

健康营养功能性食谱

健康营养汤

每日一碗汤

材料低卡低脂

专业营养分析

健康烹调心得

中英对照

快乐又健康

倪洛、周雁心、曾洁莹 著

提供各项强身健体、
减压、防癌、
减肥及美颜秘诀

为你解答煲汤常见疑问



精选 **45** 款健康及
营养丰富的中、西靓汤



广东旅游出版社

图书在版编目(CIP) 数据

健康营养功能性食谱 / 倪洛等编著. —广州: 广东旅游出版社, 2005.1

ISBN 7-80653-611-6

I. 健... II. 倪... III. 保健—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第129035号

：健康营养功能性食谱：

健康营养汤

作者: 倪洛 周雁心 曾洁莹

责任编辑: 吴少玲

装帧设计: 天富恒

出版: 广东旅游出版社

地址: 广州市中山一路30号之一

邮编: 510600

邮购地址: 广州市合群一马路111号省图批116室

邮编: 510100 电话: 020-83791927

联系: 周向辰 邹亚洲

广东旅游出版社图书网: www.travel-publishing.com

印刷: 中山新华商务印刷有限公司

地址: 广东省中山市火炬开发区逸仙大道

850毫米×1168毫米 24开 18印张 360千字

2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

印数: 1-6000册

书号: ISBN 7-80653-611-6/R·52

定价: 72.00 元(全套共四册)

版权所有, 翻印必究

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。



本书中文简体版权由皇冠出版社
(香港)有限公司独家授予, 仅
限在中国大陆地区发行。

每日一碗汤，快乐又健康！



外子红须绿眼，可乐、比萨饼、大块牛扒乃其饮食文化，对汤的认识只限于“X宝罐头”。

为人妻者，投其所好，烱烱煎烧成了每日三餐主流，对煲之汤水，益感怀念——尤其是冷风凛冽的日子里，母亲从厨房端出的那碗爱心牌老火汤，其暖流至今仍在体内运行。

传统的老火汤将亲情溶于水分及汤料中当然毋庸置疑，但其真正的营养价值，近年却备受考验：猪骨汤不再高钙、糖尿病人忌喝太多清补凉汤、痛风症者不宜喝西洋菜鸭肾汤……昔日汤水“营养高”的尊贵面纱，惨被掷下。

难道要为中国数千年的喝汤文化划上休止符？

一众营养师决定以出版一本集“营养、美味、爱心”于一炉的健康汤水书为己任。经我们将传统食谱精挑细选、一再改良，《健康营养汤》卒之面世。

希望读者“每日一碗汤，快乐又健康”！

吴志

煲一碗靓汤



一碗靓汤的背后其实包含了无限的体贴关怀，懂得欣赏煲汤者的心意，一小碗汤都可以用来传情达意。

作为营养师，对烹调各种菜式总有一份执着。除了要有色、香、味之外，营养价值也是不可忽视的。

许多人对如何“煲靓汤”有许多疑问，希望藉此书能带给大家一些正确煲汤的知识。那么人人便懂得如何烹调出真正称得上“健康”又有“营养”的汤水！

周雁心

健康营养功能性食谱

《健康美颜便利餐》：精选45个愈吃愈靓的食谱，制作简易，材料低卡低脂，揭示美发、美肤、美甲、好面色、纤体奥秘，提供专业营养分析，令你拥有外在美，强化内在健康！

《健康营养汤》：精选45款健康及营养丰富的中、西靓汤，提供各项强身健体、减压、防癌、减肥及美颜秘诀，为你解答煲汤常见疑问。每日一碗汤，快乐又健康！

《儿童聪明餐》：精选36款令儿童聪明伶俐、健康活泼的美食，提供专业营养分析和令孩子聪明、健康的饮食秘诀，让孩子身心健康，快乐成长！

《天然良品》：精选28个功能性食谱，囊括24种新世纪功能营养素，让你从最简单、最便宜的天然食物中摄取身体所需各种养分，既强身健体，又纤体美颜！



强身健体篇

- 三文鱼杂烩汤
- 脱脂奶炖鸡汤
- 豆腐番茄鱼尾汤
- 莲藕红豆猪腱汤
- 芙蓉紫菜汤
- 大白菜干罗汉果瘦肉汤
- 冬瓜蓉牛肉汤
- 木瓜花生猪腱汤
- 曼哈顿杂烩蚬汤



2
4
6
8
10
12
14
16
18
20

减压篇

- 巴黎豌豆汤
- 越南海鲜什锦汤
- 章鱼粉葛猪肘汤
- 艾菲尔菠菜汤
- 鸭蓉腐皮汤
- 牛肉金边粉汤
- 法国马铃薯汤
- 什锦蟹汤
- 希腊米饭汤



22
24
26
28
30
32
34
36
38
40

防癌篇

- 意式西兰花扇贝汤
- 苹果马蹄猪腱汤
- 节瓜冬菇肉片汤
- 栗子牛腱汤
- 生菜鲛鱼肉汤
- 西洋菜响螺瘦肉汤



42
44
46
48
50
52
54

目录

法国洋葱汤

美式番茄奶油汤

鲜芦笋汤



56

58

60

减肥篇

海鲜南瓜汤

日式蚕豆芽菜汤

碧绿菠菜肉丸汤

秘制酿鱼丸汤

墨西哥麦片鱼翅瓜汤

美式田园火鸡肉汤

营养泰式虾汤

健康芋丝鱼片汤

低脂印度咖喱青口汤



62

64

66

68

70

72

74

76

78

80



美颜篇

开胃牛肉杂菜汤

海皇豆腐汤

土耳其薄荷青瓜乳酪汤

雪梨银耳瘦肉汤

鸡丝花胶汤

芫荽鲩鱼片汤

滑滑蚝仔汤

英式龙虾汤

香草椰菜花汤



82

84

86

88

90

92

94

96

98

100



简易烹调指引

● 烹调难度：易

● 预备时间：20 分钟

— 烹调时间：30 分钟



二人份

中式汤水分类:

1. 滚汤:

烹调时间最短, 一般只需 20 分钟。制法亦最简易, 把水或清汤烧开后, 随即放入所有材料, 一同再煮开即成。

2. 炖汤:

需要使用特别的炖盅, 一般做法是先将肉类洗净、飞水和沥干, 然后将肉与其他材料一同放入炖盅内, 隔水炖 1~2 小时不等。

3. 煲汤:

又名“老火汤”, 需时最长, 一般需要 2~3 小时。

西式汤水分类:

1. 上汤:

一般以肉和骨煮成, 只取其清汤用作汤底。

2. 浓汤:

多选肉类作材料, 较少用骨, 可再分为奶油汤和蓉汤两种:

a) 奶油汤: 主要材料有牛油和面粉。

b) 蓉汤: 汤烹制成后, 再用搅拌机将所有材料搅成蓉, 饮时可加些酸奶油作调味。

3. 冻汤:

主要材料是蔬菜和水果, 只需将材料混合搅拌, 然后冷藏 1~2 小时, 以达至最佳味道和口感, 无须加以烹煮即可饮用。





健康饮食的重要性

都市人每天辛苦工作，休息时间少，缺乏运动，加上长期处于压力的环境下，若不注意健康的饮食，疾病便容易接踵而来。

健康小测试

是 -1 分 / 否 -0 分

1. 你是否经常患上伤风或感冒?
2. 你是否经常发烧或喉咙发炎?
3. 你是否经常精神不能集中和记忆力差?
4. 你的伤口是否经常很难痊愈?
5. 刷牙时, 你是否经常流牙血?
6. 你是否经常头晕?
7. 你是否经常便秘?
8. 你的面色是否经常又白又黄?
9. 你是否经常出现手软、脚软及疲倦等情况?
10. 你是否经常肌肉抽筋?

建议饮用汤水

脱脂奶炖鸡汤、莲藕红豆猪腱汤



脱脂奶炖鸡汤



芙蓉紫菜汤、曼哈顿杂烩蚬汤



大白菜干罗汉果瘦肉汤、花生木瓜猪腱汤



莲藕红豆猪腱汤

曼哈顿杂烩蚬汤、冬瓜蓉牛肉汤



莲藕红豆猪腱汤

冬瓜蓉牛肉汤

莲藕红豆猪腱汤



花生木瓜猪腱汤

结果分析:

0-3 分: 表示你的身体已有轻微的毛病, 需要注意均衡饮食, 争取足够营养, 以提高抵抗力。

4-7 分: 表示你的健康出现问题, 除要注意均衡饮食和适当休息外, 建议作身体检查。

8-10 分: 表示你的身体状况极差, 有可能患上严重营养不良或某些疾病, 必须找医生诊治。若不好好调理, 会容易引起其他更严重后果。

三文鱼杂烩汤

Salmon Chowder

材料:

脱脂清鸡汤	2 杯
水	1 1/2 杯
胡萝卜	150 克
低脂奶油	1/4 杯
洋葱	1/2 个
三文鱼 (刺身)	4 片
干葱碎	1 汤匙
橄榄油	2 茶匙
青豆	数粒 (用作装饰)

做法:

1. 萝卜洗净去皮, 切小块。
2. 煲开鸡汤和水, 加入萝卜煲软。
3. 洋葱去皮切碎, 干葱切粒备用。
4. 烧热油锅, 爆香洋葱及干葱粒, 加入 3 片三文鱼、萝卜和低脂奶油拌匀, 然后将所有材料一同放入搅拌机中打成蓉。
5. 以小火煮开蓉汤, 加盐调味。
6. 余下的三文鱼放在汤碟边, 撒上青豆即成。

营养知多点

三文鱼有丰富奥米加三脂肪酸, 有助降低胆固醇水平和预防心脏病, 另含丰富 DHA 和 EPA, 有助防止动脉硬化, 亦有助脑部和视力发展。

健康小 Tips

维生素 A、D、E 和 K 属脂溶性维生素, 含上述营养素的食物, 一般用水冲洗, 或烹调后都不会导致营养素大量流失。

烹调难度: 中
预备时间: 20 分钟
烹调时间: 20 分钟

Ingredients:

Fat-free chicken broth	2 cups
Water	1 1/2 cups
Carrot	1/ 150 g
Low-fat cream	1/ 4 cup
Onion	1/ 2
Salmon	4 slices
Shallot (chopped)	1 tbsp
Olive oil	2 tsp
Green peas	for garnishing

Method:

1. Peel, rinse and cut carrot.
2. Bring chicken broth and water to the boil, add carrot and cook thoroughly.
3. Peel and chop onion and shallot.
4. Heat oil, sauté onion and shallot. Add 3 slices for salmon, carrot and low-fat cream, mix well. Blend the soup mixture with blender.
5. Re-heat the mixture over low heat. Season to taste.
6. Serve with the remaining salmon. Sprinkle with green peas.



营养素（每份）：

热量： 326.3 千卡

碳水化合物： 15.2 克

蛋白质： 18.2 克

脂肪： 12 克



脱脂奶炖鸡汤

Double-boiled Chicken in Skim Milk

材料:

鸡	半只
脱脂奶	4 杯
红枣	4 粒
姜	2 片

Ingredients:

Whole chicken	1/ 2
Skim milk	4 cups
Red dates	4
Ginger	2 slices

做法:

1. 鸡洗净，去皮、肥膏和内脏，沥干水备用。
2. 鸡放入开水略煮约 5 分钟，取出切成大件。
3. 红枣洗净，去核。
4. 姜去皮洗净，切片。
5. 将鸡件、红枣及姜放入炖盅内，注入脱脂奶，盖上盅盖，隔水炖约 2 小时，即成。

Method:

1. Trim and remove organs from the chicken. Rinse and drain.
2. Blanch chicken in boiling water for 5 minutes, then, cut into pieces.
3. Rinse and remove seeds from red dates.
4. Peel and slice ginger.
5. Put chicken, red dates and ginger in a double boiler, then add skim milk. Cover with a lid and double-boil for 2 hours. Serve hot.

营养知多点

鸡肉含有丰富维生素B₂(核黄素)，有助保护神经系统，防止皮肤和眼睛发炎。鸡肉的维生素A含量更是牛肉和猪肉的 10 倍，有增强抵抗力的功效。

健康小 Tips

牛奶加热时不宜加糖，因牛奶中的赖氨酸和白糖中的果糖在高温下会形成一种物质，破坏牛奶中的蛋白质，以致不能被人体的消化和利用。改善方法是等热奶放凉后，再加入糖。





营养素（每份）：

热量：	203 千卡
碳水化合物：	13.7 克
蛋白质：	22.9 克
脂肪：	6.7 克

💡 烹调难度: 易
⌚ 预备时间: 10 分钟
🍲 烹调时间: 40 分钟

豆腐番茄鱼尾汤 🍀🍀

Grass Carp's Tail Soup with Bean curd and Tomato

材料:

水	3 杯
鲩鱼尾	400 克
硬豆腐	1 块
番茄	2 个
茺荳	2 条
花生油	2 茶匙
姜	2 片
盐	2/3 茶匙

调味料:

盐	1/2 茶匙
---	--------

做法:

1. 豆腐洗净, 切成 4 小块。
2. 番茄洗净, 切小件。
3. 鲩鱼尾去鳞洗净, 抹干水分; 加盐腌备用。
4. 下油, 爆香姜片, 并将鲩鱼尾煎至微黄色。
5. 烧开水, 放入鲩鱼尾, 大火煮开后, 转中火煲约 20 分钟。
6. 加番茄和豆腐再烧约 5 分钟。
7. 最后加盐调味, 撒上茺荳即可。

营养知多点

尽量选用在街市出售的硬豆腐, 愈硬的豆腐含钙质愈高; 钙质能强化骨骼和牙齿, 也有维持肌肉及神经系统运作正常之效。

健康小 Tips

煲鱼汤时, 可加入一点醋, 因醋能使鱼骨中部分钙质溶解在汤中, 帮助人体吸收钙质。但这不是一个理想的补钙方法, 若想身体得到足够钙质, 应多选吃奶类食物。经实验证明, 一碗约 180 毫升的鱼汤只有 1.7 毫克钙质, 相比同等分量的牛奶所含的钙质有 216 毫克实在相差很远, 换句话说, 亦即要喝超过 126 碗鱼汤, 才相当于 1 杯牛奶。

Ingredients:

Water	3 cups
Grass carp's tail	400 g
Hard bean curd	1
Tomatoes	2
Cilantro	2 stalks
Peanut oil	2 tsp
Ginger	2 slices
Salt	2/3 tsp

Seasonings:

Salt	1/2 tsp
------	---------

Method:

1. Rinse and cut bean curd into 4 pieces.
2. Rinse and cut tomatoes into wedges.
3. Scale and rinse grass carp's tail, then pat dry. Marinate with salt.
4. Heat oil, sauté ginger, then pan-fry the grass carp's tail until it turns golden brown.
5. Bring water to the boil, add grass carp's tail and cook over high heat, then turn to medium heat and cook for 20 minutes.
6. Add tomatoes and bean curd and cook for another 5 minutes.
7. Season to taste and sprinkle with cilantro.





营养素（每份）：

热量：	310 千卡
碳水化合物：	8.9 克
蛋白质：	39.9 克
脂肪：	13.6 克

莲藕红豆猪腱汤

烹调难度: 易
 预备时间: 30 分钟
 烹调时间: 2小时15分钟

Pig's Shank Soup with Lotus Root and Red Bean

材料:

水	6 杯
莲藕	300 克
猪腱	250 克
红豆	40 克
姜	4 片

调味料:

盐	1 茶匙
---	------

Ingredients:

Water	6 cups
Lotus root	300 g
Pig's shank	250 g
Red beans	40 g
Ginger	4 slices

Seasonings:

Salt	1 tsp
------	-------

做法:

1. 莲藕去皮洗净，横切厚件。
2. 红豆洗净，加入清水泡半小时。
3. 猪腱去肥，放于开水中飞水，沥干备用。
4. 大火煲开3杯水，放入所有材料，大火煲开，然后转中火煲半小时，最后转小火再煲20分钟。
5. 加盐调味。

Method:

1. Peel, rinse and cut lotus root into chunks.
2. Rinse red bean and soak for half an hour.
3. Trim and blanch pig's shank, drain and set aside.
4. Bring 3 cups of water to the boil, add all ingredients. When soup boils, turn to medium heat for half an hour. Then, turn to low heat and cook for another 20 minutes.
5. Season to taste.

营养知多点

莲藕不含胆固醇，有丰富维生素C和纤维素，有消炎抗菌、加速伤口愈合、预防感冒和防便秘的效用。

醒目 Tips

选购靓莲藕:

- ✓ 够粗够重。
- ✓ 莲藕的表面没有切口和洞。
- ✓ 节愈长，表示愈爽口；节短，口感较“粉”。

