



中国

饮食营养

第一汤500例



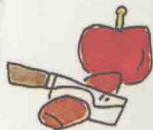
450道
家常营养保健汤
+
50个
煲汤诀窍



著名医学科学家

胡维勤

审定推荐



1 最全面的
烹调汤谱 !

2 最营养的
家常汤例 !

3 最健康的
汤谱大全 !

4 名师名医
携手合作 !

5 营养专家
贴身提示 !



中国饮食营养

500 第一汤

大学图书馆
藏书章

例



南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

中国饮食营养第一汤500例/深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2011. 6
(家常美味)

ISBN 978-7-5442-3071-1

I. 中… II. 深… III. 食谱—中国 IV. TS972.142

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第143618号

GUO YINSHI YINGYANG DIYITANG 500 LI

国饮食营养第一汤500例

发展有限公司

封面设计	朱小民
出版发行	南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)
社 址	海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
电子信箱	nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销	新华书店
印 刷	深圳市佳信达印务有限公司
开 本	889mm×1194mm 1/24
印 张	6.5
版 次	2011年6月第3版 2011年6月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5442-3071-1
定 价	198.00元(共10册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

<http://www.ch-jinban.com>

CONTENTS 目录

part 1

饮汤也有大学问， 煲汤方法有讲究

- 007 喝汤的6大误区
- 009 对症喝汤有益健康
- 010 正确煲汤7要诀，留住鲜香与健康
- 012 喝汤应分季节
- 018 适合感冒时喝的汤
- 019 煲汤水量、材料分量的计算
- 020 各种汤的制法
- 022 炖汤的方法、原则
- 023 煲汤族的厨房攻略

part 2

低热高纤维素菜汤

- 025 喝素菜汤的益处
- 026 ◆番茄豆腐汤
- ◆海带豆腐汤
- 027 ◆白菜豆腐汤
- ◆味噌豆腐汤
- ◆苋菜豆腐汤
- 028 ◆淮山豆腐汤
- ◆豆腐冬瓜汤
- ◆番茄豆芽汤
- 029 ◆海带姜汤
- ◆味噌海带汤

- ◆鲜荷双瓜汤
- 030 ◆南瓜煮萝卜糕
- ◆萝卜汤
- ◆胡萝卜红枣汤
- 031 ◆上汤鲜黄花菜
- ◆菠萝苦瓜汤
- ◆南瓜蔬菜浓汤
- 032 ◆三菇冬瓜汤
- ◆冬瓜红豆汤
- ◆糖枣芹菜汤
- 033 ◆银白芽丝汤
- ◆山楂消食汤
- ◆黄瓜川贝汤
- 034 ◆荷兰豆马蹄芹菜汤
- ◆芋儿娃娃菜汤
- ◆豆苗煮芋头
- 035 ◆罗宋汤
- ◆冬菜土豆汤
- ◆土豆苦瓜汤
- 036 ◆香菇疙瘩汤
- ◆浓汤杂菌煲
- 037 ◆酸辣汤
- ◆西湖莼菜草菇汤
- ◆香菇白菜魔芋汤
- 038 ◆四神煲汤
- ◆洋参豆芽猪血汤
- ◆豆腐猪血汤
- 039 ◆绿茶淮山汤
- ◆大芥菜红薯汤
- ◆什锦蔬菜汤
- 040 ◆黄芪蔬菜汤
- ◆翠玉蔬菜汤
- 041 ◆什锦汤
- ◆百合绿豆沙葛汤
- ◆薏米炖菱角

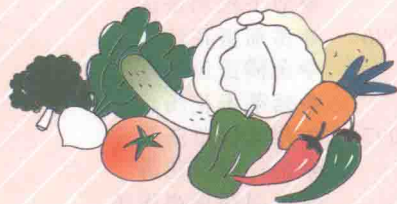
part 3

高能高蛋白肉禽汤

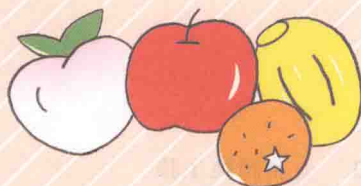
- 043 科学地煲肉禽汤更营养
- 044 ◆粉丝紫菜肉丝汤
- ◆黄花菜木耳肉片汤
- ◆苦瓜海带瘦肉汤
- 045 ◆百合桂圆瘦肉汤
- ◆海底椰参贝瘦肉汤
- ◆黄花菜肉丝汤
- 046 ◆益母草红枣瘦肉汤
- ◆白瓜咸蛋瘦肉汤
- ◆淮山牛奶炖猪肉
- 047 ◆鱼腥草银花瘦肉汤
- ◆参杞香菇瘦肉汤
- ◆马齿苋杏仁瘦肉汤
- 048 ◆佛手瓜白芍瘦肉汤
- ◆党参灵芝瘦肉汤
- 049 ◆排骨冬瓜汤
- ◆苦瓜排骨汤
- ◆栗子排骨汤
- 050 ◆苦瓜排骨煲
- ◆白萝卜炖排骨
- ◆芋头煲排骨
- 051 ◆莲藕大骨汤
- ◆黑豆排骨汤
- ◆竹荪排骨汤
- 052 ◆淮山排骨汤
- ◆醉花菇
- 053 ◆双枣莲藕炖排骨
- ◆海带莲子排骨汤
- ◆莲藕菱角排骨汤
- 054 ◆藕节萝卜排骨汤



- | | | | | | | |
|-----|-----------|-----|-----------|-----|-----------|----------|
| 055 | ◆海带蛤蜊排骨汤 | 063 | ◆猪蹄炖牛膝 | | 076 | ◆土豆炖牛肉 |
| | ◆番茄豆芽排骨汤 | | ◆白及猪蹄汤 | | | ◆黄芪豆芽牛肉汤 |
| | ◆猪排骨炖洋葱 | 064 | ◆黑木耳红枣猪蹄汤 | | | ◆番茄牛肉炖白菜 |
| | ◆黄花菜黄豆排骨汤 | | ◆肘子竹荪煮白菜 | | | ◆莲藕红豆牛腩汤 |
| 056 | ◆苦瓜黄豆煲排骨 | | ◆党参炖猪蹄 | 077 | ◆开胃罗宋汤 | |
| | ◆花生核桃猪骨汤 | 065 | ◆滋阴凉补猪肚汤 | | ◆羊肉炖黄豆 | |
| | ◆牛蒡海带排骨汤 | | ◆马蹄腐竹猪肚汤 | | ◆花椒羊肉 | |
| | ◆萝卜橄榄猪骨汤 | | ◆银杏腐竹猪肚煲 | 078 | ◆淮山炖羊肉 | |
| 057 | ◆胡萝卜马蹄煲龙骨 | 066 | ◆萝卜玉米猪尾汤 | | ◆豆浆炖羊肉 | |
| | ◆番茄土豆脊骨汤 | | ◆豌豆炖猪尾 | 079 | ◆豆豉羊肉汤 | |
| | ◆青豆党参排骨汤 | | ◆猪尾菜笋煲 | | ◆姜归羊肉汤 | |
| 058 | ◆银杏小排汤 | 067 | ◆火腿苦瓜汤 | | ◆枸杞羊肉汤 | |
| | ◆党参排骨汤 | | ◆猪皮红枣汤 | 080 | ◆冬瓜薏米兔肉汤 | |
| | ◆杜仲煲排骨 | | ◆丝瓜猪肝汤 | | ◆杏鲍菇炖兔肉 | |
| 059 | ◆猪骨炖慈姑 | 068 | ◆奶油猪肝汤 | | ◆北沙参玉竹兔肉汤 | |
| | ◆香菇冬笋汤 | | ◆双仁菠菜猪肝汤 | 081 | ◆鲜菇鸡汤 | |
| | ◆猪骨煲海带 | 069 | ◆枸杞叶猪肝汤 | | ◆甘蔗鸡骨汤 | |
| 060 | ◆海马龙骨汤 | | ◆胡萝卜红枣猪肝汤 | | ◆椰子银耳鸡汤 | |
| | ◆桂圆猪脑汤 | | ◆黑木耳田七猪肝汤 | 082 | ◆淮山胡萝卜炖鸡汤 | |
| | ◆天麻瘦肉猪脑汤 | 070 | ◆首乌肝片汤 | | ◆板栗土鸡瓦罐汤 | |
| 061 | ◆百合猪蹄汤 | | ◆柴胡肝片汤 | | ◆黑豆牛蒡炖鸡汤 | |
| | ◆薏米猪蹄汤 | | ◆决明肝苋汤 | 083 | ◆益智仁鸡汤 | |
| | ◆莲藕黑豆猪蹄汤 | 071 | ◆薏米猪肠汤 | | ◆人参鸡汤 | |
| 062 | ◆萝卜干蜜枣猪蹄汤 | | ◆黄芪芡实煲大肠 | | ◆薏米番茄炖鸡 | |
| | ◆灵芝猪蹄汤 | | ◆四神小肠汤 | 084 | ◆鹿芪煲鸡汤 | |
| | ◆莲藕章鱼猪蹄汤 | 072 | ◆参归淮山猪腰汤 | | ◆姜片海参炖鸡 | |
| | | | ◆人参腰片汤 | | ◆杜仲寄生鸡汤 | |
| | | | ◆淮山猪胰汤 | | | |
| | | 073 | ◆霸王花猪肺汤 | | | |
| | | | ◆杏仁菜胆猪肺汤 | | | |
| | | | ◆南杏萝卜炖猪肺 | | | |
| | | 074 | ◆莲子芡实猪心汤 | | | |
| | | | ◆枸杞香菜猪心汤 | | | |
| | | 075 | ◆牛肉冬瓜汤 | | | |
| | | | ◆牛肉罗宋汤 | | | |



- 085 ◆首乌当归鸡汤
◆二参清鸡汤
◆乌鸡冬瓜汤
- 086 ◆归芪补血乌鸡汤
◆鹿茸淮山乌鸡汤
◆丹参桃红乌鸡汤
- 087 ◆豆芽番茄鸡爪汤
◆栗子鸡爪汤
◆海带鸡爪煲骨头
- 088 ◆银耳香梨煲鸭
◆老鸭猪肚汤
◆薄荷水鸭汤
- 089 ◆虫草鸭汤
◆金锁固精鸭汤
◆补骨脂芡实鸭汤
- 090 ◆淮山杞子煲鸭肉
◆鲜淮山炖水鸭
- 091 ◆陈皮老鸽汤
◆四宝炖乳鸽
◆银杏炖鹌鹑



- ◆本菇鸡蛋汤
◆枸杞叶蛋花汤
- 099 ◆黑豆蛋酒汤
◆田七煮鸡蛋
◆红花煮鸡蛋
- 100 ◆百合冬瓜鸡蛋汤
◆阿胶鸡蛋汤
◆万年青虾米汤
- 101 ◆黑枣桂圆鹌鹑蛋汤
◆海参鹌鹑蛋汤
◆菟丝子煲鹌鹑蛋

- ◆木瓜鱼片汤
- 109 ◆黄花菜香菜鱼片汤
◆黄连冬瓜鱼片汤
◆榨菜豆腐鱼尾汤
- 110 ◆豆腐海带鱼尾汤
◆豆腐鲫鱼汤
◆冬笋鲫鱼汤
- 111 ◆枸杞菜鲫鱼汤
◆赤小豆炖鲫鱼
◆银耳木瓜鲫鱼汤
- 112 ◆姜橘鲫鱼汤
◆豆芽海带炖鲫鱼
◆芡实鲫鱼汤
- 113 ◆山楂淮山鲫鱼汤
◆银杏黄豆鲫鱼汤
◆胡萝卜淮山鲫鱼汤
- 114 ◆红枣鲤鱼汤
◆鲤鱼炖冬瓜
◆西洋菜鲤鱼汤
- 115 ◆乌梅银耳鲤鱼汤
◆大蒜白及煮鲤鱼
◆鲈鱼笋片汤
- 116 ◆木瓜鲈鱼汤
◆清煮鲈鱼汤
◆姜丝鲈鱼汤
- 117 ◆柠檬红枣炖鲈鱼
◆红枣黄芪鲈鱼汤
◆金针菇甲鱼汤
- 118 ◆阿胶淮杞炖甲鱼
◆虫草红枣炖甲鱼
◆红参淮杞甲鱼汤
- 119 ◆鹿茸阿胶甲鱼汤
◆西洋参无花果甲鱼汤
- 120 ◆党参生鱼汤
◆大蒜炖生鱼
◆青苹果炖生鱼
- 121 ◆红枣枸杞煲生鱼
◆南北杏苹果生鱼汤
◆海底椰无花果生鱼汤
- 122 ◆芦笋炖鲍鱼
◆天门冬桂圆参鲍汤

part 4

优良蛋白禽蛋汤

part 5

高钙低脂水产汤

- 093 喝鸡蛋汤的益处
- 094 ◆蔬菜蛋花汤
◆菠菜蛋汤
- 095 ◆银耳蛋花汤
◆清汤荷包蛋
◆萝卜丝鸡蛋汤
- 096 ◆番茄蛋花汤
◆金橘蛋包汤
◆紫菜蛋花汤
- 097 ◆芹菜甘草汤
◆金针菇蛋花汤
◆牛肉芹菜鸡蛋汤
- 098 ◆金针菇煎蛋汤

- 103 鲜美水产营养多
- 104 ◆鱼头豆腐汤
◆金针菇鱼头汤
- 105 ◆香菜豆腐鱼头汤
◆丝瓜鱼头豆腐汤
◆白芷鱼头汤
- 106 ◆天麻鱼头汤
◆川芎白芷鱼头汤
◆当归枸杞鱼头汤
- 107 ◆鱼子炖豆腐
◆鱼片豆腐汤
◆玉米煲鲫鱼汤
- 108 ◆橘皮鱼片豆腐汤

- 123 ◆木瓜墨鱼汤
◆墨鱼汤
◆墨鱼鸡肉汤
- 124 ◆浓鱼汤煲大芥菜
◆带鱼黄芪汤
◆黄芪淮山鱼汤
- 125 ◆红枣花生章鱼汤
◆香菜草鱼汤
◆龙骨牡蛎炖鱼汤
- 126 ◆双仁伏神鱼汤
◆知母金枪鱼汤
- 127 ◆鲑鱼洋葱汤
◆鳗鱼枸杞汤
◆参须枸杞炖鳗
- 128 ◆虾仁玉米浓汤
◆桂圆杜仲炖虾汤
- 129 ◆南瓜虾皮汤
◆银耳海鲜汤
◆韭菜鲜虾汤
- 130 ◆双豆牛蛙汤
◆冬瓜牛蛙汤
◆木瓜粉丝牛蛙汤
- 131 ◆党参煲牛蛙
◆木耳炖田鸡
◆薏苡白术田鸡汤
- 132 ◆乌龟百合红枣汤
◆龟肉鱼鳔汤
- 133 ◆土茯苓鳝鱼汤
◆党参北芪黄鳝汤
◆黄鳝豆腐汤
- 134 ◆川芎当归黄鳝汤
◆参芪泥鳅汤
◆泥鳅大枣汤

- 135 ◆沙白白菜汤
◆马蹄海蜇汤
◆胡萝卜香菇海蜇汤
- 136 ◆冬瓜蛤蚧汤
◆芦荟蛤蚧汤
- 137 ◆苦瓜炖蛤
◆牡蛎海带汤
◆鲜丸子牛奶汤



part 6 高纤甘润甜汤

- 139 喝甜汤对人体的益处
- 140 ◆牛奶煲木瓜
◆冰糖炖木瓜
- 141 ◆生姜米醋炖木瓜
◆银耳雪梨汤
◆百合炖雪梨
- 142 ◆灯心草雪梨汤
◆菊花桔梗雪梨汤
◆玉竹麦门冬炖雪梨
- 143 ◆苹果红糖饮
◆香蕉甜汤
◆甘草冰糖炖香蕉
- 144 ◆菠萝甜汤
◆蜜橘银耳汤
- 145 ◆西瓜皮甜汤
◆乌梅生姜汤
◆杨梅桂花汤
- 146 ◆杨梅双仁汤
◆银耳马蹄糖水
◆腐竹马蹄甜汤
- 147 ◆葡萄红枣汤
◆桂圆黑枣汤
◆毛丹银耳汤
- 148 ◆百合桂圆蜜汤

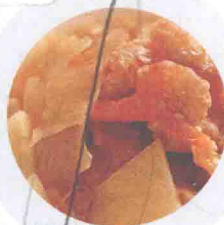
- 149 ◆桂圆枸杞冰糖饮
◆牛奶银耳水果汤
◆杨桃紫苏梅甜汤
- 150 ◆绿豆薏米汤
◆淮山绿豆汤
◆红豆牛奶汤
- 151 ◆莲子百合汤
◆麦枣桂圆汤
◆生姜大枣汤
- 152 ◆桂圆淮山红枣汤
◆淮山五宝甜汤
- 153 ◆红枣花生甜汤
◆核桃冰糖炖梨
◆鱼肚甜汤
- 154 ◆冰糖湘莲甜汤
◆枸杞哈士蟆甜汤
◆雪蛤蛋白枸杞甜汤
- 155 ◆灵芝核桃仁枸杞甜汤
◆红枣核桃仁枸杞汤
◆莲子百合麦门冬汤
- 156 ◆柴胡秋梨汤
◆三色圆红豆汤
◆莲子萝卜汤



中国饮食营养

500 第一汤

例



南海出版公司

CONTENTS 目录

part 1

饮汤也有大学问， 煲汤方法有讲究

- 007 喝汤的6大误区
- 009 对症喝汤有益健康
- 010 正确煲汤7要诀，留住鲜香与健康
- 012 喝汤应分季节
- 018 适合感冒时喝的汤
- 019 煲汤水量、材料分量的计算
- 020 各种汤的制法
- 022 炖汤的方法、原则
- 023 煲汤族的厨房攻略

part 2

低热高纤维素菜汤

- 025 喝素菜汤的益处
- 026 ◆番茄豆腐汤
- ◆海带豆腐汤
- 027 ◆白菜豆腐汤
- ◆味噌豆腐汤
- ◆苋菜豆腐汤
- 028 ◆淮山豆腐汤
- ◆豆腐冬瓜汤
- ◆番茄豆芽汤
- 029 ◆海带姜汤
- ◆味噌海带汤

- ◆鲜荷双瓜汤
- 030 ◆南瓜煮萝卜糕
- ◆萝卜汤
- ◆胡萝卜红枣汤
- 031 ◆上汤鲜黄花菜
- ◆菠萝苦瓜汤
- ◆南瓜蔬菜浓汤
- 032 ◆三菇冬瓜汤
- ◆冬瓜红豆汤
- ◆糖枣芹菜汤
- 033 ◆银白芽丝汤
- ◆山楂消食汤
- ◆黄瓜川贝汤
- 034 ◆荷兰豆马蹄芹菜汤
- ◆芋儿娃娃菜汤
- ◆豆苗煮芋头
- 035 ◆罗宋汤
- ◆冬菜土豆汤
- ◆土豆苦瓜汤
- 036 ◆香菇疙瘩汤
- ◆浓汤杂菌煲
- 037 ◆酸辣汤
- ◆西湖莼菜草菇汤
- ◆香菇白菜魔芋汤
- 038 ◆四神煲汤
- ◆洋参豆芽猪血汤
- ◆豆腐猪血汤
- 039 ◆绿茶淮山汤
- ◆大芥菜红薯汤
- ◆什锦蔬菜汤
- 040 ◆黄芪蔬菜汤
- ◆翠玉蔬菜汤
- 041 ◆什锦汤
- ◆百合绿豆沙葛汤
- ◆薏米炖菱角

part 3

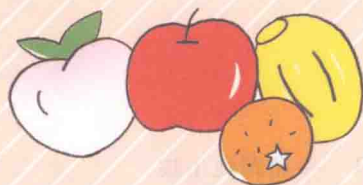
高能高蛋白肉禽汤

- 043 科学地煲肉禽汤更营养
- 044 ◆粉丝紫菜肉丝汤
- ◆黄花菜木耳肉片汤
- ◆苦瓜海带瘦肉汤
- 045 ◆百合桂圆瘦肉汤
- ◆海底椰参贝瘦肉汤
- ◆黄花菜肉丝汤
- 046 ◆益母草红枣瘦肉汤
- ◆白瓜咸蛋瘦肉汤
- ◆淮山牛奶炖猪肉
- 047 ◆鱼腥草银花瘦肉汤
- ◆参杞香菇瘦肉汤
- ◆马齿苋杏仁瘦肉汤
- 048 ◆佛手瓜白芍瘦肉汤
- ◆党参灵芝瘦肉汤
- 049 ◆排骨冬瓜汤
- ◆苦瓜排骨汤
- ◆栗子排骨汤
- 050 ◆苦瓜排骨煲
- ◆白萝卜炖排骨
- ◆芋头煲排骨
- 051 ◆莲藕大骨汤
- ◆黑豆排骨汤
- ◆竹荪排骨汤
- 052 ◆淮山排骨汤
- ◆醉花菇
- 053 ◆双枣莲藕炖排骨
- ◆海带莲子排骨汤
- ◆莲藕菱角排骨汤
- 054 ◆藕节萝卜排骨汤



- | | | | | | |
|-----|-----------|-----|-----------|-----|-----------|
| 055 | ◆海带蛤蜊排骨汤 | 063 | ◆猪蹄炖牛膝 | 076 | ◆土豆炖牛肉 |
| | ◆番茄豆芽排骨汤 | | ◆白及猪蹄汤 | | ◆黄芪豆芽牛肉汤 |
| | ◆猪排骨炖洋葱 | | ◆黑木耳红枣猪蹄汤 | | ◆番茄牛肉炖白菜 |
| | ◆黄花菜黄豆排骨汤 | 064 | ◆肘子竹荪煮白菜 | | ◆莲藕红豆牛腩汤 |
| | ◆苦瓜黄豆煲排骨 | | ◆党参炖猪蹄 | 077 | ◆开胃罗宋汤 |
| 056 | ◆花生核桃猪骨汤 | 065 | ◆滋阴凉补猪肚汤 | | ◆羊肉炖黄豆 |
| | ◆牛蒡海带排骨汤 | | ◆马蹄腐竹猪肚汤 | | ◆花椒羊肉 |
| | ◆萝卜橄榄猪骨汤 | | ◆银杏腐竹猪肚煲 | 078 | ◆淮山炖羊肉 |
| 057 | ◆胡萝卜马蹄煲龙骨 | 066 | ◆萝卜玉米猪尾汤 | | ◆豆浆炖羊肉 |
| | ◆番茄土豆脊骨汤 | | ◆豌豆炖猪尾 | 079 | ◆豆豉羊肉汤 |
| | ◆青豆党参排骨汤 | | ◆猪尾菜笋煲 | | ◆姜归羊肉汤 |
| 058 | ◆银杏小排汤 | 067 | ◆火腿苦瓜汤 | | ◆枸杞羊肉汤 |
| | ◆党参排骨汤 | | ◆猪皮红枣汤 | 080 | ◆冬瓜薏米兔肉汤 |
| | ◆杜仲煲排骨 | | ◆丝瓜猪肝汤 | | ◆杏鲍菇炖兔肉 |
| 059 | ◆猪骨炖慈姑 | 068 | ◆奶油猪肝汤 | | ◆北沙参玉竹兔肉汤 |
| | ◆香菇冬笋汤 | | ◆双仁菠菜猪肝汤 | 081 | ◆鲜菇鸡汤 |
| | ◆猪骨煲海带 | 069 | ◆枸杞叶猪肝汤 | | ◆甘蔗鸡骨汤 |
| 060 | ◆海马龙骨汤 | | ◆胡萝卜红枣猪肝汤 | | ◆椰子银耳鸡汤 |
| | ◆桂圆猪脑汤 | | ◆黑木耳田七猪肝汤 | 082 | ◆淮山胡萝卜炖鸡汤 |
| | ◆天麻瘦肉猪脑汤 | 070 | ◆首乌肝片汤 | | ◆板栗土鸡瓦罐汤 |
| 061 | ◆百合猪蹄汤 | | ◆柴胡肝片汤 | | ◆黑豆牛蒡炖鸡汤 |
| | ◆薏米猪蹄汤 | | ◆决明肝苋汤 | 083 | ◆益智仁鸡汤 |
| | ◆莲藕黑豆猪蹄汤 | 071 | ◆薏米猪肠汤 | | ◆人参鸡汤 |
| 062 | ◆萝卜干蜜枣猪蹄汤 | | ◆黄芪芡实煲大肠 | | ◆薏米番茄炖鸡 |
| | ◆灵芝猪蹄汤 | | ◆四神小肠汤 | 084 | ◆鹿芪煲鸡汤 |
| | ◆莲藕章鱼猪蹄汤 | 072 | ◆参归淮山猪腰汤 | | ◆姜片海参炖鸡 |
| | | | ◆人参腰片汤 | | ◆杜仲寄生鸡汤 |
| | | | ◆淮山猪胰汤 | | |
| | | 073 | ◆霸王花猪肺汤 | | |
| | | | ◆杏仁菜胆猪肺汤 | | |
| | | | ◆南杏萝卜炖猪肺 | | |
| | | 074 | ◆莲子芡实猪心汤 | | |
| | | | ◆枸杞香菜猪心汤 | | |
| | | 075 | ◆牛肉冬瓜汤 | | |
| | | | ◆牛肉罗宋汤 | | |





- 085 ◆首乌当归鸡汤
◆二参清鸡汤
◆乌鸡冬瓜汤
- 086 ◆归芪补血乌鸡汤
◆鹿茸淮山乌鸡汤
◆丹参桃红乌鸡汤
- 087 ◆豆芽番茄鸡爪汤
◆栗子鸡爪汤
◆海带鸡爪煲骨头
- 088 ◆银耳雪梨煲鸭
◆老鸭猪肚汤
◆薄荷水鸭汤
- 089 ◆虫草鸭汤
◆金锁固精鸭汤
◆补骨脂芡实鸭汤
- 090 ◆淮山杞子煲鸭肉
◆鲜淮山炖水鸭
- 091 ◆陈皮老鸽汤
◆四宝炖乳鸽
◆银杏炖鹌鹑

- ◆本菇鸡蛋汤
◆枸杞叶蛋花汤
- 099 ◆黑豆蛋酒汤
◆田七煮鸡蛋
◆红花煮鸡蛋
- 100 ◆百合冬瓜鸡蛋汤
◆阿胶鸡蛋汤
◆万年青虾米汤
- 101 ◆黑枣桂圆鹌鹑蛋汤
◆海参鹌鹑蛋汤
◆菟丝子煲鹌鹑蛋

- ◆木瓜鱼片汤
- 109 ◆黄花菜香菜鱼片汤
◆黄连冬瓜鱼片汤
◆榨菜豆腐鱼尾汤
- 110 ◆豆腐海带鱼尾汤
◆豆腐鲫鱼汤
◆冬笋鲫鱼汤
- 111 ◆枸杞菜鲫鱼汤
◆赤小豆炖鲫鱼
◆银耳木瓜鲫鱼汤
- 112 ◆姜橘鲫鱼汤
◆豆芽海带炖鲫鱼
◆芡实鲫鱼汤
- 113 ◆山楂淮山鲫鱼汤
◆银杏黄豆鲫鱼汤
◆胡萝卜淮山鲫鱼汤
- 114 ◆红枣鲤鱼汤
◆鲤鱼炖冬瓜
◆西洋菜鲤鱼汤
- 115 ◆乌梅银耳鲤鱼汤
◆大蒜白及煮鲤鱼
◆鲈鱼笋片汤
- 116 ◆木瓜鲈鱼汤
◆清煮鲈鱼汤
◆姜丝鲈鱼汤
- 117 ◆柠檬红枣炖鲈鱼
◆红枣黄芪鲈鱼汤
◆金针菇甲鱼汤
- 118 ◆阿胶淮杞炖甲鱼
◆虫草红枣炖甲鱼
- 119 ◆红参淮杞甲鱼汤
◆鹿茸阿胶甲鱼汤
◆西洋参无花果甲鱼汤
- 120 ◆党参生鱼汤
◆大蒜炖生鱼
◆青苹果炖生鱼
- 121 ◆红枣枸杞煲生鱼
◆南北杏苹果生鱼汤
◆海底椰无花果生鱼汤
- 122 ◆芦笋炖鲍鱼
◆天门冬桂圆参鲍汤

part 4

优良蛋白禽蛋汤

- 093 喝鸡蛋汤的益处
- 094 ◆蔬菜蛋花汤
◆菠菜蛋汤
- 095 ◆银耳蛋花汤
◆清汤荷包蛋
◆萝卜丝鸡蛋汤
- 096 ◆番茄蛋花汤
◆金橘蛋包汤
◆紫菜蛋花汤
- 097 ◆芹菜甘草汤
◆金针菇蛋花汤
◆牛肉芹菜鸡蛋汤
- 098 ◆金针菇煎蛋汤

part 5

高钙低脂水产汤

- 103 鲜美水产营养多
- 104 ◆鱼头豆腐汤
◆金针菇鱼头汤
- 105 ◆香菜豆腐鱼头汤
◆丝瓜鱼头豆腐汤
◆白芷鱼头汤
- 106 ◆天麻鱼头汤
◆川芎白芷鱼头汤
◆当归枸杞鱼头汤
- 107 ◆鱼子炖豆腐
◆鱼片豆腐汤
◆玉米煲鲫鱼汤
- 108 ◆橘皮鱼片豆腐汤

- 123 ◆木瓜墨鱼汤
◆墨鱼汤
◆墨鱼鸡肉汤
- 124 ◆浓鱼汤煲大芥菜
◆带鱼黄芪汤
◆黄芪淮山鱼汤
- 125 ◆红枣花生章鱼汤
◆香菜草鱼汤
◆龙骨牡蛎炖鱼汤
- 126 ◆双仁伏神鱼汤
◆知母金枪鱼汤
- 127 ◆鲑鱼洋葱汤
◆鳗鱼枸杞汤
◆参须枸杞炖鳗
- 128 ◆虾仁玉米浓汤
◆桂圆杜仲炖虾汤
- 129 ◆南瓜虾皮汤
◆银耳海鲜汤
◆韭菜鲜虾汤
- 130 ◆双豆牛蛙汤
◆冬瓜牛蛙汤
◆木瓜粉丝牛蛙汤
- 131 ◆党参煲牛蛙
◆木耳炖田鸡
◆薏苡白术田鸡汤
- 132 ◆乌龟百合红枣汤
◆龟肉鱼鳔汤
- 133 ◆土茯苓鳝鱼汤
◆党参北芪黄鳝汤
◆黄鳝豆腐汤
- 134 ◆川芎当归黄鳝汤
◆参芪泥鳅汤
◆泥鳅大枣汤

- 135 ◆沙白白菜汤
◆马蹄海蜇汤
◆胡萝卜香菇海蜇汤
- 136 ◆冬瓜蛤蚧汤
◆芦荟蛤蚧汤
- 137 ◆苦瓜炖蛤
◆牡蛎海带汤
◆鲜丸子牛奶汤



part 6 高纤甘润甜汤

- 139 喝甜汤对人体的益处
- 140 ◆牛奶煲木瓜
◆冰糖炖木瓜
- 141 ◆生姜米醋炖木瓜
◆银耳雪梨汤
◆百合炖雪梨
- 142 ◆灯心草雪梨汤
◆菊花桔梗雪梨汤
◆玉竹麦门冬炖雪梨
- 143 ◆苹果红糖饮
◆香蕉甜汤
◆甘草冰糖炖香蕉
- 144 ◆菠萝甜汤
◆蜜橘银耳汤
- 145 ◆西瓜皮甜汤
◆乌梅生姜汤
◆杨梅桂花汤
- 146 ◆杨梅双仁汤
◆银耳马蹄糖水
◆腐竹马蹄甜汤
- 147 ◆葡萄红枣汤
◆桂圆黑枣汤
◆毛丹银耳汤
- 148 ◆百合桂圆蜜汤

- ◆桂圆枸杞冰糖饮
- 149 ◆牛奶银耳水果汤
◆杨桃紫苏梅甜汤
- ◆绿豆薏米汤
- 150 ◆淮山绿豆汤
◆红豆牛奶汤
◆莲子百合汤
- 151 ◆麦枣桂圆汤
◆生姜大枣汤
◆桂圆淮山红枣汤
- 152 ◆淮山五宝甜汤
◆红枣花生甜汤
- 153 ◆核桃冰糖炖梨
◆鱼肚甜汤
◆冰糖湘莲甜汤
- 154 ◆枸杞哈士蟆甜汤
◆雪蛤蛋白枸杞甜汤
◆灵芝核桃仁枸杞甜汤
- 155 ◆红枣核桃仁枸杞汤
◆莲子百合麦门冬汤
◆柴胡秋梨汤
- 156 ◆三色圆红豆汤
◆莲子萝卜汤



Part 1

饮汤也有大学问， 煲汤方法有讲究

无论是中餐还是西餐，无论是丰盛的宴席，还是普通的家常便饭，汤都是餐桌上的宠物，可谓“无汤不成席”。喝汤对人体有很多好处，现代人似乎也进入了一个“汤补”的阶段，很多人觉得煲汤和喝汤是个人的口味和习惯，没什么学问，其实不然。喝汤也有不少误区，煲汤也有不少讲究和学问，比如煲汤时的选料、火候，如何喝汤，不同的季节应该侧重进补什么，这些都是有讲究的。



喝汤的6大误区

在我们所吃的各种食物中，汤是既富于营养又最易消化的一种食物。汤可以开胃，促进血液循环，使人体获得更易于吸收利用的营养素。许多人以为，喝汤是一件很简单的事，这种错误的观念造成很多人在喝汤方面存在一定的误区。殊不知，只有科学地喝汤，才能既吸收营养，又避免脂肪堆积。

误区1：喝汤不吃渣

有人认为，用各种主辅原料煮的汤，尤其是煨的时间长的汤，汤很浓、味很鲜，汤中的渣嚼之乏味，人们以为营养成分都到汤里去了，故只喝汤而不吃渣。

有人做过实验，用鱼、鸡、牛肉等高蛋白食物煮6小时后，看上去汤已经发白，并且很浓，但蛋白质的溶出率却只有6%~15%，即还有85%以上的蛋白质仍留在渣中。显然，只喝汤不吃渣是极大的浪费，久而久之还会导致营养不良。

其实，经过长时间烧煮的汤，其汤剩下的渣中蛋白质已被充分水解，结构变得疏松，口感虽然不太好，但其中的肽类、氨基酸更利于人体的消化吸收。因此，除了只能吃流质食物的人以外，应将汤与渣物一起吃下去。

误区2：爱喝“独味汤”

有的人喜欢喝单味黑鱼汤、鲫鱼汤、排骨汤、清炖母鸡汤等，以为这样的汤味道纯正、营养好。

其实，每种食物所含的营养素都是不全面的，即使是鲜味极佳的富含氨基酸的“浓汤”，仍会缺少若干人体不能自行合成的矿物质和维生素等。

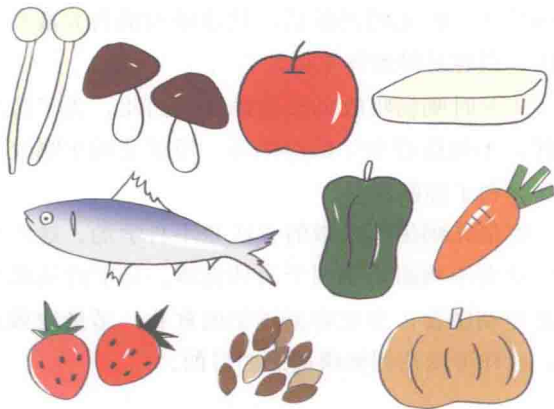
因此，应提倡用几种动物与植物性食物混合煮汤，不但可使味道更鲜美，也使营养更加全面。

误区3：喝太烫的汤

有的人喜欢喝滚烫的汤，其实他不知道，人的口腔、食道、胃粘膜最高只能忍受60℃，超过此温度则会造成粘膜烫伤。

虽然烫伤后人体有自行修复的功能，但反复损伤又反复修复极易导致上消化道粘膜恶变。经过调查，喜喝烫食者食道癌高发。

从喜欢喝太烫汤的人那里了解到，他们敢喝特别烫的汤是因为非常舒服，甚至有欣快感，其实这



是他们的消化道粘膜已受到伤害的表现，正像有的皮肤病患者喜用烫水对患处“刹痒”一样，有百害而无一利。喝50℃以下的汤是适宜的。

误区4：饭后喝汤

有的人是在把饭和菜都吃下肚后再喝一大碗汤，这是一种有损健康的喝法。因为最后喝下的汤会把原来已被消化液混合得很好的食糜稀释，这样势必影响食物的消化吸收。

正确的吃法是饭前先喝几口汤，将口腔、食道先润滑一下，以减少干硬食物对消化道粘膜的不良刺激，并促进消化腺分泌，起到开胃的作用。

饭中适量喝汤也有利于食物与消化腺的搅拌混和。对于那些需减肥的人，饭前及饭中喝较多的汤可提前产生饱腹感，利于控制饮食。

误区5：光喝汤减肥

有人说光喝汤不吃飯就能减肥。

现代社会，很多人尤其是上班族，选择在下班以后用一锅热气腾腾的美味鲜汤犒劳自己，并用汤来代替晚餐，这不是明智的做法。其实晚餐不宜喝太多的汤，晚上喝汤的话，快速吸收的营养堆积在体内，很容易导致体重增加。

午餐时喝汤吸收的热量最少，因此，为了防止长胖，不妨选择中午饭前喝汤，饭前及饭中喝较多的汤，利于控制饮食。

但是光喝汤不吃飯的方法是不科学的，这样会导致营养不均衡，不利于身体健康。科学的减肥方法是控制膳食，少吃容易增肥的食物，适量地做运动，这样可以达到健康减肥的目的。

误区6：汤水泡米饭

这是非常不好的饮食习惯，日子一久，会使自己的消化功能减退，甚至导致胃病。

一些消化不好的人喜欢用汤泡着饭吃，他们觉得汤泡饭既有营养又容易下咽。

但是在实际上，由于汤泡饭饱含水分，从而松软易吞咽，人们往往懒于咀嚼。但咀嚼的过程不但对锻炼我们的牙齿很有好处，还是一个预消化的过程。通过咀嚼，唾液会不断地产生，把食物湿润，并借助唾液中的消化酶帮助消化吸收及解毒，对健康十分有益。

未经唾液的消化过程就把食物快速吞咽下去，会给胃的消化增加负担，日子一久，更容易导致胃病的发作。

汤泡饭快速进入胃里不仅使人“食不知味”，而且舌头上的味觉神经没有了刺激，胃和胰脏产生的消化液就不多，并且消化液还被汤冲淡，使吃进的食物不能很好地被消化吸收。

所以，不宜常吃汤泡饭，有胃病的病人更不能多吃汤泡饭。



对症喝汤有益健康

说到汤，世界各地的美食家都坚持这样的信条：“宁可食无肉，不可食无汤。”人们常喝的汤有荤、素两大类，荤汤有鸡汤、肉汤、骨头汤、鱼汤、蛋花汤等；素汤有海带汤、豆腐汤、紫菜汤、番茄汤、冬瓜汤和米汤等。多喝汤不仅能调节口味、补充体液、增强食欲，而且能防病抗病，对健康有益。汤的食疗价值很高，中医讲究“辨证施治”，我们喝汤时也应该“对症”来喝。

1. 骨头汤抗衰老

动物的骨头中含有多种对人体有益、具有滋补和保健功能的物质，具有添骨髓、增血液、延缓衰老、延年益寿的保健功效。骨汤中的特殊养分以及胶原蛋白可促进微循环，50~59岁这10年是人体微循环由盛到衰的转折期，骨骼老化速度快，多喝骨头汤可收到药物难以达到的效果。老年人容易发生“钙迁徙”而导致骨质疏松、骨刺增生和股骨颈骨折等症，骨头汤中的特殊养分——胶原蛋白，可疏通微循环并补充钙质，从而改善上述症状，延缓人体的衰老。

2. 鱼汤防哮喘

鱼汤中含有一种特殊的脂肪酸，它具有抗炎作用，可以改善肺呼吸道炎症，预防哮喘发作，对儿童哮喘病最为有效。鱼汤中尤其是鲫鱼、乌鱼汤中含有大量的特殊脂肪酸，此物质具有抗炎作用，鱼

汤中的卵磷脂对病体的康复更为有利。

3. 鸡汤抗感冒

鸡汤，特别是母鸡汤中的特殊养分，可加快咽喉部及支气管膜的血液循环，增强黏液分泌，及时清除呼吸道病毒，缓解咳嗽、咽干、喉痛等症状。煲制鸡汤时，里面可以放一些海带、香菇等。

4. 豆汤退风热

服用甘草生姜黑豆汤，对小便涩黄、风热入肾等病症，有一定改善效果。

5. 菜汤解体衰

各种新鲜蔬菜含有大量碱性成分并溶于汤中，常喝蔬菜汤可使体内血液呈正常的弱碱性状态，防止血液酸化，并使沉积于细胞中的污染物或毒性物质重新溶解后随尿液排出体外。

6. 海带汤御寒

海带含有大量的碘元素，而碘元素有助于甲状腺素的合成，具有产热效应，可以加快组织细胞的氧化过程，提高人体基础代谢，使皮肤血流加快，能减轻寒冷感。

正确煲汤7要诀，留住鲜香与健康

既要使汤味鲜美，又要使其真正起到强身健体、防病治病、增强健康的作用，在汤的制作和饮用时一定要注重科学，做到“7要”。

1要：选料要得当

选料得当是制好鲜汤的关键。用于制汤的原料，一般为动物性原料，如鸡、鸭、猪瘦肉、猪肘子、猪骨、火腿、板鸭、鱼类等，原料必须鲜味足、异味小、血污少。肉类要先氽一下，去掉肉中残留的血水，保证煲出的汤色纯正。鸡要整只煲，可保证煲好汤后鸡肉的肉质细腻不粗糙。肉类食物含有丰富的蛋白质、琥珀酸、氨基酸、核苷酸等，家禽肉类中含有肌凝蛋白质、肌酸、肌酐、尿素和氨基酸等非蛋白质含氮物质，它们是汤味鲜美的主要来源。

选药材时最好选择经民间认定的无任何副作用的人参、当归、枸杞、黄芪、淮山、百合、莲子等。另外，可根据个人身体状况选择温和的汤料。如身体火力旺盛，可选择如绿豆、海带、冬瓜、莲子等清火、滋润类的中草药作为汤料；身体寒气过盛，那么就应选择参类作为汤料。

2要：炊具要选择好

陈年瓦罐煨鲜汤的效果最佳。瓦罐是由不易传热的石英、长石、黏土等原料合成的陶土，经过高温烧制而成。其通气性、吸附性好，还具有传热均匀、散热缓慢等特点，煨制鲜汤时，瓦罐能均衡而

持久地把外界热能传递给内部原料。相对平衡的环境温度，有利于水分子与食物的相互渗透，这种相互渗透的时间维持得越长，鲜香成分就溢出得越多，煨出的汤的滋味就越鲜醇，食物的质地就越酥烂。

3要：配水要合理

水既是鲜香食物的溶剂，又是食物传热的介质。水温的变化、用量的多少，对汤的风味有着直接的影响。用水量一般是煨汤的主要食物重量的3倍，同时，应使食物与冷水共同受热，既不直接用沸水煨汤，也不中途加冷水，以使食物中的营养物质缓慢地溢出，最终达到汤色清澈的效果。



4要：搭配要合理

许多食物之间已有固定的搭配模式，使营养素起到互补作用，即餐桌上的“黄金搭配”。例如海带炖肉汤，酸性食物肉与碱性食物海带起“组合效应”，这是日本的长寿区（冲绳地区）的“长寿食物”。为了使汤的口味比较纯正，一般不用很多品种的动物性食物同煨。