

健康之道，重在营养  
营养之道，重在均衡

精选九十多道日常营养菜肴，搭配一日三餐营养食谱，详细的制作过程，让你吃得美味吃得营养。

# 今日营养餐

丛书



湖南美术出版社



# 靓汤

LIANGTANG 犀文资讯 编著  
今天吃什么？今天补什么？

不用再为今天吃什么烦恼，也不用怕今天吸收的营养不够，本书从简易的家庭厨艺入手，让你享受厨房的乐趣，同时享受美味，吃出健康。



健康之道，重在营养  
营养之道，重在均衡

# 今日营

# 养餐

丛书

精选九十多道日常营养菜肴，搭配一日三餐营养食谱，详细的制作过程，让你吃得美味吃得营养。



湖南美术出版社

# 靓汤

LIANGTANG 犀文资讯 编著

## 图书在版编目(CIP)数据

靓汤/犀文资讯编著. —长沙: 湖南美术出版社, 2010.2

(今日营养餐丛书)

ISBN 978-7-5356-3562-4

I. ①靓... II. ①犀... III. ①汤菜—菜谱 IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第021281号

### 今日营养餐丛书

#### 靓汤

策划出品: 犀文资讯

编 著: 犀文资讯

责任编辑: 范琳 李松

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田光雅园村工业二区四号)

开 本: 889×1194 1/24

印 张: 16

版 次: 2010年2月第1版 2010年2月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-3562-4

定 价: 60.00元(共四册)

### 【版权所有，请勿翻印、转载】

邮购联系: 0731-84787105 邮 编: 410016

网 址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: [market@arts-press.com](mailto:market@arts-press.com)

如有倒装、破损、少页等印装质量问题，请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-88833688转8328

# 前言



“民以食为天”，俗语说：“清早开门七件事，柴米油盐酱醋茶”。这句话道出了一个朴实的真理，在饮食文化迅速发展的今天，营养、美味、美观已经被同时提上日程。以您目前的厨艺能胜任家庭营养师吗？家人的营养与健康的重担全系于您一身，您是否觉得力不从心了呢？这套《今日营养餐丛书》绝对是您提高厨艺的首选。它教您制作家常小炒、蒸菜、煮菜、烧菜、焖菜和汤品，塑造家庭美食，丰富家人营养，保障家人健康。

炒，是最广泛、最实用的中国传统烹调方法之一。用一些常用的烹调方法所制作的菜肴，大家习惯用“炒”字代替，笼统地称为“炒菜”。“烤”的历史是最为悠久的，接着便是“煮”，“蒸”则是在烹饪技术进一步发展之后才出现的。蒸菜，以其鲜香的原汁原味而打动不少人的味蕾，纵使尝遍千万种味道，蒸菜那直白、纯粹与简单的原味仍令人念念不忘。蒸，一种看似简单却殊不简单的烹法，颇能考验下厨者的功力。烧、焖适用于制作各种不同原料的菜肴，其成菜色泽油润光亮，口味醇厚鲜香，深受人们的喜爱。烧法，一般是先将食物经过煸、煎、炸的处理后，进行调味调色，然后再加入药物和汤或清水，用武火烧开，文火焖透，烧至汤汁稠浓，烧法所制食品汁稠味鲜。焖法是先将食物和药物用油炆加工后，改用文火添汁焖至酥烂的烹制方法，焖法所制食品的特点是酥烂、汁浓、味厚。汤在人们饮食中起到不可替代的作用，汤不仅补充人体所需水分，同时鲜美的汤诱人食欲，更有人把汤作为养生佳品。

本丛书所选每道菜均注意营养搭配、选材方便、简单易做，书中详细讲述了每道菜的用料、制作方法，每种菜均配有精美成品效果图及清晰直观的步骤图，使您一看就懂，一学就会，让您在家轻轻松松就可以做出一道道色香味美的健康菜肴。

# 目录

## C O N T E N T S



菠菜木耳鸡蛋汤	2	益气羊肉汤	33	藕片汤	64
豌豆苗豆腐汤	3	椰子银耳煲老鸡	34	丝瓜瘦肉汤	65
豆腐猪蹄瓜菇汤	4	菠菜蛋汤	35	番茄蛋花汤	66
鸽蛋白菜汤	5	瘦肉鸡汤	36	牛肉菜花汤	67
黄豆芽豆腐汤	6	草鱼豆腐汤	37	萝卜腐竹汤	68
绿豆萝卜炖排骨	7	三色鱼头汤	38	双菇肉丝汤	69
枸杞叶猪肝汤	8	茼蒿鱼头汤	39	三鲜汤	70
柴根瘦肉汤	9	木瓜红枣生鱼汤	40	莴笋豆浆汤	71
冬瓜肾片汤	10	淮杞红枣鱼头汤	41	奶香芹菜汤	72
肉片丝瓜汤	11	芡实鱼头汤	42	金针菇西红柿汤	73
椰子燕窝鸡肉汤	12	黄芪猴头菇汤	43	素三丝豆苗汤	74
白果排骨汤	13	黑芝麻红豆鹌鹑汤	44	平菇豆芽汤	75
海带紫菜瓜片汤	14	莲子鲍鱼瘦肉汤	45	栗子芋头鸡汤	76
平菇白菜肉片汤	15	当归枣仁猪心汤	46	花瓣鱼丸汤	77
紫菜萝卜汤	16	川贝雪梨猪肺汤	47	椰盅鸡球汤	78
白菜母鸡汤	17	萝卜羊腩汤	48	银耳鸽蛋汤	79
西洋菜猪肺汤	18	豆芽蛤蜊瓜皮汤	49	瓦罐鸡汤	80
萝卜鲫鱼汤	19	人参茯苓鱼肚汤	50	鲮鱼辣汤	81
玫瑰丝瓜猪肉汤	20	罗汉果葛菜生鱼汤	51	萝卜笋丝汤	82
白雪银耳汤	21	蜜枣剑花猪肺汤	52	土豆牛肉汤	83
菠萝鸡片汤	22	天冬杞枣老鸭汤	53	参芪竹丝鸡汤	84
芥菜咸蛋汤	23	肉片黄瓜汤	54	枸杞黄芪乳鸽汤	85
菠菜肉末汤	24	黄花木耳鸡蛋汤	55	灵芝丹参鲍鱼汤	86
羊肉山药汤	25	三鲜鱿鱼汤	56	五香豆腐干汤	87
葱头大虾汤	26	雪菜肉丝汤	57	乌龟肉猪肚汤	88
萝卜甘蔗马蹄汤	27	红枣冬青猪脚汤	58	独活红枣乌豆汤	89
茶树菇排骨汤	28	虾丸蘑菇汤	59	丝瓜鲜菇鱼尾汤	90
虾仁冬瓜海带汤	29	冬荷瘦肉汤	60	南瓜红枣排骨汤	91
海带绿豆汤	30	鲢鱼头豆腐汤	61	燕窝枸杞鸭心汤	92
木耳猪腰汤	31	花生凤爪汤	62	黑豆莲藕乳鸽汤	93
乌鱼丝瓜汤	32	虾丸银耳汤	63		

# 菠菜木耳鸡蛋汤

## 原料

鸡蛋3个，湿淀粉150克，香油15毫升，高汤适量，黄花菜、木耳、菠菜、姜末各适量。

## 调料

酱油、食盐、味精各少许。



## 温馨提示

菠菜是深受人们喜爱的蔬菜之一，营养丰富，在春天吃尤为鲜嫩可口，菠菜不仅味美，还有一定药用价值，中药研究人员认为：菠菜有生血作用，故血虚者可常食菠菜。



## 做法



**step1** 菠菜洗干净，切为两半，黄花菜、木耳用水浸透，鸡蛋打入碗中，搅匀。



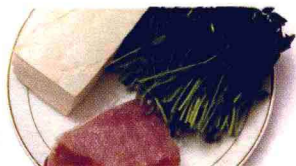
**step2** 将清水入锅，放入木耳、黄花菜、菠菜、姜末，大火烧沸。



**step3** 加食盐、酱油、味精，倒入搅匀的鸡蛋，烧沸后淋上香油即可。

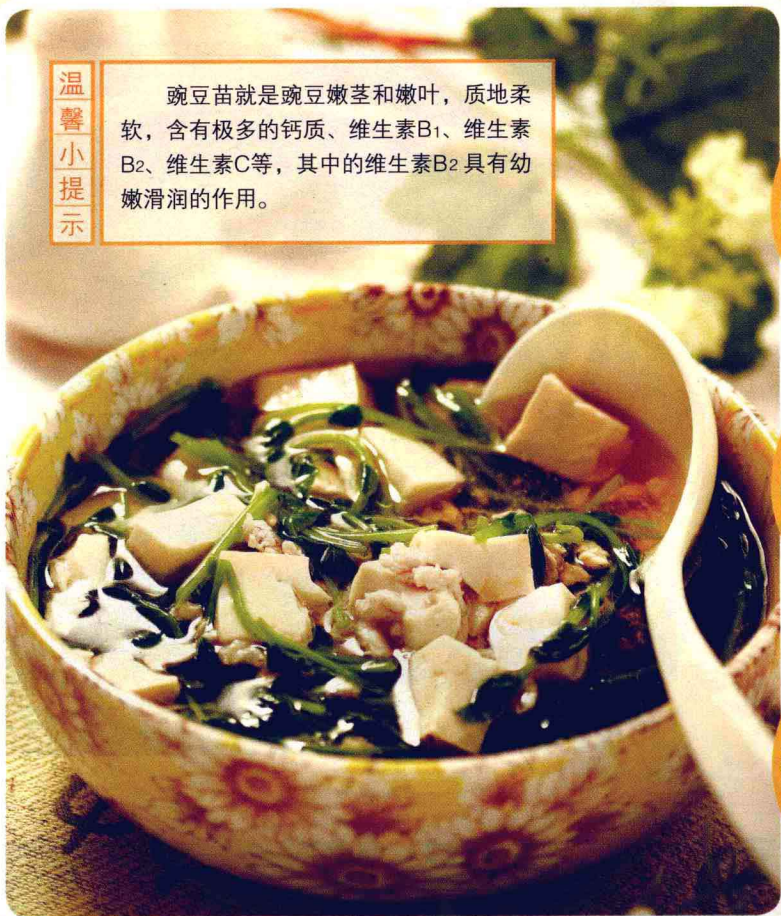
**原料** 豆腐250克，豌豆苗50克，瘦肉50克。

**调料** 酱油、芝麻酱、花椒油、红油、香油、味精、白糖、食盐各适量。



温馨小提示

豌豆苗就是豌豆嫩茎和嫩叶，质地柔软，含有极多的钙质、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素C等，其中的维生素B<sub>2</sub>具有幼嫩滑润的作用。



step1



step2



step3

# 豌豆苗豆腐汤

## 做法

**step1** 将豆腐切成小碎块，豌豆苗洗净，瘦肉切成末。

**step2** 芝麻酱用水调开，加酱油、花椒油、红油、味精、白糖、食盐、香油拌匀成调味汁。

**step3** 锅内加水烧沸，放入豆腐和肉末，用大火煮5分钟左右。待豆腐浮上汤面时倒入碗中，加入豌豆苗，兑入调味汁即可。

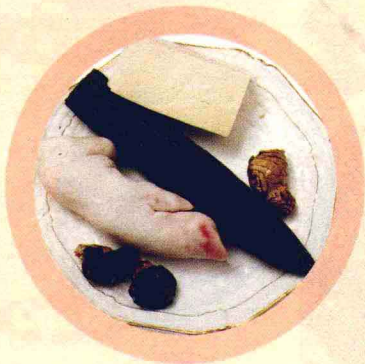
# 豆腐猪蹄瓜菇汤

## 原料

豆腐500克，香菇30克，丝瓜250克，猪蹄1只，姜片适量。

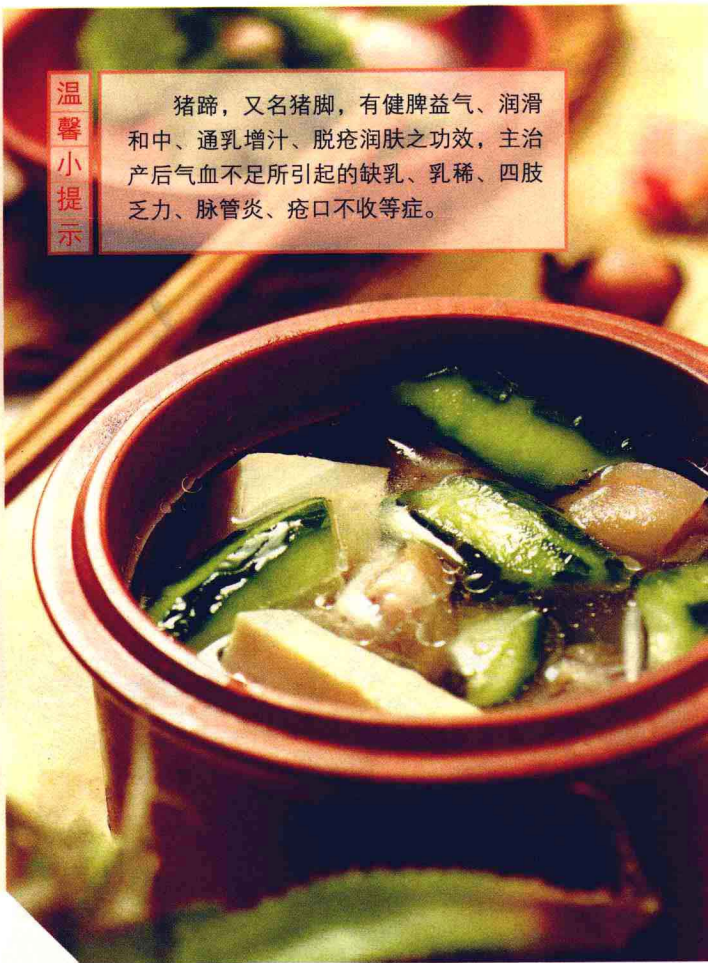
## 调料

味精、食盐各适量。

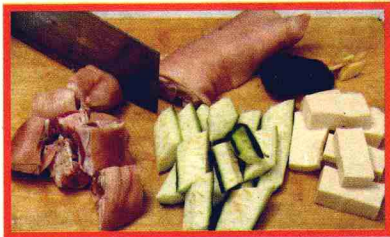


## 温馨小提示

猪蹄，又名猪脚，有健脾益气、润燥和中、通乳增汁、脱疮润肤之功效，主治产后气血不足所引起的缺乳、乳稀、四肢乏力、脉管炎、疮口不收等症。



## 做法



**step1** 香菇以水泡发后洗净；丝瓜削皮洗净切片；猪蹄洗净剃开；豆腐切片。



**step2** 猪蹄放入锅中，加水适量煮10分钟，再加入香菇、姜片，改小火炖20分钟。



**step3** 下丝瓜，加入豆腐块，炖至熟烂离火，调入食盐、味精即成。



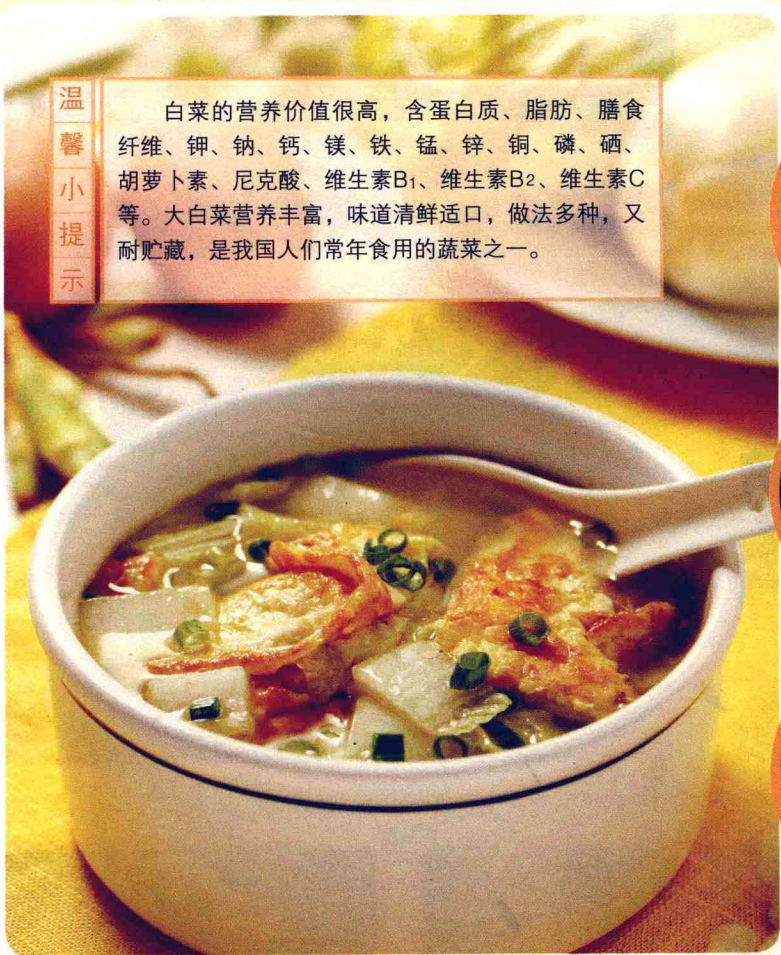
**原料** 鸽蛋10个，白菜150克、生姜、大葱适量。

**调料** 植物油、味精、食盐各适量。



温馨提示

白菜的营养价值很高，含蛋白质、脂肪、膳食纤维、钾、钠、钙、镁、铁、锰、锌、铜、磷、硒、胡萝卜素、尼克酸、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素C等。大白菜营养丰富，味道清鲜适口，做法多种，又耐贮藏，是我国人们常年食用的蔬菜之一。



step1



step2



step3

鸽蛋白菜汤

做法

**step1** 将白菜择洗干净，折成短节备用；姜去皮切成片，葱切成粒，将鸽蛋打入碗中搅散。

**step2** 将植物油倒入热锅中烧沸，倒入鸽蛋液煎成饼。

**step3** 将蛋饼搅成几块，然后加水烧沸，再加白菜、生姜，煮熟调入食盐、味精，起锅时入葱粒即成。

# 黄豆芽豆腐汤

## 原料

黄豆芽、豆腐各250克，雪里蕻100克，葱花少许。

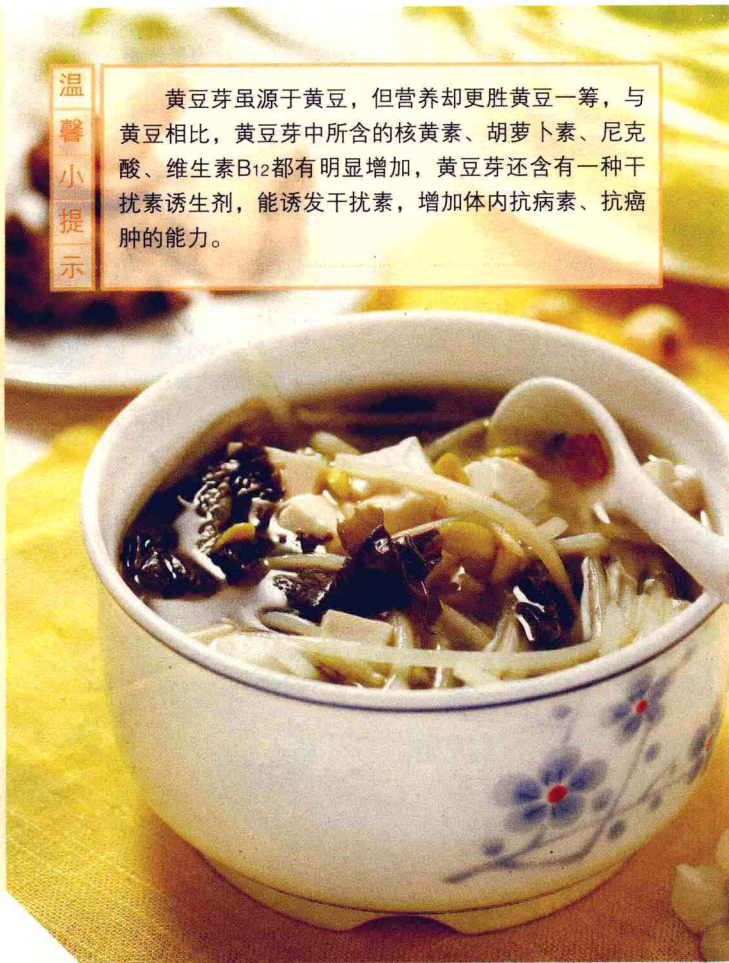
## 调料

植物油15毫升，味精、食盐各适量。



## 温馨提示

黄豆芽虽源于黄豆，但营养却更胜黄豆一筹，与黄豆相比，黄豆芽中所含的核黄素、胡萝卜素、尼克酸、维生素B<sub>12</sub>都有明显增加，黄豆芽还含有一种干扰素诱生剂，能诱发干扰素，增加体内抗病素、抗肿瘤的能力。



## 做法



**step1** 把黄豆芽去杂质洗净，豆腐切成1厘米见方的丁，雪里蕻洗净切段。



**step2** 锅内放油，烧热，放入黄豆芽，炒出香味时加适量的水，在大火上烧开。



**step3** 放入雪里蕻、豆腐，改小火炖10分钟，加入食盐、味精，撒上葱花，即可出锅。

**原料** 排骨200克，绿豆50克，白萝卜200克。

**调料** 猪油、食盐各适量。



温馨提示

绿豆不仅是夏季饮食中的上品，更具药用价值，盛夏酷暑，人们喝些绿豆粥，甘凉可口，防暑消热；小孩因天热起痱子，用绿豆和鲜荷一起服用，效果更好。



step1



step2



step3

## 绿豆萝卜炖排骨

### 做法

**step1** 绿豆淘洗净，以温水泡发；白萝卜去皮切片；排骨斩成件。

**step2** 将排骨、萝卜、绿豆，放入锅中，加水烧滚，倒入炖盅内。

**step3** 将炖盅放入蒸锅内炖约15分钟，取出，加入盐、味精即可。

# 枸杞叶猪肝汤

## 原料

猪肝200克，枸杞叶150克，枸杞子10克，姜片适量。

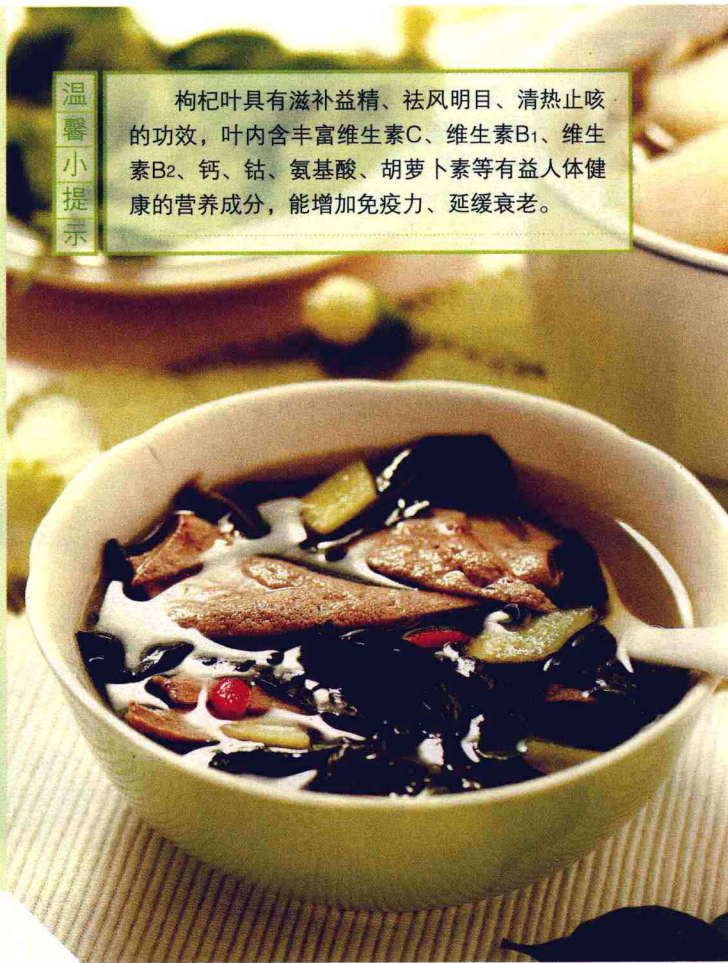
## 调料

香油、食盐、淀粉各适量。



## 温馨小提示

枸杞叶具有滋补益精、祛风明目、清热止咳的功效，叶内含丰富维生素C、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、钙、钴、氨基酸、胡萝卜素等有益人体健康的营养成分，能增加免疫力、延缓衰老。



## 做法



**step1** 将猪肝洗净后切片，用淀粉调匀；枸杞叶洗净。



**step2** 锅内加适量清水，烧滚，放入猪肝片、枸杞子、姜片，滚约2分钟。



**step3** 放入枸杞叶，烧滚，调入味即可。

## 原料

猪瘦肉150克，鲜葛根60克，柴根12克，姜片适量。

## 调料

食盐、味精各少许。



## 温馨提示

猪瘦肉与鲜葛根、柴根炖煮食之，可以治疗营养不良性浮肿、体弱无力、阴虚肺燥咳嗽、体虚自汗或盗汗以及肝肾阴虚引起的头晕眼花、腰膝酸软、耳鸣耳聋等症。



step 1



step 2



step 3

## 柴根瘦肉汤

## 做法

step 1 猪瘦肉洗净切块；柴根洗净用纱布包好；葛根去皮洗净切片。

step 2 将葛根片与猪肉、药包一同放入沙锅内，加清水适量，大火煮沸后，改用小火炖2小时。

step 3 加入食盐、味精调味，将药包取出弃之即可。

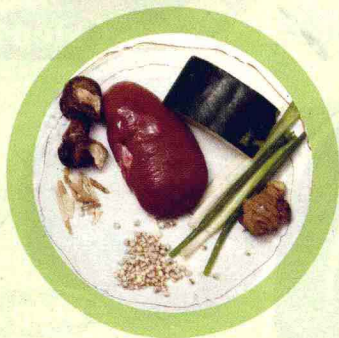
# 冬瓜肾片汤

## 原料

冬瓜250克，薏苡仁、黄芪、山药各9克，香菇20克，猪肾1个，葱、姜适量。

## 调料

食盐、味精各少许，鸡汤200毫升。



## 温馨提示

冬瓜含钠量低而含钾量较高，对动脉粥样硬化、高血压、冠心病、肾脏病及水肿等有较好的防治作用。



## 做法



**step1** 将原料洗净，冬瓜去皮、瓤，切成厚片，香菇去蒂。



**step2** 猪肾对切两半，去腺膜，切成片，洗净后用热水烫过。



**step3** 水倒入锅中加热，先放姜、葱，再放薏苡仁、黄芪和冬瓜，以中火煮40分钟，放入猪肾、香菇和山药，加盐调味，用小火再煮片刻即可。

## 原料

猪瘦肉150克，丝瓜300克，鸡蛋半个，水发木耳、葱末各适量。

## 调料

食盐、味精、淀粉、猪油各少许。



## 温馨小提示

丝瓜，有清热化痰、凉血解毒、安胎通乳之功效，可治疗热病烦渴、痰喘咳嗽、崩漏带下、血淋、疔疮、乳汁不畅、痈肿等病症。



step1



step2



step3

## 肉片丝瓜汤

## 做法

**step1** 将猪瘦肉洗净，沥水，切成薄片，放盘内加入盐、鸡蛋、淀粉，拌匀浆好；用刀刮净丝瓜，洗净，沥水，切成滚刀块；木耳洗净待用。

**step2** 炒锅放在中火上，放入少许猪油，待油五成熟时，放入丝瓜，煸炒几下。

**step3** 注入适量清水，烧沸，投入猪瘦肉片，撇去浮沫，放入木耳、食盐、味精、葱末，烧沸装入汤碗即可。

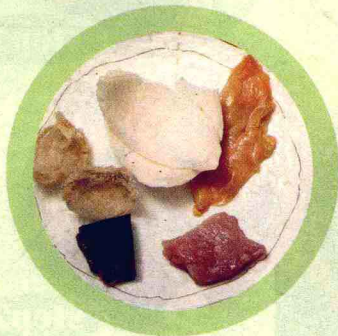
# 椰子燕窝鸡肉汤

## 原料

椰子肉1块，鸡肉250克，猪瘦肉150克。

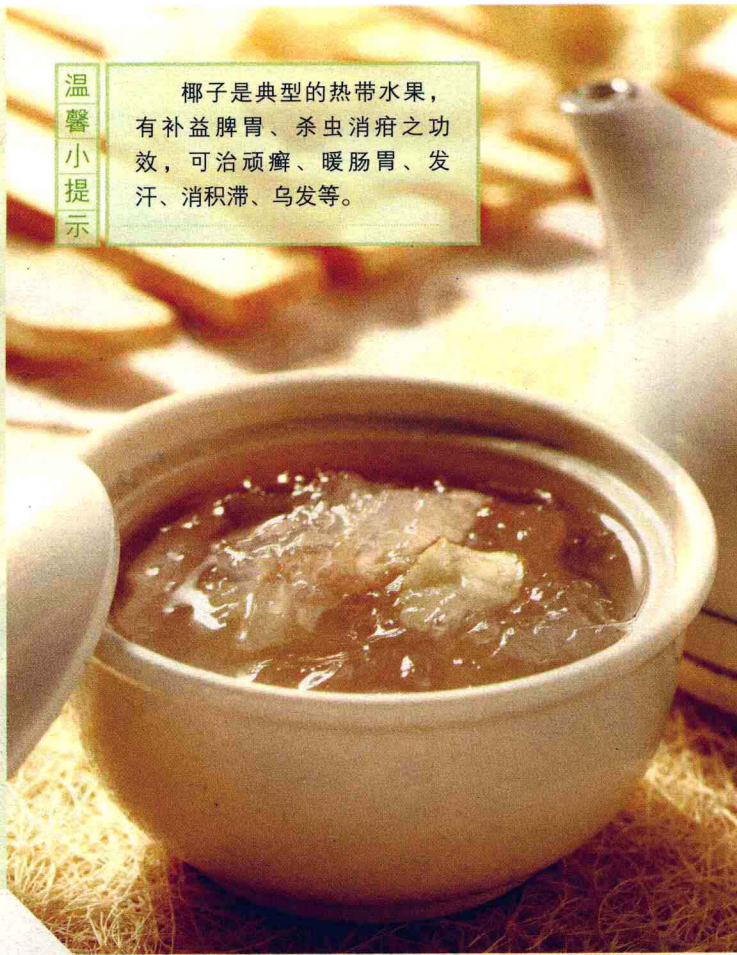
## 调料

火腿、燕窝、料酒各少许。



## 温馨小提示

椰子是典型的热带水果，有补益脾胃、杀虫消疳之功效，可治顽癣、暖肠胃、发汗、消积滞、乌发等。



## 做法



step1 鸡肉、瘦肉洗净切小块。



step2 把燕窝浸水去细毛，火腿切小片，椰子肉切成片。



step3 把燕窝、椰子肉、香菇、鸡肉、猪瘦肉、火腿放入沙锅内，再加入适量的清水，煮约3小时，便可进食，食时加少许料酒，味道更香甜。



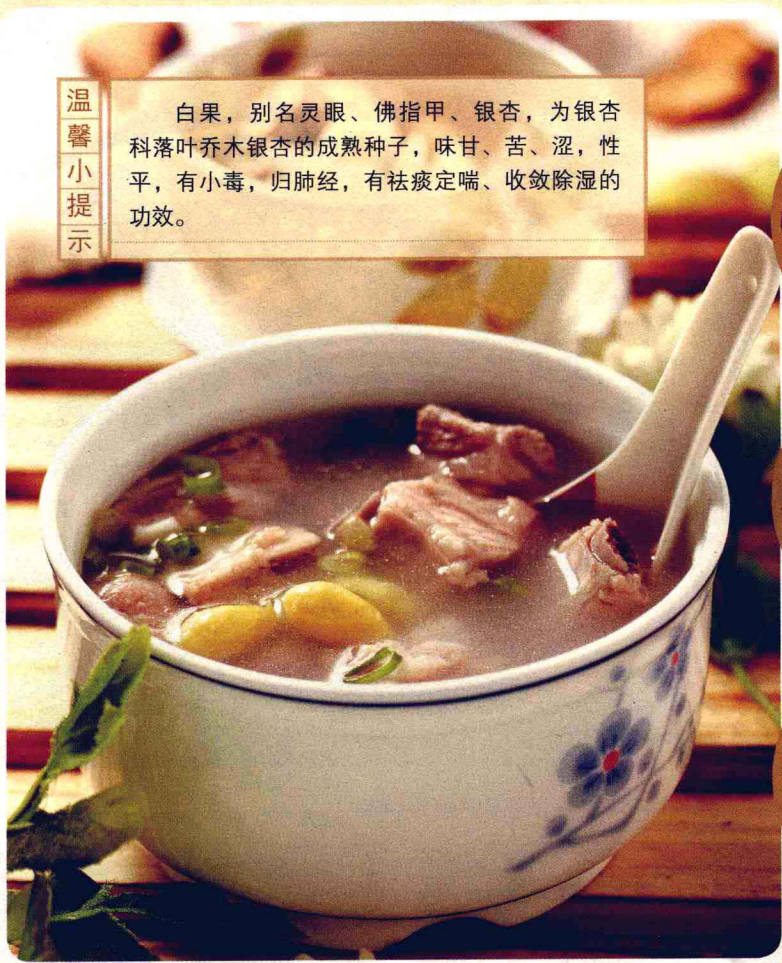
**原料** 排骨500克，白果少许，葱、姜少许。

**调料** 黄酒、精盐各适量。



温馨提示

白果，别名灵眼、佛指甲、银杏，为银杏科落叶乔木银杏的成熟种子，味甘、苦、涩，性平，有小毒，归肺经，有祛痰定喘、收敛除湿的功效。



step1



step2



step3

## 白果排骨汤

### 做法

step1 排骨斩件，白果剥壳。

step2 排骨、白果加水用文火焖蒸1个小时。

step3 加盐、姜调味后再煮15分钟，撒上青葱末即可食用。