

仅售
7.8元

绿色健康食谱

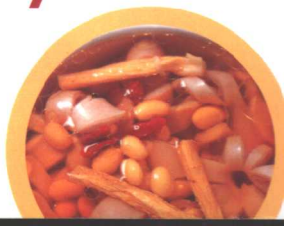


滋补汤煲

GreenHealth 家常菜

Dainty

柳檀 编著



广东经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

滋补汤煲家常菜 / 柳檀编著, —广州: 广东经济出版社,
2004. 5

(绿色健康菜谱)

ISBN 7-80677-739-3

I. 滋… II. 柳… III. 保健—汤菜—菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第033864号

出版 发行	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号5楼)
经销	广东新华发行集团
印刷	广州伟龙印刷制版有限公司 (广州市沙河沙太路银利工业村一到四楼)
开本	889毫米×1194毫米 1/40
印张	2
版次	2004年5月第1版
印次	2004年5月第1次
印数	1~10 000册
书号	ISBN 7-80677-739-3/TS·58
定价	全套定价: 78.00元 本册定价: 7.80元

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号

电话: (020) 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路邮局29号信箱 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心)

本社网址: <http://www.sun-book.com>

• 版权所有 翻版必究 •

滋补汤煲
GreenHealth 家常藥
Dainty

前言

GREEN HEALTH DAINTY
QIAN YAN

新世纪带来新的流行，我们的餐桌也要革命。换一张流行风格的台布，放一束浪漫的鲜花……还差点什么呢？一桌时尚的菜。

告别大鱼大肉、无肉不欢的初级消费时代，不正确的饮食习惯正是你还不够健康的主要原因。餐桌革命选择适合你的菜，指出你真正需要的营养素，告诉你科学的烹饪方法。健康热点全力发送。一起来一场餐桌的革命。

来看看时尚的餐桌上有什么？《绿色健康食谱》丛书为你准备了生猛奇趣的《开胃特色》菜，再来个《滋补汤煲》润一润。紧跟《健康低脂》《补血营养》的头盘，消除亚健康状态的《排毒养颜》《养肺护肝》系列菜，激发大脑潜能的《健脑益智》菜。你还可以根据你的需要来一个食补《维生素餐》，增强身体免疫力。最后上一份《五谷杂粮》，保证你吃得健康。在一周中你还需要吃一天《美味素斋》清肠胃，这才是时尚的餐桌，健康的生活。

汤是最受国人推崇的进补方式，病了要喝，病好了也要喝；怀孕了要喝，生完孩子了还要喝；滋阴壮阳要喝汤，养颜美日也要喝汤。你爱喝汤吗？你会煲汤吗？《滋补汤煲》传授35款靓汤的烹调技艺，还有用心精选的保健进补常识也一起奉上。



目 录

绿 色 健 康 菜 谱

蘑芋滚蜆肉·····	4	玉须炖蚌肉·····	16
浓汁鳎鱼汤·····	6	金蟹映青汤·····	18
龙凤配汤·····	8	滋阴羊肉汤·····	20
桂杞煲乌鸡·····	10	清炖甲鱼汤·····	22
香菇鲫鱼汤·····	12	明炖老鸭汤·····	24
姜葱炖猪心·····	14	桂香炖白鸽·····	26
老鸡炖牡蛎·····	28	人参蛇碌炖龙骨·····	40
补脑骨髓汤·····	30	枸杞炖神鞭·····	42
红枣排骨炖墨鱼·····	32	杜仲香肉汤·····	44
党参炖生肠·····	34	瘦肉炖猪小肚·····	46
杞果大骨炖猪肚·····	36	杜仲炖鹌鹑·····	48
人参炖凤爪·····	38	鲜参炖甲鱼块·····	50
虫草煲乌龟·····	52	龟板煲海参·····	64
飞燕炖乳鸽·····	54	清香炖鹧鸪·····	66
南杏煲羊肺·····	56	黄芪炖母鸡·····	68
田七煲老鸭·····	58	浓香炖香肉·····	70
马蹄煲猪骨·····	60	金龟煲猪肚·····	72
红枣煲猪胰汤·····	62	健康烹饪小知识·····	74-79





原材料

芹菜150克、蜆肉100克、生姜10克、葱5克、蘑菇10克。

调味料

精盐8克、味精5克、料酒5克。

小贴士

蜆肉一定要放入开水煮片刻，煮时要加入姜片和绍酒，否则腥味较重。蜆肉味甘、性寒，常食能开胃化痰。

【蘑芹滚蜆肉】

MOQINGUNXIANROU

制作过程



1 蜆肉洗干净，芹菜切段，蘑菇、生姜切片，葱切花。

2 锅内加水烧开，加入姜片、绍酒、蜆肉煮片刻，捞起待用。

3 烧锅下油，下姜片，攒入酒，加入清水、蜆肉煮10分钟后，再加入芹菜煮片刻，最后调入精盐、味精，撒入葱花即成。





原材料

泥鳅200克、黄花菜60克、香菇20克、红萝卜10克、生姜10克。

调味料

精盐8克、味精6克、绍酒5克、花生油30克。

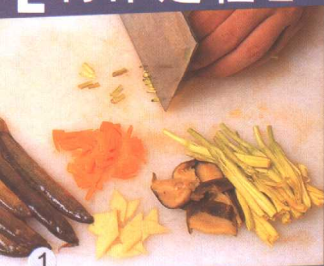
小贴士

泥鳅一定要煎透，再加入开水（不宜加冷水），汤才会香浓奶白。泥鳅能醒酒、壮阳，是男人滋补的佳品。

【浓汁鳅鱼汤】

NONGZHIQIUYUTANG

制作过程



1 泥鳅宰洗干净，黄花菜切去头尾，红萝卜切花，香菇、生姜切片。



2 烧锅下油，放入姜片、泥鳅煎至金黄，捞入酒，放入开水中煮10分钟。

3 加入黄花菜、香菇片、红萝卜花再滚片刻，调入精盐、味精即成。





原材料

有毒活蛇 250 克、五加皮 15 克、鸡肉 50 克、生姜 10 克。

调味料

精盐 6 克、味精 5 克、绍酒 5 克。

小贴士

蛇肉要放入开水中煮片刻，煮时要加入姜和绍酒，以便去清血污和腥味。蛇肉要新鲜，而且要选用毒蛇，功效才好。

【龙凤配汤】

LONGFENGPEITANG

制作过程



1 蛇宰杀干净切段，五加皮洗净，鸡肉切块，生姜切片。



2 锅内加水烧开，加入姜片和绍酒，放入蛇肉煮片刻，捞起待用。



3 将蛇肉、鸡肉、五加皮和姜片放入瓦煲中，加入清水煲 1 小时，调入精盐、味精即成。





原材料

乌鸡1只(约重1000克)、当归15克、
菟丝子15克、陈皮5克、桂枝3克、
枸杞2克、生姜5克、葱5克。

调味料

精盐10克、味精8克、生抽15克、绍
酒5克。

小贴士

乌鸡能补血补虚,对女性虚损、崩中
带下等症都有很好的疗效。

【桂杞煲乌鸡】

GUIQIBAOWUJI

制作过程



1 乌鸡洗净斩块,当归、菟丝子、陈皮、桂枝、枸杞浸透洗净,生姜切片、葱切段。

2 锅内加水烧开,放入绍酒、乌鸡块煮片刻,捞起滤水待用。

3 将当归、菟丝子、陈皮、桂枝、枸杞放入瓦煲中,加入清水,用中火煲半小时,放入乌鸡块、精盐、味精、生抽、姜片再煲15分钟,下葱段即成。





原材料

活鲫鱼 500 克、冬瓜 250 克、红萝卜 5 克、香菇 10 克、葱 5 克、生姜 10 克。

调味料

精盐 8 克、料酒 5 克、味精 3 克、花生油 20 克。

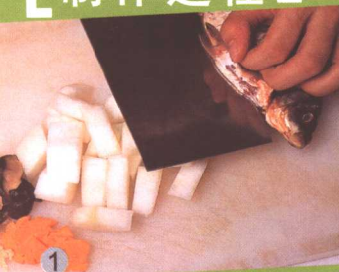
小贴士

鲫鱼主治脾胃气冷，虚弱无力。民间也有鲫鱼汤来催奶。

【香菇鲫鱼汤】

XIANGGUJIYUTANG

制作过程



1 鲫鱼宰洗干净，冬瓜切丁，生姜、红萝卜、香菇切片，葱切段。

2 将鲫鱼放入锅内煎至两面金黄。

3 将鲫鱼、冬瓜、姜片、葱条、蒜片、红萝卜、香菇放入干净炖盅内，加入清水炖 1 小时后，调入精盐、料酒、味精煮片刻即可。





原材料

猪心 300 克、豆豉 50 克、生姜 5 克、葱 5 克。

调味料

精盐 10 克、味精 8 克、绍酒 10 克。

小贴士

猪心在炖之前稍煮片刻，目的是去除血污。猪心炖汤有安神益血的功效。

【姜葱炖猪心】

JIANGCONGDUNZHUXIN

制作过程



猪心洗净切块，豆豉洗净，生姜切片，葱切段。



锅内加水烧开，放入猪心稍煮片刻，去清血污，捞起待用。



取炖盅一个，将猪心、豆豉、姜片、葱段一起放入盅内，加入清水、绍酒，用中火炖约 3 小时，调入盐、味精即成。

