| ● 四川酸辣汤 21 | ● 冬瓜芦笋鸽蛋汤 30 |
| ● 红菜汤 22 | ● 三鲜汤 30 |
| ● 笋耳汤 22 | ● 胡萝卜芥菜汤 31 |
| ● 海米冬瓜汤 22 | ● 玉米蔬菜汤 31 |





美味肉菜汤

- 黄豆排骨汤 32
- 鹅肉核桃汤 32
- 木瓜炖羊肉 32
- 玉米排骨汤 33
- 猪肠香菜汤 33
- 青木瓜猪脚汤 33
- 银花水鸭汤 34
- 三味汤 34
- 清汤冬瓜鸡 35
- 雪梨瘦肉汤 35
- 丝瓜瘦肉汤 36
- 马齿苋瘦肉汤 36
- 虫草鸭汤 36
- 紫菜烤鸭汤 37
- 冬瓜莲子煲排骨 37
- 山药牛肚汤 37
- 白菜猪肝汤 38
- 番茄猪肝瘦肉汤 39
- 牛肉土豆泥汤 40
- 红烧牛肉汤 40
- 清真肚丝汤 41
- 金针鸡丝汤 41
- 双东黄鱼汤 42
- 冬瓜薏米龙骨汤 42
- 莲藕排骨汤 42
- 西瓜鸡肉汤 43
- 葡萄柚炖鸡 43
- 核桃鸽子汤 43
- 红豆花生乳鸽汤 44
- 胡萝卜冬菇排骨汤 44
- 木瓜瘦肉汤 44
- 排骨核桃首乌汤 45
- 排骨芋头汤 45
- 鲜菌炖家鸡 45
- 玉米鲫鱼汤 46
- 牛肉鲜菜汤 46
- 党参玉竹老鸡汤 47
- 瓦罐鸡汤 47
- 翠玉鸡丝汤 48
- 鸡丝莼菜汤 48
- 椰奶炖鸡 49
- 中式老鸭煲 49

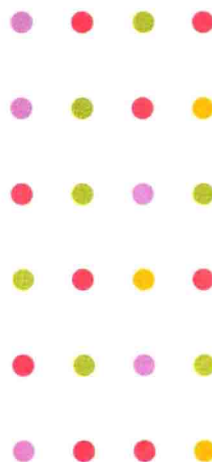
风味炖补

- 人参芡实羊肉汤 50
- 杜仲煲猪肚 50
- 赤小豆鲫鱼汤 50
- 温补鹌鹑汤 51



● 人参炖竹丝鸡	51
● 当归生姜羊肉汤	51
● 枸杞炖鱼	52
● 归芪乌鸡养颜汤	52
● 椰子红枣老鸽汤	52
● 淮杞南枣老鸡汤	53
● 黄精杞子乌鸡汤	53
● 川芎白芷炖鱼头	53
● 南瓜红枣排骨汤	54
● 灵芝瘦肉汤	54
● 当归鲤鱼汤	54
● 芝麻杞子乌鸡汤	55
● 玄麦鸭块汤	55
● 补肝活血养颜汤	55
● 苁蓉海参炖瘦肉	56
● 西洋菜鸭肾汤	56
● 圆参牛肉汤	57
● 养心安神莲枣汤	57
● 瘦肉燕窝汤	58
● 冬瓜茯苓蛭肉汤	58

● 韭菜鲫鱼汤	58
● 冬虫夏草煲乳鸽	59
● 桂枝瘦肉汤	59
● 西湖牛肉羹	59
● 鸡蓉葵花汤	60
● 清炖鳖汤	60
● 银耳鸽汤	61
● 清炖甲鱼	61
● 芝麻黑豆泥鳅汤	62
● 东荷煲老鸭汤	62
● 枸杞冬瓜汤	62
● 鲢鱼肉丸汤	63
● 清炖肚片汤	63
● 瘦肉番茄粉丝汤	63
● 鲑鱼汤	64
● 猴头菇粳米瘦肉汤	64
● 枸杞银耳瘦肉汤	65
● 韩国参鸡汤	65
● 八宝鸡汤	66
● 黄豆鸡肫	66

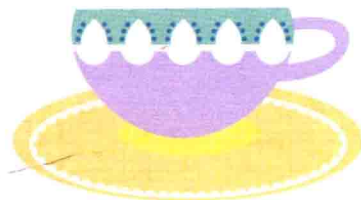


第二章 美味粥品

● 煲出营养粥	68
---------------	----

美味清粥

● 山楂粥	70
● 冰糖大麦粥	70
● 首乌核桃粥	70
● 麻婆西施粥	71





● 红枣生姜粥	71	● 萝卜火腿粥	81
● 百合莲子红枣粥	71	● 翠衣粥	81
● 天冬黑豆粥	72	● 银耳山楂粥	82
● 苦瓜粥	72	● 八珍仙粥	83
● 红枣绿豆粥	72	● 雪梨青瓜粥	84
● 绿豆橘子粥	73	● 紫菜粥	84
● 南瓜大枣粥	73	● 红枣山药糯米粥	84
● 鸡蛋豆腐粥	73	● 高粱米红豆粥	85
● 西瓜皮粥	74	● 莲子双米粥	85
● 核桃红豆粥	74	● 红豆橙香粥	85
● 双莲粥	75	● 奶香麦片粥	86
● 茯苓大枣粥	75	● 鸽蛋菜心粥	86
● 菊花脑粥	76	● 时蔬麦片粥	87
● 燕麦黑芝麻粥	76	● 牛奶红枣粥	87
● 冬瓜莲子粥	76	● 苹果麦片粥	88
● 小米龙眼粥	77	● 木耳银芽海米粥	88
● 韭菜粥	77	● 四果粥	88
● 枸杞油菜粥	77	● 杏仁红枣粥	89
● 口蘑香菇粥	78	● 小白菜玉米粥	89
● 木耳银芽虾米粥	78	● 山药麦片粥	89
● 八宝粥	79	● 飘香紫米粥	90
● 油条蔬菜粥	79	● 麦仁双豆粥	90
● 白果冬瓜粥	80	● 腊八粥	90
● 百合绿豆粥	80	● 糯米桂圆粥	91
● 五色粥	80	● 红糖绿豆粥	91
● 莲子荷叶粥	81	● 荞麦红枣粥	91

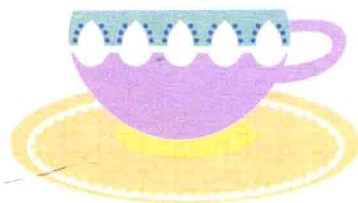
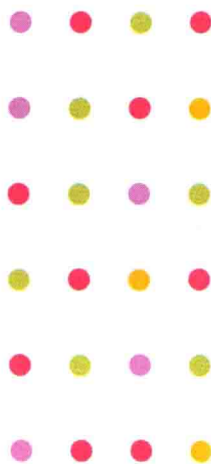
- 白果粳米粥 92
- 瑶柱蔬菜粥 92
- 瑶柱白果粥 92

- 百合杏仁粥 93
- 四色香豆粥 93
- 小米红枣粥 93

营养肉粥

- 猪肚粥 94
- 牡蛎粥 94
- 鸽肉粳米粥 95
- 鸭肉粥 95
- 章鱼大枣粥 96
- 鱼肉牛奶粥 96
- 生滚牛肉粥 96
- 羊肝粥 97
- 牛肚薏米粥 97
- 小米羊肉粥 97
- 豆豉肉粒粥 98
- 菜丝肉末粥 98
- 鲛鱼黄豆粥 99
- 猪肝菠菜粥 99
- 当归羊肉粥 100
- 鸡肉皮蛋粥 100
- 牛肚大米粥 100
- 蟹柳豆腐粥 101
- 瘦肉咸粥 101
- 乌鸡糯米粥 101
- 香浓鸡汤大米粥 102

- 排骨粥 102
- 海鲜粥 103
- 苹果鸡肉粥 103
- 银鱼蛋花粥 104
- 鱼肉松粥 104
- 香菇鸡肉粥 104
- 猪骨番茄粥 105
- 上汤鱼翅粥 105
- 海参粥 105
- 翡翠鱼片粥 106
- 三色鸡粥 106
- 鲤鱼赤小豆粥 107
- 韭菜鲜虾粥 107
- 鳕鱼草菇粥 108
- 沙锅排骨粥 109
- 鱼肉蛋花粥 110
- 猪肺粥 110
- 玉米排骨粥 110
- 牛肉粥 111
- 胡萝卜羊肉粥 111
- 猪蹄粥 111





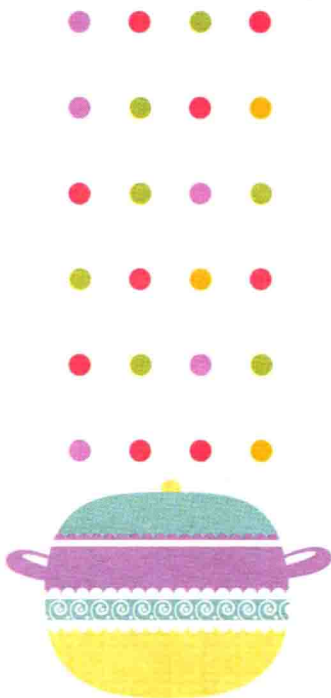
- 猪肝泥粥 112
- 燕麦猪血粥 112
- 鲜芋瘦肉粥 112
- 玉米白果肉粥 113
- 莲子猪肝粳米粥 113
- 白菜丝粉肠粥 113
- 鳕鱼豆腐粥 114
- 枸杞叶猪肝粥 114
- 瑶柱鸡丝粥 115
- 鱼片白粥 115
- 大骨粥 116
- 冬瓜排骨粥 116
- 党参鸡丝粥 116
- 香菇鸭肉粥 117
- 香菇鱼片粥 117
- 三文鱼海带粥 117
- 墨鱼粳米粥 118
- 银鱼麦仁粥 118
- 鲑鱼香米粥 118

第三章 百变主食

- 主食要健康 120

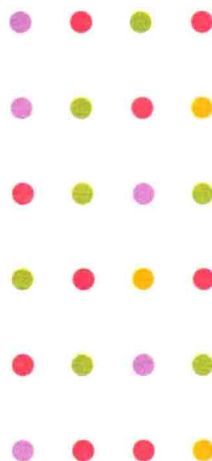
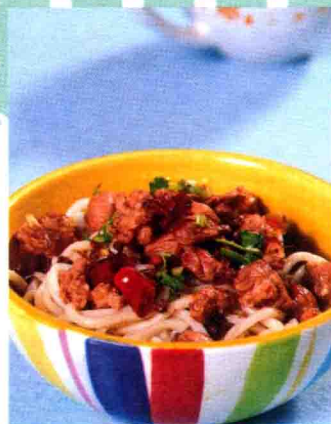
花样米饭

- 大虾仁蛋炒饭 122
- 八宝饭 122
- 五色蛋炒饭 123
- 扬州蛋炒饭 123
- 花米饭 124
- 鸡蛋肉末饭 124
- 鳗鱼饭 124
- 风味捞饭 125
- 牛肉盖饭 125
- 火腿鸡蛋炒饭 125
- 香椿蛋炒饭 126
- 鸡肉卤饭 127
- 香菇炒饭 128
- 咖喱牛肉饭 128
- 草菇猪心肉片饭 129
- 番茄虾仁炒饭 129
- 菠萝鱿鱼炒饭 130
- 火腿炒饭 130
- 龙凤炒饭 130
- 糙米豌豆饭 131
- 火腿木瓜蒸饭 131
- 腊肉多味蒸饭 131
- 牛肉土豆盖饭 132
- 番茄鸡蛋烫饭 132



- 叉烧炒饭 133
- 笋香虾仁饭 133
- 鱼香肉丝盖饭 134
- 海鲜炒饭 135
- 西芹咸鱼饭 136

- 什锦蘑菇盖饭 137
- 青菜火腿炒饭 138
- 卷心菜牛肉炒饭 139
- 咖喱炒饭 140
- 辣白菜石锅拌饭 141



风味面食

- 浇汁面 142
- 麻香三丝冷面 142
- 四川凉面 142
- 炸酱面 143
- 油菜牛肉面 143
- 排骨面 143
- 蔬菜豆腐汤面 144
- 新野板面 144
- 鱼肉面 144
- 炸酱油面 145
- 鸡丝面条 145
- 菠菜牛肉面 145
- 猪肝面 146
- 茄汁牛肉面 146
- 香菇鸡丝汤面 147
- 雪菜面条 147
- 长寿面 148
- 豆花面 149
- 红嘴绿鹦面 150

- 骨汤面 150
- 肉丝面 150
- 西蓝花火腿面 151
- 什锦细面 151
- 肉羹面 151
- 三鲜汤面 152
- 猕猴桃牛肉通心面 153
- 担担面 154
- 三鲜炒米粉 154
- 辣椒腰果炒面 155
- 榨菜肚丝面 155
- 桂林米粉 156
- 刀削面 156
- 鸡丝炒面 156
- 刀切馒头 157
- 奶白小馒头 157
- 桂花馒头 157
- 五香盐花卷 158
- 葱油花卷 158

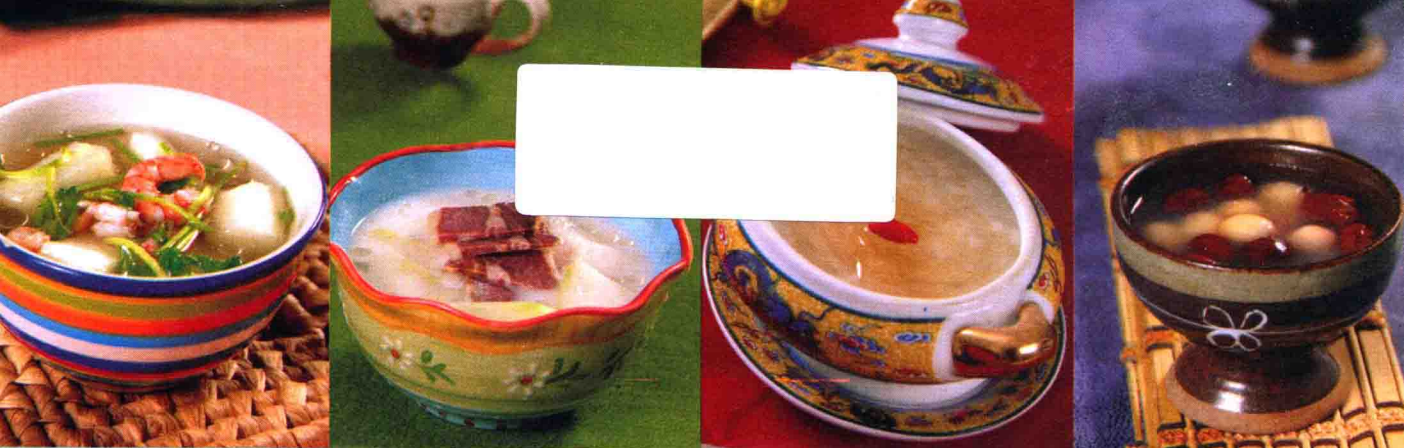


- 芝麻酥饼 159
- 奶香菠萝馒头 159
- 菊花酥饼 160
- 猪油葱饼 161
- 山药饼 162
- 什锦炒饼 163
- 山东包子 164
- 蟹黄包子 164
- 上海小笼包 165
- 三鲜大包 165
- 排骨包 166
- 奶酪香芋包 166
- 虾仁冬瓜水饺 167
- 南瓜海米水饺 167
- 蛤蜊水饺 168
- 乌龙虾饺 168
- 黄瓜素水饺 169
- 芸豆猪肉水饺 169
- 白云豆腐烧卖 170
- 大虾烧卖 171
- 豆沙火烧 172
- 肉火烧 172
- 擂沙汤圆 173
- 芝麻油酥火烧 173

甜美糕点

- 老婆饼 174
- 五香块块糕 175
- 红颜开口笑 176
- 椰蓉蛋球 176
- 芝麻糕 176
- 绿豆糕 177
- 果仁糕 177
- 毛豆蛋饼 177
- 榴莲杏香枣 178
- 糯米芝麻球 178
- 海南椰奶挞 179
- 椰丝糯米糍 179





大师教做 汤粥主食

◎主编 陈绪荣

滋润汤羹,煲出您的品质生活

一碗好粥,轻松养护全家健康

经典主食满足每一位家人的口腔之旅

厨事诀窍,为您的手艺加分

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

前言

俗话说“药补不如食补”，所以要健康长寿，就要在吃上做文章。食物当中最易被人体消化吸收，且对身体各脏器都非常有好处的就要数汤和粥了。因为汤能滋补身体，粥能温养脏器。而主食更是为人体活动提供大量的能量，因此主食也是非常重要的。所以我们编写了《汤粥主食》来为您介绍各种汤、粥、主食的制作方法和营养功效，让您自己动手就能烹饪出既好吃又对身体健康有好处的汤、粥、主食。

汤是人们吃的各种食物中鲜美可口、富有营养、容易消化的菜肴之一。由于制作过程中比一般料理少了油煎、油炸的过程，除了预防肥胖之外，更能减少心血管疾病的产生。加上煲汤有美颜、健身、润肤、增强免疫力的特点，所以，有人把喝汤比做是“最廉价的健康保险单”。本书中介绍了各种汤的功效及作法，让您自己就可以轻松做出既健康又美味的汤食。粥具有调剂胃口，增进食欲，而且可以补充身体失去的水分，喝粥可以治病并能使人延年益寿。李时珍也说“粥与肠胃相得，最为饮食妙品”。所以粥也被誉为养生保健的“神丹”。粥类方面本书介绍了每种粥会对您身体健康的好处和每种粥的作法，让您能更好地选择做哪种粥是对您和您的家人最有益的。主食方面本书为大家介绍了很多不同的主食做法，让主食不但能为人体提供更方便吸收的营养，也能达到美观、增进食欲的效果。

希望我们的《汤粥主食》能够让您有想下厨的冲动，给您的家人带去一份温暖、一份感动、一份健康！让《汤粥主食》成为您得力的助手，为您的生活增添点儿滋味和色彩。

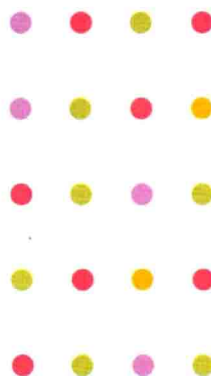


第一章 鲜美浓汤

● 健康喝汤 12

清 爽 素 汤

- | | |
|--------------------|---------------------|
| ● 冬瓜大虾汤 14 | ● 清汤油菜心 23 |
| ● 蔬菜丸子汤 14 | ● 菠菜鸡丸汤 23 |
| ● 粟米雪耳汤 15 | ● 干贝萝卜球汤 23 |
| ● 银耳樱桃养颜汤 15 | ● 冬瓜丸子汤 24 |
| ● 百合雪梨汤 16 | ● 火腿冬瓜汤 24 |
| ● 木瓜银耳汤 16 | ● 海米白菜汤 24 |
| ● 红枣芹菜汤 16 | ● 黄瓜蛋汤 25 |
| ● 木耳豆腐汤 17 | ● 番茄生菜汤 25 |
| ● 鱿鱼汤 17 | ● 蘑菇鲍鱼汤 25 |
| ● 红白果仁汤 17 | ● 藕片汤 26 |
| ● 香柠美白汤 18 | ● 培根白菜汤 26 |
| ● 鱼头浓汤 18 | ● 什锦蔬菜汤 27 |
| ● 鱼头豆腐汤 18 | ● 金橘蛋包汤 27 |
| ● 甘草小麦大枣汤 19 | ● 金针菇蛋花汤 28 |
| ● 夏令三冬汤 19 | ● 三丝番茄汤 28 |
| ● 珍珠汤 19 | ● 莲子山药汤 28 |
| ● 菊花百合汤 20 | ● 绿茶山药豆腐丸汤 29 |
| ● 莲藕女贞鱿鱼汤 20 | ● 丸子黄瓜汤 29 |
| ● 芥菜蛋花汤 21 | ● 青苹果鲜虾汤 29 |
| ● 四川酸辣汤 21 | ● 冬瓜芦笋鸽蛋汤 30 |
| ● 红菜汤 22 | ● 三鲜汤 30 |
| ● 笋耳汤 22 | ● 胡萝卜芥菜汤 31 |
| ● 海米冬瓜汤 22 | ● 玉米蔬菜汤 31 |





美味肉菜汤

- 黄豆排骨汤 32
- 鹅肉核桃汤 32
- 木瓜炖羊肉 32
- 玉米排骨汤 33
- 猪肠香菜汤 33
- 青木瓜猪脚汤 33
- 银花水鸭汤 34
- 三味汤 34
- 清汤冬瓜鸡 35
- 雪梨瘦肉汤 35
- 丝瓜瘦肉汤 36
- 马齿苋瘦肉汤 36
- 虫草鸭汤 36
- 紫菜烤鸭汤 37
- 冬瓜莲子煲排骨 37
- 山药牛肚汤 37
- 白菜猪肝汤 38
- 番茄猪肝瘦肉汤 39
- 牛肉土豆泥汤 40
- 红烧牛肉汤 40
- 清真肚丝汤 41
- 金针鸡丝汤 41
- 双东黄鱼汤 42
- 冬瓜薏米龙骨汤 42
- 莲藕排骨汤 42
- 西瓜鸡肉汤 43
- 葡萄柚炖鸡 43
- 核桃鸽子汤 43
- 红豆花生乳鸽汤 44
- 胡萝卜冬菇排骨汤 44
- 木瓜瘦肉汤 44
- 排骨核桃首乌汤 45
- 排骨芋头汤 45
- 鲜菌炖家鸡 45
- 玉米鲫鱼汤 46
- 牛肉鲜菜汤 46
- 党参玉竹老鸡汤 47
- 瓦罐鸡汤 47
- 翠玉鸡丝汤 48
- 鸡丝莼菜汤 48
- 椰奶炖鸡 49
- 中式老鸭煲 49

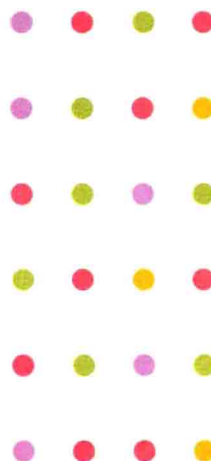
风味炖补

- 人参芡实羊肉汤 50
- 杜仲煲猪肚 50
- 赤小豆鲫鱼汤 50
- 温补鹌鹑汤 51



- 人参炖竹丝鸡 51
- 当归生姜羊肉汤 51
- 枸杞炖鱼 52
- 归芪乌鸡养颜汤 52
- 椰子红枣老鸽汤 52
- 淮杞南枣老鸡汤 53
- 黄精杞子乌鸡汤 53
- 川芎白芷炖鱼头 53
- 南瓜红枣排骨汤 54
- 灵芝瘦肉汤 54
- 当归鲤鱼汤 54
- 芝麻杞子乌鸡汤 55
- 玄麦鸭块汤 55
- 补肝活血养颜汤 55
- 苁蓉海参炖瘦肉 56
- 西洋菜鸭肾汤 56
- 圆参牛肉汤 57
- 养心安神莲枣汤 57
- 瘦肉燕窝汤 58
- 冬瓜茯苓蛭肉汤 58

- 韭菜鲫鱼汤 58
- 冬虫夏草煲乳鸽 59
- 桂枝瘦肉汤 59
- 西湖牛肉羹 59
- 鸡蓉葵花汤 60
- 清炖鳖汤 60
- 银耳鸽汤 61
- 清炖甲鱼 61
- 芝麻黑豆泥鳅汤 62
- 东荷煲老鸭汤 62
- 枸杞冬瓜汤 62
- 鲢鱼肉丸汤 63
- 清炖肚片汤 63
- 瘦肉番茄粉丝汤 63
- 鲑鱼汤 64
- 猴头菇粳米瘦肉汤 64
- 枸杞银耳瘦肉汤 65
- 韩国参鸡汤 65
- 八宝鸡汤 66
- 黄豆鸡肫 66



第二章 美味粥品

- 煲出营养粥 68

美味清粥

- 山楂粥 70
- 冰糖大麦粥 70
- 首乌核桃粥 70
- 麻婆西施粥 71

