

“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

凤凰味道生活



8元

合家招牌菜
汤补两相宜



图书在版编目(CIP)数据

8元合家招牌菜·汤补两相宜/孙明杰, 袁许斌主编.
—沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2007.8
(凤凰生活·全家总动员8元美食计划)
ISBN 978-7-5381-5167-1

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109515号

凤凰生活·全家总动员8元美食计划

8元合家招牌菜·汤补两相宜

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8月第1版

印刷时间: 2007年8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: 曹敏儿

封面设计: 刘 誉

版式设计: 曾远慈

责任校对: 李 雪

书 号: ISBN 978-7-5381-5167-1

定 价: 8.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzzb@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.mswbbook.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

正在热销中!

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



面膜系列

- ★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, 配以多种高级天然纯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/FHS005-2006

“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

凤凰味道生活



8元

合家招牌菜
汤补两相宜

FOREWORD

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。

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



目 录

· 汤补两相宜 ·

美味鱼翅羹·····	4
温补滋阴鳖肉汤·····	6
温补麻雀汤·····	8
黑豆猪肉汤·····	10
山药银鱼羊肉汤·····	11
甲鱼西洋参汤·····	12
雪梨无花果猪肺汤·····	14
黄酒狗肉汤·····	16
栗子煲猪腰·····	18
当归乌鸡汤·····	20
雪蛤银耳炖燕窝·····	22
羊肾肉苁蓉汤·····	24
红枣银耳炖雪蛤·····	26
枸杞大枣猪骨汤·····	27
鳝鱼汤·····	28
百合山药兔肉汤·····	30
猴头菇竹丝鸡汤·····	32
百合罗汉果田鸡汤·····	34
栗子鸡爪汤·····	36
黄芪党参羊肉汤·····	38
雪梨瘦肉汤·····	40
淮山西洋参乳鸽汤·····	42
当归黄芪汤·····	44
红豆红枣汤·····	45
牡蛎鸡肝汤·····	46



美味鱼翅羹

原 料

鱼翅……50克
虾仁……150克

金针菇……30克

竹笋……50克

香菇……3朵

调 料

醋……少许
味精……少许

胡椒粉……少许

白糖……少许

淀粉……少许

做 法 ①②③



1. 将虾仁、鱼翅洗净，竹笋去壳切丝，香菇洗净后切丝备用。虾仁蘸上淀粉，用滚水略烫捞起备用。



2. 烧热油锅，将香菇炒香，然后把金针菇、竹笋加入合炒，再加入少许清水煮滚，加入鱼翅再煮滚。



3. 依次加入虾仁、醋、白糖、味精于锅内，勾芡，最后撒上胡椒粉即可。

吃出健康

此汤羹美味可口，让人回味无穷。鱼翅是海味八珍之一，与燕窝、海参和鲍合称为中国四大“美味”。它是由鲨鱼的胸、腹、尾等处的鳍翅切成丝干制而成，不仅是有名的美味佳肴，还有多方面的食疗价值。中国传统认为食鱼翅可益气、清神、去痰、利尿、开胃、润肤、养颜；能够补五脏、长腰力、解肝郁、活气血、润肌理。

温馨提示

鱼翅在泡发时，先用开水浸泡，再用刀刮去上面的沙子，将收拾好的鱼翅投入冷水中，烧开，沸后用文火煮一个小时候左右，再洗一两次就行了。

美食红绿灯

- 此汤含有丰富的胶原蛋白，有利于滋养皮肤，是很好的美容佳品。
- 气血不足、营养不良、体质虚弱者适合食用。



温补滋阴鳖肉汤

原 料

鳖肉………500克
生地………20克

知母………10克

百部………10克

地骨皮………15克

调 料

料酒………适量

食盐………适量

葱段………适量

姜片………适量

做 法 ①②③



1. 将鳖齐颈切断，出尽血，然后用刀剖腹，取出内脏，斩去脚爪、尾。洗净所有材料。



2. 将鳖放入热水中浸泡，抹去白黏膜，刮尽黑衣，揭去背壳，将鳖斩成6块，放入清水锅中，烧开，捞出，洗净。



3. 将所有材料一起放进锅内煲3小时，调味即可。

吃出健康

此汤滋补强壮。鳖肉主要成分是水、蛋白质、脂肪、糖类、灰分、钙、磷、铁和多种维生素等。有滋阴凉血、益气升提等功效。主治肝肾阴虚、头晕眼花、腰膝酸软、遗精、脾虚气陷、脱肛、身倦乏力、饮食减少、冲任不固、月经量多色淡淋漓不尽等。

温馨提示

鳖要收拾干净，下锅煮时可比其他药材先下20分钟，以达到同时熟烂。

美食红绿灯

- 鳖肉性滋腻，感冒初期或寒湿内盛者忌用。孕妇忌食，产后泄泻和失眠者也不宜食。生鳖不宜与猪肉、兔肉、鸭肉、鸡蛋、芥菜、薄荷同食。
- 适合于阴虚火旺及肺结核患者食用。



温补麻雀汤

原 料

麻雀……………3只

调 料

黄酒……………适量

食盐……………适量

葱……………适量

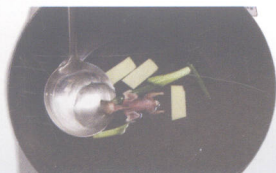
姜……………适量

做 法

1 2 3



1.麻雀活杀，去皮毛、头爪、内脏，洗净；葱、姜洗净，切好。



2.将麻雀置锅中，加适量清水，放入黄酒、食盐、葱、姜，大火煮开3分钟，去浮沫。



3.改文火煮40分钟，调味即可。

吃出健康

此汤温补肾阳。麻雀肉含有蛋白质、脂肪、胆固醇、碳水化合物、钙、锌、磷、铁等多种营养成分，特别适合中老年人食用。

温馨提示

麻雀屎，即中药白丁香。

美食红绿灯

- 麻雀汤中含有丰富的铁质，所以很适合血虚者食用。
- 阳痿、怕冷、小便清长、大便溏泄者适用。

黑豆猪肉汤



原料

黑豆……200克
独活……300克

猪瘦肉……150克

调料

食盐……适量

做法

1 2 3



1. 将黑豆洗净，放锅中用慢火炒至豆衣裂开。猪瘦肉洗净，用沸水烫一下。



2. 将材料一起放入煲内，等水滚后，用慢火煲2小时。



3. 加食盐即可。

温馨提示

此汤治腰膝酸软、肢体乏力、风湿痹症，并可益气养血、散寒止痛、祛风活络。

独活味辛、苦，性温，入肾、膀胱经。其主要成分含挥发油，有祛风利湿、散寒通络、舒筋活血、宣通白脉等功效。主治腰膝酸痛、头痛、疮疡肿痛等。另外，独活还有镇静、催眠及镇痛、抗炎作用。对心、脑血管系统也有保健作用。

吃出健康

可先用清水将黑豆泡1个小时，沥干水之后再将黑豆放锅中用慢火炒，这样豆皮炒至裂开的效果更好。

美食红绿灯

- 阴虚血燥者慎服此汤。
- 腰膝酸软、肢体乏力、风湿痹症者适用。

食用建议

在煲老火汤时，可以根据食材的多少来决定煲汤的时间，一般都是煲1.5~2小时不等，可根据实际情况和食材而定。

山药银鱼羊肉丝

原料

羊里脊肉…150克
银鱼干………50克

黄花菜…100克
山药………100克

调料

葱……………5克
白糖…………5克
姜……………5克
食盐…………4克
白胡椒粉…3克
味精…………3克

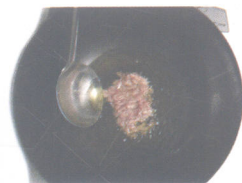
料酒…………15克
酱油…………15克
香油…………10克
熟猪油……50克
淀粉………10克

做法

①②③



1. 将羊里脊肉切成4厘米的丝；银鱼用温水泡发后洗净，沥干水分；水发黄花菜切成3厘米的段；山药切成丝，用少许食盐拌一下；葱、姜切丝。



2. 将羊肉丝用湿淀粉浆拌均匀，放入原油锅中爆炒，肉丝变色后立即倒入漏勺沥去油。将锅放在旺火上，放入熟猪油，烧至六成热时将银鱼放入锅内，快速翻炒后捞出漏勺沥油。



3. 原油锅中留少量油，先放入葱、姜丝、黄花菜、山药丝，再放入银鱼干、羊肉丝煸炒，并依次加料酒、酱油、白糖、食盐、味精，淋上香油，颠翻几下，出锅装盘，撒上白胡椒粉即可。

温馨提示

羊肉性温，很适合冬季食用。

吃出健康

羊肉鲜嫩多汁，银鱼干香可口。此菜有益气补虚、温中暖下、补肾壮阳、生肌健力、抵御风寒的功效。

美食红绿灯

- 牙痛、发热、口舌生疮、高血压者忌食。
- 适合体虚胃寒者。



甲鱼西洋参汤

原 料

甲鱼……………1只

西洋参……………3克

红枣……………20克

调 料

生姜……………适量
葱……………适量

食盐……………适量

味精……………适量

黄酒……………适量

做 法

1 2 3



1. 甲鱼宰杀后用八成开水浸烫30秒，剥去表层皮膜，斩成小块待用。



2. 锅中放适量猪油、姜片，将甲鱼倒入翻炒，加料酒，炒至甲鱼变色时倒入汤煲中，加水，用大火煮开。



3. 加入西洋参和红枣，小火慢煨约90分钟，然后加少量食盐调味即可。

吃出健康

此汤补气养阴、清火除烦、养胃。甲鱼含动物胶、碘、钙、磷、铁、蛋白质、脂肪、糖和维生素等。其肉能补骨髓、滋肝阴、养筋活血；其甲能滋阴、益肾、健骨、除热、散结。

温馨提示

甲鱼煮时最好加入黄酒和姜片，这样能有效去除腥味。

美食红绿灯

- 此汤不适合肝病患者食用，孕妇也慎食。
- 一般都适用，对于那些工作繁忙、压力大的白领女性尤为适合。

食用建议

挑选甲鱼时一定要挑活的，死的甲鱼最好不要买。

