

Part ① 清淡菜汤

Part ② 鲜浓肉汤

Part ③ 味浓肉粥

Part ④ 鲜美菜粥

Part ⑤ 缤纷蔬果饮

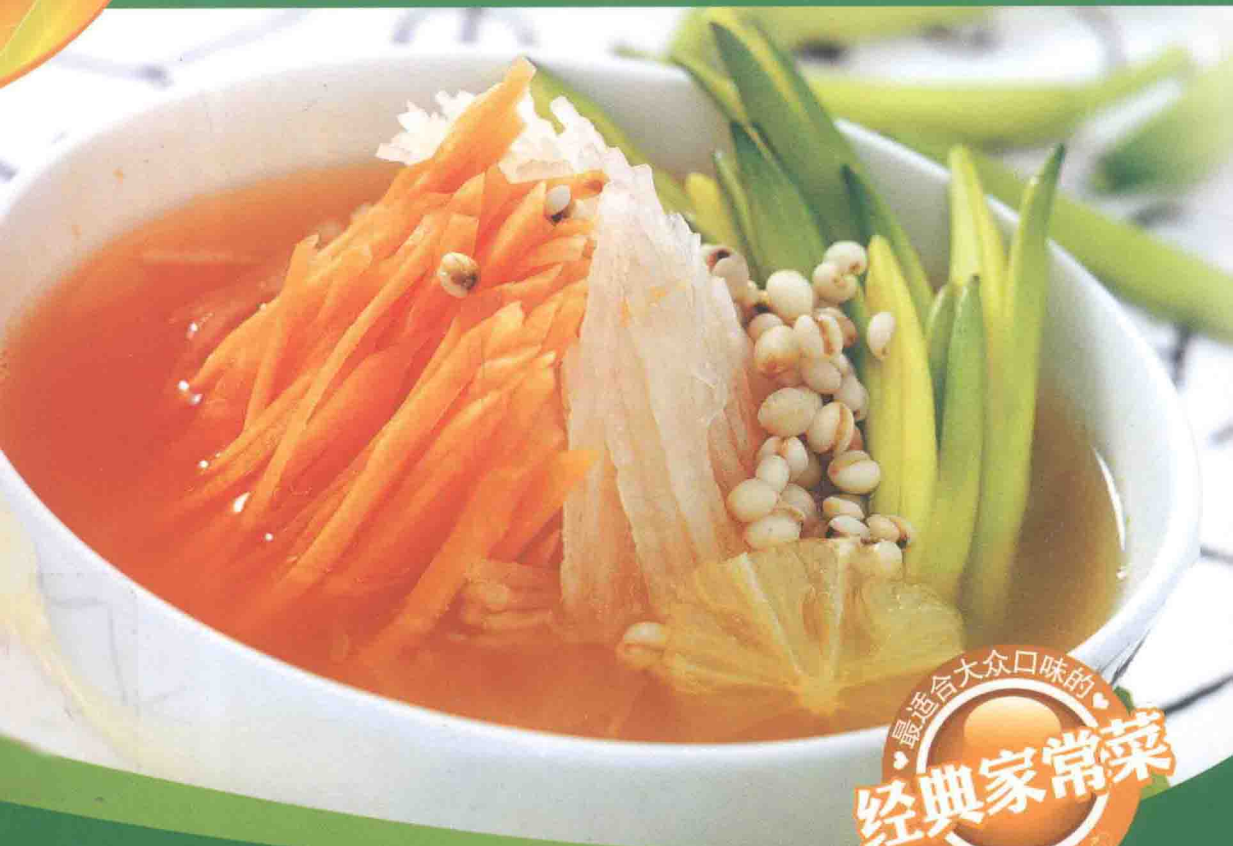
Part ⑥ 芬芳咖啡茶

美味汤粥

健康饮品



张明亮 孙铁军◎主编



最适合大众口味的
经典家常菜



美味汤粥



健康饮品



张明
孙钟

漳州书局
藏书章



图书在版编目 (C I P) 数据

美味汤粥 健康饮品 / 张明亮, 孙铁军主编. -- 长春 :
吉林科学技术出版社, 2012.2
ISBN 978-7-5384-5669-1

I. ①美… II. ①张… III. ①汤菜—菜谱②粥—食谱
③饮料—制作 IV. ①TS972.12②TS27

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第014468号



主 编 张明亮 孙铁军
编 委 崔晓冬 蒋志进
出 版 人 张瑛琳
选题策划 车 强
责任编辑 黄 达
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 200千字
印 张 12
印 数 1—10000册
版 次 2012年5月第1版
印 次 2012年5月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85679177

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5669-1

定 价 19.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



健康是人们一生都在追求的目标，但每一天都面临着污染的空气、巨大的工作压力、无情的岁月摧残，人们的身体正不可逆转的步入衰老。要想做一个健康的人，就应马上改掉不良的嗜好，从身边的天然食物入手，让身体摄取充足的营养素。

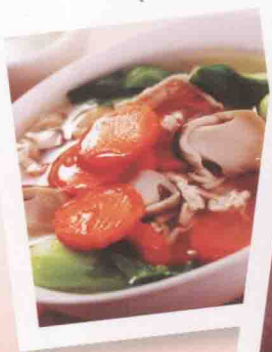
人体所必需的营养素包括：维生素、糖类、脂类、蛋白质、矿物质、膳食纤维和水等。其中维生素和矿物质的作用是调节机体的新陈代谢能力，它们普遍存在于各种果蔬中。

本书提供了多种营养食材，向您提供了一个健康饮食的平台，运用营养美味的水果、蔬菜、茶叶、畜肉、豆制品等原料，经过合理搭配，内容分为“清淡菜汤”、“鲜浓肉汤”、“味浓肉粥”、“鲜美菜粥”、“缤纷蔬果饮”、“芬芳咖啡茶”六个部分，共介绍了近300款清新爽口的饮品和健康滋补的汤粥，既可以在夏天给您带来从内到外的清凉饮品，又能够在冬天带给您营养健康的温暖汤粥。

让我们亲手制作出属于自己的健康食品，与家人共享那份悠闲惬意的美味与温馨。

张明亮

2012年4月



美味汤粥

Part 1

清淡菜汤

Part 2

鲜浓肉汤

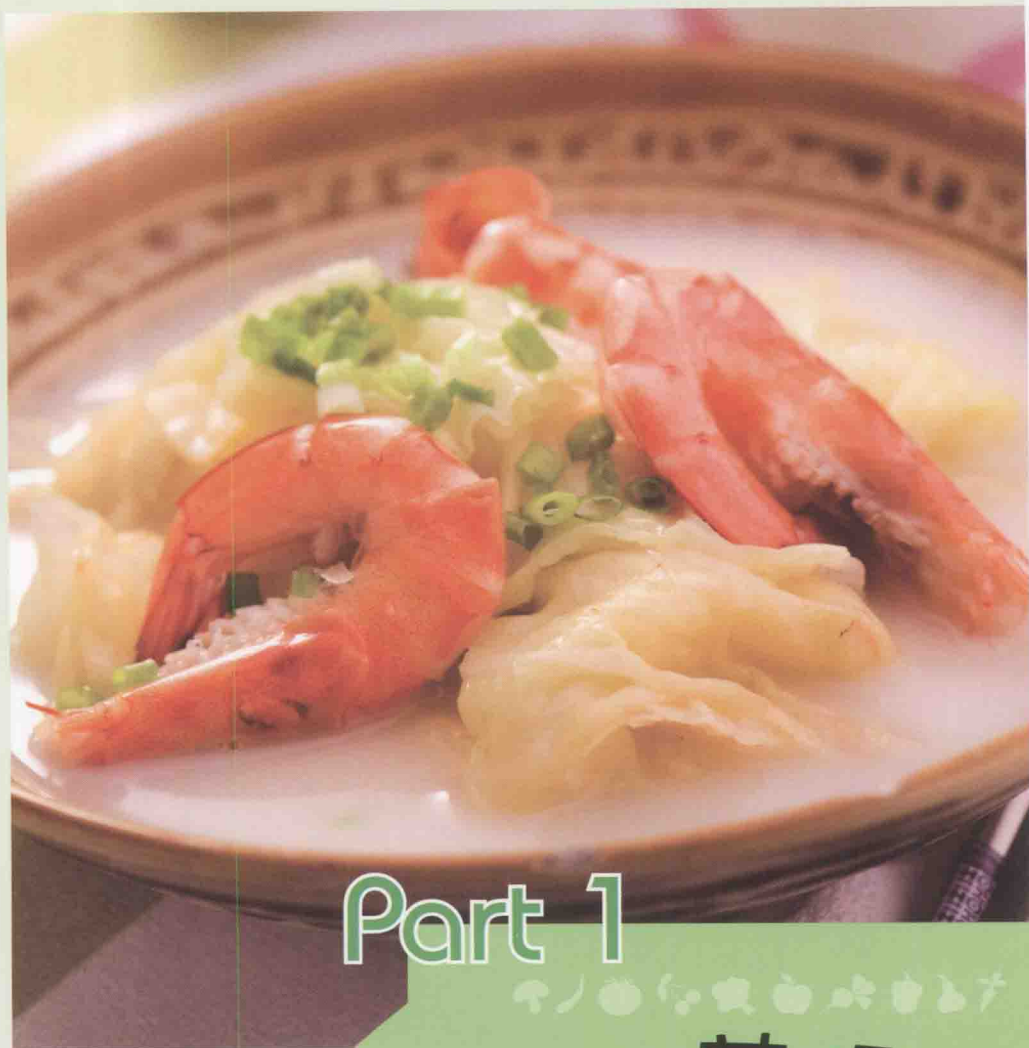
Part 3

味浓肉粥

Part 4

鲜美菜粥





Part 1

清淡菜汤

美味汤粥 健康饮品

美味汤粥



Part 1 清淡菜汤



冬瓜海鲜锅·····	12
滑菇肉片白菜汤·····	13
鸡汤烩菜青·····	13
豆腐皮鸡蛋汤·····	14
萝卜丝余鲫鱼·····	14
时令四季汤·····	15
蓝花蛭肉汤·····	15
川贝银耳炖冰糖·····	15
菜干杏仁猪肺汤·····	16
苦瓜番茄汤·····	16
鲫鱼余豆腐·····	16
冬瓜八宝汤·····	17
草菇木耳汤·····	18
平菇煮豆腐·····	19
煎豆腐余菠菜·····	19
海米菠菜汤·····	20
白菜豆腐汤·····	20
萝卜牛蛙汤·····	21
海参余鹅蛋菌·····	21
莼菜蛋皮羹·····	21
当归生姜炖羊肉·····	22
木瓜炖红薯·····	22
带鱼煮南瓜·····	22
滋补野山菌汤·····	23
银耳鹌蛋汤·····	24
荷兰豆煮豆干·····	25
豆泡白菜汤·····	25

大虾炖白菜·····	26
小龙虾带子汤·····	26
培根卷心菜汤·····	27
鹿肉烩土豆·····	27
冬菜煲银鳕鱼·····	27
冬瓜煲鸭汤·····	28
牛肉豆腐汤·····	28
素烩山药·····	28
口蘑汤·····	29
火腿鱼头汤·····	30
兔肉炖土豆·····	31
银耳炖乳鸽·····	31
蔬菜牛肉汤·····	32
牛筋炖双萝·····	32
鸡肉炖冬瓜·····	33
木耳炖豆腐·····	33
冬瓜鲜鸡汤·····	33
干贝冬瓜煲鸭汤·····	34
银杏芋头鱼肚汤·····	34
芦笋鱿鱼汤·····	34
田园菜头汤·····	35
芙蓉发菜汤·····	36
芥菜山药汤·····	37





番茄排骨汤	37
番茄牛舌汤	38
黑芝麻莲藕汤	38
山珍什菌汤	39
油菜玉米汤	39
粉丝田鸡汤	39
苦瓜猪肉汤	40
黄花菜萝卜薏米汤	40
丝豆腐菠菜汤	40
莼菜鱼片	41
萝卜海蜇汤	42
海米萝卜丝汤	43
芹菜叶土豆汤	43
空心菜豆腐汤	44
黄豆芽豆腐汤	44

Part 2 鲜浓肉汤



红豆肉汤	46
萝卜煮肉圆	47
党参龙骨汤	47
木耳肉丝汤	48
黄豆芽沙丁鱼	48
香芋煮肉块	49
萝卜煮肉丸	49
腐竹羊肉煲	49
八宝老鸡煲精肉	50
牛腩萝卜汤	50
肉片氽黄瓜汤	50
氽丸子白菜	51
竹荪氽鸡片	52

老鸭烩土豆	53
鲫鱼烩鱼肚	53
拆烩鲢鱼头	54
墨鱼烩肉丸	54
酥肉烩杂蘑	55
氽丸子	55
霸王花猪骨汤	55
霸王花猪蹄汤	56
鱼汤氽北极贝	56
鲜虾氽冬瓜	56
清汤肉丸	57
鲤鱼炖冬瓜	58
百合炖猪蹄	59
什锦烩蹄筋	59
酸菜氽丸子	60
高丽参炖鸡	60
灵芝炖猪蹄	61
节瓜排骨汤	61
白背叶根猪骨汤	61
白果腐竹炖乌鸡	62
海鲜烩菌菇	62
双果猪肉煲	62



海带炖牛肉	63
螺片肥肠煲	64
豆芽肉片汤	65
羊肉氽瓜片	65
参杞萝卜羊肉	66
荷兰豆肉片汤	66
菊花猪肉汤	67
五花肉荸荠汤	67



白菜瑶柱炖鲜虾·····	67
东北汆白肉·····	68
彩玉排骨汤·····	68
芥蓝排骨汤·····	68
花蟹炖豆腐·····	69
羊肉丸子汤·····	70
白果腐竹煲猪肚·····	71
清汤鲍鱼·····	71
丝瓜瘦肉汤·····	72
砂仁猪肚莲藕汤·····	72
猪蹄花生红枣汤·····	73
茶树菇猪心汤·····	73
赤小豆苦瓜排骨汤·····	73
羊肉洋葱汤·····	74
彩玉煲排骨·····	74
香茶鸽蛋牛肉汤·····	74
汆鲫鱼汤·····	75
三鲜炖山药·····	76
培根白菜汤·····	77
莲藕骨头汤·····	77
牛膝炖蹄筋·····	78
咖喱牛筋煲·····	78

Part 3 味浓肉粥



砂锅排骨粥·····	80
龙皇海鲜粥·····	81
金银黑米粥·····	81
人参雪蛤粥·····	82
陈皮黄芪猪肚粥·····	82

金华火腿粥·····	83
杜仲羊骨粥·····	83
羊脊粥·····	83
家常鸡粥·····	84
板栗牛腩粥·····	84
美味鱼片粥·····	84
皮蛋瘦肉粥·····	85
香葱鸡粒粥·····	86
田鸡粥·····	87
天下第一粥·····	87
雪菜肉末粥·····	88
人参鸡粥·····	88
大麦牛肉粥·····	89
鸡肝粥·····	89
雪蛤杞子黑米粥·····	89
甲鱼粥·····	90
鸡丝莼菜粥·····	90
鲫鱼大蒜粥·····	90
烟肉白菜粥·····	91
砂锅鸡粥·····	92
鲫鱼生姜枣粥·····	93
猪腰薏米粥·····	93
羊肝胡萝卜粥·····	94
萝卜火腿粥·····	94
牛腩木瓜粥·····	95
砂仁鸡肉粥·····	95
鲮鱼黄豆粥·····	95
鱼片粥·····	96
砂仁猪肚粥·····	96
山楂猪肚粥·····	96
玉米瘦肉粥·····	97
生姜羊肉粥·····	98
鸭肉粥·····	98

Part 4 鲜美菜粥



南瓜百合粥·····	100
冬瓜莲米粥·····	101
黄花蛋粥·····	101
桂花黑米粥·····	102

茯苓黄芪粥	102
冰糖五色粥	103
红花山药粥	103
鲜人参白米雪蛤粥	103
花生糯米粥	104
墨鱼香菇粥	104
苋菜小鱼粥	104
口蘑香菇粥	105
香薷养生粥	106
砂仁黄芪粥	107
雪梨青瓜粥	107
桂圆姜汁粥	108
鲜藕粥	108
山药红花白萝卜粥	109
生姜红花豆芽粥	109
香甜南瓜粥	109
甜藕粥	110
油条蔬菜粥	110
百合人参粥	110
大枣山药粥	111
苦瓜皮蛋粥	112
白果冬瓜粥	113
蒲菜粥	113
玉米大枣粥	114
二瓜粥	114
白玉珍果粥	115
百合三鲜粥	115
莲子百宝糖粥	115
荞麦布丁粥	116
红花山药百合粥	116



芦荟黄瓜粥	116
八珍仙粥	117
红薯香粥	118
芦荟粥	119
羊腩苦瓜粥	119
香甜八宝粥	120
芦荟马铃薯粥	120
番茄山药粥	121
黑木耳芹菜粥	121
陈皮绿豆粥	121
小米红枣粥	122
木耳银芽海米粥	122
芹菜海米粥	122
甘蓝小鱼粥	123

健康饮品



Part 5 缤纷蔬果饮



鲜芒果汁	126
蛋白柠檬菠萝汁	127
草莓番茄汁	127
凤梨西芹汁	128
山楂柚子汁	128
健脑果汁	129
葡萄柚杏干汁	129
养颜什锦果汁	129
苹果蜜柚汁	130
营养冰沙	130





柠檬葡萄柚汁	130
香橙苹果汁	131
鲜猕猴桃汁	132
香蕉柳橙汁	133
降压果蔬汁	133
鲜草莓汁	134
嫩肤果汁	134
清热果汁	135
柚子绿茶果汁	135
葡萄柚橙子饮	135
生菜葡萄柚汁	136
猕猴桃柠檬汁	136
抗癌果汁	136
凤梨橙汁	137
雪梨生菜汁	138
桃果西芹汁	139
鲜蜜瓜汁	139
红参凤梨汁	140
安神果汁	140
降压补钙果菜汁	141
无花果柠檬汁	141
西芹葡萄柚汁	141
柠檬鲜橙汁	142
芒果嫩肤汁	142
补水果汁	142
柠檬橙汁	143

香橙薄荷汁	144
芒果蜜饮	145
苹果西柚汁	145
姜味苹果汁	146
凤梨蜜橘汁	146
益气养颜菠萝汁	147
菠萝果菜汁	147
杂果沙冰	147
香橙玫瑰汁	148
凤梨菠菜汁	148
菠萝鲜桃汁	148
凤梨芒果汁	149
鲜西瓜汁	150
菠萝柠檬葡萄柚汁	151
番茄西芹汁	151
草莓西瓜汁	152
青椒番茄菠萝汁	152
西芹菠萝猕猴桃汁	153
提神果汁	153
香橙番茄柠檬汁	153
雪莲香橙汁	154
木瓜柠檬汁	154
三果美体汁	154
什锦猕猴桃汁	155
西瓜雪梨汁	156
西瓜美颜汁	157
健康蔬菜汁	157
柠檬青瓜汁	158



营养西瓜汁	158
甜瓜蔬菜汁	159
西瓜香梨汁	159
香橙木瓜汁	159
梦幻冰饮	160
芦荟甘蔗汁	160
西瓜柠檬汁	160
润肤青果汁	161
安神猕猴桃汁	162
芦荟甜瓜梨汁	163
玉米苹果汁	163
西芹桃汁	164
白菜甜瓜猕猴桃汁	164
健胃甜瓜汁	165
苹果瘦身果汁	165
柠檬香橙汁	165
排毒橙汁	166
三果营养汁	166
养气苹果汁	166
芒果猕猴桃汁	167
红参西瓜汁	168
柠檬苹果汁	169
红薯豆浆汁	169
苦瓜蜂蜜汁	170
生芹苹果汁	170
芦荟苹果汁	171
碧绿果蔬汁	171
香橙红椒汁	171
金橘美颜汁	172
健脾水果汁	172
火果草莓汁	172
橙子香蕉汁	173
草莓香瓜汁	174
红枣西芹汁	174

Part 6 芬芳咖啡茶



红枣养生茶	176
葡萄绿茶	177
青瓜萝卜绿茶	177



果汁绿茶	178
石菖蒲甘草茶	178
红枣绿茶	179
祛寒红茶	179
菊花红果茶	179
蜂蜜绿茶	180
维C红茶饮	180
花果健胃茶	180
香草冰咖啡	181
银耳冰糖绿茶	182
花草入眠茶	183
大枣茶	183
菊花乌龙茶	184
须根花茶	184
洋甘菊安神茶	185
三花茶	185
柠檬红茶	185
奶油巧克力咖啡	186
葡萄干熏衣草茶	186
熏衣草蜜茶	186
银耳蜂蜜绿茶	187
柠檬冰咖啡	188
排毒美容茶	189
陈皮红果茶	189
奶油苹果咖啡	190
鲜奶油玫瑰咖啡	190
雪顶咖啡	191
什锦咖啡	191
蜂蜜香蕉咖啡	191



美味汤粥

健康饮品



张明亮
孙铁军 © 主编





健康是人们一生都在追求的目标，但每一天都面临着污染的空气、巨大的工作压力、无情的岁月摧残，人们的身体正不可逆转的步入衰老。要想做一个健康的人，就应马上改掉不良的嗜好，从身边的天然食物入手，让身体摄取充足的营养素。

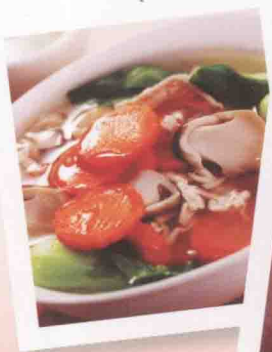
人体所必需的营养素包括：维生素、糖类、脂类、蛋白质、矿物质、膳食纤维和水等。其中维生素和矿物质的作用是调节机体的新陈代谢能力，它们普遍存在于各种果蔬中。

本书提供了多种营养食材，向您提供了一个健康饮食的平台，运用营养美味的水果、蔬菜、茶叶、畜肉、豆制品等原料，经过合理搭配，内容分为“清淡菜汤”、“鲜浓肉汤”、“味浓肉粥”、“鲜美菜粥”、“缤纷蔬果饮”、“芬芳咖啡茶”六个部分，共介绍了近300款清新爽口的饮品和健康滋补的汤粥，既可以在夏天给您带来从内到外的清凉饮品，又能够在冬天带给您营养健康的温暖汤粥。

让我们亲手制作出属于自己的健康食品，与家人共享那份悠闲惬意的美味与温馨。

张明亮

2012年4月



图书在版编目 (C I P) 数据

美味汤粥 健康饮品 / 张明亮, 孙铁军主编. -- 长春 :
吉林科学技术出版社, 2012. 2
ISBN 978-7-5384-5669-1

I. ①美… II. ①张… III. ①汤菜—菜谱②粥—食谱
③饮料—制作 IV. ①TS972. 12②TS27

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第014468号



主 编 张明亮 孙铁军
编 委 崔晓冬 蒋志进
出 版 人 张瑛琳
选题策划 车 强
责任编辑 黄 达
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 200千字
印 张 12
印 数 1—10000册
版 次 2012年5月第1版
印 次 2012年5月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85679177

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5669-1

定 价 19.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

美味汤粥 健康饮品

美味汤粥



Part 1 清淡菜汤



冬瓜海鲜锅·····	12
滑菇肉片白菜汤·····	13
鸡汤烩菜青·····	13
豆腐皮鸡蛋汤·····	14
萝卜丝氽鲫鱼·····	14
时令四季汤·····	15
蓝花蛭肉汤·····	15
川贝银耳炖冰糖·····	15
菜干杏仁猪肺汤·····	16
苦瓜番茄汤·····	16
鲫鱼氽豆腐·····	16
冬瓜八宝汤·····	17
草菇木耳汤·····	18
平菇煮豆腐·····	19
煎豆腐氽菠菜·····	19
海米菠菜汤·····	20
白菜豆腐汤·····	20
萝卜牛蛙汤·····	21
海参氽鹅蛋菌·····	21
莼菜蛋皮羹·····	21
当归生姜炖羊肉·····	22
木瓜炖红薯·····	22
带鱼煮南瓜·····	22
滋补野山菌汤·····	23
银耳鹌蛋汤·····	24
荷兰豆煮豆干·····	25
豆泡白菜汤·····	25

大虾炖白菜·····	26
小龙虾带子汤·····	26
培根卷心菜汤·····	27
鹿肉烩土豆·····	27
冬菜煲银鳕鱼·····	27
冬瓜煲鸭汤·····	28
牛肉豆腐汤·····	28
素烩山药·····	28
口蘑汤·····	29
火腿鱼头汤·····	30
兔肉炖土豆·····	31
银耳炖乳鸽·····	31
蔬菜牛肉汤·····	32
牛筋炖双萝·····	32
鸡肉炖冬瓜·····	33
木耳炖豆腐·····	33
冬瓜鲜鸡汤·····	33
干贝冬瓜煲鸭汤·····	34
银杏芋头鱼肚汤·····	34
芦笋鱿鱼汤·····	34
田园菜头汤·····	35
芙蓉发菜汤·····	36
芥菜山药汤·····	37





番茄排骨汤	37
番茄牛舌汤	38
黑芝麻莲藕汤	38
山珍什菌汤	39
油菜玉米汤	39
粉丝田鸡汤	39
苦瓜猪肉汤	40
黄花菜萝卜薏米汤	40
丝豆腐菠菜汤	40
莼菜鱼片	41
萝卜海蜇汤	42
海米萝卜丝汤	43
芹菜叶土豆汤	43
空心菜豆腐汤	44
黄豆芽豆腐汤	44

Part 2 鲜浓肉汤



红豆肉汤	46
萝卜煮肉圆	47
党参龙骨汤	47
木耳肉丝汤	48
黄豆芽沙丁鱼	48
香芋煮肉块	49
萝卜煮肉丸	49
腐竹羊肉煲	49
八宝老鸡煲精肉	50
牛腩萝卜汤	50
肉片余黄瓜汤	50
余丸子白菜	51
竹荪余鸡片	52

老鸭烩土豆	53
鲫鱼烩鱼肚	53
拆烩鲢鱼头	54
墨鱼烩肉丸	54
酥肉烩杂蘑	55
余丸子	55
霸王花猪骨汤	55
霸王花猪蹄汤	56
鱼汤余北极贝	56
鲜虾余冬瓜	56
清汤肉丸	57
鲤鱼炖冬瓜	58
百合炖猪蹄	59
什锦烩蹄筋	59
酸菜余丸子	60
高丽参炖鸡	60
灵芝炖猪蹄	61
节瓜排骨汤	61
白背叶根猪骨汤	61
白果腐竹炖乌鸡	62
海鲜烩菌菇	62
双果猪肉煲	62



海带炖牛肉	63
螺片肥肠煲	64
豆芽肉片汤	65
羊肉余瓜片	65
参杞萝卜羊肉	66
荷兰豆肉片汤	66
菊花猪肉汤	67
五花肉荸荠汤	67