

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



家常食材煲出营养好汤。  
滋补更美味，喝出健康好身体。

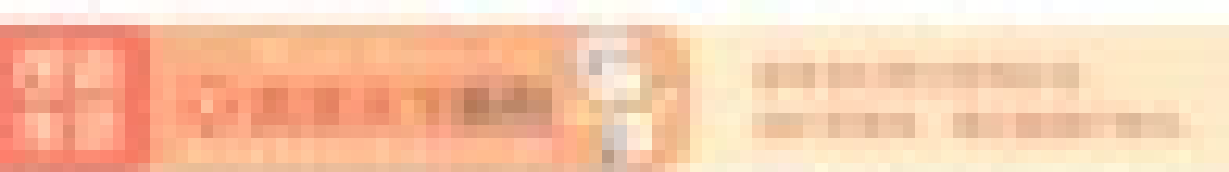
# 家常营养汤煲

为健康而准备的500道滋补好汤

《图说生活·美食天下系列》编委会 编



上海科学普及出版社



中国居民膳食指南  
中国居民膳食指南

# 家常营养汤煲

为健康饮食提供50道家常汤煲





# 家常营养汤煲

家常汤羹 · 喝出健康

责任编辑：陈爱梅

统 筹：徐丽萍 刘湘雯

图文编辑：刘丽莉 解鲜花

美术编辑：王道琴

装帧设计：夏 鹏 韩少杰

拍 摄：文 冰 刘志刚 刘 计 刘 水（排名不分先后）

菜肴制作：陈绪荣 陈国军 李永其 杨璐家（排名不分先后）

协助拍摄：百年荣记饮食文化发展有限公司 中华名店苏轼酒楼

四川绵阳川乡酒楼 北京西蜀老宅大酒楼

人人美食工作室 北京嘉琳宾馆（排名不分先后）



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*



# 家常营养汤煲





## 家常营养汤煲

家常汤羹 · 喝出健康

### 图书在版编目 (CIP) 数据

家常营养汤煲 / 《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. 3

(图说生活·美食天下系列)

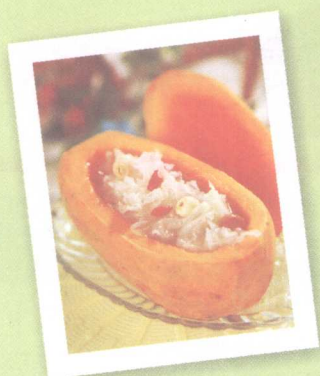
ISBN 978-7-5427-4264-3

I. 家… II. 图… III. 保健—汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 018089 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>  
印刷: 北京威远印刷厂  
发行: 上海科学普及出版社  
开本: 16 开 (787 × 1092)  
印张: 16 印张  
字数: 330 千字  
标准书号: ISBN 978-7-5427-4264-3  
版次: 2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 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。



## 营养美味滋补汤羹

**汤** 为百鲜之源，会保养的人都懂得煲汤。一碗看似寻常的汤，却饱含着养生保健的大学问，喝什么汤，如何煲汤，怎样喝汤，都有诸多讲究，我们本着营养、美味、简单易学的原则，为您奉送上一道道鲜美醇汤。



### 一碗好汤成就健康人生

清新的蔬果汤可以去腥解腻、清口爽齿；浓香畜肉汤不仅可以提供营养，还能滋补强身；一碗水产汤让您在饱尝鲜味的同时，还能给身体补充更多的微量元素；禽蛋汤不仅营养美味，还能提高机体免疫力；美味与营养兼得的豆奶汤更可以起到保护肠胃的功效；菌藻汤带给您真正“绿色”的体会……汤的养生功效足以让您一生都健康。



### 简单食材煲出家常好汤

煲汤的食材不一定要名贵，只要有心，掌握煲汤的技巧，常见的蔬菜、肉类、水产、菌藻就能成为您百变汤羹的好食材，用家常的食材和家常的做法，您就可以煲出一锅家常好汤。



### 煲汤知识全知道

我们为您提供的分步图解和“提升厨艺小妙招”、“轻松有技巧”小栏目，让您一看就懂，一学就会：“煲汤时中途不宜加水，要先放少量盐，猪骨头垫底不仅防止焦糊还能增加汤中的营养，加醋可以去除鱼汤的腥味……”举手之劳，就能让您煲出的汤大大提高档次。



掌握了煲汤的技巧，您就可以大显身手了，一种食材煲出多种好汤，不知不觉间您就成为煲汤高手了。





# Contents

## 〔家常营养汤煲〕

滋补汤羹——科学的方法煲出营养好汤



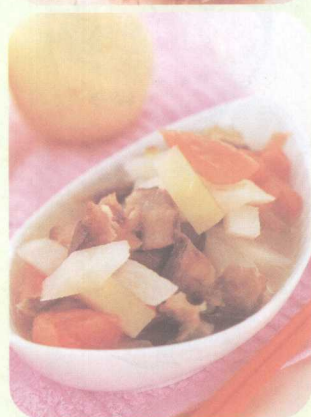
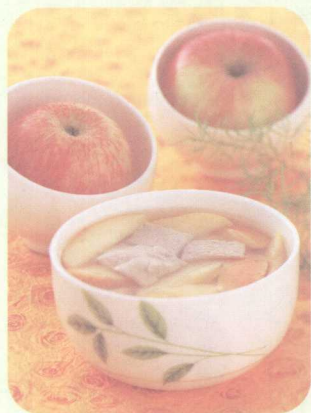
### 10 PART.01

### 清新蔬果篇



#### 喝蔬果汤健康自来 10

|                |    |               |    |
|----------------|----|---------------|----|
| 香浓玉米汤 .....    | 12 | 菠菜猪血汤 .....   | 26 |
| 奶汤白菜 .....     | 13 | 娃娃菜火腿汤 .....  | 26 |
| 圆白菜汤 .....     | 14 | 时蔬浓汤 .....    | 26 |
| 洋葱汤 .....      | 15 | 菠菜虾皮粉丝汤 ..... | 27 |
| 鲜蘑丝瓜汤 .....    | 16 | 干贝冬瓜汤 .....   | 27 |
| 茄汁茭白汤 .....    | 17 | 冬瓜蜜枣花生汤 ..... | 27 |
| 马齿苋黄花汤 .....   | 18 | 海米冬瓜汤 .....   | 27 |
| 绿豆马齿苋汤 .....   | 18 | 三鲜冬瓜汤 .....   | 28 |
| 黄瓜竹笋汤 .....    | 19 | 苦瓜绿豆汤 .....   | 28 |
| 黄瓜竹荪汤 .....    | 19 | 丝瓜油条汤 .....   | 28 |
| 枸杞子菠萝银耳汤 ..... | 20 | 瓜皮蛋花汤 .....   | 28 |
| 银耳冬菇汤 .....    | 20 | 胡萝卜杏仁汤 .....  | 29 |
| 南瓜毛豆汤 .....    | 21 | 三色清暑汤 .....   | 29 |
| 南瓜绿豆汤 .....    | 21 | 消暑神仙汤 .....   | 29 |
| 花生桂圆红枣汤 .....  | 22 | 洋葱番茄汤 .....   | 29 |
| 核桃薏米汤 .....    | 22 | 川贝鸭梨汤 .....   | 30 |
| 冰糖莲子羹 .....    | 22 | 银耳雪梨汤 .....   | 30 |
| 香蕉百合银耳羹 .....  | 22 | 苹果荸荠汤 .....   | 30 |
| 韭黄带丝汤 .....    | 23 | 黑豆枸杞子汤 .....  | 30 |
| 韭菜银芽汤 .....    | 23 | 百合莲杞汤 .....   | 31 |
| 菜花黄豆汤 .....    | 23 | 杏仁瘦肉煲 .....   | 31 |
| 鲜白萝卜汤 .....    | 23 | 蜂蜜炖木瓜 .....   | 31 |
| 彩蔬松花汤 .....    | 24 | 枇杷百合汤 .....   | 31 |
| 芹菜叶粉丝汤 .....   | 24 | 百合南瓜玉米汤 ..... | 32 |
| 腐竹韭菜皮蛋汤 .....  | 24 | 素罗宋汤 .....    | 32 |
| 银耳山药蛋汤 .....   | 24 | 青蒜土豆汤 .....   | 32 |
| 苹果饮 .....      | 25 | 红薯姜汤 .....    | 32 |
| 山药胡萝卜白果汤 ..... | 25 | 葱枣汤 .....     | 33 |
| 冬瓜萝卜山楂汤 .....  | 25 | 蚕豆三鲜汤 .....   | 33 |
| 天冬萝卜汤 .....    | 25 | 萝卜清胃汤 .....   | 33 |
| 猪肉藕片汤 .....    | 26 | 苹果瘦肉汤 .....   | 33 |
|                |    | 雪梨羹 .....     | 34 |
|                |    | 香蕉西米羹 .....   | 34 |
|                |    | 草莓蜂蜜羹 .....   | 34 |



|               |    |
|---------------|----|
| 冰糖杨梅汤 .....   | 34 |
| 李子蜂蜜牛奶汤 ..... | 35 |
| 荷兰豆肉片汤 .....  | 35 |
| 培根白菜汤 .....   | 35 |
| 薏米南瓜煲 .....   | 35 |
| 火腿洋葱汤 .....   | 36 |
| 番茄菠菜汤 .....   | 36 |
| 丝瓜面筋汤 .....   | 36 |
| 芹菜叶汤 .....    | 36 |
| 里脊黄瓜汤 .....   | 37 |
| 南瓜四喜汤 .....   | 37 |
| 南瓜美白汤 .....   | 37 |
| 冬瓜玉米汤 .....   | 37 |
| 冬瓜瘦肉煲 .....   | 38 |
| 白菜粉丝汤 .....   | 38 |
| 芥菜魔芋汤 .....   | 38 |
| 白菜四宝 .....    | 38 |
| 菠菜羹 .....     | 39 |

|               |    |
|---------------|----|
| 雪菜火腿蛋汤 .....  | 39 |
| 芦笋玉米番茄汤 ..... | 39 |
| 芥菜冬笋羹 .....   | 39 |
| 芦笋莲子羹 .....   | 40 |
| 红薯羹 .....     | 40 |
| 什锦水果羹 .....   | 40 |
| 芹菜叶蛋羹 .....   | 40 |
| 时蔬五彩羹 .....   | 41 |
| 红点粟米羹 .....   | 41 |
| 黄豆红枣羹 .....   | 41 |
| 南瓜土豆羹 .....   | 41 |



## 42 PART.02

## 浓香畜肉篇



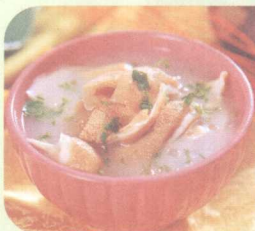
### 畜肉靓汤滋补大奉送 42

|               |    |
|---------------|----|
| 孩儿参炖排骨 .....  | 44 |
| 苦尽甘来排骨汤 ..... | 45 |
| 海带排骨汤 .....   | 46 |
| 肉丁黄豆汤 .....   | 47 |
| 猪肝番茄汤 .....   | 48 |
| 肉片茭白汤 .....   | 49 |
| 茶树菇排骨汤 .....  | 50 |
| 山药排骨汤 .....   | 50 |
| 番茄荸荠排骨汤 ..... | 51 |
| 黄豆排骨汤 .....   | 51 |
| 金针黄豆排骨汤 ..... | 52 |
| 高丽参排骨汤 .....  | 52 |
| 佛手排骨汤 .....   | 53 |
| 榨菜排骨汤 .....   | 53 |
| 肉片冬瓜汤 .....   | 54 |
| 赤豆肉片汤 .....   | 54 |
| 羊肉萝卜汤 .....   | 54 |
| 罗宋汤 .....     | 54 |

|               |    |
|---------------|----|
| 西湖牛肉羹 .....   | 55 |
| 蹄筋花生汤 .....   | 55 |
| 雪梨蹄花汤 .....   | 55 |
| 骨香山药汤 .....   | 55 |
| 山药羊肉汤 .....   | 56 |
| 白萝卜牛肉煲 .....  | 56 |
| 苦瓜牛肉汤 .....   | 56 |
| 金缕牛肉煲 .....   | 56 |
| 藕炖排骨养颜汤 ..... | 57 |
| 冬瓜排骨汤 .....   | 57 |
| 菊花骨香汤 .....   | 57 |
| 芋头排骨汤 .....   | 57 |
| 菜心排骨汤 .....   | 58 |
| 金针排骨汤 .....   | 58 |
| 土豆排骨汤 .....   | 58 |
| 杜仲排骨汤 .....   | 58 |
| 排骨栗子汤 .....   | 59 |
| 莲藕腔骨汤 .....   | 59 |

|                |    |
|----------------|----|
| 银耳木瓜排骨汤 .....  | 59 |
| 排骨萝卜顺气汤 .....  | 59 |
| 沙参玉竹节瓜汤 .....  | 60 |
| 沙参桃仁牛尾汤 .....  | 60 |
| 排骨玉米汤 .....    | 60 |
| 南瓜米豆美颜汤 .....  | 60 |
| 黄豆芽排骨豆腐汤 ..... | 61 |
| 猪小时黄豆汤 .....   | 61 |
| 蹄香花生浓汤 .....   | 61 |
| 玉米胡萝卜猪蹄煲 ..... | 61 |
| 猪肉萝卜汤 .....    | 62 |
| 牛尾贞枣汤 .....    | 62 |
| 青木瓜猪蹄汤 .....   | 62 |
| 鹿角胶排骨汤 .....   | 62 |
| 咸肉冬瓜汤 .....    | 63 |
| 莲子猪肚汤 .....    | 63 |
| 腔骨菜心汤 .....    | 63 |
| 菜心狮子头煲 .....   | 63 |
| 猪肝番茄玉米煲 .....  | 64 |
| 猪肚白果汤 .....    | 64 |
| 猪脚薏米煲 .....    | 64 |
| 芸豆猪脚煲 .....    | 64 |
| 石竹猪肚汤 .....    | 65 |
| 家常肚丝汤 .....    | 65 |
| 黄精猪肘煲 .....    | 65 |
| 腐竹白果猪肚汤 .....  | 65 |
| 海带排骨青椒汤 .....  | 66 |
| 芥菜排骨汤 .....    | 66 |
| 洋葱牛肉蔬菜汤 .....  | 66 |
| 胡椒猪肚汤 .....    | 67 |
| 牛百叶白菜煲 .....   | 67 |
| 茄汁牛尾煲 .....    | 67 |
| 腰片茼蒿汤 .....    | 68 |
| 羊肉粉皮汤 .....    | 68 |
| 胡椒全羊汤 .....    | 68 |
| 舒心驻颜老火汤 .....  | 68 |

|                |    |
|----------------|----|
| 猪肝番茄豌豆汤 .....  | 69 |
| 丹参猪肝汤 .....    | 69 |
| 青丝百叶汤 .....    | 69 |
| 沙锅排骨汤 .....    | 69 |
| 冬笋猪肝汤 .....    | 70 |
| 青笋猪肚汤 .....    | 70 |
| 蚕豆牛肉汤 .....    | 70 |
| 红花牛肉汤 .....    | 70 |
| 荷香牛肚汤 .....    | 71 |
| 坚果煲牛腩 .....    | 71 |
| 白凤羊肉汤 .....    | 71 |
| 牛尾芹菜汤 .....    | 71 |
| 酸辣汤 .....      | 72 |
| 泡菜氽肉片 .....    | 72 |
| 番茄百合猪肝汤 .....  | 72 |
| 酥肉汤 .....      | 72 |
| 什锦香羊排 .....    | 73 |
| 飘香羊肉白萝卜汤 ..... | 73 |
| 胡萝卜羊肉煲 .....   | 73 |
| 羊肉暖身汤 .....    | 73 |
| 山楂萝卜羊肉煲 .....  | 74 |
| 羊肉冬瓜汤 .....    | 74 |
| 红枣木耳羊肉汤 .....  | 74 |
| 羊排汤 .....      | 74 |
| 羊肚清汤 .....     | 75 |
| 生姜羊肉汤 .....    | 75 |
| 龙枣羊心汤 .....    | 75 |
| 滋补羊肉汤 .....    | 75 |
| 红枣羊心汤 .....    | 76 |
| 冬笋羊肉煲 .....    | 76 |
| 当归羊肉汤 .....    | 76 |
| 羊肉益智汤 .....    | 76 |
| 木须肝片汤 .....    | 77 |
| 黄芪羊肉煲 .....    | 77 |
| 牛蒡枸杞子骨头汤 ..... | 77 |
| 十全羊肉煲 .....    | 77 |
| 当归生姜羊肉汤 .....  | 78 |





|                |    |
|----------------|----|
| 苁蓉羊肉汤 .....    | 78 |
| 羊腰苁蓉煲 .....    | 78 |
| 黄芪党参羊肉羹 .....  | 78 |
| 当归黄芪羊肉汤 .....  | 79 |
| 山药羊肉牛奶羹 .....  | 79 |
| 兔肉补虚汤 .....    | 79 |
| 猪脑黑木耳汤 .....   | 79 |
| 牛肉丸子汤 .....    | 80 |
| 咖喱牛肉汤 .....    | 80 |
| 茶香牛肉汤 .....    | 80 |
| 牛肉菜花汤 .....    | 80 |
| 牛肉芹菜鸡蛋汤 .....  | 81 |
| 雪耳香菇猪肘汤 .....  | 81 |
| 酸辣牛肚汤 .....    | 81 |
| 牛尾汤 .....      | 81 |
| 清炖牛肉三样 .....   | 82 |
| 脆耳腐竹炖土豆 .....  | 82 |
| 牛肉寿喜烧 .....    | 82 |
| 清烩什锦汤 .....    | 82 |
| 牛肉山药枸杞子汤 ..... | 83 |
| 牛膝当归瘦肉汤 .....  | 83 |
| 牛腩蔬菜汤 .....    | 83 |
| 鸡血藤牛腩煲 .....   | 83 |
| 陈皮牛腱汤 .....    | 84 |
| 越南牛腱汤 .....    | 84 |
| 红枣牛肝汤 .....    | 84 |
| 百味牛腩汤 .....    | 84 |
| 牛腩煲 .....      | 85 |
| 红枣枸杞子炖羊腩 ..... | 85 |
| 红酒牛腱汤 .....    | 85 |
| 金针肥牛汤 .....    | 85 |
| 白烩小牛汤 .....    | 86 |
| 双冬内奶汤 .....    | 86 |
| 萝卜牛腩煲 .....    | 86 |
| 白肉酸菜汤 .....    | 87 |

|               |    |
|---------------|----|
| 丝瓜咸蛋肉丝羹 ..... | 87 |
| 乡野风味羹 .....   | 87 |
| 牛筋乱炖 .....    | 88 |
| 肉丝芹菜汤 .....   | 88 |
| 花莲肉丁汤 .....   | 88 |
| 冬瓜丸子汤 .....   | 88 |
| 南瓜海带减脂汤 ..... | 89 |
| 人参薏米汤 .....   | 89 |
| 洋参鲜莲木瓜汤 ..... | 89 |
| 木耳肉丝汤 .....   | 89 |
| 补脑安神羹 .....   | 90 |
| 猪脑骨髓汤 .....   | 90 |
| 冬瓜薏米瘦肉汤 ..... | 90 |
| 莲藕红豆牛肉汤 ..... | 90 |
| 羊肉丰胸汤 .....   | 91 |
| 瘦肉党参冬瓜汤 ..... | 91 |
| 何首乌炖猪脑 .....  | 91 |
| 乌发汤 .....     | 91 |
| 荠菜猪肝汤 .....   | 92 |
| 山药杜仲腰片汤 ..... | 92 |
| 天麻猪脑汤 .....   | 92 |
| 黄精猪肘汤 .....   | 92 |
| 木香黄连炖大肠 ..... | 93 |
| 合欢佛手猪肝汤 ..... | 93 |
| 黄芪猪蹄汤 .....   | 93 |
| 山药炖猪肚 .....   | 93 |
| 栗子瘦肉汤 .....   | 94 |
| 胡椒骨头萝卜汤 ..... | 94 |
| 羊肝羹 .....     | 94 |
| 酸菜白肉锅 .....   | 94 |
| 牛肉蔬菜汤 .....   | 95 |
| 营养牛骨汤 .....   | 95 |
| 黑芝麻猪脚汤 .....  | 95 |
| 黄花猪心汤 .....   | 95 |
| 大排蘑菇汤 .....   | 96 |
| 针菇肉丝汤 .....   | 96 |

|              |    |
|--------------|----|
| 四味猪肝汤 .....  | 96 |
| 猪肝养护汤 .....  | 96 |
| 杞菊排骨汤 .....  | 97 |
| 黑芝麻瘦肉汤 ..... | 97 |
| 榨菜肉丝汤 .....  | 97 |
| 里脊三片汤 .....  | 97 |
| 肝笋玉兰汤 .....  | 98 |
| 菠菜猪肝汤 .....  | 98 |
| 鱿鱼猪肚汤 .....  | 98 |
| 红白猪肝汤 .....  | 98 |
| 肥肠苦瓜煲 .....  | 99 |
| 玉兰嫩肝汤 .....  | 99 |



冬笋鱿鱼汤 ..... 99  
牛蓉蒲公英羹 ..... 99

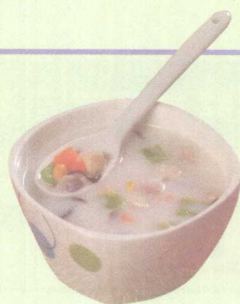
## 100 PART.03

## 美味禽蛋篇



### 煲出一锅美味禽蛋汤 100

|               |     |
|---------------|-----|
| 小鸡炖蘑菇 .....   | 102 |
| 皮蛋黄瓜汤 .....   | 103 |
| 桂圆枸杞子鸡汤 ..... | 104 |
| 鸡蓉玉米羹 .....   | 105 |
| 五子乌鸡煲 .....   | 106 |
| 黄芪茯苓鸡汤 .....  | 107 |
| 柠檬乳鸽汤 .....   | 108 |
| 虫草全鸭汤 .....   | 109 |
| 青笋漂鸡球 .....   | 110 |
| 花雕鸡块汤 .....   | 110 |
| 杜仲栗子鸡汤 .....  | 111 |
| 菠菜鸡煲 .....    | 111 |
| 酱香鸡汤 .....    | 112 |
| 椰汁芋头鸡 .....   | 112 |
| 芪归炖鸡汤 .....   | 113 |
| 糯米酒香鸡汤 .....  | 113 |
| 豆芽鸡丝汤 .....   | 114 |
| 香菇沙锅鸡 .....   | 114 |
| 鸡爪炖章鱼 .....   | 114 |
| 三色珍珠汤 .....   | 114 |
| 八宝滋补鸡煲 .....  | 115 |
| 绿豆鸡汤 .....    | 115 |
| 板栗炖鸡汤 .....   | 115 |
| 芋艿鸡块汤 .....   | 115 |
| 三黄鸡薏米汤 .....  | 116 |



|               |     |
|---------------|-----|
| 木瓜凤爪汤 .....   | 116 |
| 冬菇凤爪汤 .....   | 116 |
| 花生红枣鸡爪汤 ..... | 116 |
| 双色老鸡汤 .....   | 117 |
| 山药胡萝卜鸡汤 ..... | 117 |
| 桂圆红枣子鸡汤 ..... | 117 |
| 鸡肉蘑菇毛豆汤 ..... | 117 |
| 清炖双冬鸡腿 .....  | 118 |
| 鸡架杂菜丝汤 .....  | 118 |
| 虫草鸡丝汤 .....   | 118 |
| 滑鸡片丝瓜汤 .....  | 118 |
| 酸菜鸡丝汤 .....   | 119 |
| 双耳鸡翅煲 .....   | 119 |





|                |     |                |     |
|----------------|-----|----------------|-----|
| 菠菜鸽片汤 .....    | 119 | 姜母老鸭汤 .....    | 128 |
| 凤舞红尘 .....     | 119 | 酸菜鸭肉汤 .....    | 128 |
| 何首乌黄芪乌鸡汤 ..... | 120 | 冬瓜薏米煲老鸭 .....  | 128 |
| 参须红枣鸡汤 .....   | 120 | 鲜蘑鸭架汤 .....    | 129 |
| 何首乌乌鸡汤 .....   | 120 | 老鸭冬瓜荷叶煲 .....  | 129 |
| 鸡丝蒲公英汤 .....   | 120 | 菜干杏仁鸭肾汤 .....  | 129 |
| 木耳老鸡汤 .....    | 121 | 鸭血豆腐汤 .....    | 129 |
| 火腿鸡蓉汤 .....    | 121 | 鸡腿菇羊杂汤 .....   | 130 |
| 姜汁仔鸡 .....     | 121 | 田七鸡肉汤 .....    | 130 |
| 鸡肉什锦浓汤 .....   | 121 | 青萝卜老鸭汤 .....   | 130 |
| 双花鸡肉汤 .....    | 122 | 江南盐鸭汤 .....    | 130 |
| 冬瓜鸡丁汤 .....    | 122 | 西洋参炖乌鸡 .....   | 131 |
| 人参鸡块汤 .....    | 122 | 豆腐煲鸭骨 .....    | 131 |
| 白果鹌鹑汤 .....    | 122 | 鸭血木耳汤 .....    | 131 |
| 香芋鸡汤 .....     | 123 | 风味酸菜鸭肉汤 .....  | 131 |
| 枣香乌鸡汤 .....    | 123 | 西瓜鸡煲 .....     | 132 |
| 养生乌鸡汤 .....    | 123 | 南北杏雪梨炖乳鸽 ..... | 132 |
| 乌鸡白凤汤 .....    | 123 | 蛋黄豆腐羹 .....    | 132 |
| 红枣乌鸡汤 .....    | 124 | 银杞鸡肝汤 .....    | 133 |
| 党参枸杞子炖乌鸡 ..... | 124 | 鸡肝腐竹韭菜汤 .....  | 133 |
| 莲生凤爪汤 .....    | 124 | 啤酒鸭汤 .....     | 133 |
| 暖栗温鸡汤 .....    | 124 | 人参老鹅汤 .....    | 134 |
| 冬笋面筋土鸡汤 .....  | 125 | 竹荪鹅肉汤 .....    | 134 |
| 乌鸡玉兰补汤 .....   | 125 | 双冬鹅肉汤 .....    | 134 |
| 山药乌鸡汤 .....    | 125 | 乳鸽薏米菊花汤 .....  | 134 |
| 栗子煲鸡汤 .....    | 125 | 枸杞子乳鸽汤 .....   | 135 |
| 八宝鸡汤 .....     | 126 | 玉米鸽肉汤 .....    | 135 |
| 人参补益鸡汤 .....   | 126 | 陈皮绿豆煲乳鸽 .....  | 135 |
| 丰胸乌鸡汤 .....    | 126 | 紫菜鸡蛋汤 .....    | 135 |
| 乌鸡附子汤 .....    | 126 | 菜心蛋花汤 .....    | 136 |
| 赤豆炖鹌鹑 .....    | 127 |                |     |
| 冬瓜薏米鸭 .....    | 127 |                |     |
| 清炖鸭块冬瓜 .....   | 127 |                |     |
| 虫草炖老鸭 .....    | 127 |                |     |
| 冬瓜炖老鸭 .....    | 128 |                |     |



|                |     |               |     |
|----------------|-----|---------------|-----|
| 百合莲子鸡蛋汤 .....  | 136 | 鸡丝蛋皮韭菜汤 ..... | 138 |
| 冰糖鹌鹑蛋银耳汤 ..... | 136 | 芥菜鸡蛋汤 .....   | 138 |
| 皮蛋油菜汤 .....    | 136 | 番茄鸡蛋汤 .....   | 138 |
| 菠菜鸡蛋汤 .....    | 137 | 鸡丝莼菜羹 .....   | 138 |
| 银耳鸽蛋汤 .....    | 137 | 打卤蛋羹 .....    | 139 |
| 丝瓜蛋花汤 .....    | 137 | 清蒸黄鱼蛋羹 .....  | 139 |
| 双色蛋花菠菜汤 .....  | 137 | 蛋黄菠菜土豆羹 ..... | 139 |
|                |     | 鸡蓉冬瓜羹 .....   | 139 |

## 140 PART.04

## 鲜香水产篇



### 鲜味十足的水产汤 140

|                |     |
|----------------|-----|
| 泡萝卜沙锅鱼 .....   | 142 |
| 冬瓜鱼尾汤 .....    | 143 |
| 鱼头豆腐汤 .....    | 144 |
| 文蛤豆腐汤 .....    | 145 |
| 芥菜鱼片汤 .....    | 146 |
| 萝卜带丝海蜇皮汤 ..... | 146 |
| 青蒜鱼头汤 .....    | 147 |
| 山药鱼头汤 .....    | 147 |
| 木瓜鲤鱼汤 .....    | 148 |
| 鲤鱼羊肉汤 .....    | 148 |
| 鱿鱼排骨汤 .....    | 149 |
| 鲢鱼冻豆腐煲 .....   | 149 |
| 酸辣鱿鱼汤 .....    | 150 |
| 油菜鱼片汤 .....    | 150 |
| 山药枸杞子银鱼汤 ..... | 150 |
| 鱼丸翡翠汤 .....    | 150 |
| 虾球银耳汤 .....    | 151 |
| 丝瓜虾仁汤 .....    | 151 |
| 虾皮紫菜汤 .....    | 151 |
| 虾球翠叶汤 .....    | 151 |
| 大虾油菜汤 .....    | 152 |
| 大虾豆腐汤 .....    | 152 |
| 虾仁豆腐蛋花汤 .....  | 152 |
| 鲜虾丝瓜汤 .....    | 152 |



|               |     |
|---------------|-----|
| 鲜虾白玉汤 .....   | 153 |
| 虾游瀑布汤 .....   | 153 |
| 酸辣鲜虾汤 .....   | 153 |
| 莼菜虾仁汤 .....   | 153 |
| 鲜虾卷心菜辣汤 ..... | 154 |
| 鲜虾荸荠汤 .....   | 154 |
| 鲫鱼冬瓜汤 .....   | 154 |
| 黄芪鲫鱼汤 .....   | 154 |
| 鲜虾豆腐羹 .....   | 155 |
| 鲫鱼豆腐金橘汤 ..... | 155 |
| 鲫鱼莲藕煲 .....   | 155 |
| 萝卜丝鲫鱼汤 .....  | 155 |
| 肉蟹番茄豆腐汤 ..... | 156 |
| 酸辣鱼丸汤 .....   | 156 |
| 清凉瓜块鱼丸汤 ..... | 156 |
| 鲜贝香瓜盅 .....   | 157 |
| 冬笋芥蓝黄鱼汤 ..... | 157 |
| 鱼蓉豆腐煲 .....   | 157 |
| 牡蛎鸡汤 .....    | 158 |

|                 |
|-----------------|
| 百合扇贝蘑菇汤 .. 158  |
| 白菜牡蛎汤 .. 158    |
| 糟鱼肉圆汤 .. 159    |
| 海参汤 .. 159      |
| 家常鲜蟹汤 .. 159    |
| 豆苗蛤蜊汤 .. 160    |
| 冬瓜鲜贝汤 .. 160    |
| 银丝闸蟹汤 .. 160    |
| 花蟹豆腐锅 .. 160    |
| 田螺汤 .. 161      |
| 文蛤玉兰汤 .. 161    |
| 红枣党参炖甲鱼 .. 161  |
| 鲤鱼花生香菇汤 .. 161  |
| 番茄金针银鱼汤 .. 162  |
| 百合玫瑰墨鱼汤 .. 162  |
| 腐竹蛤蜊汤 .. 162    |
| 泡菜鳝鱼汤 .. 162    |
| 泰式红油汤 .. 163    |
| 鱿鱼汤 .. 163      |
| 鱼尾银耳金针汤 .. 163  |
| 头尾萝卜汤 .. 163    |
| 番茄鱼丸豆腐汤 .. 164  |
| 咸鱼头菜干豆腐煲 .. 164 |
| 鱼骨豆苗尖椒汤 .. 164  |
| 虫草甲鱼煲 .. 164    |
| 蛎黄白菜汤 .. 165    |
| 川芎鱼头煲 .. 165    |
| 河蟹兰花汤 .. 165    |
| 干贝白菜心汤 .. 165   |
| 生蚝清汤 .. 166     |
| 蛤蜊蒸蛋汤 .. 166    |
| 及芷鱼片汤 .. 166    |
| 芙蓉海鲜羹 .. 166    |
| 萝卜鱼丸汤 .. 167    |
| 鱼片汤 .. 167      |
| 天麻鲫鱼汤 .. 167    |



|                |
|----------------|
| 竹笋响螺汤 .. 167   |
| 牡蛎豆腐羹 .. 168   |
| 雪花鲫鱼羹 .. 168   |
| 番茄沙丁鱼丸汤 .. 168 |
| 萝卜鲜蟹汤 .. 168   |
| 大虾萝卜汤 .. 169   |
| 三瓜干贝羹 .. 169   |
| 太湖银鱼羹 .. 169   |
| 鲜虾美极羹 .. 169   |
| 八鲜滋补汤 .. 170   |
| 茴香鲫鱼汤 .. 170   |
| 紫菜鱼丸汤 .. 170   |
| 清蒸海参鸡汤 .. 170  |
| 河鳗白果煲 .. 171   |
| 鱿鱼丝瓜汤 .. 171   |
| 银鱼木樨汤 .. 171   |
| 三丝银鱼羹 .. 171   |
| 鲜贝丸子汤 .. 172   |
| 鸡丝蜆皮汤 .. 172   |
| 家常烧鱼头 .. 172   |
| 白嫩鳝鱼羹 .. 173   |
| 腐竹海鲜汤 .. 173   |
| 奶汤海参 .. 173    |
| 三鲜鱼丸汤 .. 174   |
| 苦瓜鱼片汤 .. 174   |
| 苦瓜鲫鱼汤 .. 174   |
| 清汤鱼圆 .. 174    |
| 五彩鱼丝汤 .. 175   |
| 姜丝鲈鱼汤 .. 175   |
| 鲜蔬滚鱼片 .. 175   |
| 莲子冬瓜牛蛙汤 .. 175 |
| 五丁鱼圆汤 .. 176   |

|                |
|----------------|
| 干贝小白菜汤 .. 176  |
| 四季银鱼羹 .. 176   |
| 鲫鱼水蛋羹 .. 176   |
| 参贝海鲜汤 .. 177   |
| 川芎蛤蜊汤 .. 177   |
| 香菜龙鱼羹 .. 177   |
| 清炖蟹粉狮子头 .. 177 |
| 菊花白鲢羹 .. 178   |
| 海味酸辣羹 .. 178   |
| 蟹柳牛肉羹 .. 178   |
| 五彩鱼羹 .. 178    |
| 鱼丝蛋蓉羹 .. 179   |

|                 |
|-----------------|
| 梅子鱼腩煲 .. 179    |
| 白鲢排骨汤 .. 179    |
| 加吉鱼汤 .. 179     |
| 火锅菊花鱼片 .. 180   |
| 黄芪虾仁汤 .. 180    |
| 对虾通草丝瓜汤 .. 180  |
| 参麦甲鱼 .. 180     |
| 红枣甲鱼汤 .. 181    |
| 桂圆甲鱼煲 .. 181    |
| 猪脚甲鱼人参汤 .. 181  |
| 枸杞子瘦肉甲鱼汤 .. 181 |



## 182 PART.05

## 营养豆奶篇



### 营养豆奶喝出健康 182

|                |                 |
|----------------|-----------------|
| 牛奶蛋 .. 184     | 姜葱豆腐汤 .. 194    |
| 豆腐蛋汤 .. 185    | 豆腐酱汁汤 .. 195    |
| 红豆冬瓜汤 .. 186   | 红豆甘薯汤 .. 195    |
| 莴笋叶豆腐汤 .. 187  | 雪菜豆腐汤 .. 195    |
| 奶油蘑菇汤 .. 188   | 莲子豆腐汤 .. 195    |
| 肉丝豆腐羹 .. 189   | 蔬菜豆腐汤 .. 196    |
| 马蹄粉肠腐皮煲 .. 190 | 豆丝西芹汤 .. 196    |
| 丝瓜豆腐瘦肉汤 .. 190 | 家常豆腐汤 .. 196    |
| 黄豆排骨蔬菜汤 .. 191 | 冬菜豆腐汤 .. 196    |
| 沙锅豆腐汤 .. 191   | 芦笋豆腐鱼头汤 .. 197  |
| 白菜豆腐汤 .. 192   | 豆腐海带煲 .. 197    |
| 八宝豆腐羹 .. 192   | 干丝火腿汤 .. 197    |
| 苦瓜油豆腐汤 .. 193  | 三鲜豆腐汤 .. 197    |
| 芹菜豆腐汤 .. 193   | 油豆腐蟹棒白菜汤 .. 198 |
| 绿波鲜味汤 .. 194   | 芦笋浓汤 .. 198     |
| 红糖姜汁蛋包汤 .. 194 |                 |
| 鲜奶菠萝露 .. 194   |                 |





|              |     |
|--------------|-----|
| 烤南瓜汤 .....   | 198 |
| 鸭架油豆腐汤 ..... | 199 |
| 火腿豆丝汤 .....  | 199 |
| 黄瓜雪梨豆奶 ..... | 199 |
| 牛奶韭菜汤 .....  | 200 |
| 奶油冬瓜汤 .....  | 200 |

|               |     |
|---------------|-----|
| 芹叶豆腐羹 .....   | 200 |
| 豆苗豆腐丝羹 .....  | 200 |
| 奶味浓香玉米羹 ..... | 201 |
| 奶油南瓜羹 .....   | 201 |
| 青菜豆腐茄片汤 ..... | 201 |
| 三色豆腐羹 .....   | 201 |

## 202 PART.06

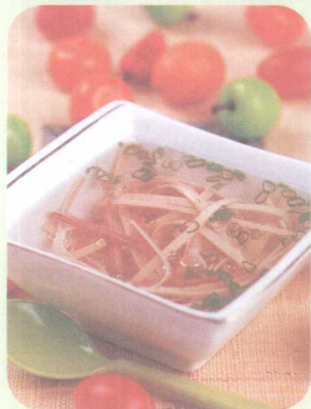
## 养生菌藻篇



### 真正的绿色菌藻汤 202

|                |     |
|----------------|-----|
| 枸杞子炖银耳 .....   | 204 |
| 草菇柠檬酸汤 .....   | 205 |
| 香菇虾仁豆腐羹 .....  | 206 |
| 针菇牛肉丝汤 .....   | 207 |
| 香菇鱼片汤 .....    | 208 |
| 冬瓜香菇海带汤 .....  | 209 |
| 荸荠香菇汤 .....    | 210 |
| 海带冬瓜汤 .....    | 210 |
| 银耳红枣炖雪梨 .....  | 210 |
| 珍菌汤 .....      | 211 |
| 冬笋木耳汤 .....    | 212 |
| 苹果银耳汤 .....    | 212 |
| 紫菜南瓜汤 .....    | 213 |
| 木耳雪梨汤 .....    | 213 |
| 西兰花蘑菇汤 .....   | 214 |
| 香菇莲藕汤 .....    | 214 |
| 草菇丝瓜汤 .....    | 214 |
| 草菇鸡片汤 .....    | 214 |
| 双菇肉丝汤 .....    | 215 |
| 金针菇油菜猪心汤 ..... | 215 |
| 海带肉丝汤 .....    | 215 |
| 海带豆腐绝配汤 .....  | 215 |
| 绿豆海带汤 .....    | 216 |
| 紫菜猪肉汤 .....    | 216 |
| 双耳红枣汤 .....    | 216 |
| 香菇蛋花汤 .....    | 216 |
| 什锦鲜菇汤 .....    | 217 |
| 火腿香菇汤 .....    | 217 |
| 荸荠木耳汤 .....    | 217 |
| 大烩什菌汤 .....    | 217 |

|               |     |
|---------------|-----|
| 香菇嫩笋鸡汤 .....  | 218 |
| 银耳雪梨炖瘦肉 ..... | 218 |
| 红黑虫 .....     | 218 |
| 莴笋凤尾菇汤 .....  | 218 |
| 竹荪海菜汤 .....   | 219 |
| 豆芽海带汤 .....   | 219 |
| 胡萝卜海带汤 .....  | 219 |
| 杏仁银耳香菇汤 ..... | 219 |
| 如意四宝汤 .....   | 220 |
| 粉葛红豆银耳汤 ..... | 220 |
| 木耳竹荪汤 .....   | 220 |
| 三丝汤 .....     | 220 |
| 肉片黄瓜木耳汤 ..... | 221 |
| 香菇西芹鸡丝汤 ..... | 221 |
| 冬菇蹄筋炖凤爪 ..... | 221 |
| 金玉汤 .....     | 221 |
| 二冬汤 .....     | 222 |
| 银耳莲子羹 .....   | 222 |
| 桂花银耳羹 .....   | 222 |
| 银耳莲子百合羹 ..... | 222 |
| 银耳花生木瓜盅 ..... | 223 |
| 木耳冰糖羹 .....   | 223 |
| 银耳莲子西米羹 ..... | 223 |
| 海带炖牛肉 .....   | 223 |
| 蘑菇豆腐汤 .....   | 224 |
| 雪耳冬菇汤 .....   | 224 |
| 银耳红枣牛肉汤 ..... | 224 |
| 银耳山药蛋汤 .....  | 224 |



## 附录

附录1：关于煲汤 / 225

附录2：怎样煲出更营养好喝的汤 / 231

附录3：常用食材的营养与保健功能 / 235

## PART.01

### 清新蔬果篇

# 美味健康的蔬果浓汤

# 喝蔬果汤健康自来



**蔬**菜越来越成为现代饮食观念的宠儿,蔬果中含有丰富的维生素、纤维素和多种无机盐,是人类不可缺少的营养素。你能想象用常见的蔬果就能做出既美味又健康的靓汤吗?下面要给大家介绍的是蔬果汤的常用食材和煲出健康蔬菜汤的秘诀。

#### Chapter.01

## :: 蔬果汤的常用食材及其养生功效

蔬菜的种类很多,按照食用部分的不同,可分为根菜类、茎菜类、叶菜类、花菜类、果菜类5大类。下面介绍几种煲汤常用的食材:

### 白萝卜

民间有“三个萝卜一支参”的说法,由此可见白萝卜的营养价值之高。白萝卜含葡萄糖、氢化果胶、多缩戊糖、腺嘌呤、糖氨酸、胆碱、胡芦巴碱、维生素B族、维生素C等,还含有丰富的淀粉酶、苷酸、氧化酶和催化酶等许多生物活性物质。吃白萝卜能促进胃肠蠕动,消积化滞、清热解痰、下气宽中、解毒,还有防癌、抗癌的作用。

### 胡萝卜

胡萝卜含有丰富的维生素A,具有促进机体正常生长与繁殖、维持上皮组织、防止呼吸道感染与保持视力正常、治疗夜盲症和眼干燥症等功能。同时还能增强人体免疫力和抗癌作用,同时能减轻癌症病人的化疗反应。胡萝卜内含琥珀酸钾,有助于防止血管硬化,降低胆固醇,对防治高血压有一定效果。

### 山药

山药中含有非常丰富的微量元素,有滋补功效,为病后康复食补之佳品。山药可促使机体T淋巴细胞增殖、增强免疫功能、延缓细胞衰老。山药中的黏多糖物质与无机盐类相结合,可以形成骨质,增强软骨的弹性。同时山药常被爱美的妹妹用来做各种减肥美膳,因为它含有丰富的维生素和矿物质,并且是低热量食品。

### 莲藕

莲藕是块茎类食物中含铁量较高的蔬菜,故对缺铁性贫血的人很



有益。莲藕的含糖量不是很高，又含有大量的维生素C和食物纤维，对于肝病、便秘、糖尿病等一切有虚弱之症的人都十分有益。

### 圆白菜

圆白菜富含抗氧化的营养素，含脂类和糖类较少，是很常用的美容瘦身蔬菜。新鲜圆白菜含有植物杀菌素，有抑菌消炎作用，对咽喉疼痛、外伤牙痛、蚊虫叮咬有很好的疗效。常食圆白菜能提高人体免疫力，可预防感冒，还有抗癌的作用。

### 番茄

番茄中含有丰富的胡萝卜素、维生素B族、维生素C，以及可以预防毛细血管出血症的维生素P，还含有对心血管有保护作用的维生素和矿物质元素，常食番茄能减少心脏病的发作概率。番茄不仅营养丰富，还具有较强的清热解毒、抑制病变的功效。如果每天坚持生食1~2个番茄，可起到防癌和辅助治疗癌症的功效。

### 土豆

土豆性平味甘，具有和胃调中、益气健脾、强身益肾、消炎、活血消肿等功效，可辅助治疗消化不良、习惯性便秘、神疲乏力、慢性胃痛、关节疼痛、皮肤湿疹等症。土豆是理想的减肥食品，它低热能又含有很多维生素和微量元素。土豆含有丰富的钾，能有效降低中风的发病率。

### 冬瓜

冬瓜含有多种维生素和人体必需的微量元素，可调节人体的代谢平衡。冬瓜是减肥者的理想蔬菜，因为冬瓜性寒，能养胃生津，清降胃火，使人食量减少，同时促使体内淀粉、糖类转化为热量，而不是转化为脂肪。冬瓜也是上好的美容佳品，它有抗衰老的作用，常食

可保持皮肤洁白如玉、润泽光滑，并可保持形体健美。冬瓜也是清热解暑良方，夏季多吃冬瓜，不但解渴消暑、利尿，还可使人免生疔疮。

### 丝瓜

丝瓜味甘性平，有清暑凉血、解毒通便、祛风化痰、润肌美容、通经络、行血脉、下乳汁等功效。丝瓜中含防止皮肤老化的维生素B<sub>1</sub>，增白皮肤的维生素C等成分，能保护皮肤、消除斑块，使皮肤洁白、细嫩，是难得的美容佳品，丝瓜汁素有“美人水”之称。有研究表明多吃丝瓜，对月经不调也有调理作用。

### 南瓜

南瓜中含有丰富的果胶和微量元素钴。钴是胰岛细胞合成胰岛素所必需的微量元素，南瓜中的钴含量较其他任何蔬菜都高，所以常吃南瓜有助于防治糖尿病。果胶则可延缓肠道对糖和脂质吸收。吃南瓜也可以预防高血压以及肝脏和肾脏的某些病变。

#### Chapter.02

## 煲制蔬果汤的要诀

1. 保证原材料的新鲜：蔬果汤的美味就在于一个鲜字，一定要保证原材料的新鲜。做前清洗也很重要，可用淘米水洗去上面残留的农药。

2. 注意食物之间营养的搭配：食物之间营养要搭配均衡，许多食物之间已有固定的搭配模式，比如：菠菜和青椒搭配，可保护眼睛等。

3. 注意火候和调料：蔬果易熟所以不宜久煮，也不要加酱油等深色的调料。

4. 开水下锅：蔬果待水烧开后下锅，这样可以保持蔬菜的鲜味，色泽好，营养损失少。



## 香浓 玉米汤

### 〔材料〕

玉米1罐或玉米碎适量、鲜奶1袋、鸡蛋2个、芹菜少许

### 〔调料〕

水淀粉、白糖、盐、鸡精各适量

### ● 做法

- 1 将芹菜择洗干净，切末，鸡蛋打入碗中，打散。
- 2 锅中加水及适量鸡精，放入玉米，煮沸后加入鲜奶，用水淀粉勾芡，将水淀粉沿锅边淋入锅中，搅动汤汁，使汤汁煮至呈黏稠状。
- 3 把打散的蛋液倒入锅中，最后放入白糖、盐调味，撒上些芹菜末即可。

### 提升厨艺小妙招

在煮玉米粥以及制作窝窝头等玉米制品时，宜添加少量食用碱。使玉米中过多的烟酸释放出来，并且还有利于保存维生素B<sub>1</sub>和维生素B<sub>2</sub>，对保存其他营养也有帮助。

### 轻松有技巧

玉米易受潮发霉，发霉后会产生黄曲霉素，这是一种有毒物质。所以在保存玉米时要放在阴凉干燥处。

### Tips

#### ► 贴心小提示

蛋液入锅时，想要让蛋花呈云朵状，可以在倒入蛋液时利用一下筷子，让蛋液沿着筷子顺流而下，这样蛋液入锅就会凝结成云朵状。



1



2



3





# 奶汤白菜\*

## 提升厨艺小妙招

煮奶汤的时候火候要注意掌握好，火太大了容易烧焦锅底，使汤变成废品，火小了汤色会发暗缺少黏性。

## 轻松有技巧

在保存白菜时要注意，冬天可以用无毒的塑料袋保存，如果室内温度过低，可把食品袋从大白菜的根部套上去，然后把上口扎上。



## 【材料】

大白菜心750克、笋100克、火腿50克、冬菇8朵

## 【调料】

油、奶汤、料酒、花椒、盐、葱片、姜片各适量

## ●做法

- 1 大白菜心洗净，先切成成长段，再切成块；笋和火腿切成相同大小的薄片；冬菇泡软去蒂，每个用斜刀片成3片备用。
- 2 锅内放入油烧至五成热，放入葱姜片，煸炒至颜色焦黄时捞出不用。随即将大白菜在清水中涮一下，立即放入锅中煸干水分。
- 3 锅中加入花椒、料酒、盐炒匀，再倒入奶汤把白菜煮烂，然后加入花椒和料酒少许，即可盛入汤碗内。
- 4 把笋片、火腿片、冬菇片摆在白菜上面即可。





## Tips

## ► 营养小提示

圆白菜中的维生素A，可以促进幼儿发育成长和预防夜盲症。

## 提升厨艺小妙招

此汤主要由丝组成，所以在切丝的时候要切得均匀，但不要将丝切得太细，以免汤熟的时候散碎，影响成菜的质量。同样在做凉拌菜的时候也不宜切太碎，否则难以成型，还容易丢失大量维生素。

## 轻松有技巧

1.圆白菜适用于炒、炆、拌、熘等，也可与番茄一起做汤，还可以做馅心。2.购买圆白菜时，不宜多买，以免搁置几天后，大量维生素C被破坏，减少菜品本身应具有的营养成分。

## 举一反三

## 凉拌圆白菜

→将圆白菜丝加香油、味精、醋、葱末、盐等调料拌匀即可。为了美观也可以加少许胡萝卜丝配色。

## 圆白菜汤

## 〔材料〕

圆白菜 150 克、胡萝卜 100 克

## 〔调料〕

葱花、姜末、花椒、盐、味精、香油、植物油各适量

## ● 做法

- 1 将圆白菜洗净，沥干，切成5厘米左右长的丝（也可斜刀切成菱形片）；胡萝卜洗净，斜刀切成薄片，再切成丝（也可随圆白菜一起切成菱形片）。
- 2 锅中放入植物油烧热，加入花椒，炸出香味，取出花椒不用，放入葱花，稍炸，再放入胡萝卜和圆白菜，翻炒几下，加适量盐和姜末。
- 3 再倒入足量的水煮开，放入香油，离火后再放入味精即可。

