

震撼价
¥10元

健康快车食谱②

时膳靓汤



主编 彭建泽
湖南人民出版社

健康快车食谱②

时 膳 靓 汤

NICE AND HEALTHY SEASONAL SOUP

主编：彭建泽

摄影：高雪雪 赵海燕



湖南人民出版社



时膳靓汤

总策划：周艺文

主 编：彭建泽

责任编辑：廖 铁 李思远

魏 剑 陈 欣

摄 影：高雪雪 赵海燕

主 厨：范 飞

封面设计：郭乐登

装帧设计：罗志义

全案策划：湖南艺文出版策划有限公司

出版发行：湖南人民出版社（长沙市展览馆路 66 号 邮编：410005）

经 销：新华书店

印 装：湖南东方速印科技股份有限公司

开 本：889 × 1194 1/32

印 张：20

印 次：2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

印 数：1-10,000

书 号：ISBN7-5438-3537-1/TS·6

定 价：全套：100.00 元（本册：10.00 元）

CONTENTS

目录

玉米红萝卜汤	2	寒菌双冬汤	32
银鱼榨菜蛋花汤	4	鸡丝银鱼汤	34
豆腐笋片汤	6	南瓜牛肉汤	36
木耳海螺汤	8	虾仁雪菜汤	38
菊花海蛰汤	10	丁香开胃汤	40
花生蹄筋汤	12	玉兰紫菜汤	42
泥鳅牡蛎汤	14	翡翠干贝汤	44
雪耳萝卜汤	16	莼菜鲫鱼汤	46
马蹄猪红汤	18	豌豆鲍菇汤	48
蘑菇茭白汤	20	海参笋菇汤	50
黄瓜三鲜汤	22	银杞猪肝汤	52
木耳豆腐汤	24	清身三菇汤	54
海鲜菜心汤	26	鱼头大蒜汤	56
丝瓜咸蛋汤	28	琉璃海蜇汤	58
野菜肉片汤	30	芽菜扁豆汤	60



玉米红萝卜汤

原料

带须玉米 2个
红萝卜 1个
加碘盐 少许

做法

1. 红萝卜去皮洗净，切块；
2. 玉米洗净，切段；
3. 砂锅上火，下红萝卜、玉米及适量水；
4. 大火炖至红萝卜、玉米熟烂；
5. 用盐调味即成。

玉米：

又称包谷、玉米棒子、玉蜀黍、玉茭、珍珠米等。玉米是一种低脂肪、高热量的粮食，富含钙、磷、烟酸以及微量元素硒、镁等。其胚芽含52%不饱和脂肪酸，是精米面的4~5倍；玉米油富含维生素E、维生素A、卵磷脂及镁等，其中亚油酸高达50%；玉米还有多种抗癌物质。玉米适合于一切人食用，特别是经常食用精粮或精制食品的人应换换口味，吃吃玉米。玉米特别适合于肥胖人群食用。有养颜美肤，防止动脉硬化、冠心病，增强抵力，延缓衰老之功能。玉米应煮熟吃，而不应膨化食，尤其是土法膨化的玉米，会产生多种有害物质，并影响青少年的身体和智力发育。



银鱼榨菜蛋花汤

原料

鲜银鱼 300 克
榨菜 15 克
鸡蛋 2 个
韭黄 80 克
鲜汤 适量
猪油 20 克
生姜丝、黄酒 各少许
胡椒粉、加碘盐 .. 各少许
湿淀粉、味精 各少许

做法

1. 银鱼洗净沥干；榨菜洗净切细丝；
2. 韭黄切段；
3. 炒锅上火，烧热油，稍煎银鱼，放榨菜及调味品和鲜汤；
4. 煮10分钟，加盐，再缓缓倒入搅鸡蛋；
5. 用味精、胡椒粉调味即成。

韭菜

含硫化物、甙类、蛋白质、胡萝卜素、维生素B和C、钙、磷、铁，被西方国家称为“性”奋菜。有消毒灭菌、补肾助“性”、温中开胃、散瘀血之功能。但阴虚或有疮疡、目疾的病人慎食。

韭黄为韭菜的软化栽培品种，其营养素质和功效同于韭菜。韭菜可炒拌、做馅、烧汤，亦可作各种菜肴的配料。韭菜炒猪肝，因有效发挥了稀丙基硫醚的代谢功效而成为一道最受日本人欢迎的中国菜。

银鱼

大多数鱼肉水分多，蛋白质、脂肪含量低，不像其他肉类会增加人体内的胆固醇。而银鱼、梭子鱼、鳕鱼等则是鱼类中脂肪含量更低的鱼种，特别适合减肥人群的营养需要。

银鱼，亦称银条鱼、间银鱼、尖头银鱼等。主产于太湖、淀山湖和近海海域中。太湖银鱼最为有名，肉质白色，透明无鳞，无刺，无腥味。银鱼含有多种营养成分，有养胃阴、和经脉之功能。适宜消化不良、营养缺失的健美一族。但“三高”病人应少吃。

银鱼肉鲜而不腻，可炒、烧、熘、凉拌，也可做汤或制成鱼干，可配豆腐、白菜、虾仁、淡菜等制成各种菜肴。



豆腐笋片汤

原料

嫩豆腐 400 克
鲜蘑菇 50 克
熟笋片 25 克
清汤 适量
加碘盐 少许
鸡精 少许
酱油 少许
黄酒 少许
香油 少许

做法

1. 豆腐放入蒸碗中，加入少量黄酒，上锅蒸20分钟，取出；
2. 切成小块，放入沸水锅中焯一下捞出；
3. 蘑菇洗净，入沸水煮1分钟，用清水洗净切片；
4. 砂锅上火，加豆腐、笋片、蘑菇、盐和盖过豆腐的清汤；
5. 中火煮沸，改用小火煲10分钟；
6. 用酱油、鸡精调味，淋上香油即成。

蘑菇

又称磨菇蕈、肉蕈和磨菇菌。通常与平菇、草菇和香菇并称为对人体有益的“四大食用菌”。蘑菇含有多种营养成分：氨基酸、谷氨酸、维生素B₁以及钙、钾等。野生种类的品质高于人工培植的产品。蘑菇中的酪氨酸酶和多糖的醌类化合物，可抑制核糖核酸的合成，因而有抑制肿瘤、降低血压、降血脂血糖、预防艾滋病等功效。还能增强免疫力、美肤减肥、保护眼睛、预防近视。

制作蘑菇，特别是采集野生蘑菇时，要注意是否有毒，毒菇的菇伞多呈红、紫、黄色或有杂色斑点，通常有辣味和苦味，如中毒，可用绿豆汤解毒。

蘑菇可单独食用，也可与猪肉、鸡肉、鸭肉和鱼类海产品搭配成菜，可烧、炒、熘、烩、炸、酿、蒸、拌、做汤。





木耳海螺汤

原料

海螺肉 200 克
水发木耳 20 克
黄瓜 100 克
黄酒 适量
生姜末 适量
香菜末 适量
鸡油 适量
鲜汤 适量
加碘盐 少许
鸡精 少许

做法

1. 黄瓜洗净切片，入沸水中焯一下捞出；木耳洗净撕碎；
2. 海螺肉去内脏切片，放入沸水锅中焯熟，捞出与黄瓜放在汤碗中；
3. 炒锅上火，放鲜汤、木耳、生姜末、黄酒、盐；
4. 烧沸，舀去浮沫，放鸡精，淋入鸡油烧沸；
5. 倒入海螺黄瓜碗内，撒上香菜即成。

黑木耳

黑木耳为我国特产，已有千余年食用历史，其生长在桫木、花栗木、槐木和桑木等朽木上的为珍品，其他树木或人工培植的产品次之。黑木耳性平味甘，含有多种维生素、矿物质、微量元素，脂肪含量低，其每100克中含铁量为185毫克，堪称含铁冠军。铁是血不可缺少的元素，而气血充沛是身体健康，体格强壮的保证。

黑木耳泡发后，掐去根部和渣块，可炒、拌、制馅、做汤，也可与肉类、鱼类、海产品等做成各式美味菜肴，如三鲜（木耳、冬菇、冬笋）素海参、鱼香肉丝等。



The most popular fruit

Tomato
Sweet and sour
Sour and sweet

菊花海蛭汤

原料

鲜蛭子 400 克
鲜白菊花 60 克
鲜汤 适量
加碘盐 少许
黄酒 少许
鸡精 少许

做法

1. 鲜蛭洗净，用刀劈开壳或以沸水烫开，取出肉，除去内脏和滑膜洗净；
2. 菊花掰去花托洗净；
3. 烧锅上火，加水烧至8成热时，下蛭子肉焯一下，捞出沥干；
4. 放入汤碗内，撒上菊花；
5. 炒锅上火，加鲜汤烧沸，放盐、酒、鸡精煮沸；
6. 舀去浮沫，倒入装有蛭子的肉碗内即成。

蛭子

又称青马、青子、竹蛭、缢蛭等，种类繁多，体狭长，大如指头，有两扇介壳。性凉味甘咸。蛭子中维生素、矿物质含量较高，尤以碘含量较高，每100克蛭肉含碘1900微克。蛭肉能滋阴除烦，清胃治痢，益肾补虚，乌发秀发，减肥增乳。

菊花

味甘、苦，性微寒。功效：疏散风热、平肝明目、清热解毒。每次用量：干品10~15克。





花生蹄筋汤

原料

花生仁 100 克
牛蹄筋 (猪蹄筋) 120 克
香葱 20 克
黄酒 15 克
生姜 少许
胡椒粉 少许
加碘盐 少许

做法

1. 花生仁择洗干净，用清水泡2小时；
2. 蹄筋放入锅中，加清水煮至酥软，再用清水浸泡；
3. 剥去外皮洗净，切成段；
4. 锅上火，加入鲜汤，下蹄筋和花生及调味品；
5. 中火煮烂，拣去葱、姜，撒上胡椒粉即成。

花生

又名落花生、花生果，性平味甘。花生是全世界公认的“长生果”、“植物肉”、“绿色牛乳”。含蛋白质、脂肪（大多为不饱和脂肪酸）、钾以及多种维生素、亚油酸、卵磷脂和多种矿物质，其营养成分超过牛奶、鸡蛋、薯类、香蕉。有醒脾开胃、理血补血、润肺利水和健脑抗衰等功效，可防治心脏病、血小板减少、血友病、口角炎、乳汁缺乏等症。

胡椒

俗称白胡椒或黑胡椒，性热味辛，有芳香味。黑胡椒是采收时果实刚开始变红、晒干未去皮而成，白胡椒则是在果实完全变红时采收、浸水去皮晒干而成，因此白胡椒的质量高于黑胡椒。适宜于同肉、鱼、鳖、蕈等物同食，可防食物中毒，一般人均可适量用之。当菜肴或汤羹即将出锅时添加少许，均匀拌入，不可高温煎炸。



泥鳅牡蛎汤

原料

泥鳅 100 克
牡蛎粉 30 克
加碘盐 适量
调和油 少许

做法

1. 牡蛎粉用纱布包好后放入锅内，加适量清水，煮3分钟滤出汤汁；
2. 泥鳅用热水闷死，洗净，剖开去肠杂，洗净；
3. 炒锅上火，烧热油，下泥鳅炸成金黄色，加牡蛎汤汁一碗；
4. 再煮至剩半碗时，用盐调味即成。

泥鳅

肉质细嫩，营养丰富，含有高于其他鱼类的钙、铁、维生素B₂以及不饱和脂肪酸。有调中益气、滋阴清热、通络益肾之功能，对治疗皮肤病、糖尿病、阳痿以各类心血管疾病均有一定作用，被称为“水中人参”。常食泥鳅对预防小儿软骨病、老年性骨折、骨质疏松、跌打损伤以及妇女产后淋漓、气血不调等病症有所裨益。

牡蛎

牡蛎因富含各种微量元素，能增强儿童的智力发育，故有“益智海鲜”“海牛奶”的美称。牡蛎醋酸提取物可增强小儿对大脑病毒的抵抗力，抑制链球菌、流感病毒和脊髓灰质炎病毒。牡蛎可熬汤或制羹，还可炒、炸、烩等。其名菜主要有炸蛎黄、炒蛎黄、海带蛎黄蛋、雪菜蛎黄汤和牡蛎猪肉粉等。