

著名蔬菜专家 主编
林春华 林锦英
广州市女科技工作者协会
广州市农业科学研究所
广东省农科科技情报研究所
共同推荐

◎ 最环保的低碳主张

◎ 最科学的饮食风尚 ◎ 最健康的靓汤方案

家常

蔬菜

保健靓汤



广东省出版集团



广东科技出版社

全国优秀出版社

广州市女科技工作者协会
广州市农业科学研究院
广东省农科院科技情报研究所

共同
推荐



家常

蔬菜

保健靓汤



林春华 林锦英 主编

广东省出版集团

广东科技出版社

· 广 州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

家常蔬菜保健靓汤 / 林春华, 林锦英主编. —广州:
广东科技出版社, 2011.8
ISBN 978-7-5359-5611-8

I. ①家… II. ①林… ②林… III. ①蔬菜—汤菜—菜谱
IV. ① TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 171429 号

策划编辑: 罗孝政
责任编辑: 姚 芸 罗孝政
装帧设计: 柳国雄
靓汤图片摄影: 北京书香悦己文化传播有限公司
责任印制: 任建强
出版发行: 广东科技出版社
(广州市环市东路水荫路 11 号 邮政编码: 510075)
E-mail: gdkjzbb@21cn.com
Http: //www.gdstp.com.cn
经 销: 广东新华发行集团股份有限公司
印 刷: 广州伟龙印刷制版有限公司
(广州市沙太路银利大厦 1 栋 邮政编码: 510507)
规 格: 787mm×1092mm 1/16 印张 10 字数 250 千
版 次: 2011 年 8 月第 1 版
2011 年 8 月第 1 次印刷
定 价: 28.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

《家常蔬菜保健靓汤》编委会

组织单位：广州市女科技工作者协会
广州市农业科学研究院
广东省农科院科技情报研究所

名誉主任：马 曙

主 任：苏晋中

副 主 任：谢伟平 林伟君

主 编：林春华 林锦英

编写人员：林春华 林锦英

林伟君 谭 雪



林春华，研究员。先后主持及参与 30 多项国家、省、市农业科技项目的研究工作。在蔬菜栽培、种质资源及营养学领域有一定的建树，主编出版了《新奇观赏蔬菜》，合著出版了《南方蔬菜无土栽培实用技术》、《专家教你种蔬菜 西洋菜 马蹄 莲藕》和《冬瓜 节瓜 无公害生产彩色图说》等科普著作，副主编出版了全国高等医药院校教材《药用植物创新育种学》，在《现代食品科技》等杂志上发表论文 30 多篇。获省（部）、市级科技成果奖 15 项，全国农村青年创业致富带头人标兵、第二届广东省“巾帼科技创新带头人”、广东省“三八红旗手”等个人荣誉称号 4 项。



林锦英，研究员。主要从事蔬菜的瓜类育种及配套栽培技术、病虫害防治研究和新品种推广工作，先后主持和参加完成国家、省、市课题 30 多项，同时负责指导广州市农业科学研究院无公害蔬菜生产工作。先后获农业部丰收三等奖 1 项，广东省科技进步三等奖 1 项，广州市科技进步二等奖 4 项、三等奖 3 项，广东省农业技术推广二等奖 2 项、三等奖 2 项，育成节瓜、丝瓜新品种 7 个，编写著作 3 部，制定地方标准 9 项，发表文章 40 多篇。2003 年获第二届广东省“巾帼科技创新带头人”和广东省“三八红旗手”荣誉称号。

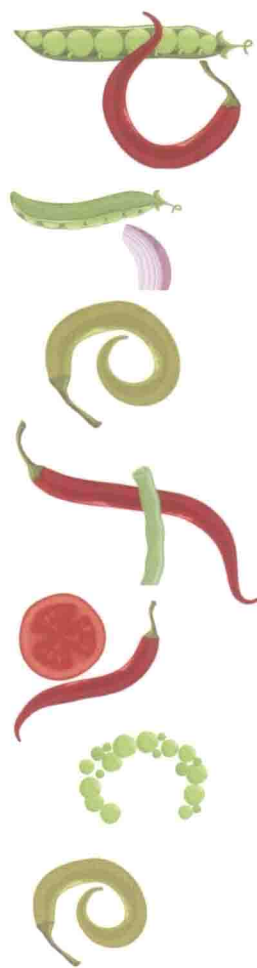
低碳健康生活 从蔬菜靓汤开始

前言

低碳生活（Low-carbon Life）是减少二氧化碳的排放，是低能量、低消耗、低开支的生活，是目前全世界环保主义者倡导的、保护地球、保护生存环境的健康生活方式。对于我们普通市民来说，低碳生活是一种态度，我们应该积极提倡并去实践，从生活的点滴做起，本书所介绍的蔬菜靓汤，将是你环保低碳健康生活的美好开端。

广东地处低纬度地区又濒临南海，属热带和亚热带气候，夏季平均气温为 28°C ，冬季平均气温为 14°C ，年均降水量达 $1\,500\sim 2\,000$ 毫米。而广州是除昆明之外全国年平均温差最小的大城市，全年雨水充沛，4~6月为雨季，8~9月多台风，春季潮湿多雨，夏秋季炎热，冬季稍寒但时间短暂，适宜蔬菜栽培，近年来特色蔬菜品种得到不断丰富。

广州常年以潮湿炎热的气候为主，造就了广州人历来喜欢利用冬瓜、节瓜、白菜等新鲜蔬菜和中药材煲汤清热祛湿的养生习惯，这种传统生活方式一直被传承着。传统上有“煲三炖四”（煲汤3小时，炖汤4小时）的说法。但随着现代生活节奏的加快和特



色蔬菜花色品种的丰富，煲汤模式也在悄悄地发生变化，以滚汤、烩羹为主的低碳、经济、营养、快捷的“上班模式”深受现代家庭的青睐，“煲二炖三”的周末煲、炖汤模式也逐渐被市民所接受。如果用现代品质较好的电高压锅煲汤，则更加省时节能。这种低碳的生活方式变化还体现在对汤渣的高效利用上，本书力推特色新鲜蔬菜，以其为主料，配伍简单易煮的猪瘦肉、猪肝、鸡蛋、鱼等煲汤养生，而汤渣可捞起调味作佐餐用，充分体现了低碳理念，又不失佐餐、药膳的特色。

本书秉承取材新鲜、烹制低碳、药食同源、图文并茂等风格特点，介绍了5大类60多种蔬菜200多款蔬菜靓汤，同时附带介绍了辣木、五指毛桃和无花果的保健靓汤，是广大读者尤其是现代家庭不可多得的健康饮食生活指南。

本书在出版过程中得到广州市科技和信息化局的资助和广州市科学技术协会、广州市女科技工作者协会等单位的领导、专家和同事的帮助，同时参阅了许多学者有关方面的研究成果，在此表示衷心的感谢！

另外，书中靓丽且富有格调和生活情趣的图片，由北京书香悦己文化传播有限公司的余得保、付大英、尹念、罗蓉、吴锦霞、付娟娟、李铁和吴瑾制作拍摄，在此一并致谢！

目
录

根茎类蔬菜



白萝卜	2	葛	14
萝卜丝鲫鱼汤		粉葛绿豆薏米汤	
萝卜虾米粉丝汤		粉葛鲢鱼汤	
萝卜香菇汤		粉葛赤小豆汤	
胡萝卜	4	莲藕	16
胡萝卜椰汁鸡汤		莲藕黄豆排骨汤	
胡萝卜牛肉汤		莲藕猪横膈汤	
胡萝卜海带汤		莲藕甜玉米排骨汤	
牛蒡	6	荸荠	18
牛蒡玉米胡萝卜汤		荸荠苹果瘦肉汤	
牛蒡鲤鱼汤		荸荠甜玉米马铃薯胡萝卜汤	
牛蒡牛肉汤		荸荠银耳红枣汤	
马铃薯	8	芦笋	20
马铃薯番茄牛肉汤		芦笋鸡丝汤	
马铃薯鸡末汤		芦笋双蛋汤	
马铃薯美味汤		芦笋扇骨汤	
山药	10	百合	22
山药枸杞鹌鹑汤		百合排骨汤	
山药鱼片汤		百合汤	
山药木耳鸡汤		百合莲子红豆汤	
沙葛	12		
沙葛花生鸡脚汤			
沙葛清热汤			
沙葛鲫鱼汤			



叶菜类蔬菜



大白菜 26

- 大白菜粉丝腐竹汤
- 素白菜汤
- 大白菜肉片汤

小白菜 28

- 小白菜咸蛋汤
- 小白菜鱼片汤
- 小白菜肉片粉丝汤

菜心 30

- 菜心潮州肉丸汤
- 菜心鱼头汤
- 菜心干贝鸡肉汤
- 菜心清汤

芥菜 32

- 芥菜橄榄鱼头汤
- 芥菜螺片汤
- 芥菜咸蛋肉片汤

生菜 34

- 生菜瘦肉汤
- 生菜鱼片汤
- 生菜牛肉汤

菠菜 36

- 菠菜猪血汤
- 菠菜汤
- 菠菜羊肝汤

苋菜 38

- 苋菜皮蛋汤
- 苋菜豆腐汤
- 苋菜汤

茼蒿 40

- 茼蒿豆腐生鱼汤
- 茼蒿紫苏葱白汤
- 茼蒿鱼滑虾皮汤

芹菜 42

- 芹菜三丝汤
- 芹菜小汤
- 芹菜粉丝虾米汤

茼蒿 44

- 茼蒿豆腐汤
- 茼蒿汤
- 茼蒿鱼球汤

西洋菜 46

- 西洋菜红枣汤
- 西洋菜生鱼鸭肾汤
- 西洋菜猪肺汤

辣椒叶 48

- 辣椒叶猪肉蛋花汤
- 辣椒叶排骨汤
- 辣椒叶鲫鱼汤

枸杞叶 50

- 枸杞叶猪肝汤
- 枸杞叶蛋花汤
- 枸杞叶肉片汤



瓜果类蔬菜



丝瓜 54

丝瓜虾仁鸡蛋汤
丝瓜肉片豆腐汤
丝瓜香菇鸡汤

苦瓜 56

苦瓜排骨黄豆汤
苦瓜猪肉汤
苦瓜黄豆萝卜汤

冬瓜 58

冬瓜荷叶绿豆汤
冬瓜干贝肉片汤
冬瓜草鱼汤
冬瓜腐竹汤

节瓜 60

节瓜干贝瘦肉汤
节瓜鱼头汤
节瓜虾米鸡蛋汤

南瓜 62

南瓜芋头汤
南瓜百合汤
南瓜虾米汤

瓠瓜 64

瓠瓜干贝瘦肉汤
瓠瓜清汤

黄瓜 66

黄瓜沙虾汤
黄瓜肉片汤
黄瓜鱼丸汤

番茄 68

番茄马铃薯汤
番茄鸡蛋汤
番茄排骨汤

玉米 70

甜玉米猪脚汤
甜玉米胡萝卜香菇瘦肉羹

黄秋葵 72

黄秋葵香菇汤
黄秋葵咸蛋汤
黄秋葵肉片汤

芡实 74

芡实百合汤
芡实瘦肉汤
芡实羊肉汤



野生蔬菜



马齿苋	78	珍珠菜	88	紫背天葵	98
马齿苋皮蛋瘦肉汤		珍珠菜猪肝汤		紫背菜猪肝皮蛋汤	
马齿苋鱼尾汤		珍珠菜猪血汤		紫背菜咸蛋汤	
马齿苋绿豆汤		珍珠菜冰糖饮		紫背菜猪肉汤	
蕺菜	80	珍珠菜煎鸡蛋汤		塘葛菜	100
蕺菜雪梨汤		车前草	90	塘葛菜生鱼汤	
蕺菜猪肺汤		车前草枸杞大枣汤		塘葛菜鲫鱼汤	
蕺菜瘦肉汤		车前草猪小肚汤		塘葛菜马齿苋汤	
簕菜	82	藤三七	92	土人参	102
簕菜茶猪骨汤		藤三七块茎鸡汤		土人参根鸡汤	
簕菜鲫鱼汤		藤三七排骨汤		土人参根排骨汤	
簕菜瘦肉皮蛋汤		藤三七鸡蛋汤		土人参叶皮蛋汤	
益母草	84	薄荷	94	一点红	104
益母草红枣瘦肉汤		薄荷叶鲫鱼汤		一点红鲫鱼汤	
益母草鸡蛋汤		薄荷叶鸡蛋汤		一点红皮蛋汤	
益母草冰糖饮		薄荷叶灵芝汤		一点红猪骨汤	
益母草鸡肉汤		紫苏	96	紫菜	106
艾草	86	紫苏薄荷黄豆瘦肉汤		紫菜蛋花汤	
艾叶煎鸡蛋汤		紫苏饮		紫菜猪肉猪肝汤	
艾叶牛肉汤		紫苏鸡蛋汤			
艾叶泽兰红糖饮					

食用菌



蘑菇 110

- 蘑菇乳鸽汤
- 蘑菇紫菜生蚝汤
- 蘑菇花生猪扇骨汤

冬菇 112

- 冬菇马蹄猪肉汤
- 冬菇冬瓜肉粒汤
- 冬菇萝卜排骨墨鱼汤

黑木耳 114

- 黑木耳猪腰汤
- 黑木耳红枣汤
- 黑木耳金针菇鸡丝汤

银耳 116

- 银耳红枣瘦肉汤
- 银耳西洋参生鱼汤
- 银耳雪梨川贝汤

猴头菇 118

- 猴头菇竹丝鸡汤
- 猴头菇鸡汤
- 猴头菇汤

姬松茸 120

- 姬松茸山药排骨汤
- 姬松茸鸡汤

鸡枞菌 122

- 鸡枞菌豆腐汤
- 鸡枞菌鸡汤
- 鸡枞菌鱼头汤

牛肝菌 124

- 牛肝菌鸡汤
- 牛肝菌萝卜丝汤
- 牛肝菌鲫鱼汤

竹荪 126

- 竹荪银耳汤
- 竹荪母鸡汤
- 竹荪鸭子汤

珍珠菇 128

- 珍珠菇老鸭汤
- 珍珠菇肉片汤
- 珍珠菇排骨汤

虫草花 130

- 虫草花百合鹌鹑汤
- 虫草花瘦肉汤
- 虫草花乳鸽汤

鸡腿菇 132

- 鸡腿菇猪骨汤
- 鸡腿菇麦冬汤
- 鸡腿菇鱼骨汤

茶树菇 134

- 茶树菇鸡汤
- 茶树菇瘦肉汤
- 茶树菇老鸭汤

灵芝 136

- 灵芝蜜枣瘦肉汤
- 灵芝陈皮老鸭汤
- 灵芝茯苓草龟汤

金针菇 138

- 金针菇豆腐干香菇汤
- 金针菇黄豆猪蹄汤



其他植物



辣木 142

辣木猪骨汤

辣木鸽子汤

辣木鸡汤

无花果 144

无花果猪脚汤

无花果茎鸭汤

无花果猪肺汤

五指毛桃 146

五指毛桃鸡汤

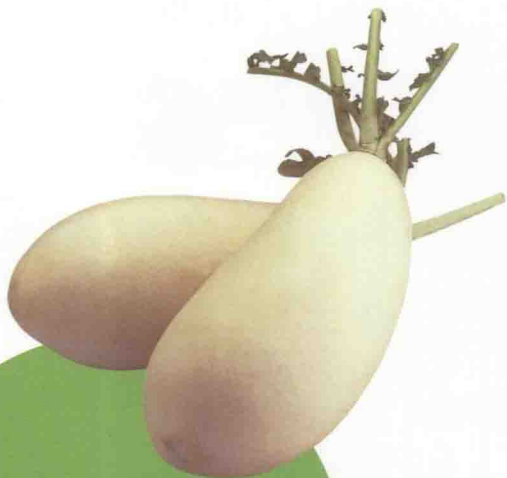
五指毛桃脊骨汤

五指毛桃猪脚汤



根茎类 蔬菜

根茎类蔬菜是指以作物的肥大肉质直根或块茎、根茎、球茎为食用部分的蔬菜，主要有萝卜、牛蒡、胡萝卜、马铃薯、山药、沙葛、葛等。根茎类蔬菜营养丰富，富含碳水化合物、多种维生素和矿物质，可增强机体免疫力，如萝卜、牛蒡、胡萝卜中的植物纤维可排毒防癌；胡萝卜中富含的胡萝卜素、维生素 A，可补肝明目，对夜盲症有一定的食疗作用；山药中的淀粉酶、多酚氧化酶可提高脾胃的消化吸收能力，可防治脾胃虚弱、食少体倦等症。



白萝卜

别名：萝卜、莱菔

白萝卜 *Raphanus sativus* 是十字花科萝卜属一二年生草本植物。萝卜起源于欧亚温暖海岸的野萝卜，在我国栽培历史悠久，北宋时期已遍及全国。现在萝卜在中国北方为冬春供应的主要蔬菜，在南方已有周年种植。

性味和功效

萝卜性凉，味辛、甘，种子、鲜根、叶均可入药，主要功效是下气消积、化痰清热、解毒。常吃萝卜可降低血脂、软化血管、稳定血压，预防冠心病、动脉硬化、胆石症等疾病。常言道：“萝卜上街，药铺停歇。”我们常吃的部分是根。

营养和保健作用

1. 帮助消化

萝卜含有芥子油，能促进肠胃蠕动，帮助消化，对消化不良、食积腹胀有辅助疗效。萝卜含有粗纤维，有助于体内废物的排出，对改善便秘有效。

2. 帮助营养吸收

萝卜含有淀粉酶，能化痰止咳，分解食物中的淀粉、脂肪，帮助吸收，对消除咽喉炎、扁桃腺炎有效。

3. 增强机体免疫力

萝卜含丰富的维生素C和多种微量元素，可增强机体免疫力，提高抗病能力。

4. 防癌抗癌

萝卜含有木质素，可提高巨噬细胞的活力，吞噬癌细胞；萝卜还含有多种酶，能分解亚硝酸胺，起到防癌作用。

挑选技巧

个大、色泽嫩白、表皮光洁、无黑斑的萝卜较新鲜，掂起来较重的萝卜较新鲜结实。

★饮食宜忌★

一般人都可食用。但萝卜性偏寒凉，脾虚泄泻者慎食或少食；胃溃疡、十二指肠溃疡、慢性胃炎、先兆流产、子宫脱垂等患者忌食。白萝卜忌与人参、西洋参、柑橘同食。



▲ | 萝卜丝鲫鱼汤 |

【材料】鲫鱼 1 条，白萝卜 400 克，食油、姜片、盐、胡椒粉各适量。

【制法】鲫鱼宰好洗净沥干；白萝卜刨洗净切粗丝。锅热后倒食油爆香姜片，放入鲫鱼煎至两面呈微黄色后，加适量水、萝卜丝继续烹煮 15 分钟，最后加盐、胡椒粉调味即可。

◎ | 萝卜虾米粉丝汤 |

【材料】虾米 30 克，粉丝 50 克，白萝卜 400 克，油、盐各适量，葱花、姜丝、胡椒粉、味精各少许，鸡汤或清水 800 毫升。

【制法】白萝卜洗净去皮切成丝；粉丝用开水烫软。在锅中放油烧热，放入葱花、姜丝、虾米稍炒几下后，放入萝卜丝再炒几下，加入鸡汤或清水煮 10 分钟，下入粉丝，烧开后去掉浮沫，再加盐、味精、胡椒粉即成。

◎ | 萝卜香菇汤 |

【材料】白萝卜 500 克，香菇 50 克，姜丝、油、盐、味精各适量。

【制法】香菇发好去杂洗净切成丝；白萝卜洗净去皮切成细丝。锅中放油烧热，放入姜丝、香菇丝煸炒几下后，放入萝卜丝再煸炒数下，加入适量清水，煮 10 分钟后加盐、味精调味即成。





胡萝卜

别名：红萝卜、甘荀、金笋、黄萝卜、丁香萝卜

胡萝卜 *Daucus carota* L. var. *sativa* 是伞形科胡萝卜属二年生草本植物。胡萝卜起源于阿富汗及邻近国家，栽培历史在2000年以上。中国在宋、元时期就有胡萝卜栽培的记载。目前胡萝卜在我国各地均有栽培，以山东、河南、浙江、宁夏等省区种植最多，品质亦佳，秋冬季节上市。胡萝卜有长圆柱形、短圆柱形、长圆锥形和短圆锥形，皮色与肉色以橘黄色、橘红色为多，也有浅紫色、红褐色、黄色或白色种。

性味和功效

胡萝卜性平、味甘，有补肝明目、健脾和胃、壮阳补肾、清热解毒、降气止咳等功效。常言说：“胡萝卜，小人参，常吃长精神。”我们常以肉质根作蔬菜食用。

营养和保健作用

1. 补肝明目，健脾除疳

胡萝卜含有丰富的胡萝卜素、维生素A等多种维生素，有补肝明目、增强免疫、健脾和胃等作用，对夜盲症、视物不明、促进婴幼儿生长等有效。

2. 通便防癌

胡萝卜中含植物纤维、木质素和胡萝卜素，可促进肠道的蠕动，利膈宽肠，通便防癌。

3. 降糖降脂

胡萝卜中含有降糖物质懈皮素、山标酚等，有降糖降脂、降血压、强心等功效。

挑选技巧

挑选较短、上下均匀、颜色红或橙红、色泽均匀、皮细嫩光滑、肉厚、心小的胡萝卜较好；以深橘红色的胡萝卜素含量最高。

★饮食宜忌★

一般人都可食用，更适宜高血压、夜盲症、干眼症、冠心病、营养不良、食欲不振、皮肤粗糙者。酒与胡萝卜不宜同食，否则会造成大量胡萝卜素与酒精一同进入人体，而在肝脏中产生毒素，导致肝病；胡萝卜怕酸，炒时勿放醋；另外，萝卜主泻，胡萝卜为补，所以二者最好不要同食；服用双氢克尿噻时不宜食用。