

都市养生食谱之三

养生汤·煲

汪海波 编著

YANGSHENG TANG BAO



新疆人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生煲·汤 / 汪海波著. — 乌鲁木齐: 新疆人民出版社, 2003.11

(都市养生食谱)

ISBN 7-228-08436-5

I. 养… II. 汪… III. 保健—汤菜—食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 103230 号

养生煲·汤

汪海波 编著

出 版 新疆人民出版社
地 址 乌鲁木齐市解放南路 348 号
邮 编 830001
印 刷 北京市英子印刷有限公司
发 行 新疆人民出版社
开 本 889 × 1194 1/24
印 张 3
字 数 40 千字
版 次 2004 年 1 月第 1 版
印 次 2004 年 1 月第 1 次印刷
印 数 1—3000
美术设计 李博
责任校对 刘莉

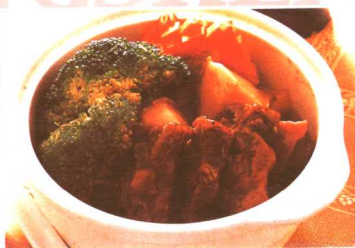
ISBN 7-228-08436-5 定价 (全 5 册): 79.00 元

养生汤·煲

都市养生食谱之三



YANGSHENG TANG BAO



新疆人民出版社

养生汤·煲 [目录]

CONTENTS



22

款 猪·牛·羊

卤排骨什锦煲	4
排骨玉米汤	5
金针排骨汤	6
四神小肠汤	7
腐竹煲猪肚	8
枸杞炖羊肉	9
萝卜煲牛腩	10
冰糖蹄膀煲	11
莲藕排骨汤	12
四神排骨汤	13
花生煲猪尾	14
姜醋煲猪蹄	15
鲜肠火锅煲	16
羊肉补血汤	17
香菇苦瓜煲瘦肉	18
花生南乳排骨煲	19
番茄排骨汤	20
排骨苦瓜煲	21
韭菜猪血汤	22
猪尾美肤煲	23
卤牛腱火锅煲	24
沙茶牛肉火锅煲	25

8

款 河 鲜

当归鱼汤	26
鱼茸豆腐羹	27
鲤鱼炖冬瓜	28
紫菜鱼片汤	29
黑胡椒红蟹煲	30
蟹肉粉丝煲	31
鲈鱼苦瓜煲	32
鲫鱼豆腐煲	33



18

款 家 禽

金针鸡汤	34
枸杞参鸡汤	35
麻油鸡煲	36
沙姜粉皮煲鸡汤	37
燕窝椰汁煲鸡汤	38
烧酒鸡	39
冬瓜鸡汤	40
八珍土鸡汤	41
虫草炖土鸡	42
四物鸡	43
十全乌骨鸡	44
花生米鲜鸡汤	45
红萝卜鸡汤	46
归枣乌鸡汤	47
虫草乳鸽汤	48
栗子香菇焖鸡翅	49
参贝炖鸡盅	50
苦瓜菠萝炖鸡汤	51

12

款 山珍、蔬果、什锦

枣生桂子甜汤	52
什锦煲	53
清炖大白菜	54
一品竹笙汤	55
香菇炖白菜	56
猴头菇红腰豆汤	57
木瓜芡实煲瘦肉	58
杂菜素鸡煲	59
玉米瘦肉煲雪蛤	60
银耳腐竹润肤汤	61
发菜羹	62
肠旺汤	63



9

款 海 鲜

银鱼羹	64
烧酒虾	65
酸辣虾仁羹	66
银鱼菜羹	67
香螺鱿鱼煲	68
排骨香菇鲍鱼煲	69
鱿鱼养生煲	70
火锅草虾煲	71
乌冬面养生煲	72





卤排骨什锦煲

材 料

排骨 300 克，市售卤包 1 包，白萝卜 300 克，水煮蛋 4 个，猪血 1 块，香菜 1 棵

调味料

醋、糖各 1 大匙，酱油 3/4 杯

作 法

1. 锅中倒入 2 杯水，加入调味料煮沸，放入排骨和卤包，小火卤煮 40 分钟至排骨入味。
2. 水煮蛋剥壳，猪血切块，白萝卜去皮切块，全部投入卤锅中继续煮 10 分钟。
3. 卤好的排骨什锦连锅端出，加入香菜提味，即可食用。

养生宝书

这道菜将排骨煮烂，捞出，想吃什么就放进去卤一卤，可以做出不少变化菜色哟！

以文火精心卤出来的排骨，饱吸了酱汁，使您每一口品尝都是美妙的享受。



排骨玉米汤

材 料

排骨 600 克，甘蔗 300 克，红萝卜、玉米各 2 个，荸荠 15 粒

调味料

葡萄糖适量（可不加）

作 法

1. 排骨放入滚水中氽烫，捞出，以冷水洗净备用。
2. 甘蔗去皮切块；玉米洗净，切小段；红萝卜去皮洗净，切块；荸荠去皮洗净备用。
3. 锅中倒入 1600ml 的水烧开后，放入所有材料，大火煮滚，改文火慢煲 2.5 小时，待汤色转为浅白色时，即可熄火端出。

养生红宝书

此汤因有甘蔗、玉米与荸荠的甜味，所以不需要再加任何调味料，但排骨可沾酱油与蚝油，滋味更佳。食用时可以捞出汤料，盛入盘中当菜吃，冬季食用有润肺、美声、滋养肺部及气管、除痰功效。



金针排骨汤

材 料

干黄花 40 克，猪小排 375 克，姜 5 片

调味料

盐、砂糖、味精各 1 小匙

作 法

1. 猪排洗净，氽烫血水，捞出洗净备用；干黄花泡水，待发泡至软时，以手拔除硬蒂，略洗净。
2. 锅中加入清水 1200ml，放入切好的姜片、排骨，熬煮 15 分钟再加入黄花续煮 30 分钟，加入调味料即可。

养 生 宝 书

金针也可以香菇代替，简便易操作，汤味鲜美，营养十足。



四神小肠汤

材 料

猪小肠 300 克，姜 40 克，淮山、莲子各 8 克，芡实 4 克，薏仁 12 克

调味料

盐、味精各 1 小匙，料酒 1 大匙

作 法

1. 猪小肠洗净，姜轻拍微碎，锅中烧滚水放入小肠、姜、米酒煮 10 分钟去腥，捞出冲清水冷却。中药材泡水 40 分钟沥干。
2. 锅中烧滚水 1000ml，放入小肠与中药材煮沸，改小火续煮 50 分钟，至全部材料松软，放入调味料调味。食用前夹出小肠，以剪刀将小肠剪成 2cm 的小段放于碗中，加入中药材料及汤，另外淋数滴以人参须、枸杞子、米酒浸泡的药酒更佳。

生 宝 书

四神小肠汤亦可改用小肚、猪肚、猪脚等做为食材。

四神汤可是中医肯定的强化免疫系统、补充体力、治疗消化不良的日常养身汤方哟！而且都是性味甘平的药材，即便每天食用，也无副作用，不要错过哟！



腐竹煲猪肚

材 料

猪小肚 1 个，百合 15 克，腐竹 250 克

调味料

盐、淀粉各 1 小匙，酱油 1 大匙，水 7 杯

作 法

1. 猪肚用盐醒过，再用酱油及淀粉擦过，然后用水冲洗干净，除去猪油，再把猪肚汆烫。
2. 腐竹用开水浸半小时后，切段；百合用水略冲，洗净。
3. 把水煮沸，将所有材料放下，改用文火煲 3 小时，取出猪肚切丝，佐以调味料进食，而汤则放盐便可饮用。

养 生 宝 书

百合对于燥热的体质很有疗效。

平日进食过多的煎炸食物，容易引起肺火燥盛、口臭、牙龈出血者，可饮用此汤。



枸杞炖羊肉

材 料

嫩羊肉 600 克，葱 10 克，枸杞 30 克，姜 5 克

调味料

料酒 2 大匙，味精、盐各 1 小匙

作 法

1. 羊肉用开水氽一下，捞起洗净，切成 3cm 左右的方块。
2. 枸杞用清水洗净，葱与姜洗净拍松。
3. 将羊肉、枸杞、姜、葱放入炖锅，加调味料，添入适量清水，盖上蒸笼蒸烂，挑去葱与姜即可食用。

养 生 宝 书

此菜鲜美入味，为最佳冬令补品，男性朋友不妨多吃，大享口福的同时还能补充元气和体力。



萝卜煲牛腩

材 料

牛腩 600 克，香菜 10 克，白萝卜 300 克，葱 2 根，大蒜 2 粒，八角 2 粒，姜 4 片

调味料

- A：甜面酱、豆瓣酱各 2 大匙
B：米酒、酱油各 1 大匙，糖 1 小匙，高汤 6 杯，胡椒粉 1 小匙
C：淀粉水 2 大匙

作 法

1. 牛腩、白萝卜切块。
2. 半锅水烧开，放入牛腩煮滚，捞出浮油，加入葱段和姜片以小火煮半小时，捞起、沥干。
3. 另一锅中倒入 2 大匙油烧熟，爆香姜末和蒜末，加入 A 料炒匀，放入牛腩、白萝卜、八角及 B 料拌炒，盛入砂锅中，以大火煮沸后改小火煮至肉软，再倒入 C 料勾芡即可。

养 生 宝 书

属于十字花科的萝卜，富含各种营养素，在夏秋时节吃萝卜，可以清火、消除疲劳。



冰糖蹄膀煲

材 料

猪蹄膀 750 克，葱 2 根，姜 4 片，大蒜 4 粒，八角 3 粒，冰糖 70 克

调味料

酱油 3 大匙

作 法

1. 猪蹄膀洗净，葱洗净，一半切段，一半切丝；姜去皮切片；大蒜去皮，拍碎备用。
2. 锅中倒入水烧开，放入蹄膀、葱段及姜片煮滚，捞起沥干，盛入砂锅中，加入大蒜、八角、冰糖、调味料及 8 杯水，以小火煮 3 小时，端出时撒上葱丝即可。

养 生 宝 书

爱瘦的美眉们不要谈“脂”色变，适度的摄入脂肪可以有助形成女性特有的柔润曲线，脂肪低于应有的正常水平会使你成为“太平公主”！



莲藕排骨汤

材 料

排骨 300 克，莲藕 2 节

调味料

盐、醋各 1 小匙

作 法

1. 排骨洗净汆烫备用；莲藕去皮洗净后泡盐水。
2. 锅内加水，放入排骨、莲藕和少许醋，煮约 1 小时，待排骨熟烂，加盐调味即成。

养 生 宝 书

润肠健胃，养血生肌，且能美容养颜，是盛夏最佳汤品。



四神排骨汤

材 料

小排骨 400 克，茯苓 10 克，薏仁、莲子各 15 克，当归 2 片，芡实、淮山各 20 克

调味料

盐 1 小匙，酒 1 大匙

作 法

1. 小排骨洗净汆烫。
2. 全部药材迅速冲洗。
3. 炖锅中放入排骨、适量的水、酒和药材后煮至排骨熟烂，加盐调味，食用时再淋些许酒更添美味。

养 生 宝 书

能增加抵抗力，且能补肾、益气、降低血糖、止咳、消肿、助消化、促进发育。

据记载，四神汤是慈禧太后养颜美容的秘方之一，另外还开脾胃，对不爱吃饭的小孩特别有效。



花生煲猪尾

材 料

猪尾1根，红枣10枚，花生仁200克，姜1小块

调味料

盐适量，酒1大匙

作 法

1. 猪尾洗净剁块，氽烫后捞起备用。
2. 花生仁泡水1小时后洗净，姜切片，红枣稍冲洗。
3. 锅内加水，放入猪尾、花生仁、红枣及姜片，炖煮至猪尾烂透后加盐调味，淋上米酒即可。

养 生 宝 书

猪尾中所含的骨髓能促进骨骼的发育，常食用更能预防骨质疏松。



姜醋煲猪蹄

材 料

猪脚1只，老姜500克，麻油2大匙，去壳熟鸡蛋10个

调味料

盐1小匙，酒1大匙，黄糖800克

作 法

1. 将猪脚剥成小块，放入滚水内煮15分钟，取出泡冷水；老姜连皮洗净，切成厚片，放入滚水内煮15分钟，取出沥干。
2. 倒麻油入锅内烧热，加入姜片炒香，放入调味料，加入熟蛋煮1小时。
3. 加入猪脚煮滚，改用小火煮至软熟即可。

生 红 宝 书

醋能使猪骨内丰富的钙质充分溶解在汤内，黄糖有很好的驱风作用，麻油是润肠防癌的好帮手，这款菜式适合全家养生，若嫌油分太重，可入冰箱冷藏后挖去上层浮油再加热食用。