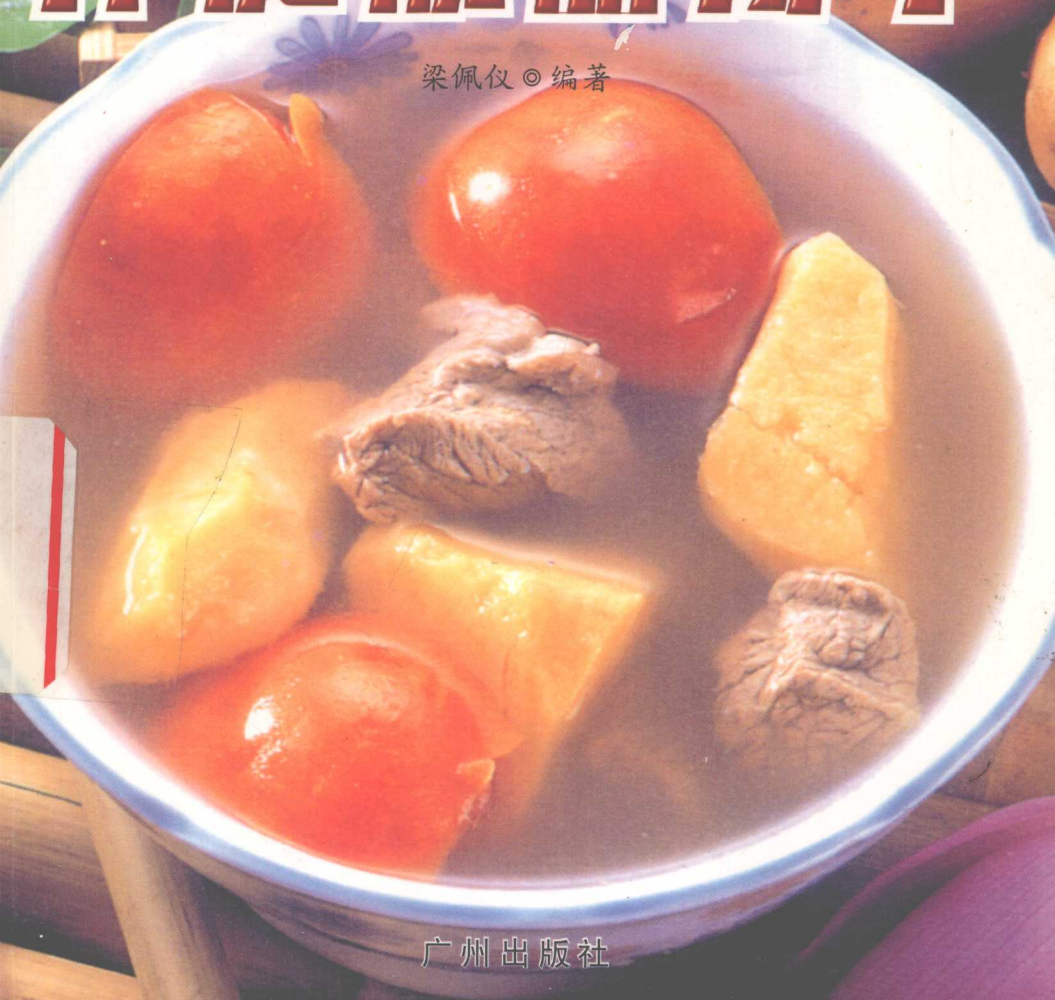


家庭主妇必备汤谱

保健靓丽汤水

梁佩仪◎编著



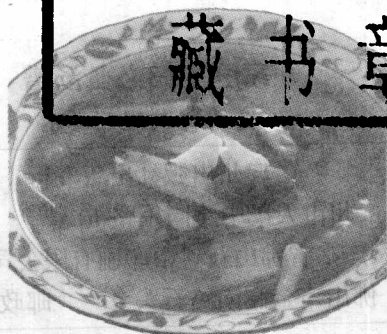
广州出版社

家庭主妇必备汤谱

保健靓丽汤水

梁佩仪 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章



广州出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

保健靓丽汤水/梁佩仪编著. —广州: 广州出版社,
2004. 5

(家庭主妇必备汤谱)

ISBN 7-80655-665-6

I. 保... II. 梁... III. 美容-汤菜-菜谱
IV. TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 013814 号

家庭主妇必备汤谱

——保健靓丽汤水

广州出版社出版发行

(地址: 广州市人民中路同乐路 10 号 邮编: 510121)

广东省佛山新粤中印刷有限公司印刷

(地址: 佛山市金澜南路石头乡 邮政编码: 528041)

开本: 880mm × 1230mm 1/32 总字数: 140 万 总印张: 70

印数: 1 ~ 5000 套

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

责任编辑: 易文 封面设计: 叶杰威

发行专线: 020-37602590 020-83794401

ISBN 7-80655-665-6/TS·49

总定价: 150.00 元 (全十册)

(如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换)

保 健 靓 丽 汤 水

腐竹淮山百合汤



【材料】

鲜腐竹100克，淮山50克，百合50克，瘦肉300克，陈皮1/4个，盐适量。

【做法】

- (1) 洗干净鲜腐竹，剪碎。
- (2) 淮山用清水浸软，清洗干净。
- (3) 洗干净百合，陈皮浸软刮去瓢。
- (4) 洗干净瘦肉，飞水后再冲干净。
- (5) 烧滚适量水，放入各材料，水滚后改慢火煲约2小时，下盐调味即成。

【功效】

百合具有清热止咳的效效，能减少因秋燥或烟酒过多而引起的咳嗽。

保 健 靓 丽 汤 水

海底椰核桃花生汤



【材料】

海底椰200克，合桃肉100克，花生150克，红枣4粒，瘦肉300克，盐适量。

【做法】

- (1) 洗干净海底椰、合桃肉和花生。
- (2) 红枣去核，清洗干净。
- (3) 洗干净瘦肉，飞水后再冲干净。
- (4) 烧滚适量水，放入瘦肉、海底椰、合桃、花生和红枣，水滚后改用慢火煲2小时，下盐调味即成。

【功效】

这汤水味道清甜，不寒不燥，滋补有益，是强身养颜的佳品。

保 健 靓 丽 汤 水

冬虫草蚬肉煲鸽汤



【材料】

冬虫草25克，急冻蚬肉300克，老鸽2只，瘦肉300克，姜4片，葱2条，盐适量。

【做法】

- (1) 洗干净冬虫草。
- (2) 蚬肉解冻后，清洗干净，放入已下2片姜和葱的滚水内煮5分钟，取出洗干净。
- (3) 洗干净老鸽和瘦肉，飞水后再冲干净。
- (4) 烧滚适量水，放入冬虫草、蚬肉、老鸽、瘦肉和姜片，水滚后改慢火煲3小时，下盐调味即成。

【功效】

此汤有滋阴补肾的功用，身体欠佳者宜饮用。

保 健 靓 汤

霸王花鹧鸪汤



【材料】

霸王花50克，鹧鸪2只，瘦肉400克，无花果6粒，蜜枣4粒，盐适量。

【做法】

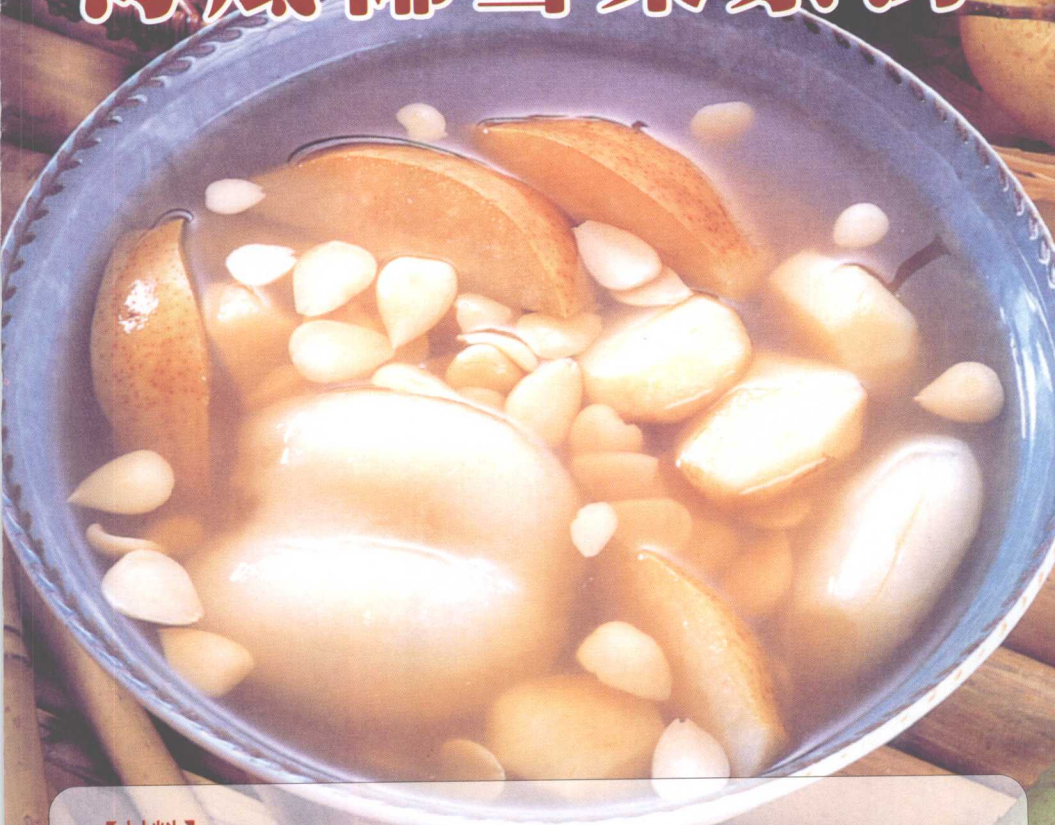
- (1) 霸王花用水浸片刻，清洗干净。
- (2) 洗干净鹧鸪和瘦肉，飞水后再冲干净。
- (3) 洗干净无花果，每个剪开2边。
- (4) 洗干净蜜枣。
- (5) 烧滚适量水，放入霸王花、鹧鸪、瘦肉、无花果和蜜枣，水滚后改慢火煲3小时，下盐调味即成。

【功效】

有清热润肺、润燥滑肠、止咳除痰等功效，适合身体燥热及烟酒过多的人士饮用。

保 健 靓 丽 汤 水

海底椰雪梨素汤



【材料】

海底椰200克，马蹄300克，雪梨2个，南杏50克，北杏12粒，盐适量。

【做法】

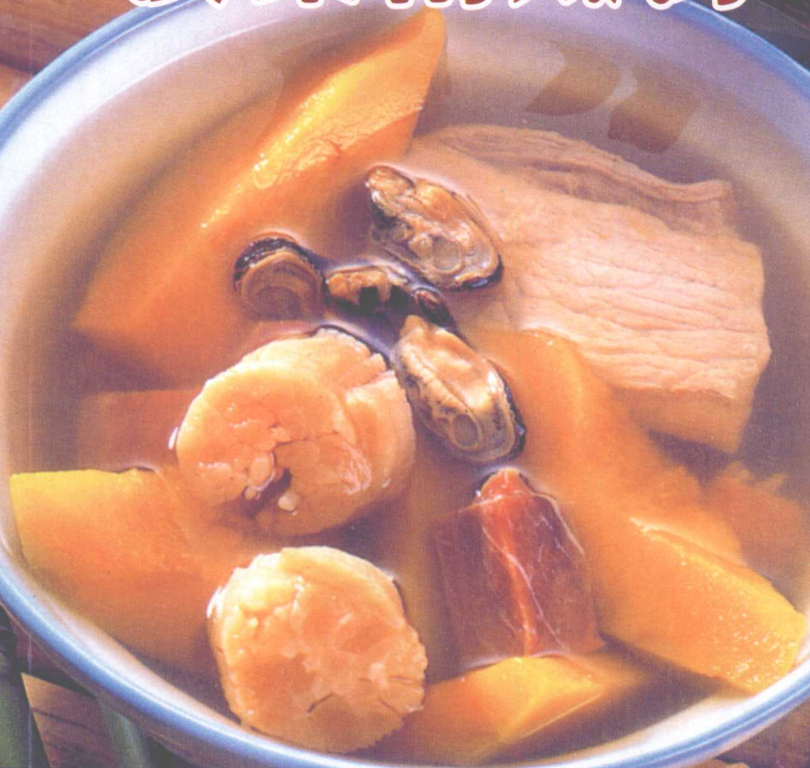
- (1) 洗干净海底椰。
- (2) 马蹄和雪梨去皮，洗干净后切块。
- (3) 洗干净南北杏。
- (4) 烧滚适量水，放入海底椰、马蹄、雪梨和南北杏，水滚后改用慢火煲2小时，下盐调味即成。

【功效】

一般肠胃较差的人，很容易出现消化不良、积滞发热等症状，煲马蹄雪梨汤给他们饮用，可以减轻此种不适。

保 健 靓 汤 水

淡菜南瓜汤



【材料】

淡菜150克，瑶柱4粒，金华火腿50克，南瓜700克，瘦肉300克，姜2片，盐适量。

【做法】

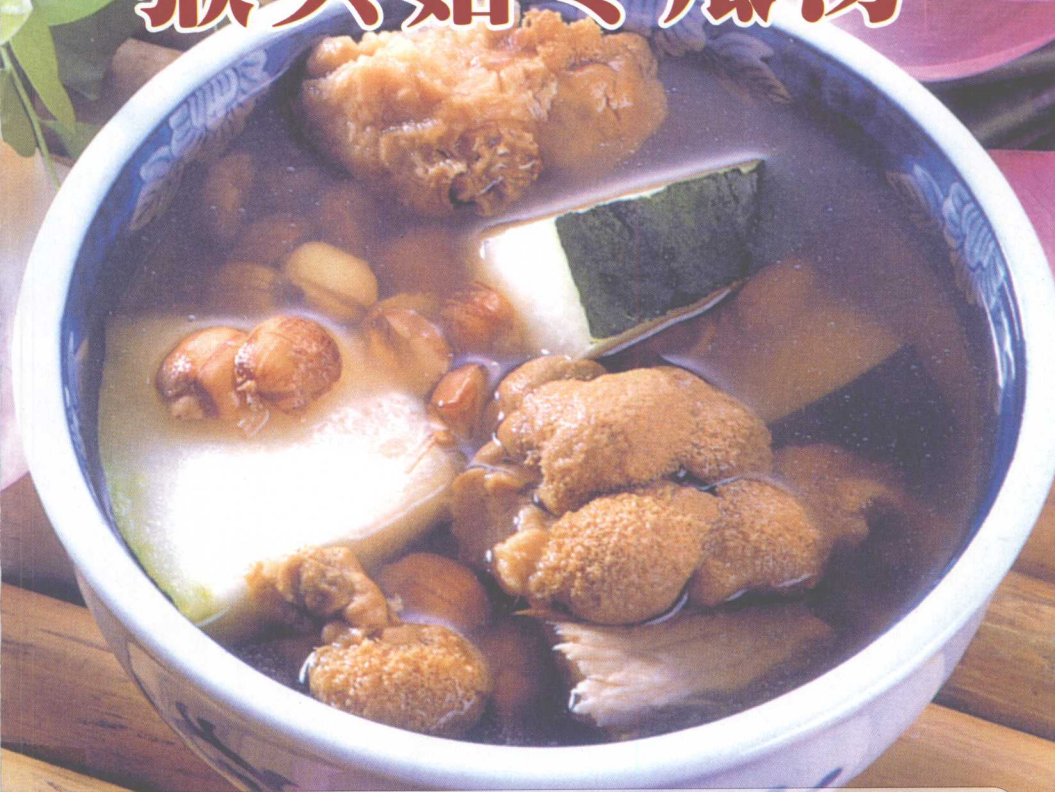
- (1) 淡菜用清水浸片刻，清洗干净。
- (2) 洗干净瑶柱和金华火腿。
- (3) 南瓜去皮、去核，切厚件。
- (4) 洗干净瘦肉，飞水，再冲干净。
- (5) 烧滚适量水，下淡菜、瑶柱、金华火腿、南瓜、瘦肉和姜片，水滚后改慢火煲约2小时，下盐调味即成。

【功效】

淡菜是性质温和的海产品，不寒不燥，吃后并没有腻滞的感觉，适合任何体质的人士食用。

保 健 靓 丽 汤 水

猴头菇冬瓜汤



【材料】

干猴头菇25克，冬瓜700克，莲子100克，瘦肉400克，姜2片，盐适量。

【做法】

- (1) 猴头菇浸软，清洗干净。
- (2) 洗干净冬瓜，切厚件。
- (3) 洗干净莲子。
- (4) 洗干净瘦肉，飞水后再冲干净。
- (5) 烧滚适量水，放入猴头菇、冬瓜、莲子、瘦肉和姜片，水滚后改慢火煲2小时，下盐调味即成。

【功效】

猴头菇是明清时的御用贡品，性质不寒不燥，并有保健的食疗作用。

保 健 靚 丽 汤 水

凉瓜雪耳蜜枣汤



【材料】

凉瓜500克，雪耳50克，蜜枣6粒，瘦肉400克，姜2片，盐适量。

【做法】

- (1) 洗干净凉瓜，切开2边，去瓢切件。
- (2) 雪耳用清水浸约1小时，洗干净后剪碎。
- (3) 洗干净蜜枣。
- (4) 洗干净瘦肉，飞水后再冲干净。
- (5) 烧滚适量水，下凉瓜、雪耳、蜜枣、瘦肉和姜片，水滚后改慢火煲约2小时，下盐调味即成。

【功效】

用雪耳煲汤能滋阴润肺、生津养胃，适合一家老幼饮用。

序 言

• 品尝美味汤水已成为现代家庭生活不可缺少的部分。家庭主妇在煲汤中扮演着重要的角色，她们总会费尽心思，推陈出新，煲出令全家人心满意足的汤水，并从中得到说不出的乐趣。“出得厅堂，入得厨房”对现代家庭主妇来说已非难事，她们更神往于煲得一手靓汤，让全家人在喝汤中舒心、健康地度过每一天！当丈夫品味着妻子煲的每一碗汤时，总会在心底里涌起一种说不出的温暖与幸福；当孩子喝着妈妈煲的每一碗汤时，总会显露出满足的笑脸……每一个家庭成员在品味那一碗碗出自家庭主妇之手的汤水时，都会在其中寻找那种独特的心意与感受，温馨、和谐与幸福之感会油然而生……如何科学正确地煲好款款靓汤，已成为初为人妻、初为人母的家庭主妇的热切追求，她们迫切要求有一套全方位、实用性强、能保健养生的汤水书籍。为此，编者不遗余力地组织国内在汤水研究与实践中颇有成果的专家编写了《家庭主妇必备汤谱》，包括：四季皆宜汤水、合家滋补汤水、清肝润肺汤水、补肾健脾汤水、疑难杂症汤水、祛病调养汤水、产前营养汤水、产后补养汤水、保健靓丽汤水、窈窕美白汤水。我们相信本系列汤谱的推出，一定能够让家庭主妇的汤水技艺更上层楼！

编 者

目 录
Contents

目 录

补血红润汤水·····	(1)
猪心当归汤·····	(1)
川芎鱼头汤·····	(1)
炖牛肝·····	(2)
羊肉黑豆炖当归·····	(2)
清牛肉汤·····	(3)
猪腰杞子汤·····	(3)
龙眼莲藕汤·····	(4)
北芪淮山炖鳗鳙·····	(4)
枸杞当归猪心汤·····	(5)
黑枣枸杞猪脚汤·····	(5)
首乌杞子鸡肉汤·····	(6)
生姜甜醋猪脚汤·····	(6)
章鱼猪蹄汤·····	(7)
章鱼鸡脚汤·····	(7)
党芪鹌鹑汤·····	(8)

Bao 保健靓丽汤水
jian liang li tang shui

党参淮杞水鸭汤	(8)
芎归屈头鸡肉汤	(9)
粟茄猪肝汤	(9)
七叶蔷薇鸡蛋汤	(10)
黑木耳红枣汤	(11)
芡实红枣花生汤	(11)
红糖乌梅汤	(12)
苧麻鸡肉汤	(12)
红枣猪皮汤	(13)
乌豆老鼠干汤	(13)
番茄牛肉汤	(14)
桂圆鹌鹑蛋汤	(14)
荠菜蛋汤	(15)
龙眼当归汤	(15)
红参龙眼肉汤	(15)
党参鹌鹑汤	(16)
生姜红糖大枣汤	(16)
红糖鸡蛋汤	(17)
木枣猪脚汤	(17)
山稔虱鱼汤	(18)
圆肉寄生红枣汤	(18)
益母草乌豆汤	(19)
桃仁墨鱼汤	(19)
首乌北芪乌鸡汤	(20)
桃仁莲藕汤	(20)
苏木鸭蛋汤	(21)

目 录

Contents

金针菜猪肝汤.....	(21)
首乌鸭肝汤.....	(22)
番茄鸡肝汤.....	(22)
参归羊肉汤.....	(23)
黄瓜肝羹汤.....	(23)
红花牛肉汤.....	(24)
四片补血汤.....	(25)
参归芪枣煲羊肉.....	(25)
杜仲花生煲猪尾.....	(26)
椰子红萝卜煲牛腩	(27)
莲子双雪煲母鸡.....	(27)
补肺红润汤水.....	(28)
密瓜粉肠瘦肉汤.....	(28)
密瓜响螺炖乌鸡.....	(29)
雪梨响螺煲瘦肉.....	(30)
黄花菜藕汤.....	(30)
百部木瓜炖冰糖.....	(31)
雪蛤银耳炖燕窝.....	(31)
冰糖杞圆炖燕窝.....	(32)
黑豆花生炖白鳝.....	(33)
洋参鸡汤炖燕窝.....	(33)
冬菇虫草炖鲍参.....	(34)
银耳鸭肾汤.....	(34)
清汤煲雪耳.....	(35)
霸王花煲猪脊骨.....	(36)

Bao 保健靓丽汤水 jian liang li tang shui

参竹花果煲老鸭.....	(36)
清汤煲雪耳.....	(37)
冬虫草鸡汤.....	(38)
燕窝炖鹧鸪.....	(38)
红苹果煲生鱼.....	(39)
杞子炖田鸡.....	(39)
三才炖鸡.....	(40)
补脾红润汤.....	(40)
红枣炖猪皮.....	(40)
黑木耳瘦肉汤.....	(41)
走马箭老母鸡汤.....	(41)
天香瘦肉汤.....	(42)
灵芝陈皮老鸭汤.....	(42)
甜醋猪脚汤.....	(43)
糯米炖鲤鱼.....	(43)
莲藕花生猪骨汤.....	(44)
黄芪鲮鱼汤.....	(44)
参归银鲳汤.....	(45)
珧柱红枣鸡肉汤.....	(45)
香菇鸡蓉羹.....	(46)
西红柿猪肝瘦肉汤.....	(46)
花生鱼头汤.....	(47)
红枣炖兔肉.....	(47)
鹧鸪炖花胶.....	(48)
生姜红豆鲤鱼汤.....	(48)

目 录

Contents

淮杞红枣乌鸡汤	(49)
南枣当归乌鸡汤	(49)
杞子红枣乌鸡汤	(50)
红豆排骨汤	(51)
粟米牛肉羹	(51)
莲子淮山猪瘦肉汤	(52)
猪胰淡菜汤	(53)
姜汁鸡肉汤	(53)
花生芪枣牛腱汤	(54)
节瓜蚝豉猪腱汤	(54)
金针木耳猪胰汤	(55)
淮杞甲鱼汤	(56)
补肾红润汤水	(56)
黑豆参竹母鸡汤	(56)
参竹圆肉羊心汤	(57)
淮山薏米老鸽汤	(58)
小麦石斛鹌鹑汤	(58)
杜淮苡枣猪腰汤	(59)
首乌黄精野鸭汤	(60)
核桃杜莲龟肉汤	(60)
黑豆淡菜汤	(61)
陈皮黑豆虱鱼汤	(61)
北芪虱鱼汤	(62)
仙莲鸡肉汤	(62)
蚝豉老鸭汤	(63)