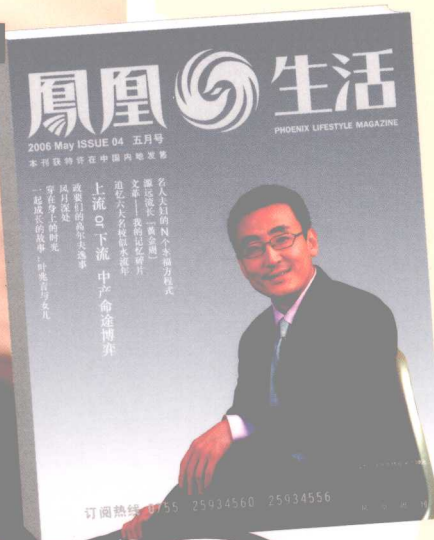


“凤凰生活·全家总动员8元美食计划”丛书

孙明杰 袁许斌 主编 丛书总策划 赖咏

凤凰味道煮夫



8元

老爸私房菜
滋补靓汤

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



图书在版编目(CIP)数据

8元老爸私房菜·滋补靓汤/孙明杰, 袁许斌主编.
—沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2007.7
(凤凰生活·全家总动员8元美食计划)
ISBN 978-7-5381-5143-5

I. 8… II. ①孙…②袁… III. 汤菜-菜谱 IV.
TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第103343号

凤凰生活·全家总动员8元美食计划

8元老爸私房菜·滋补靓汤

孙明杰 袁许斌 主编

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 171mm×240mm

印 张: 3

字 数: 60千字

出版时间: 2007年7月第1版

印刷时间: 2007年7月第1次印刷

策划制作: 名师文化出版(香港)有限公司

(广州编辑制作中心电话: 020-34284832)

总 策 划: 赖 咏

责任编辑: 刘晓娟 苏 颖

文字编辑: 高 真

封面设计: 刘 誉

版式设计: 曾远慈

责任校对: 徐 跃

书 号: ISBN 978-7-5381-5143-5

定 价: 8.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

律 师 声 明:

本书版权所有, 严禁转载、摘录, 侵权必究!

本丛书独立授权:



名师文化出版(香港)有限公司
HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS
<http://www.mswbook.com>



凤凰生活 订阅 热线 0755-25934560 25934556

凤凰生活

指定专用礼品

杂志订阅热线: 0755-25580151

亚太医学药学会监制

凤凰生活 美丽人生

天然本草系列面膜

中国药科大学董事局副主席、中南大学教授孙明杰 发明
中南大学硕士点 联环药业博士后流动站 研制

正在热销中!

面贴膜系列

- ★藏红花-红润高弹
- ★天山雪莲-嫩白活颜
- ★燕窝-润颜丰弹
- ★野生灵芝茶油-养颜抗衰
- ★人参蜂皇浆-丰润活颜
- ★冬虫夏草-保湿富弹
- ★金银花-润肤祛痘
- ★杭白菊-保湿活肤
- ★夏桑菊-清热祛痘

迅速恢复肌肤活力, 就在凤凰生活!

本品运用现代生物技术提取, 配以多种高级天然植物精华浓缩萃取而成, 专为亚洲人的面部皮肤状况而研制, 可溶解淡化及排除肌肤有害毒素, 有效防止色素沉着, 防止皮肤损伤及水分过度蒸发。并为皮肤提供充足的水分和氨基酸, 达到良好的红润嫩白、细腻富有弹性的效果。从内到外双重滋润, 高效保湿, 有效预防及平复脸上的细纹, 经常使用能使皮肤细嫩光滑、白里透红、柔润而富有弹性。

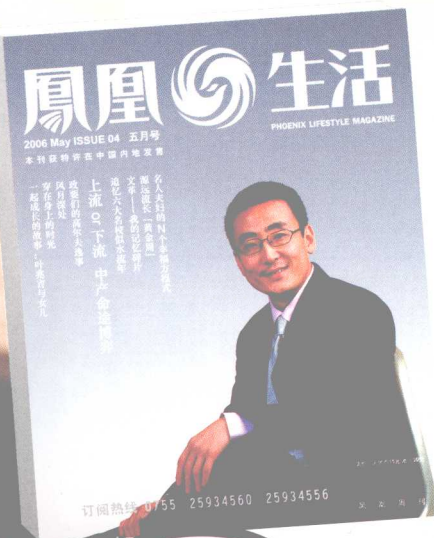
深圳市凤凰生活科技有限公司出品
SHENZHEN PHOENIX LIFESTYLE TECH CO.LTD

地址: 深圳市罗湖区莲塘鹏基工业区703栋4层东 邮编: 518004 电话: 0755-25735574
生产许可证: XK16-108 5083 卫生许可证: (2000)卫妆准字29-XX-1925 执行标准: Q/HSH005-2006

“凤凰生活·全家总动员8元美食计划”丛书

孙明杰 袁许斌 主编 丛书总策划 赖咏

凤凰味道煮夫

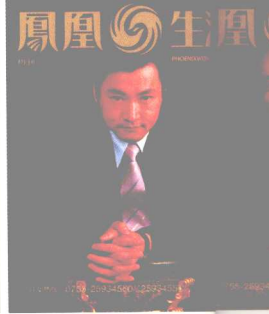
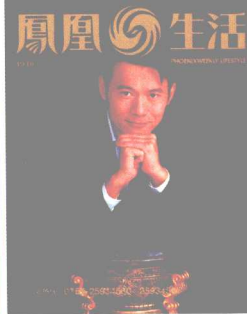
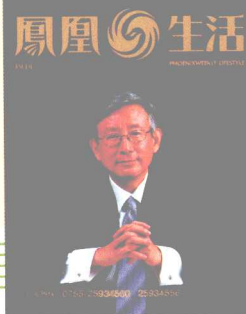


8元

老爸私房菜
滋补靓汤

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

前言



8元钱享受合家欢：凤凰生活专家推荐的家庭私房菜

——写在“凤凰生活”大型系列图书隆重出版之际

众所周知，《凤凰周刊》是由香港凤凰卫视主办，获中国国务院新闻办公室和新闻出版总署特许，通过中国图书贸易进出口总公司，在中国大陆发售的时政、财经、文化期刊。凤凰卫视董事局主席刘长乐先生亲自担任凤凰周刊有限公司董事长和出品人。

2006年1月1日，《凤凰周刊》精心打造，强势推出了《凤凰周刊·生活》及其副刊《凤凰健康》。这是凤凰人又一个梦想开始的地方，她旨在构建东方价值的美好生活愿景，倡导多元文化交融下，独具东方气质的个性生存、质量生活、提纯生命，用凤凰的全球视野，传播优质生活观；以智慧生活家的角色，与读者分享生活与健康的体验。《凤凰周刊·生活》的核心价值是“凤凰视野，生活学养”。《凤凰健康》的核心价值是“与您分享最新的健康资讯，为您搭建最便捷的互动平台”。《凤凰周刊·生活》智慧、时尚、优雅，让您拥有“科技脑、人文心、中国情、世界观”。《凤凰健康》大量可读性健康资讯，包括美容健身、膳补养生、健康指导等，是您随身的健康手册。

如今，《凤凰周刊·生活》杂志与名师文化出版（香港）有限公司、辽宁科学技术出版社强强联手，整合最新的生活资讯和丰富的出版资源，共同策划、编撰并强势推出近百部“凤凰生活”大型系列图书，以智慧生活家的角色，积极传播当下知食分子的营养之道和饮食之道。这套大型系列生活精品图书包括“知食分子的全日营养”、“知食分子的食养全书”、“知食分子的好色美食”、“家常菜大众菜营养配餐1000样”、“中华饮食营养治病丛书”以及“全家总动员8元美食计划”等一系列最新颖、最时尚、最实惠的搅动“知食分子动感味觉”的精品生活读本，努力为每一个中国家庭提供科学实用、优质低价、时尚健康的精品生活图书。

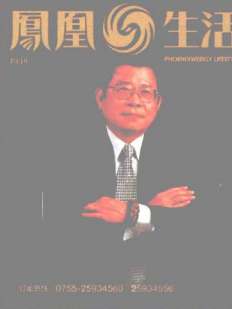
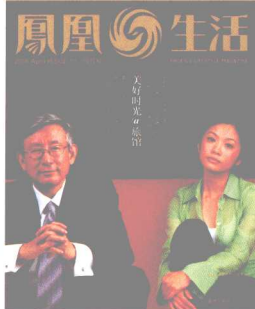
“凤凰生活”大型系列图书，由《凤凰周刊·生活》杂志出品人、总编辑孙明杰先生和《凤凰周刊·生活》杂志出品人、资深传媒人、策划大师袁许斌先生共同担任主编。孙明杰先生作为中南大学教授、江苏联环药业集团董事局主席、威尔曼新药开发中心集团董事局主席、中国药科大学董事局副主席、亚太医学药学会会长、世界华人协会常务理事，并享有“中国伟哥之父”美誉。他的专业眼光为“凤凰生活”大型系列图书奠定了科学性和权威性的良好基础。袁许斌先生又以其策划大师的手笔，为“凤凰生活”大型系列图书开启了更为广泛的传媒视野，使这套惠及每个中国家庭的生活读本更加具有实用性和可读性。

“凤凰生活”大型系列图书，追求品质、品位和品牌的理念，与每一个中国家庭共同分享最新的生活资讯，并为之搭建最便捷的生活互动平台，从而使“凤凰生活”图书成为当今和谐社会的幸福生活读本。

赖 咏

2007年7月于广州

本文作者系名师文化出版（香港）有限公司出品人、董事总编辑，凤凰生活大型系列图书总策划。



目 录

· 滋补靓汤 ·

冬瓜薏米汤	4
西红柿豆芽芦笋汤	6
香葱姜汤	8
姜醋猪脚汤	10
南瓜海带煲瘦肉	12
绿豆煲南瓜	14
苦瓜甜汤	16
甘蔗荸荠萝卜汤	18
营养鲫鱼汤	20
豆豉葱白汤	22
西红柿豆腐汤	24
西红柿菜花汤	26
香薷扁豆荷叶汤	28
益胃桂圆汤	30
双菇虾仁蛋羹	32
香笋火腿豆腐汤	34
美味安神汤	36
猴头菇鸡肉汤	38
什锦瘦肉汤	40
酸甜橄榄汤	42
薏米瘦肉咸柠汤	44
荸荠炖莲藕	46

凤凰味道 煮夫

8元 老爸私房菜



冬瓜薏米汤

原料

薏米……………100克

冬瓜……………300克

调料

盐……………适量

做法

①②③④



1. 将冬瓜洗净，去皮及内瓤，切成2厘米见方的小块；薏米洗净备用。



2. 薏米放入沙锅内，加水适量，置武火上烧沸。



3. 用清洁纱布将冬瓜包起来绞取汁液，倒入锅内。



4. 改用文火煎熬2小时后，用盐调味即成。

吃出健康

清热解暑，健脾利尿，可治疗暑湿、痱子、疮疖及膀胱湿热、小便短黄或不利等症。长期食用，可加强脾胃功能，免除湿邪之患。

冬瓜性寒，能养胃生津、清降胃火，使人食量减少，促使体内淀粉、糖转化为热能，而不变成脂肪，因此，冬瓜是肥胖者的理想食物。冬瓜还有抗衰老的作用，久食可保持皮肤洁白如玉、润泽光滑，并可保持形体健美。

温馨提示

冬瓜尽量切小块，以方便绞汁。煮粥前，用温水泡薏米3~4小时，或先炒过之后再煮，有利于煮烂薏米，这样粥煮出来也比较黏稠。

美食红绿灯

- 体质虚弱、胃寒久病、拉肚子的人不宜吃冬瓜。
- 特别适宜肾脏病水肿、肝硬化腹水、胀满、脚气、糖尿病患者食用，肥胖者宜常食。

食用建议

如果用冬瓜做汤，连皮一起煮的话，其清热利尿的效果则更明显。



西红柿豆芽芦笋汤

原 料

西红柿……200克
黄豆芽……100克

芦笋……100克

花菇……5朵

火腿……50克

调 料

高汤……400克

盐……适量

做 法 ①②③



1. 西红柿洗净切成片；黄豆芽洗净去尾根；芦笋洗净去头，切成寸段；花菇、火腿切片。



2. 黄豆芽、花菇和芦笋放入锅内稍焯，捞出过冷水。



3. 高汤入锅烧沸后，放入火腿、豆芽、花菇和芦笋，以小火煮5分钟。



4. 最后将西红柿放进去煮沸，入盐调味即可。

吃出健康

此汤汤味鲜美，清淡而富于营养。开胃消食，美容养颜，有利于人体健康。汤中西红柿所含的番茄红素能清除人体内的自由基，可抗衰老和保持皮肤健康亮泽，其中含有的烟酸可维持胃液的正常分泌；而花菇滋味鲜美，具有调节人体新陈代谢、帮助消化、降低胆固醇等功效。

温馨提示

西红柿的皮最好去掉，可以先用开水轻轻地冲浇西红柿，这样它的皮就容易撕掉。

美食红绿灯

- 胃肠功能较弱者不宜食用。
- 冠心病、肝脏病患者适用。

食用建议

空腹时不要吃西红柿，空腹时胃酸与西红柿中的胶质等物质会引起化学反应，生成结石。



香葱姜汤

原料

香菜……………15克

葱白……………15根

调料

生姜……………10克

做法 ①②③



1. 将香菜、葱白、生姜分别洗净，切碎。



2. 全部放入锅中，加清水适量煎煮10~15分钟。



3. 去渣取汁，饮服即可。

吃出健康

疏散风寒，解表退热。香菜具有发汗透疹、消食下气、醒脾和中的功效。适用于寒性体质、胃弱体质以及肠腑壅滞者食用，可用来治疗胃脘冷痛、消化不良、麻疹不透等症。

温馨提示

选用南方香葱白最为适宜。腐烂、发黄的香菜不要食用，因为这样的香菜已经没有了香气，没有营养作用，而且可能会产生毒素。

美食红绿灯

- 自汗、乏力、倦怠、易患感冒的气虚患者，患口臭、狐臭、严重龋齿、胃溃疡、生疮者要少吃香菜；麻疹已透或虽未透出而热毒壅滞者不宜食用。
- 适宜风寒型感冒患者服用。

食用建议

香菜不宜多食或经常食用，因为香菜味辛能散，多食或久食会耗气、损精神，进而引发或加重气虚。



姜醋猪脚汤

原料

猪脚……1只

生姜……150克

调料

甜醋……1000克

冰糖……适量

做法

①②③



1. 猪脚去毛后斩件；生姜切片。



2. 猪脚用滚水煮10分钟，取出用冷水洗净，备用。



3. 甜醋倒入锅中煮沸，放入生姜、猪脚，再煮滚，改用慢火煲2小时。



4. 放入冰糖调味即成。

吃出健康

增进食欲、健胃散寒、温经补血、贮存水分，防止皮肤干涩起皱，使面部皮肤显得丰满光泽。猪脚能补血、通乳、健腰脚、脱疮，还具有催乳作用，对于哺乳期妇女能起到催乳和美容的双重功效。

温馨提示

猪脚去毛后用滚水煮的时间不要过长。

美食红绿灯

- 患有肝胆疾病和高血压病的人应当少吃或不吃。
- 产后血虚、面色苍白、食欲减退、手脚麻木、恶露腹痛者宜食。

食用建议

晚餐吃得太晚或临睡前不宜吃猪蹄，以免增加血黏度。猪脚不可与甘草同吃，否则会引起中毒。



南瓜海带煲瘦肉

原料

南瓜……500克

海带……200克

猪瘦肉……100克

调料

食盐……适量

做法

①②③



1. 南瓜去皮及瓤，切块；海带洗净浸软，切成段，沥干水分；猪瘦肉洗净，切小块。



2. 锅置火上，加入适量清水烧沸，将南瓜、海带、猪瘦肉放进去，用慢火煲2小时。



3. 用盐调味即可。

吃出健康

汤清甜鲜美、南瓜软烂、海带柔糯。此汤能充饥去热、除虫定喘、去脂减肥、降胆固醇、降血压。南瓜含B族维生素、维生素C，营养丰富，能充饥去热，除虫定喘，加海带可减肥、去脂肪、降胆固醇、降血压。

温馨提示

老南瓜需去皮、瓤及籽仁，嫩的不用去皮及其他，只需洗净切块。

美食红绿灯

- 糖尿病患者可把南瓜制成南瓜粉，以便长期少量食用；患有脚气、黄疸者少食。
- 肥胖、高血压者尤宜。

食用建议

南瓜是日常食物，性质属于平和，食用虽可除湿，然而多食则易生湿发黄，令人气壅。

