

一学就会

零负担

滋养汤粥

甘智荣 / 主编

零负担
您无忧

一书道尽好汤粥

花样好粥
暖人心

靓汤功效各不同

一学就会

零负担

滋养汤粥

甘智荣 / 主编



图书在版编目(CIP)数据

零负担滋养汤粥/甘智荣主编. —北京:中国轻工业出版社, 2015. 1

(一学就会)

ISBN 978-7-5184-0053-9

I. ①零… II. ①甘… III. ①汤菜-菜谱②粥-食谱
IV. ①TS972. 12②TS972. 137

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第265990号

责任编辑:王巧丽 张盟初 责任终审:张乃柬

封面设计:王超男 伍 丽 版式设计:谢丹丹 责任监印:马金路

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编:100740)

印 刷:北京博海升彩色印刷有限公司

经 销:各地新华书店

版 次:2015年1月第1版第1次印刷

开 本:720×1000 1/16 印张:14

字 数:220千字

书 号:ISBN 978-7-5184-0053-9 定价:29.80元

邮购电话:010-65241695 传真:010-65128352

发行电话:010-85119835 85119793 传真:010-85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

141192S1X101ZBW



目录

CONTENTS



零负担
滋养汤粥

Part 1

煲汤入门

煲汤用具的选择	008
煲汤常用原料介绍	008
不同汤的营养功效	014
煲汤的注意事项	016

Part 2

健身体，做靓汤

益气补血汤

传世五宝汤	020
羊肉番茄汤	021
凉瓜赤小豆排骨汤	022
红枣薏米鸭肉汤	023
萝卜豆腐炖羊肉汤	024
花生红枣木瓜排骨汤	025
眉豆花生鸡爪汤	026
四宝乳鸽汤	027
木瓜花生鸡爪汤	028
海带虾米排骨汤	029
芸豆平菇牛肉汤	030
山药红枣猪蹄汤	031
益母草红枣瘦肉汤	032
山楂黑豆瘦肉汤	033
胡萝卜鹌鹑汤	034
滑子菇乌鸡汤	035

强身健体汤

南瓜番茄山楂煲瘦肉汤	036
猴头菇玉米排骨汤	037
板栗玉米花生瘦肉汤	038
豆腐白玉菇扇贝汤	039
苦瓜冬菇山药排骨汤	040
菠菜干贝脊骨汤	041
玉米羊肉汤	042
南瓜清炖牛肉	043
双菇蛤蜊汤	044
白菜豆腐鸭架汤	045
佛手瓜鱿鱼排骨汤	046
苦瓜黄豆排骨汤	047
番石榴排骨汤	048
芥菜干贝煲猪肚汤	049
菌菇鸽子汤	050
淡菜萝卜豆腐汤	051

提神健脑汤

核桃腰果冬菇煲鸡	052
黄花菜健脑汤	053
紫菜葱花鸡蛋汤	054
冬瓜干贝老鸭汤	055
冬瓜鲜菇鸡汤	056
南瓜板栗猪骨汤	057
核桃虫草花墨鱼煲鸡	058
青豆香菇干贝豆腐汤	059
核桃海底椰玉米鸡汤	060
扇贝佛手瓜鲜汤	061
菠菜鱼丸汤	062
苋菜豆腐鹌鹑蛋汤	063
核桃板栗瘦肉汤	064
番茄蛋汤	065

养心润肺汤

柏子仁猪心汤	066
莲藕莲子煲猪心	067
川贝梨煮猪肺	068
天冬川贝猪肺汤	069
猪肺冬瓜汤	070
苦瓜薏米排骨汤	071
荸荠百合瘦肉汤	072
猴头菇煲鸡汤	073
润肺鱼片汤	074
双耳枸杞雪梨汤	075
银耳枸杞雪梨汤	076
川贝百合炖雪梨	077
银耳胡萝卜汤	078
百合莲藕南瓜汤	079
桑葚莲子银耳汤	080
银耳雪梨白萝卜甜汤	081

保肝护肾汤

双菇山药汤	082
枸杞猪肝汤	083
菊花猪肝汤	084
山楂乌鸡汤	085
枸杞鹌鹑蛋醪糟汤	086
大白菜老鸭汤	087
虾米冬瓜汤	088
虾米豆腐白菜汤	089
蛤蜊鲫鱼汤	090
白菜粉丝牡蛎汤	091
淡菜海带冬瓜汤	092
山药甲鱼汤	093
蛤蜊豆腐汤	094
花甲苦瓜汤	095

滋补养生汤

香菇白萝卜汤	096
家常三鲜豆腐汤	097
双菇玉米菠菜汤	098
腐竹玉米荸荠排骨汤	099
黄花菜花生百合排骨汤	100
木耳苹果红枣瘦肉汤	101
白萝卜玉米陈皮瘦肉汤	102
木瓜鱼尾花生猪蹄汤	103
黄花菜猪肚汤	104
红枣白萝卜猪蹄汤	105
萝卜排骨汤	106
黄豆荸荠鸭肉汤	107
木瓜草鱼汤	108
黄花菜鸡蛋汤	109

补血养颜汤

银耳木瓜汤	110
红枣银耳补血养颜汤	111

桂圆红枣银耳炖鸡蛋	112	红豆花生乳鸽汤	119
美容益肤汤	113	玫瑰湘莲百合银耳煲鸡	120
红豆红薯汤	114	何首乌黑豆煲鸡爪	121
番茄豆腐汤	115	玉米煲老鸭汤	122
滋补枸杞银耳汤	116	鲫鱼红豆汤	123
蹄花冬瓜汤	117	羊肉胡萝卜丸子汤	124
板栗枸杞鸡爪汤	118		

Part 3

熬粥有道

熬煮滋补粥的六招	126
如何科学配制滋补粥	128
煮粥常用食材营养全分析	129

Part 4

养生季，好粥到

儿童营养趣味粥

瓜子仁南瓜粥	134
苹果牛奶粥	135
果仁燕麦粥	136
樱桃猕猴桃粥	137
果味麦片粥	138
香蕉玉米豌豆粥	139
红薯米粥	140
蛋花麦片粥	141
脱脂奶黑米水果粥	142
香蕉燕麦粥	143
菜花菠萝稀粥	144
果蔬粥	145
牛奶面包粥	146
五色粥	147
什锦菜粥	148

蔬菜粥	149
-----------	-----

学生们的补脑粥

核桃蔬菜粥	150
鲜虾蛋粥	151
鸡丁玉米粥	152
胡萝卜玉米排骨粥	153
泥鳅粥	154
韭菜鲜虾粥	155
金枪鱼蔬菜二米粥	156
肉末豇豆粥	157
鸡蛋瘦肉粥	158
鸡丝干贝小米粥	159

上班族的元气粥

牛肉萝卜粥	160
芋头排骨粥	161
百合猪心粥	162

美味蟹肉粥	163
胡萝卜瘦肉粥	164
香菇蛋花油菜粥	165
南瓜粥	166
火腿玉米粥	167
糙米牛肉粥	168
鸡肉粥	169
木耳山楂排骨粥	170
牛肚青菜粥	171
健脾益气粥	172
糯米红薯粥	173

孕妈妈的滋补粥

胡萝卜南瓜粥	174
青菜排骨粥	175
小米南瓜粥	176
茼蒿排骨粥	177
红豆南瓜粥	178
鸡蛋番茄粥	179
红薯莲子粥	180
豆腐豇豆粥	181
牛肉海带碎米粥	182
丝瓜瘦肉粥	183

新妈妈的调养粥

红枣乳鸽粥	184
虾仁三丁粥	185
三豆粥	186
小麦红豆玉米粥	187
鱼蓉瘦肉粥	188
西蓝花鲈鱼粥	189
花生猪蹄粥	190
鲜虾香菇粥	191
小米黄豆粥	192
猪肝瘦肉粥	193

鸡蛋鳕鱼粥	194
花生牛肉粥	195

爱美女性养颜粥

木瓜猪蹄粥	196
白果莲子乌鸡粥	197
菠菜银耳粥	198
枸杞猪肝茼蒿粥	199
糙米绿豆红薯粥	200
红枣补血粥	201
苹果梨香蕉粥	202
双米银耳粥	203
花生红米粥	204
枣仁蜂蜜小米粥	205
莲子燕窝番薯粥	206
红枣苦瓜粥	207
玫瑰薏米粥	208
柠檬花生黑米粥	209

老年人的养生粥

薄荷糙米粥	210
小米山药粥	211
冬瓜竹笋粥	212
咸萝卜大米粥	213
菊花核桃胡萝卜粥	214
香菇皮蛋粥	215
奶香燕麦粥	216
绿豆奶粥	217
南瓜糯米燕麦粥	218
苦瓜胡萝卜粥	219
凉薯粥	220
羊肉山药粥	221
荷叶枸杞莲子粥	222
山药南瓜粥	223
干贝苦瓜粥	224

一学就会

零负担

滋养汤粥

甘智荣 / 主编



图书在版编目(CIP)数据

零负担滋养汤粥/甘智荣主编. —北京:中国轻工业出版社, 2015. 1

(一学就会)

ISBN 978-7-5184-0053-9

I. ①零… II. ①甘… III. ①汤菜-菜谱②粥-食谱
IV. ①TS972. 12②TS972. 137

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第265990号

责任编辑: 王巧丽 张盟初 责任终审: 张乃柬

封面设计: 王超男 伍 丽 版式设计: 谢丹丹 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2015年1月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 14

字 数: 220千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0053-9 定价: 29.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 010-65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

141192S1X101ZBW



目录

CONTENTS



零负担
滋养汤粥

Part 1

煲汤入门

煲汤用具的选择	008
煲汤常用原料介绍	008
不同汤的营养功效	014
煲汤的注意事项	016

Part 2

健身体，做靓汤

益气补血汤

传世五宝汤	020
羊肉番茄汤	021
凉瓜赤小豆排骨汤	022
红枣薏米鸭肉汤	023
萝卜豆腐炖羊肉汤	024
花生红枣木瓜排骨汤	025
眉豆花生鸡爪汤	026
四宝乳鸽汤	027
木瓜花生鸡爪汤	028
海带虾米排骨汤	029
芸豆平菇牛肉汤	030
山药红枣猪蹄汤	031
益母草红枣瘦肉汤	032
山楂黑豆瘦肉汤	033
胡萝卜鹌鹑汤	034
滑子菇乌鸡汤	035

强身健体汤

南瓜番茄山楂煲瘦肉汤	036
猴头菇玉米排骨汤	037
板栗玉米花生瘦肉汤	038
豆腐白玉菇扇贝汤	039
苦瓜冬菇山药排骨汤	040
菠菜干贝脊骨汤	041
玉米羊肉汤	042
南瓜清炖牛肉	043
双菇蛤蜊汤	044
白菜豆腐鸭架汤	045
佛手瓜鱿鱼排骨汤	046
苦瓜黄豆排骨汤	047
番石榴排骨汤	048
芥菜干贝煲猪肚汤	049
菌菇鸽子汤	050
淡菜萝卜豆腐汤	051

提神健脑汤

核桃腰果冬菇煲鸡	052
黄花菜健脑汤	053
紫菜葱花鸡蛋汤	054
冬瓜干贝老鸭汤	055
冬瓜鲜菇鸡汤	056
南瓜板栗猪骨汤	057
核桃虫草花墨鱼煲鸡	058
青豆香菇干贝豆腐汤	059
核桃海底椰玉米鸡汤	060
扇贝佛手瓜鲜汤	061
菠菜鱼丸汤	062
苋菜豆腐鹌鹑蛋汤	063
核桃板栗瘦肉汤	064
番茄蛋汤	065

养心润肺汤

柏子仁猪心汤	066
莲藕莲子煲猪心	067
川贝梨煮猪肺	068
天冬川贝猪肺汤	069
猪肺冬瓜汤	070
苦瓜薏米排骨汤	071
荸荠百合瘦肉汤	072
猴头菇煲鸡汤	073
润肺鱼片汤	074
双耳枸杞雪梨汤	075
银耳枸杞雪梨汤	076
川贝百合炖雪梨	077
银耳胡萝卜汤	078
百合莲藕南瓜汤	079
桑葚莲子银耳汤	080
银耳雪梨白萝卜甜汤	081

保肝护肾汤

双菇山药汤	082
枸杞猪肝汤	083
菊花猪肝汤	084
山楂乌鸡汤	085
枸杞鹌鹑蛋醪糟汤	086
大白菜老鸭汤	087
虾米冬瓜汤	088
虾米豆腐白菜汤	089
蛤蜊鲫鱼汤	090
白菜粉丝牡蛎汤	091
淡菜海带冬瓜汤	092
山药甲鱼汤	093
蛤蜊豆腐汤	094
花甲苦瓜汤	095

滋补养生汤

香菇白萝卜汤	096
家常三鲜豆腐汤	097
双菇玉米菠菜汤	098
腐竹玉米荸荠排骨汤	099
黄花菜花生百合排骨汤	100
木耳苹果红枣瘦肉汤	101
白萝卜玉米陈皮瘦肉汤	102
木瓜鱼尾花生猪蹄汤	103
黄花菜猪肚汤	104
红枣白萝卜猪蹄汤	105
萝卜排骨汤	106
黄豆荸荠鸭肉汤	107
木瓜草鱼汤	108
黄花菜鸡蛋汤	109

补血养颜汤

银耳木瓜汤	110
红枣银耳补血养颜汤	111

桂圆红枣银耳炖鸡蛋	112	红豆花生乳鸽汤	119
美容益肤汤	113	玫瑰湘莲百合银耳煲鸡	120
红豆红薯汤	114	何首乌黑豆煲鸡爪	121
番茄豆腐汤	115	玉米煲老鸭汤	122
滋补枸杞银耳汤	116	鲫鱼红豆汤	123
蹄花冬瓜汤	117	羊肉胡萝卜丸子汤	124
板栗枸杞鸡爪汤	118		

Part 3

熬粥有道

熬煮滋补粥的六招	126
如何科学配制滋补粥	128
煮粥常用食材营养全分析	129

Part 4

养生季，好粥到

儿童营养趣味粥

瓜子仁南瓜粥	134
苹果牛奶粥	135
果仁燕麦粥	136
樱桃猕猴桃粥	137
果味麦片粥	138
香蕉玉米豌豆粥	139
红薯米粥	140
蛋花麦片粥	141
脱脂奶黑米水果粥	142
香蕉燕麦粥	143
菜花菠萝稀粥	144
果蔬粥	145
牛奶面包粥	146
五色粥	147
什锦菜粥	148

蔬菜粥	149
-----------	-----

学生们的补脑粥

核桃蔬菜粥	150
鲜虾蛋粥	151
鸡丁玉米粥	152
胡萝卜玉米排骨粥	153
泥鳅粥	154
韭菜鲜虾粥	155
金枪鱼蔬菜二米粥	156
肉末豇豆粥	157
鸡蛋瘦肉粥	158
鸡丝干贝小米粥	159

上班族的元气粥

牛肉萝卜粥	160
芋头排骨粥	161
百合猪心粥	162

美味蟹肉粥	163
胡萝卜瘦肉粥	164
香菇蛋花油菜粥	165
南瓜粥	166
火腿玉米粥	167
糙米牛肉粥	168
鸡肉粥	169
木耳山楂排骨粥	170
牛肚青菜粥	171
健脾益气粥	172
糯米红薯粥	173

孕妈妈的滋补粥

胡萝卜南瓜粥	174
青菜排骨粥	175
小米南瓜粥	176
茼蒿排骨粥	177
红豆南瓜粥	178
鸡蛋番茄粥	179
红薯莲子粥	180
豆腐豇豆粥	181
牛肉海带碎米粥	182
丝瓜瘦肉粥	183

新妈妈的调养粥

红枣乳鸽粥	184
虾仁三丁粥	185
三豆粥	186
小麦红豆玉米粥	187
鱼蓉瘦肉粥	188
西蓝花鲈鱼粥	189
花生猪蹄粥	190
鲜虾香菇粥	191
小米黄豆粥	192
猪肝瘦肉粥	193

鸡蛋鳕鱼粥	194
花生牛肉粥	195

爱美女性养颜粥

木瓜猪蹄粥	196
白果莲子乌鸡粥	197
菠菜银耳粥	198
枸杞猪肝茼蒿粥	199
糙米绿豆红薯粥	200
红枣补血粥	201
苹果梨香蕉粥	202
双米银耳粥	203
花生红米粥	204
枣仁蜂蜜小米粥	205
莲子燕窝番薯粥	206
红枣苦瓜粥	207
玫瑰薏米粥	208
柠檬花生黑米粥	209

老年人的养生粥

薄荷糙米粥	210
小米山药粥	211
冬瓜竹笋粥	212
咸萝卜大米粥	213
菊花核桃胡萝卜粥	214
香菇皮蛋粥	215
奶香燕麦粥	216
绿豆奶粥	217
南瓜糯米燕麦粥	218
苦瓜胡萝卜粥	219
凉薯粥	220
羊肉山药粥	221
荷叶枸杞莲子粥	222
山药南瓜粥	223
干贝苦瓜粥	224

Part

1

煲汤入门

汤富有营养、易消化，不管是香浓醇美的老火靓汤，还是鲜美清淡的生滚汤水，都会是餐桌上二道靓丽的风景。那么如何才能煲出好汤呢？本章带你了解煲汤入门常识，助你轻松煲出靓汤。





煲汤用具的选择

“工欲善其事，必先利其器。”煲一锅好汤当然需要适当的器具。下面将为大家介绍煲汤常用的各种器具。

漏勺：漏勺，顾名思义，形状如勺子，但中间有很多小孔。漏勺可用于食材的汆水处理，多为不锈钢制成。煲汤时可用漏勺取出汆水的肉类食材，方便快捷。

瓦罐：老火靓汤煲制时多选用质地细腻的砂锅瓦罐。其保温能力强，但不耐温差变化，主要用于小火慢熬。新买的瓦罐应先用来煮粥或是锅底抹油放置一天后再洗净煮一次水，以延长寿命。

汤锅：汤锅是家中必备的煲汤器具之一，有不锈钢和陶瓷等不同材质。若要使用汤锅长时间煲汤，一定要盖上锅盖慢慢炖煮，这样可以避免过度散热。

汤勺：汤勺可用来舀取汤品，有不锈钢、塑料、陶瓷、木质等多种材质。煲汤时可选用不锈钢材质的汤勺，耐用、易保存。塑料汤勺虽然轻巧隔热，但长期用于舀取过热的汤品，可能产生有毒化学物质，不建议长期使用。

滤网：滤网是制作高汤时必须用到的器具之一。制作高汤时，常有一些油沫和残渣，滤网便可以将这些细小的杂质滤出，让汤品美味又美观。可在煲汤完成后用滤网滤去表面油沫和汤底残渣。

高压锅：使用高压锅煲汤时，温度可达120℃，食物中的B族维生素不耐高温会损失很多。而蛋白质、脂肪及淀粉的损失则是极少的，经过加工，更便于人体吸收，而且营养素的损失也较小。



煲汤常用原料介绍

制作靓汤必须选择新鲜、有营养的食材，无论是蔬菜还是肉类、海鲜，都有其特别的功效。下面将为大家详细讲解这些常用原料的特殊营养功效，以及如何挑选和煲制这些原料。

◎蔬菜

白萝卜

营养功效：白萝卜含蛋白质、糖类、B族维生素和大量的维生素C，以及铁、钙、磷、膳食纤维、芥子油和淀粉酶等营养成分。由于白萝卜中含有大量的植物蛋白、维生素C和叶酸，所以煲汤饮用可洁净血液、降低胆固醇，同时有利于血管弹性的维持。

选购窍门：皮细嫩光滑，比重大，用手指轻弹，声音沉重、结实的为佳，如声音混浊则多为糠心。

煲汤技巧：白萝卜味道鲜甜，用来煲汤可以增加汤的鲜味，因此不可加太多调味料，以免影响汤的味道。

莲藕

营养功效：莲藕含葡萄糖、天冬碱、蛋白质、蔗糖、葫芦巴碱等，还有丰富的钙、磷、铁及多种维生素。莲藕煲汤具有滋阴养血的功效，可以补五脏之虚、强壮筋骨、补血养血。

选购窍门：要选择两端的节很细、藕身圆而笔直、用手轻敲声音厚实、皮颜色为淡茶色、没有伤痕的莲藕。

煲汤技巧：用莲藕煲汤时，最好切成大块，用小火慢煲至莲藕熟烂。

冬瓜

营养功效：冬瓜含有矿物质、维生素等营养成分，冬瓜煲汤则具有清热解毒、利尿消肿、减肥美容的功效。

选购窍门：最好选择外形完整、无虫蛀、无外伤的新鲜冬瓜。

煲汤技巧：冬瓜最好切大块，放入锅中和其他原材料慢火煲至熟烂即可。

玉米

营养功效：玉米含蛋白质、糖类、钙、磷、铁、硒、镁、胡萝卜素、维生素E等营养素，具有开胃益智、宁心活血、调中理气等功效。玉米煲汤还能降低血脂，对于高血脂、动脉硬化、心脏病的患者有助益，并可延缓人体衰老、预防脑功能退化，增强记忆力。

选购窍门：玉米以整齐、饱满、无缝隙、色泽金黄、表面光亮者为佳。

煲汤窍门：煲汤时将整根玉米切成小段加入汤中熬煮即可。





◎ 畜肉

猪肉

营养功效：猪肉含蛋白质、脂肪、碳水化合物、磷、钙、铁、B族维生素等成分。猪肉味甘咸、性平，入脾、胃经，有滋养脏腑、滑润肌肤、补中益气、滋阴养胃之功效。

选购窍门：选购猪肉时，要选择肌肉有光泽、红色均匀，不黏手，嗅之气味正常的新鲜猪肉。

煲汤技巧：煲猪肉汤最好用小火慢煮，这样煮出来的猪肉汤原汁原味，而且更富有营养。

猪骨

营养功效：猪骨含大量蛋白质、脂肪、维生素以及磷酸钙、骨胶原等。猪骨有补脾、润肠胃、生津液、丰机体、泽皮肤、补中益气、养血健骨的功效。

选购窍门：应挑选肉呈红色的新鲜猪骨。

煲汤技巧：煲骨头汤前一定要先将猪骨入沸水锅中氽去血水。煲汤时，如果在汤内放点醋，可促进骨头中的蛋白质及钙、磷、铁等矿物质的溶解。此外，醋还可以防止食物中的维生素被破坏，使汤的营养价值更高，味道更鲜美。

猪肺

营养功效：猪肺含蛋白质、脂肪、B族维生素、钙、磷、铁等营养成分，具有补肺、止咳、止血的功效。

选购窍门：要选择颜色稍淡的新鲜猪肺，不要购买红色的，因为充血的猪肺煮出来会发黑。

煲汤技巧：先将切块后的猪肺同姜片炒香，再放入汤煲中加水煮沸，再加些蔬菜，如白萝卜、白菜等同煲至熟即可。

猪蹄

营养功效：猪蹄含较多的脂肪和碳水化合物，并含有维生素A、维生素D、维生素E、维生素K及钙、磷、铁等。猪蹄具有补虚弱、填肾精等功效，对延缓衰老和促进儿童生长发育具有特殊作用，对老年人神经衰老等症有良好的改善作用。

选购窍门：要选择肉色红润、皮洁白有光泽、肉质紧密的新鲜猪蹄。

煲汤技巧：煲猪蹄汤时先用大火烧开，持续用大火烧20

