

图说
生活



Meishi Tianxia Xilie

美食天下系列

用心讲述吃的科学 悉心解答吃的疑惑



一碗滋补好汤，一道营养好粥。
健康美味，呵护全家人的“胃”。

家常滋补养生汤粥

为家人精心煲制的1000道养生汤粥

《图说生活·美食天下系列》编委会 编



上海科学普及出版社

让生活有知有味



图说生活·美食天下

用心讲述吃的科学 悉心解答吃的疑惑

Meishi Tianxia Xilie



家常滋补养生汤粥

上海科学普及出版社



让生活有知有味

用心讲述吃的科学 悉心解答吃的疑惑

图说生活

 美食天下系列

家常滋补养生汤粥

为家人精心煲制的1000道养生汤粥

图书在版编目 (CIP) 数据

家常滋补养生汤粥 / 《图说生活·美食天下系列》编委会编. —上海: 上海科学普及出版社, 2009.4

(图说生活·美食天下系列)

ISBN 978-7-5427-4359-6

I. 家… II. 图… III. ①汤菜—菜谱②粥—食谱

IV. TS972.122 TS972.137

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 049978 号

出版: 上海科学普及出版社

(上海市中山北路 832 号 200070) · <http://www.pspsh.com>

制作:  (www.rzbook.com)

印刷: 廊坊市兰新雅彩印有限公司

发行: 上海科学普及出版社

开本: 16 开 (787×1092)

印张: 14 印张

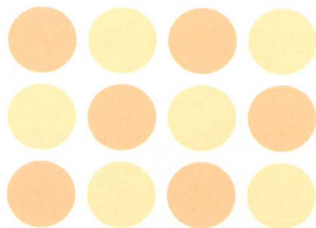
字数: 230 千字

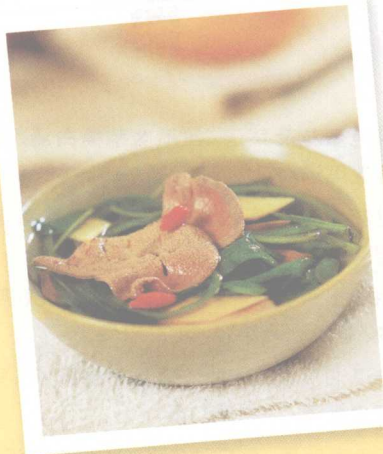
标准书号: ISBN 978-7-5427-4359-6

版次: 2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

定价: 19.80 元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。





前言 foreword

汤粥亦有百味

美食最大的诱惑，就在于无论它发展得如何多样，我们始终能够再创新出更多诱人的花样来。当然这可不是菜肴或是甜品的特权。是否想过，品尝1000种不同风味的汤与粥？这其实也并非难事，阅读烹调高手们的精心设计，自己动手，就会带来意想不到的美好味觉体验。

美味“喝”出健康来

要美味，更要健康，已经不是新鲜话题。美味与健康兼得，才是我们要追求的目标。无论鲜美浓汤还是清粥小菜，只要把握得当，美食也可以是最好的良药。相比其他菜品，汤粥的滋补功效更是不可忽视。体贴详尽的营养师建议，将每种食材的特点与功用一一点明，让你“喝”出美味，“喝”出健康。

贴心提示，轻松上手

不必勤学苦练，一点技巧，一个小窍门，就可以让你的“作品”焕然一新。贴心小提示里有里高手支招，助你轻松煮出地道美味。

特别附赠滋补药膳

煲老鸭汤时放一点虫草，熬粥时放一点山药或枸杞子，举手之劳，则能大大提升其营养价值，这就是药膳的奇妙功效。本书为你附上大量取材容易、易学易做的药膳食谱，你随时可以根据需要，为自己熬制保健药膳，轻松愉快地调养身心。

Contents

目录



Chapter

01

11 ~ 44 >>



清新素汤

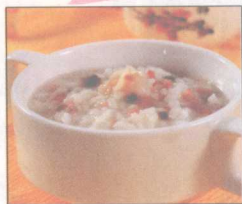
- *11 粉丝萝卜汤
- *12 韭黄带丝汤/洋葱汤/南瓜蔬菜浓汤/芹菜叶汤
- *13 二冬汤/清汤苦瓜/丝瓜面筋汤/红豆冬瓜汤/香菇冬瓜汤
- *14 茄汁茭白汤/沙锅豆腐汤/芥菜豆腐汤/冬菜豆腐汤/芥菜鸡蛋汤
- *15 白菜豆腐番茄汤/芥菜魔芋汤/芥菜冬笋羹/鲜蘑丝瓜汤
- *16 莴笋叶豆腐汤/白菜粉丝汤/芦笋莲子羹/菠菜羹/莴笋凤尾菇汤
- *17 白菜豆腐汤/番茄菠菜汤/芦笋浓汤/青片竹笋汤
- *18 毛豆丝瓜汤/酸菜豌豆汤/藕片汤/消暑神仙汤



- *19 双色蛋花菠菜汤/丝瓜魔芋美白汤/木耳丝瓜汤/疙瘩汤
- *20 蛋花空心菜汤/法式洋葱汤/鸡蛋香菇韭菜汤/韭菜银芽汤
- *21 胡萝卜荸荠汤/乡野风味羹/鸡蛋豆腐羹/意大利蔬菜汤/韭菜鸡蛋汤
- *22 苦瓜油豆腐汤/番茄鸡蛋木樨汤/冻豆腐金针汤/白果腐竹汤
- *23 三色豆腐羹/丝瓜油条汤/豆腐豆苗汤/香芹豆腐羹
- *24 三色清暑汤/花生腐竹汤/什锦鲜菇汤
- *25 干丝韭菜汤/毛豆羹/菜花黄豆汤/苋菜粉丝蛋皮汤/南瓜毛豆汤
- *26 银耳鸽蛋汤/四红汤/萝卜山楂汤/芥菜鸡蛋汤
- *27 芙蓉翡翠汤/针菇青韭粉丝汤/番茄豆腐汤/苋菜笋丝汤/黄竹竹荪汤
- *28 鸡蓉玉米羹/香菇茭白汤/瓜皮面筋汤/茭白粉丝汤
- *29 番茄鸡蛋汤/茭白草菇汤/金针银芽汤/山药薏米汤/紫菜蛋花汤
- *30 芦笋玉米番茄汤/瓜尖杂菜汤/南瓜青豆汤/豆芽青笋汤
- *31 番茄木樨汤/酸辣干丝汤/韭黄土豆丝汤/雪菜豆腐汤
- *32 奶油南瓜羹/冬笋榨菜汤/莲藕萝卜汤/鲜荷莲藕汤
- *33 清汤竹荪/笋丝豆苗汤/鲜菇豆腐汤/冬笋木耳汤/蘑菇锅巴汤
- *34 香菇韭黄鸡蛋汤/番茄蛋花汤/草菇鸡毛菜汤/菌子韭黄汤/翡翠汤



丝瓜油条汤



叉烧皮蛋粥



莲子豆腐汤



鱼头补脑汤

- *35 草菇丝瓜汤/番茄豆芽汤/粉丝香菇蛋汤/番茄银杏羹
- *36 三鲜冬瓜汤/菌子什锦汤/酸辣香菜汤/香菇白菜羹
- *37 蘑菇银耳汤/香菇笋片汤/莲子豆腐汤/山药清汤/姜葱豆腐汤
- *38 萝卜白菜汤/红薯姜汤/双冬豆腐汤/猪血豆腐汤
- *39 三丝紫菜汤/紫菜豆腐汤/葱枣汤/荸荠豆腐汤
- *40 香菇蛋花汤/苦瓜脆玉煲/粉丝油菜汤/哈密瓜清素汤
- *41 什锦蛋花汤/什锦素火锅/枸杞炖银耳/翡翠三丁汤/萝卜清汤
- *42 素罗宋汤/素膳汤/丝瓜烘蛋汤/素排芋头汤/杂样蔬菜汤
- *43 雪菜蚕豆汤/香菇菜羹/素菜汤/青蒜土豆汤
- *44 圆白菜汤/彩蔬松花汤/香浓玉米汤/家常豆腐汤

- *47 沙锅排骨汤/肉片冬瓜汤/烤南瓜汤/肉片茭白汤
- *48 西湖牛肉羹/薏米鸡汤/酸菜鸡丝汤/柠檬乳鸽汤
- *49 板栗炖鸡汤/虫草全鸭汤/枸杞乳鸽汤/桂圆枸杞鸡汤
- *50 百味牛腩汤/茶香牛肉汤/牛尾汤/牛肉芹菜鸡蛋汤
- *51 酸辣牛肚汤/咖喱牛肉汤/红枣牛肝汤/红酒牛腱汤
- *52 苦瓜牛肉汤/银耳香菇猪肘汤/清炖牛肉三样/脆耳腐竹炖土豆
- *53 清烩什锦汤/丝瓜肉片汤/苹果瘦肉汤/蹄香花生浓汤
- *54 牛蒡排骨汤/清炖双冬鸡腿/苦瓜菠萝煲鸡/滑鸡片丝瓜汤
- *55 双色木耳鸡翅煲/冬菇蹄筋炖凤爪/绿豆炖老鸡/红白猪肝汤
- *56 奶油蘑菇汤/花雕鸡块/青笋漂鸡球/江南老鸭汤
- *57 菠菜鸡煲/魔芋烧鸭/酱香鸡汤/排骨银耳木瓜汤/椰汁芋头鸡
- *58 土豆排骨汤/双色老鸡汤/红玉菠菜养血汤/青丝百叶汤
- *59 番茄百合猪肝汤/泡菜余肉片/枣香乌鸡汤/酸辣汤
- *60 莲生凤爪汤/酥肉汤/香菇西芹鸡丝汤/肉片黄瓜木耳汤
- *61 酸菜五花肉汤/发财汤/风味酸菜鸭肉汤/凤舞红尘/家常肚丝汤

Chapter

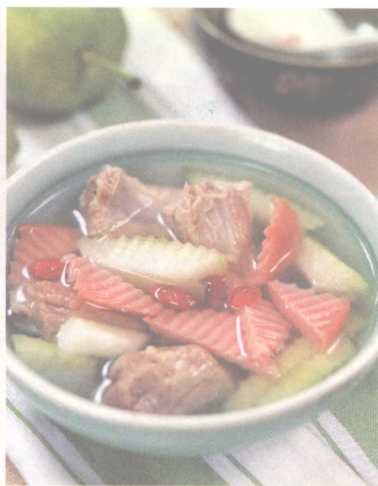
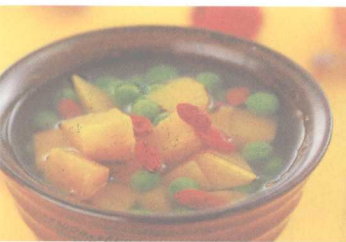
02

45~110 >>



美味荤汤

- *45 罗宋汤
- *46 肉丝豆腐羹/丹参猪肝汤/芥菜排骨汤/藕片排骨汤



*62 玉兰嫩肝汤/丝瓜咸蛋肉丝羹/白菜四宝/菠菜牛肉羹

*63 沸腾羊肉/龙凤汤/打卤蛋羹/豆腐滚鸭骨/雪菜火腿蛋汤

*64 花莲肉丁汤/牛肉菜花汤/鸡蓉冬瓜羹/鸡肝腐竹韭黄汤

*65 糯米酒香鸡/牛蓉蒲公英羹/鸡丝蒲公英汤/猪肝番茄豌豆汤/雪梨蹄花汤

*66 菠菜粉丝肉片汤/乳鸽薏米菊花汤/咸肉冬瓜汤/南瓜四喜汤/榨菜肉丝汤

*67 牛筋乱炖汤/肚片苦瓜汤/瘦肉黄瓜汤/冬瓜汆丸子

*68 鸡丝莼菜羹/薏米老鸭汤/肉鸽润肺汤/鸭血豆腐汤

*69 木耳雪梨汤/菜干杏仁鸭肾汤/乌鸡红枣汤/玉竹凤爪汤/双菇肉丝羹

*70 时蔬五彩羹/胡萝卜牛肉汤/沙参桃仁牛尾汤/石竹瘦肉汤

*71 沙参玉竹节瓜汤/蟹柳牛肉羹/海带丝炖老鸭

*72 娃娃菜火腿汤/肝片玉兰汤/猪肉莲藕汤/芋艿鸡块汤

*73 牛肉土豆汤/佛手排骨汤/双冬鹅肉汤/牛尾贞枣汤/八宝豆腐羹

*74 猪肝养护汤/猪尾芋头汤/胡椒猪肚汤/猪肉萝卜汤/鹿角胶排骨汤

*75 菜心狮子头煲/腔骨菜心汤/猪肝番茄玉米煲/骨香山药汤

*76 三色珍珠汤/猪肚白果汤/娃娃菜猪肚汤/芸豆猪蹄煲

*77 猪蹄薏米煲/肥肠苦瓜煲/蹄筋花生汤/鸡丝蛋皮韭菜汤

*78 三黄鸡薏米汤/牛腩萝卜煲/茄汁牛尾煲/牛百叶白菜煲

*79 火腿白菜汤/牛肉淮杞汤/干丝火腿汤/火腿鸡蓉汤/莲藕猪脊骨汤

*80 肉丝芹菜汤/牛膝当归瘦肉汤/冬瓜瘦肉煲/人参排骨汤

*81 冬笋羊肉煲/羊肉粉丝煲/老鸭冬瓜荷叶煲/排骨萝卜顺气汤

*82 黑芝麻瘦肉汤/牛蒡枸杞骨头汤/五子乌鸡煲/黄芪羊肉煲

*83 金纓牛肉煲/木樨肝片汤/十全羊肉煲/豆芽鸡丝汤/天麻老鸡汤

*84 粉葛红豆银耳汤/茶树菇排骨汤/人参鸡块汤/淮山药萝卜汤

*85 香芋鸡汤/白果鹌鹑汤/人参薏米汤/参须红枣鸡汤

*86 白肉酸菜汤/咸菜肉丝汤/萝卜瘦肉汤/玉米浓汤

*87 生菜豆腐汤/莲子炖猪肚/青萝卜老鸭汤

- *88 人参炖老鹅/木耳竹荪排骨汤/木耳老鸡汤/冬瓜鸡丁汤
- *89 双花鸡肉汤/咖喱牛肉汤/火腿洋葱汤/猪小肘黄豆汤
- *90 牛腩汤煲/华盛顿浓汤/针菇肉丝汤/四味猪肝汤
- *91 杞菊排骨汤/飘香羊肉白萝卜汤/羊肉暖身汤
- *92 暖栗煲鸡汤/乌鸡玉兰补汤/冬瓜炖老鸭
- *93 酸菜鸭肉汤/鸭血木耳汤/菠菜鸭血汤/银杞鸡肝汤
- *94 萝卜清胃汤/栗子瘦肉汤/胡椒萝卜汤/萝卜牛腩煲
- *95 酸菜白肉汤/黄豆排骨汤/羊肝羹/里脊三片汤
- *96 排骨芋头汤/牛肉蔬菜汤/营养牛骨汤/黑芝麻猪蹄汤
- *97 黄花猪心汤/大排蘑菇汤/肝尖玉兰汤/时蔬浓汤
- *98 羊肉萝卜煲/豆腐猪肝肉片汤/冬笋土鸡煲
- *99 芪归炖鸡汤/双冬肉奶汤/首乌黄芪乌鸡汤/黄芪茯苓鸡汤/杜仲排骨汤
- *100 南瓜米豆美颜汤/石竹猪肚汤/鸡血藤牛腩煲
- *101 黄精猪肘煲/木耳肉丝汤/黄豆芽排骨豆腐汤/南瓜汤
- *102 乌鸡首乌煲/杜仲栗子鸡汤/莲藕汤
- *103 什锦香羊排/银杞明目汤/洋参鲜莲木瓜汤/姜母老鸭煲
- *104 羊肉冬瓜汤/山楂萝卜羊肉煲/腰片茼蒿汤
- *105 羊肉粉皮汤/舒心驻颜老火汤/鱼汤煲羊肉/胡辣全羊汤/清汁炖羊肉
- *106 乌鸡白凤汤/排骨玉米汤/三丝汤/针菇牛肉丝汤
- *107 青木瓜猪蹄汤/黄豆排骨蔬菜汤/冬菇凤爪汤/草菇鸡片汤

- *108 金针菇油菜猪心汤/生菜牛丸汤/荸荠肠腐皮煲/如意四宝汤
- *109 牛肉寿喜烧/杏仁银耳香菇汤/冬瓜丸子汤/百合山药猪胰汤
- *110 花生猪蹄汤/肉丝茭白汤/海带排骨汤/牛肉丸子汤

Chapter

03

111~144 >>



鲜香水产汤

- *111 蛤肉豆腐木耳煲汤
- *112 鱼头豆腐汤/豆腐海带汤/清蒸海参鸡汤/海带肉丝汤/紫菜肉丝汤
- *113 三瓜干贝羹/文蛤豆腐汤/芦笋豆腐鱼头汤/三鲜豆腐汤
- *114 山药枸杞银鱼汤/干贝萝卜汤/鲜虾荸荠汤/酸辣鲜虾汤
- *115 鲜贝丸子汤/鲜虾豆苗羹/鲫鱼豆腐金橘汤/香菇虾仁豆腐羹
- *116 鲜虾白玉汤/腐竹海鲜汤/银鱼木樨汤/芙蓉海鲜羹
- *117 鲤鱼羊肉汤/茭苳鱼片汤/三丝银鱼羹/鲢鱼头汤/虾游瀑布汤
- *118 鱼丸翡翠汤/鱿鱼丝瓜汤/淮杞炖鱼汤/苦瓜鱼片汤/三鲜鱼丸汤
- *119 奶汤海参/清汤鱼圆/海带煲瘦肉/百合玫瑰墨鱼仔汤
- *120 绿波鲜味汤/五彩烩鱼丝/家常烧鱼头/酸菜鱼片汤





*121 茴香炖鲫鱼/姜丝鲈鱼汤/
鲜蔬滚鱼片/莲子冬瓜牛
蛙汤/鲜虾美极羹

*122 海味酸辣羹/五丁鱼圆羹
/干贝小白菜汤/紫菜鱼
丸汤

*123 四季银鱼羹/五彩鱼羹/胡
萝卜海带汤/酸辣鱿鱼汤

*124 虾球翠叶汤/绿豆海带汤/
荠菜鱼片汤/紫菜虾皮蛋
花汤/鲫鱼水蛋羹

*125 苦瓜鲫鱼汤/莼菜虾仁汤/
木瓜鲫鱼莲子汤/青蒜鱼
头汤

*126 海米冬瓜汤/清凉瓜块鱼丸汤/大虾萝卜汤

*127 鸡丝蜇皮汤/香菇鱼片汤/萝卜鲜蟹汤/
鲫鱼冬瓜汤

*128 木瓜鲤鱼汤/参贝海鲜汤/豆腐海带煲/
牡蛎豆腐羹

*129 沙锅鱼头汤/黄芽海带汤/排骨海带汤/
生蚝紫菜汤/鲜虾丝瓜汤

*130 鲫鱼莲藕煲/鲤鱼冬瓜汤/鲢鱼冻豆腐
煲/竹荪海菜汤

*131 鲤鱼青蒜汤/木瓜鲤鱼煲/海带豆腐绝
配汤

*132 冬笋芥蓝黄鱼汤/鱼尾银耳金针汤/鲜
虾萝卜丝汤/头尾萝卜汤

*133 番茄鱼丸豆腐汤/咸鱼头菜干豆腐煲/鱼
骨豆苗尖椒汤/虾仁冬瓜汤/文蛤玉兰汤

*134 虾球银耳汤/虫草甲鱼煲/一品鲜虾汤

*135 鲢鱼头豆腐汤/干贝白菜汤/家常鲜蟹
汤/蛎黄白菜汤/河蟹蓝花汤

*136 肉蟹番茄豆腐煲/川芎鱼头煲/生蚝清
汤/蛤蜊蒸蛋汤

*137 八鲜滋补汤/天麻鲫鱼汤/河鳗白果煲/
萝卜鱼丸汤/黄芪鲫鱼汤

*138 冬笋鱿鱼汤/木瓜鱼汤/蛋丝海带汤/
鱼片汤

*139 海鲜鸡蛋羹/虾皮紫菜汤/鲜贝冬瓜汤/
萝卜丝鲫鱼汤/菠菜虾皮粉丝汤

*140 腐竹蛤蜊汤/木瓜鱼煲/鲫鱼香菇汤/
海鲜酸辣羹

*141 竹笋响螺汤/豆腐酱汁汤/三鲜豆腐/
鱼汤金针肥牛卷

*142 山药鱼头汤/泡菜鳕鱼汤/海带排骨青
椒汤/泰式红油汤

*143 糟鱼肉圆汤/海参汤/莼菜鱼羹/花生
鱿鱼汤

*144 豌豆苗蛤蜊汤/鱿鱼汤/雪花鲫鱼羹/
南瓜海带减脂汤

Chapter

04

145~154 >>



养生靓汤

*145 桂枣山药汤

*146 红糖姜汁蛋包汤/冰糖百合鲫鱼汤/蜜
梨汤/腐竹白果薏米糖水

*147 奶油菜花汤/银耳木瓜汤/百合绿豆汤/
鲜奶冬瓜汤/核桃薏米汤

*148 花生桂圆红枣汤/枸杞鸡汁玉米羹/三
色玉米甜羹/桂花鲜栗羹

*149 山药豆腐羹/奶油鳕鱼汤/人参莲子羹/
柠檬豆花羹/冰糖莲子羹

*150 百合莲儿汤/梨花豆腐羹/枇杷百合汤/
橘酿银耳羹

*151 枸杞秋梨银耳汤/银耳莲子汤/奶味浓
香玉米羹/香蕉百合银耳羹

*152 川贝鸭梨汤/桂圆莲子羹/出水芙蓉羹/
蜜烧红薯羹

*153 清凉西瓜盅/蛋黄莲子汤/百合银耳汤/
苹果饮

*154 红点粟米羹/伏莲大枣羹/木耳红枣羹/
枸杞菠萝银耳汤/桃仁丹参汤



鲜美咸味粥

- *155 茶粥
- *156 翠衣海带骨头粥/海松子鸽蛋粥/玉竹滋润鸡粥/荠菜咸蛋粥
- *157 香菇鸡腿粥/鸡味糙米粥/莴笋肉丸粥/鲍鱼鲜鸡粥/韭菜虾仁粥
- *158 桂圆鸡丁紫米粥/三鲜春粥/冬瓜乌鸡糯米粥/海参益肾粥
- *159 山药扁豆粥/绿菠鸡蓉粥/什锦鸡翅粥/生蚝芹菜粥/乌鸡滋补粥
- *160 绿菜红豆瘦肉粥/冬瓜夹肉粥/银耳苹果瘦肉粥/牛肉萝卜大米粥
- *161 羊肉粥/丝瓜杏仁排骨粥/猪蹄美容粥/鱼香猪骨粥
- *162 香菜米粥/鲜鱼葱白粥/鱼丸粥/小银鱼鲜美粥/黄花鱼骨粥
- *163 鱼蓉枸杞粥/海鲜至尊大米粥/鱼蓉瘦肉粥/松子仁鱼丸粥
- *164 皮蛋瘦肉粥/肉末粥/花生猪骨粥/火腿冬瓜粥
- *165 牛肉粥/腊肉蔬菜粥/香菇脆笋粥/羊

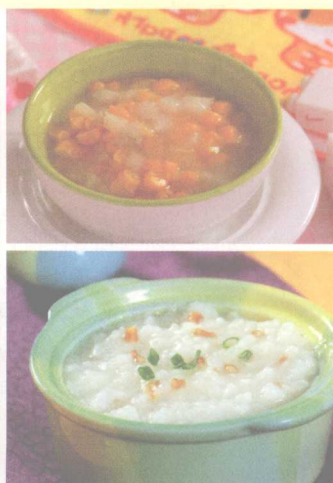
肉胡萝卜粥/芹菜香菇粥

- *166 胡萝卜芥蓝粥/鹌鹑杏仁粥/陈皮腊鸭粥/麦片牛肉丸粥
- *167 番茄鸡蛋粥/牛奶麦皮粥/杏仁肉丝粥/菠菜太极粥
- *168 虾皮香芹燕麦粥/什锦糙米粥/羊肉红枣粥/羊肝明目粥
- *169 芋头香粥/牛蒡香菇粥/羊骨滋补粥/田园时蔬粥
- *170 皮蛋排骨粥/乌鸡糯米葱白粥/牛肉滑蛋粥/鲜汤饭粥



滋补甜味粥

- *171 玫瑰香粥
- *172 苦瓜糯米粥/双莲紫米粥/花生红枣蛋糊粥
- *173 生姜暖胃粥/米沙杏肉粥/百合小米粥/梅花白米粥/核桃果肉紫米粥
- *174 莲子木瓜粥/小米红枣粥/莲子小米粥/牛奶薏米果仁粥
- *175 白果浆粥/杂米八宝粥/蜜果糯米冰粥/花样果肉薏米粥



- *176 燕麦雪梨糯米粥/绿豆薏米粥/芡实莲子糙米粥/川贝雪梨粥
- *177 核桃芝麻粥/山楂粥/蜜柚菊花粥/黑芝麻果仁粥
- *178 金橘糯米粥/红糯米栗子粥/干姜红糖粥
- *179 红枣栗子粥/奶油燕麦粥/桂花白薯粥/滋补杂粮粥/花生牛奶红枣粥
- *180 核桃芝麻粥/白果蜜饯糯米粥/柑橙甜粥/牛奶麦片粥
- *181 南瓜小米粥/香蕉蜜粥/桂花红薯粥/桂花南瓜粥
- *182 黑米红枣粥/小米牛奶粥/奶香燕麦粥/苹果小米粥
- *183 水果甜粥/绿豆百合粥/桂圆红枣粥/红豆粥
- *184 牛乳粥/冰糖菊花粥/桂圆莲子粥/麦片粥
- *185 香蕉葡萄粥/绿豆莲子荷叶粥/小米红豆粥
- *186 阿胶粥/红枣菊花粥/银耳鸽蛋糊/黑木耳粥
- *187 法式牛奶甜米粥/核桃紫米粥/糯米山药粥/菊花绿豆粥/银耳莲子糯米粥
- *188 银耳莲子枸杞子粥/大麦粥/燕麦果粥/莲子粥/冰糖百合粥

Chapter

07

189~192 >>



家常平味粥

- *189 大麦玉米碎粥
- *190 小米大楂粥/杂米粥/红薯暖粥/蒜头糯米粥/鲜荷莲藕红豆粥
- *191 红豆鱼汁粥/人参粥/荷叶粥/山药羹
- *192 枸杞粥/胡萝卜粥/猪肝绿豆粥/蒜泥海带粥/核桃粥

附录

附录1 煲汤必读 193

- *193 煲汤注意事项/煲汤小窍门
- *194 鲜汤的种类/巧做不同种类的汤
- *195 汤的食疗作用/煲汤必读6大要点

附录2 煮粥必读 196

- *196 煮粥的基本材料
- *197 煮粥小窍门/四季保健护理饮食要点
- *198 四季补养粥

附录3 四季养生的注意事项 199

- *199 春季养生/夏季养生
- *200 秋季养生/冬季养生

附录4 饮食习惯与营养健康 201

- *201 食物的属性与功效/影响营养摄入的不良饮食习惯
- *202 进餐前后注意事项

附录5 厨房小窍门 204

附录6 不可不知的饮食宜忌 205

附录7 各种食物的养生功效 207

附录8 滋补保健药膳 213

- *213 补血药膳
- *214 补气药膳
- *215 气血双补药膳
- *216 健脑益智药膳
- *217 美容驻颜药膳
- *218 丰胸美体药膳
- *219 乌发明目药膳
- *220 减肥瘦身药膳
- *221 抗衰益寿药膳
- *222 滋阴壮阳药膳
- *223 开胃消食药膳





清新素汤

粉丝萝卜汤

【材料】白萝卜 150 克、粉丝 50 克。

【调料】盐、胡椒粉、味精。

做法

1. 白萝卜去皮，洗净，切成 3 厘米见方的块；粉丝用温水发好，洗净备用。
2. 锅置火上，放入适量清水烧沸，放入白萝卜块煮熟，放入粉丝、盐，中火煮 5 分钟，撒入胡椒粉、味精，搅匀即可。

韭黄带丝汤

【材料】韭黄50克、海带150克。

【调料】植物油、盐、料酒、葱丝、姜丝、胡椒粉、香油、味精。

做法

1. 韭黄择去根、老叶，洗净，切成5厘米长的段；海带用水发好，切成6厘米长的丝，放入沸水中焯一下，捞出。

2. 锅内放油，烧至五成热，放入葱丝、姜丝煸炒出香味，放入海带丝略炒，依次放入适量水、料酒、盐、味精、胡椒粉，烧沸后撒上韭黄，淋上香油搅匀即可。

洋葱汤

【材料】清汤300毫升、洋葱200克、干红辣椒1个、香菜叶适量。

【调料】盐、胡椒粉、植物油。

做法

1. 洋葱去皮，洗净，切成细丝；干红辣椒洗净备用。

2. 炒锅置于中火上，放油烧至五成热，将洋葱丝与干红辣椒、盐、胡椒粉一起倒入锅中翻炒，炒至洋葱丝呈深棕色并出香味。

3. 清汤倒入炒锅中，加热至沸腾，出锅前加入香菜叶调味即可。



南瓜蔬菜浓汤

【材料】南瓜350克、圆白菜300克、豌豆100克。

【调料】盐、味精、胡椒粉。

做法

1. 南瓜去子，去皮，清洗干净，切成块；圆白菜择洗干净备用。

2. 适量清水倒入锅中，把南瓜块和圆白菜放入锅中，用大火烧沸，再转小火煮30分钟。

3. 煮至汤汁浓稠，再将豌豆加入煮15分钟，最后加入盐、味精、胡椒粉调味即可。

芹菜叶汤

【材料】嫩芹菜叶200克。

【调料】盐、味精、香油、植物油、葱花、姜末。

做法

1. 嫩芹菜叶洗净备用。

2. 锅中倒入植物油烧热，下葱花炆锅后，加入嫩芹菜叶、姜末，稍加翻炒，倒入清水（或高汤），煮沸后放盐、味精、香油即可。

营养师建议

★★★★★ ① 芹菜具有降低血压之功效。

② 此汤操作简单，经济实惠，清淡适口。

二冬汤

【材料】冬笋150克、冬菇100克。

【调料】味精、盐、料酒、白糖、酱油、水淀粉、香油、植物油、姜丝。

做法

1. 冬菇泡好，洗净，切成两半；冬笋去除笋衣，切成两半，放在沸水中焯透，切成片。
2. 锅中倒入植物油，烧至五成热，放入姜丝炒出香味，加入适量清水，再放入盐、味精、料酒、酱油、白糖炖5分钟。
3. 冬笋片及冬菇一起加入锅中用小火炖10分钟后，用水淀粉勾芡，出锅前淋上香油即可。

营养师建议

★★★此汤健脾胃，对肠道溃疡有一定的疗效。

清汤苦瓜

【材料】苦瓜300克、豆腐干50克、清汤500毫升。

【调料】胡椒粉、盐、味精、葱姜丝、香油。

做法

1. 苦瓜洗净，切去蒂尖，剖为两半，挖去瓜瓤后切成片，入沸水中略焯捞出，盛入碗内，加入少量清汤、盐腌30分钟，捞出沥水备用；豆腐干切成菱形片。
2. 炒锅置大火上，加入清汤、盐、味精、葱姜丝，烧沸后放入苦瓜片、胡椒粉，煮沸后撇去汤面浮沫，起锅盛入汤碗内，淋上香油，撒上豆腐干片即可。

营养师建议

★★★苦瓜清爽利口，具有降火解毒的功效，为夏令消暑佳品。

丝瓜面筋汤

【材料】丝瓜2根、油面筋5个、粉丝50克。

【调料】葱花、盐、味精、胡椒粉、香油、植物油、清汤。

做法

1. 将丝瓜洗净刮皮，切滚刀块；油面筋逐一一切四瓣；粉丝洗净剪段。
2. 锅内倒油烧至六成热，放入葱花煸香，放丝瓜翻炒片刻，倒入清汤，大火烧沸后放入油面筋、粉丝中火煮5分钟，放盐、味精、胡椒粉，淋香油即可。

营养师建议

★★★★①丝瓜性平味甘，有通经络、行血脉、凉血解毒之功效。经常食用可以使月经不调的妇女改善症状。

②丝瓜不宜选用太老的，老丝瓜筋络成熟，不宜食用。

香菇冬瓜汤

【材料】冬瓜400克、水发香菇100克、高汤50毫升。

【调料】盐、味精、葱花、植物油。

做法

1. 冬瓜去皮、瓤，清洗干净，切块；香菇洗净，去蒂，切块备用。
2. 汤锅置大火上，放植物油烧热，加入葱花炆出香味后，放入高汤、香菇块烧沸，加入冬瓜块。
3. 冬瓜熟烂后加盐、味精调味即可。

营养师建议

★★★★此汤有清热补虚、减肥健身的功效，尤适用于春季肥胖又内有积热者食用。

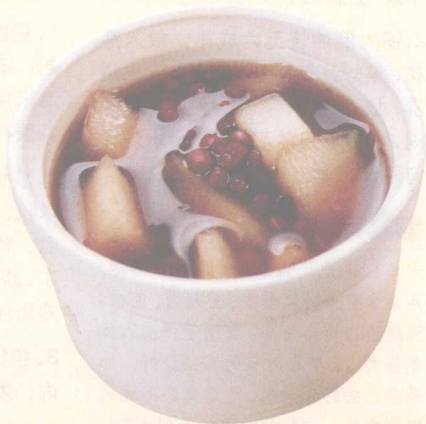
红豆冬瓜汤

【材料】冬瓜400克、红小豆200克。

【调料】盐。

做法

1. 冬瓜清洗干净，去皮，切块；红小豆淘洗干净，浸泡6小时后备用。
2. 锅中放适量水烧沸，倒入红小豆煮熟。
3. 冬瓜块放入锅中，开盖中火煮至冬瓜变透明，加盐调味即可。



茄汁茭白汤

【材料】茭白300克、番茄1个。

【调料】番茄酱、料酒、盐、味精、白糖、高汤、植物油。

做法

1. 茭白去壳、皮，洗净，在砧板上拍松，切成长条备用；番茄洗净，切瓣。
2. 将植物油倒入锅中，大火烧至七成热，下茭白条炸至淡黄色，捞出，沥油备用。
3. 锅中留少许油，将油烧热，放入番茄酱煸炒，加入高汤、料酒、盐、白糖，煮沸后放入番茄瓣和炸过的茭白条，加盖用小火焖烧至汤汁浓稠，用味精调味即可。



沙锅豆腐汤

【材料】豆腐300克、水发香菇40克、油菜心2棵、海米10克。

【调料】盐、味精、香油、料酒。

做法

1. 豆腐洗净，切成方块；油菜心洗净，切成条；海米洗净，放温水中泡好。
2. 在沙锅内加入足量清水，倒入豆腐、海米、香菇和料酒，置大火上煮沸后，转小火继续煮20分钟。
3. 加入盐和油菜心，再煮几分钟后熄火，加入香油及味精即可。

营养师建议

- ★★★★1 此汤操作简单，营养丰富。
2 油菜心一定要最后放，以保证营养不会流失。

荠菜豆腐汤

【材料】荠菜100克、豆腐200克。

【调料】植物油、葱花、高汤、盐、鸡精、水淀粉、香油。

做法

1. 荠菜择去老根，洗净沥干，切成小段；豆腐切小丁，焯水过凉备用。
2. 锅内倒油烧至六成热，放入葱花，煸炒片刻，倒入高汤，大火烧沸，放入豆腐、荠菜，大火烧沸片刻，加入适量盐和鸡精，用水淀粉勾薄芡，淋上香油即可。

营养师建议

★★★★1 此汤味道甘鲜，营养丰富。荠菜含有多种氨基酸、葡萄糖、蔗糖，豆腐蛋白质含量高，有助于提高人体免疫力。2 早春时节的荠菜最好，如果自己去野外采集，要选离公路远的田野去采，这样的荠菜没有铅污染。

冬菜豆腐汤

【材料】嫩豆腐300克、冬菜20克、海米10克、鸡蛋1个。

【调料】高汤、水淀粉、葱花、味精、盐、料酒、酱油、香油、植物油。

做法

1. 豆腐洗净，切小丁，焯烫后捞起；冬菜洗净，挤干水分，切末；海米用温水泡好，切成米粒大小；鸡蛋打散备用。
2. 炒锅放入植物油烧热，下入海米粒、冬菜末，略炒几下，加入料酒、高汤、酱油、盐、味精、豆腐丁，烧沸后用水淀粉勾薄芡，再将鸡蛋液徐徐倒入，轻轻推动搅匀。
3. 起锅时，撒入葱花，装入汤碗内，淋上香油即可。

荠菜鸡蛋汤

【材料】新鲜荠菜400克、鸡蛋2个。

【调料】盐、味精。

做法

1. 荠菜择洗干净。
2. 荠菜放入沙锅内，加适量清水用大火煮沸。
3. 在沙锅内打入鸡蛋，加盐、味精稍煮，盛入碗中即可。

营养师建议

★★★★1 此汤具有丰富的营养，有清热解毒、止血降压、补血安神等功效。2 荠菜对高血压有治疗作用，能预防高血压和中风。用荠菜汤加米面做成的“百岁羹”，是老年人防中风、益寿延年的“寿食”。

白菜豆腐番茄汤

【材料】小白菜、豆腐各300克，番茄200克。

【调料】盐、味精、香油。

做法

1. 小白菜切除根部，洗净，切段；豆腐清洗洗净，切成小块；番茄在表面划几刀，入沸水中烫至外皮翻起，捞出后去皮，切片。
2. 锅中加入适量清水煮沸，放入番茄片、豆腐块，待汤再次沸腾时将小白菜放入锅内，煮5分钟后加入盐、味精调味，淋上香油即可。

芥菜魔芋汤

【材料】芥菜300克、魔芋100克。

【调料】姜丝、盐。

做法

1. 芥菜去叶，择洗干净，切成大片；魔芋洗净，切片。
2. 锅中加适量清水，加入芥菜、魔芋及姜丝用大火煮沸，转中火煮至芥菜熟软，加盐调味即可。

营养师建议

★★★★1 芥菜能改善寒性体质，防御风湿，但有痔疮、便血、面疱、痘疹者不宜食用。2 魔芋属于低热量、低糖、多膳食纤维的食物，能整肠通便，防止摄取过多热量。

荠菜冬笋羹

【材料】冬笋300克、荠菜100克、胡萝卜30克、高汤适量。

【调料】植物油、盐、味精、香油、水淀粉。

做法

1. 冬笋洗净，切成丝；荠菜择洗干净；胡萝卜洗净，切成末放入沸水中焯一下。
2. 锅中放入植物油烧至五成热，将冬笋丝放入炒2分钟左右，加入高汤煮沸，将荠菜加入略煮。
3. 用水淀粉勾芡，加盐、味精调味后盛入碗中，淋上香油，放入胡萝卜末装饰即可。

鲜蘑丝瓜汤

【材料】丝瓜500克、鲜蘑菇200克。

【调料】盐、料酒、植物油、水淀粉、高汤、味精。

做法

1. 丝瓜削去皮，再一剖两半，切条；鲜蘑菇去根，用凉水洗净，捞出沥干。
2. 锅内放入植物油，烧至三成热，放入丝瓜条，炒至变色收缩，盛出沥油。
3. 另取汤锅倒入高汤，放入丝瓜条、鲜蘑菇、料酒、盐，用大火烧沸，转小火焖至鲜蘑菇熟软再转大火，用水淀粉勾薄芡，加味精调味即可。

TIPS 贴心小提示<<<

- 1 此汤色泽诱人，口感鲜嫩、润滑。
- 2 此汤有祛暑清心、凉血解毒、通络行血，利肠下乳，补脾开胃等作用。



莴笋叶豆腐汤

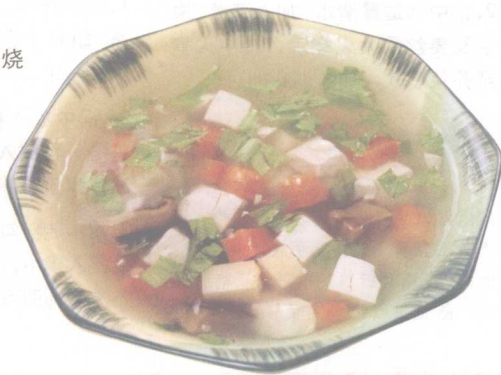
【材料】嫩豆腐 200 克、胡萝卜 30 克、水发冬菇 25 克、莴笋叶少许。

【调料】盐、味精、香油、植物油、姜末、水淀粉、鸡汤。

做法

1. 豆腐洗净，切小块；胡萝卜洗净，放入沸水中焯熟，取出切成小丁；水发冬菇洗净，切小丁；莴笋叶洗净后切碎。

2. 锅中倒入植物油烧至七成热，加入冬菇丁、胡萝卜丁翻炒，然后加入鸡汤、豆腐块烧沸，放入莴笋叶、姜末、盐、味精，用水淀粉勾芡，出锅前淋入香油即可。



白菜粉丝汤

【材料】白菜 100 克、粉丝 50 克。

【调料】植物油、酱油、葱花、姜末、盐、味精、香油。

做法

1. 白菜洗净，切成丝；粉丝用温水泡软，剪成段备用。

2. 植物油倒入锅内烧热，用葱花炆锅，加入白菜丝、姜末和酱油，稍加翻炒，放入足量清水（或高汤），加入粉丝、盐煮沸，最后放香油和味精即可。

营养师建议

★★★白菜味甘、平寒，有清热利水、养胃、解毒的功效；如用高汤更能提鲜。

芦笋莲子羹

【材料】罐头芦笋 250 克、罐头玉米 150 克、鲜莲子 100 克、鸡汤适量。

【调料】盐、水淀粉、味精。

做法

1. 芦笋洗净，切成 4 厘米长的段，下锅加鸡汤、味精、盐，煨 3 分钟左右取出，沥干水分，分三行排在汤盆内。

2. 鲜莲子洗去黄衣，去除莲心，和玉米同时下锅，加入鸡汤、盐、味精，待烧透后用水淀粉勾芡，淋在芦笋上面即可。

营养师建议

★★★芦笋有抑制高血压、防止血管硬化的作用。莲子与芦笋同食，对高血脂、心脏病、高血压、动脉硬化等症有一定的食疗效果。

菠菜羹

【材料】菠菜 300 克、火腿丁 50 克、玉米粒 50 克、鸡蛋 1 个（取蛋清）、高汤适量。

【调料】盐、味精、胡椒粉、香油、水淀粉。

做法

1. 菠菜择洗干净，将菠菜放入沸水中焯烫，捞出放入凉水中浸凉，取出后切末。

2. 将高汤烧沸，放入玉米粒、火腿丁煮 5 分钟，加入盐、菠菜末、味精，用水淀粉勾芡。

3. 再淋上蛋清搅匀，撒上胡椒粉和香油即可。

营养师建议

★★★①菠菜中的β-胡萝卜素可以预防癌症等多种疾病。②玉米粒可以使用罐头玉米。

莴笋凤尾菇汤

【材料】莴笋 200 克、凤尾菇 100 克。

【调料】盐、胡椒粉、葱花、香菜、香油。

做法

1. 莴笋去皮，洗净，切成丝；凤尾菇洗净，用手撕成小块；香菜择洗干净，切末。

2. 锅中放适量水煮沸，加入莴笋丝，煮沸后加入凤尾菇再煮 15 分钟。

3. 加入盐、胡椒粉、香油调味，将葱花、香菜末均匀地撒在汤上即可。

营养师建议

★★★①凤尾菇富含蛋白质和氨基酸，是理想的开胃菜。②此汤口味鲜香，可以降低血脂，增强体质。