



跟我学煲汤系列

选取具有滋养作用的食材，从内到外调养身体机能，
可以滋补身体的同时，亦有养颜的效果。

营养健康 步骤清晰
制作简单 一学就会

跟我学煲 清润健康



圆梦著

江苏美术出版社



跟我

跟我学

煲清润健康汤

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

跟我学煲清润健康汤 / 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 - 5039 - 6

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226038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 跟我学煲清润健康汤

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 - 5039 - 6

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的免疫力，还能健身美容。

还要根据气候的变化、食材的效用，搭配出各种具备功效的健康汤水。本书中选取的材料是适宜身体清润所需的营养要素，例如有清热祛燥的粗粮杂豆类，如玉米、绿豆；应季蔬果类，如萝卜、雪梨；滋阴润燥的荤食类，如鸭肉、生鱼等等。从选料到制作方法，图文并茂，步步分解，轻轻松松跟我学煲清润健康汤。同时亦介绍了清润健康汤的制作诀窍和功效，可以根据个人口味与身体所需依法炮制，煲出一煲疗效显著、鲜香四溢的健康汤水。





目录 ○ CONTENTS

玉米胡萝卜瘦肉汤·····	07
黄瓜红枣老鸭汤·····	08
灵芝蜜枣煲鸭汤·····	09
墨鱼粉葛脊骨汤·····	10
薏米冬瓜老鸭汤·····	11
木瓜煲猪手汤·····	12
冬瓜干贝煲鸭汤·····	13
银耳红枣鹌鹑汤·····	14
雪梨苹果黑鱼汤·····	15
黑豆塘虱鱼汤·····	16
芝麻核桃乳鸽汤·····	17
茅根竹蔗瘦肉汤·····	18
核桃苹果鲫鱼汤·····	19
花胶炖老鸭汤·····	20
黄豆冬菇猪手汤·····	21
冲菜冬瓜瘦肉汤·····	22
党参麦冬瘦肉汤·····	23
玉竹红枣鸡汤·····	24
苦瓜冬瓜脊骨汤·····	25
阿胶炖鸡胸肉·····	26
粉葛绿豆脊骨汤·····	27
咸蛋瘦肉汤·····	28
苹果排骨汤·····	29
莲子雪蛤鸡汤·····	30
鸭肾菜干瘦肉汤·····	31
花生木瓜排骨汤·····	32



赤豆芝麻鹌鹑汤·····	33
椰子银耳鹌鹑汤·····	34
杏仁百合猪肺汤·····	35
柏子仁瘦肉汤·····	36
百合煲田鸡汤·····	37
芡实节瓜鹌鹑汤·····	38
黑米桑寄生鸡蛋汤·····	39
冬瓜煲排骨汤·····	40
茅根薏米老鸭汤·····	41
白果煲猪肺汤·····	42
雪梨参须乌鸡汤·····	43
祈艾黑米鸡蛋汤·····	44
霸王花煲猪骨汤·····	45
冬瓜煲鸡汤·····	46



火麻仁煲猪蹄汤·····	47	胡萝卜煲猪蹄汤·····	67
田寸草煲猪肚汤·····	48	莲蓬荷叶鸡汤·····	68
鸡骨草煲瘦肉汤·····	49	木耳田七乌鸡汤·····	69
枸杞煲鲤鱼汤·····	50	节瓜眉豆排骨汤·····	70
黑木耳煲猪蹄汤·····	51	茯苓北芪瘦肉汤·····	71
白菜干煲鹌鹑汤·····	52	首乌桑寄生鸡蛋汤·····	72
双豆花生猪手汤·····	53	响螺淮杞煲鸡汤·····	73
麦冬玄参瘦肉汤·····	54	冬瓜蚝豉瘦肉汤·····	74
何首乌煲乌鸡汤·····	55	雪梨茅根猪肺汤·····	75
雪梨川贝猪肺汤·····	56	粉葛蜜枣鲫鱼汤·····	76
胡萝卜海蜇瘦肉汤·····	57	灵芝核桃猪肺汤·····	77
黑米首乌鸡蛋汤·····	58	牛大力猪脊骨汤·····	78
莲子百合老鸭汤·····	59	黑豆红枣塘虱汤·····	79
八爪鱼煲猪腱汤·····	60	藕节生地排骨汤·····	80
木瓜煲鲈鱼汤·····	61	狗肝菜瘦肉汤·····	81
墨鱼粉葛猪蹄汤·····	62	芥菜咸蛋瘦肉汤·····	82
黑米桑葚鸡蛋汤·····	63	菜干腐竹瘦肉汤·····	83
芝麻双豆泥鳅汤·····	64	白背叶根猪骨汤·····	84
野葛菜煲黑鱼汤·····	65	蚝豉银耳猪腱汤·····	85
玉竹沙参鲫鱼汤·····	66	荷叶绿豆田鸡汤·····	86
		鱼腥草脊骨汤·····	87
		金银菜煲猪肺汤·····	88
		清补凉煲乳鸽汤·····	89
		薏米绿豆老鸭汤·····	90
		瘦肉清鲜汤·····	91
		桂莲鸡蛋汤·····	92
		百合白果牛肉汤·····	93
		栗子白芷鸡汤·····	94
		番茄鱼肚汤·····	95
		四宝黄豆瘦肉汤·····	96

跟我

跟我学

煲清润健康汤

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

跟我学煲清润健康汤 / 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 - 5039 - 6

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226038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 跟我学煲清润健康汤

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 - 5039 - 6

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的免疫力，还能健身美容。

还要根据气候的变化、食材的效用，搭配出各种具备功效的健康汤水。本书中选取的材料是适宜身体清润所需的营养要素，例如有清热祛燥的粗粮杂豆类，如玉米、绿豆；应季蔬果类，如萝卜、雪梨；滋阴润燥的荤食类，如鸭肉、生鱼等等。从选料到制作方法，图文并茂，步步分解，轻轻松松跟我学煲清润健康汤。同时亦介绍了清润健康汤的制作诀窍和功效，可以根据个人口味与身体所需依法炮制，煲出一煲疗效显著、鲜香四溢的健康汤水。





目录 ○ CONTENTS

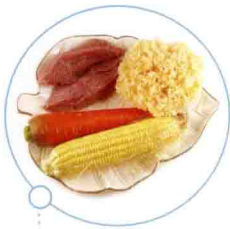
玉米胡萝卜瘦肉汤·····	07
黄瓜红枣老鸭汤·····	08
灵芝蜜枣煲鸭汤·····	09
墨鱼粉葛脊骨汤·····	10
薏米冬瓜老鸭汤·····	11
木瓜煲猪手汤·····	12
冬瓜干贝煲鸭汤·····	13
银耳红枣鹌鹑汤·····	14
雪梨苹果黑鱼汤·····	15
黑豆塘虱鱼汤·····	16
芝麻核桃乳鸽汤·····	17
茅根竹蔗瘦肉汤·····	18
核桃苹果鲫鱼汤·····	19
花胶炖老鸭汤·····	20
黄豆冬菇猪手汤·····	21
冲菜冬瓜瘦肉汤·····	22
党参麦冬瘦肉汤·····	23
玉竹红枣鸡汤·····	24
苦瓜冬瓜脊骨汤·····	25
阿胶炖鸡胸肉·····	26
粉葛绿豆脊骨汤·····	27
咸蛋瘦肉汤·····	28
苹果排骨汤·····	29
莲子雪蛤鸡汤·····	30
鸭肾菜干瘦肉汤·····	31
花生木瓜排骨汤·····	32



赤豆芝麻鹌鹑汤·····	33
椰子银耳鹌鹑汤·····	34
杏仁百合猪肺汤·····	35
柏子仁瘦肉汤·····	36
百合煲田鸡汤·····	37
芡实节瓜鹌鹑汤·····	38
黑米桑寄生鸡蛋汤·····	39
冬瓜煲排骨汤·····	40
茅根薏米老鸭汤·····	41
白果煲猪肺汤·····	42
雪梨参须乌鸡汤·····	43
祈艾黑米鸡蛋汤·····	44
霸王花煲猪骨汤·····	45
冬瓜煲鸡汤·····	46



火麻仁煲猪蹄汤·····	47	胡萝卜煲猪蹄汤·····	67
田寸草煲猪肚汤·····	48	莲蓬荷叶鸡汤·····	68
鸡骨草煲瘦肉汤·····	49	木耳田七乌鸡汤·····	69
枸杞煲鲤鱼汤·····	50	节瓜眉豆排骨汤·····	70
黑木耳煲猪蹄汤·····	51	茯苓北芪瘦肉汤·····	71
白菜干煲鹌鹑汤·····	52	首乌桑寄生鸡蛋汤·····	72
双豆花生猪手汤·····	53	响螺淮杞煲鸡汤·····	73
麦冬玄参瘦肉汤·····	54	冬瓜蚝豉瘦肉汤·····	74
何首乌煲乌鸡汤·····	55	雪梨茅根猪肺汤·····	75
雪梨川贝猪肺汤·····	56	粉葛蜜枣鲫鱼汤·····	76
胡萝卜海蜇瘦肉汤·····	57	灵芝核桃猪肺汤·····	77
黑米首乌鸡蛋汤·····	58	牛大力猪脊骨汤·····	78
莲子百合老鸭汤·····	59	黑豆红枣塘虱汤·····	79
八爪鱼煲猪腱汤·····	60	藕节生地排骨汤·····	80
木瓜煲鲈鱼汤·····	61	狗肝菜瘦肉汤·····	81
墨鱼粉葛猪蹄汤·····	62	芥菜咸蛋瘦肉汤·····	82
黑米桑葚鸡蛋汤·····	63	菜干腐竹瘦肉汤·····	83
芝麻双豆泥鳅汤·····	64	白背叶根猪骨汤·····	84
野葛菜煲黑鱼汤·····	65	蚝豉银耳猪腱汤·····	85
玉竹沙参鲫鱼汤·····	66	荷叶绿豆田鸡汤·····	86
		鱼腥草脊骨汤·····	87
		金银菜煲猪肺汤·····	88
		清补凉煲乳鸽汤·····	89
		薏米绿豆老鸭汤·····	90
		瘦肉清鲜汤·····	91
		桂莲鸡蛋汤·····	92
		百合白果牛肉汤·····	93
		栗子白芷鸡汤·····	94
		番茄鱼肚汤·····	95
		四宝黄豆瘦肉汤·····	96



玉米胡萝卜瘦肉汤

材料

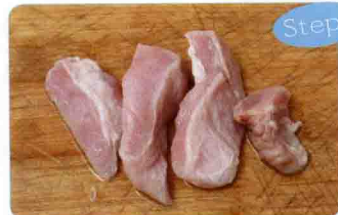
猪瘦肉350克，胡萝卜1根，玉米100克，银耳30克，食盐适量。

步骤 Process



Step1

1. 玉米洗净切段；胡萝卜去皮切块；银耳浸泡，撕小块。



Step2

2. 猪瘦肉洗净，切块，飞水。



Step3

3. 适量清水煮沸后加入全部食材煮沸，改用文火煲2小时，加盐调味。



营养功能

本汤具有润肠通便、促进消化、清热生津的功效，适宜干眼症、皮肤粗糙、营养不良者。

温馨贴士

烹调尽管使玉米损失了部分维生素C，却使之获得了更有营养价值的抗氧化活性剂。同时，玉米不宜单独长期食用过多。

黄瓜红枣老鸭汤



材料

老鸭1只，老黄瓜2根，
红枣20克，食盐适量。

步骤 Process



1. 老鸭宰杀后按常规处理，洗净待用。



2. 老黄瓜连皮洗净，去瓤和籽，切长段；红枣去核洗净。



3. 把适量清水煮沸后加入全部食材煮沸，改用文火煲2小时，加盐调味。

营养功能

本汤具有去积行滞、清热解暑、开胃消食的功效，适宜食欲不振、体质虚弱者。

温馨贴士

老黄瓜清热解暑，烹调前宜削去头尾部分，这样煲出来的汤才不会有苦味；老黄瓜以粗壮、皮色金黄为上品。



灵芝蜜枣煲鸭汤

材料

老鸭1只，灵芝40克，
蜜枣10克，陈皮1块，食盐
适量。

步骤

Process



Step1

1. 灵芝、蜜枣洗净；陈皮浸软，洗净。



Step2

2. 老鸭洗净，斩件，飞水。



Step3

3. 把适量清水煮沸后放入全部食材，用猛火煲滚后改慢火煲3小时，放盐调味。



营 养 功 能

本汤具有润肺补肾、养阴止咳、强身健体的功效，适宜阴虚体瘦、食欲不振者。

温 馨 贴 士

灵芝含有多多种氨基酸、蛋白质、生物碱、香豆精、甾类、三萜类、挥发油、甘露醇、树脂及糖类、内酯和酶类。

墨鱼粉葛脊骨汤



材料

猪脊骨750克，墨鱼干50克，粉葛500克，花生100克，蜜枣20克，食盐适量。

步骤 Process



1. 粉葛去皮切块；花生、墨鱼干浸泡；蜜枣洗净。



2. 猪脊骨斩件，洗净，飞水。



3. 花生，粉葛和清水煮沸后放入剩下食材，煲滚后改慢火煲3小时，放盐调味。

营 养 功 能

本汤具有清热消暑、利水祛湿、开胃健脾的功效，适宜烦闷口渴、食欲不振者。

温 馨 贴 士

粉葛，又叫葛根，为野葛的根，系豆科葛属多年生植物。春季种植冬季收成，含淀粉较多，常用于熬汤、做菜、提淀粉食用等。