

汤谱系列·老边靓汤丛书

方圆 编著

祛脂养颜汤



羊城晚报出版社



图书在版编目(CIP)数据

祛脂养颜汤/方圆编著. —广州:羊城晚报出版社, 2005.4

ISBN 7-80651-384-1

I. 祛… II. 方… III. ①减肥 汤菜 菜谱 ②美容 汤菜 菜谱

IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第142223号

责任编辑 黄捷生 杨楚民 黄初镇

责任技编 汤卓英

策 划 阿 光

封面设计 莫晓林

摄 影 Raymond (香港专业摄影师)

祛脂养颜汤

QU ZHI YANG YAN TANG

出版发行/羊城晚报出版社(广州市东风东路733号 邮编:510085)

发行部电话:(020)87776241转3824

经 销/广东新华发行集团

印 刷/广东省中山市新华印刷厂有限公司

地 址/广东省中山市火炬开发区康仙大道 (邮编:528437)

规 格/787毫米×1092毫米 1/16 印张 6 字数 30千

版 次/2005年4月第1版 2005年4月第1次印刷

书 号/ISBN 7-80651-384-1/R·130

定 价/20.00元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读,请与印刷厂联系调换)



汤谱系列·老边靓汤丛书

方圆 编著

祛脂养颜汤



羊城晚报出版社

前言

健康才是美，过于肥胖当然不美，因为肥胖的身体里面积存了大量脂肪，会诱发多种疾病，而影响身体健康。基于此，我们搜集了部分汤谱资料，力求让你在品尝美味靓汤的同时身材又能变得更美。你只要略施巧手，充分利用本书材料的特有功效，相信必能达到健美的效果。



目 录

双豆百合猪肉汤	5
百合熟地鸡蛋汤	7
香菇木耳淡菜汤	9
洋葱羊肉汤	11
墨鱼花生排骨汤	13
黄芪鲫鱼汤	15
牛腩青红萝卜汤	17
益母草红枣瘦肉汤	19
鹿茸淮山乌鸡汤	21
杜仲牛膝猪手汤	23
田七金针响螺汤	25
茼蒿萝卜汤	27
芡实老鸭汤	29
苹果瘦肉生鱼汤	31
猪肉绿豆白菜汤	33
十全大补汤	35
笋干冬瓜海蜇汤	37
茼蒿菜黄鱼汤	39
参芪雪蛤汤	41
淮山芡实甲鱼汤	43
冬瓜参芪鸡丝汤	45
黄精淡菜瘦肉汤	47
白果乌骨鸡汤	49
虾仁冬瓜瘦肉汤	51
木耳红枣瘦肉汤	53
火鸭芥菜汤	55

豆苗大蒜鱼丸汤	57
红绿豆珧柱瘦肉汤	59
虾米鸭汤	61
养血乌发汤	63
参枣当归牛肉汤	65
冬瓜海带瘦肉汤	67
银耳乳鸽鸭肾汤	69
当归羊肉汤	71
金针瘦肉汤	73
萝卜羊肉汤	75
萝卜大蒜牛腩汤	77
丝瓜猪肝瘦肉汤	79
黑豆眉豆猪皮汤	81
玉竹牛肉汤	83
空心菜排骨汤	85
养颜猪肝汤	87
昆布海藻猪舌汤	89
灵芝鹌鹑蛋汤	91
紫菜冬瓜肉片汤	93
花胶子鸡汤	95





双豆百合猪肉汤

SHUANG DOU BAI HE ZHU ROU TANG



原料



猪肉
绿豆
赤小豆
百合

500克
30克
30克
30克



制作过程

1. 绿豆、赤小豆、百合洗净，用清水浸半小时；猪肉洗净，切块。



2. 锅置火上，烧开适量清水，将瘦肉片放入沸水锅中焯约1分钟。



功效

清心安神，去热润肤。

温馨提示

绿豆、赤小豆熟与否，可看豆皮情况，见豆皮裂开即熟。

3. 把全部用料放入煲内，加清水适量，武火煲沸后，文火煲至豆熟烂，调味供用。





百合熟地鸡蛋汤

BAI HE SHU DI JI DAN TANG



原料



制作过程



百合
熟地
鸡蛋

30克
30克
2只

1. 百合、熟地、黄洗净；鸡蛋煮熟去壳。



2. 把全部用料放入煲内，加清水适量，武火煲沸后，改文火煲1小时。



功效

滋养身体，清心安神。

温馨提示

鸡蛋煮的时间不宜太长，以刚能剥去壳为佳。

3. 汤咸下少许蜜糖调服。





香菇木耳淡菜汤

XIANG GU MU ER DAN CAI TANG



原料



淡菜
香菇
木耳

30克
15克
10克



制作过程

1. 香菇(去菌
茎)浸软洗净;
木耳浸开洗净,
去蒂; 淡菜浸
软洗净。



2. 把香菇、淡
菜放入煲内,
加清水适量,
武火煲沸后,
文火煲半小时,
再放入木耳,
煲沸10分钟。



功效

滋阴清热, 益气补血。

温馨提示

淡菜为蚌类, 肉红
紫色, 为营养食品,
亦作药用。

3. 汤成后, 加
入适量油, 盐、
味精调味即可。





葱头羊肉汤

CONG TAU YANG RAO TANG



原料



制作过程



洋葱
精羊肉
姜丝
辣椒

150克
150克
适量
适量

1. 洋葱、辣椒洗净，切碎；羊肉洗净，切丝。



2. 炒锅上火，放入食用油烧热，投入姜丝、洋葱、羊肉丝煸炒片刻。



功效

补血调经，温中散寒。

温馨提示

阴亏火旺，肺胃有热者不宜用本汤。

3. 烹入料酒，放入辣椒末、精盐、酱油，加水适量，大火烧沸，改用文火煮5~7分钟，调入味精、胡椒粉，用湿淀粉勾芡即成。





墨鱼花生排骨汤

MO YU HUA SHENG PAI GU TANG



原 料



制作过程



花生
红枣
墨鱼
排骨

50克
4粒
200克
200克

1. 排骨洗净，斩件；花生、红枣洗净；墨鱼撕去外衣及内脏，洗净。



2. 锅中烧开后适量清水，将墨鱼放入开水内煮5分钟，取出，洗净。



功 效

祛脂增肌，滋肝养肾。

温馨提示

墨鱼又称乌贼，新鲜墨鱼外表多呈青灰色或灰黑色，冷藏者体色转红。

3. 全部用料放入清水煲内，煲2小时，调味食用。





黄芪鲫鱼汤

HUANG QI JI YU TANG



原 料



鲫鱼
黄芪
生姜

200克
30克
适量



制作过程

1. 黄芪、生姜洗净；鲫鱼去鳞、鳃及内脏，洗净。



2. 鲫鱼放油锅中煎至两面微黄；黄芪放锅内，加3碗水煮剩约半碗，再加水重复煮2次，把3次黄芪汤混合约2碗。



功 效

补脾开胃，温中行气。

温馨提示

人工养殖的鲫鱼生长期短，其肉质虽嫩但鲜味不足，食用时以秋冬捕捞的野生鲫鱼为佳。

3. 把黄芪汤、鲫鱼、姜片一齐放炖盅内，隔水炖1小时，加玉米油少许，调味供用（食鱼喝汤）。

