

【中华饮食文化丛书】

吴 杰 吴昊天 主编

养生保健 家常汤羹菜



上海科学技术文献出版社

养生保健 家常汤羹菜

中国饮食文化丛书编委会

主 编
编 委

吴 杰	吴昊天	刘洪涛	刘元香
郭玉华	刘 捷	李淑英	李 松
夏 玲	李永江	吴昊天	雷 春
韩锡艳	赵小爽	申东涛	郑玉平
陆春江	申卫昊	连 霞	王 茹
张亚芹	宋姜艳		
王桂杰	尹卫佳		
吴昊天	吴 杰	刘元香	

摄 影



图书在版编目 (C I P) 数据

养生保健家常汤羹菜/吴杰等主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2007.3

(中华饮食文化丛书)

ISBN 978 - 7 - 5439 - 3083 - 4

I. 养… II. 吴… III. 保健 - 汤菜 - 菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 021580 号

责任编辑: 何兰林 应丽春

封面设计: 何永平

养生保健家常汤羹菜

主编 吴 杰 吴昊天

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全 国 新 华 书 店 经 销

常熟市华顺印刷有限公司印刷

*

开本 889 × 1194 1/24 印张 2.5

2007 年 3 月第 1 版 2007 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1 - 6 000

ISBN 978 - 7 - 5439 - 3083 - 4/T · 837

定价: 12.80 元

<http://www.sstlp.com>

前

羹与汤，是汤汁稠厚的一类菜式或汤液。古往今来，羹与汤以其原料丰富，构思巧妙，情趣盎然，口味适宜，营养滋补的独特魅力，深受人们的喜爱。故有“没有汤、羹不成席”之说。无论是百姓的日常餐桌，还是高档筵席，羹与汤永远是一道道靓丽的风景，为之增色。

常言道：常喝汤，保健康。汤与羹均为稀食，亦称“多水之食”，而水是人体维持生命活动不可或缺的重要物质之一，是生命之源。汤与羹不仅是人体维持水的平衡的最佳方式，而且也是提供杂食的方式和载体之一，还可以使食物中的营养被人体充分吸收和利用。我们可以将荤的、素的食物按自己的喜好种类和方式进行组合搭配，通过煮、熬、炖、煨等方式，使各种原料的营养成分都得到最充分的渗出。健康人常食汤、羹会增进健康；体弱的人常食汤、羹会补养身体，促进康复。

为了满足现代人健康饮食要求，达到均衡膳食，食疗养生的目的，我们中国饮食文化丛书编委会，会同国内著名营养学家一道，以严谨的科学态度、精确的理论依据，将传统的中医药理论和现代营养学相结合，再结合饮

言

食文化，选用日常生活中最常见的畜肉类、禽蛋类、水产类、蔬菜类、菌类等为原料，巧妙地将这些食物搭配组合在一起，烹制出各式营养均衡、易于吸收，且集色、香、味、养于一体的美味汤、羹，编辑成册。

本书详细介绍了56款既实用又具特色的营养保健汤、羹，并以简洁的文字和精美的彩图，对每款汤、羹的用料配比、制作方法、成品特点、操作提示等均做了具体的展示，对主要制作过程还配有示范图片。并以通俗、生动的笔法，对各种原料的营养成分、食疗保健功效等作了详细的介绍，使读者在阅读和学习制作佳肴的同时，还能了解和掌握到食物的营养保健食疗知识，从而使日常饮食寓于保健养生之中，真正吃出美味，吃出健康，吃出长寿。

本书图文并茂，步骤清晰，原料易取，易学易做。按书习做，您一定能烹制出色美味鲜、营养滋补的汤、羹。既可提高您的厨艺，又能增添生活乐趣。

相信本书必定能成为您美好生活中不可或缺的好伴侣，让它的爱心和服务为您和您的家人带来健康和口福！

本书不仅适合广大家庭学习制作，而且适合酒店、餐馆阅读使用。

吴杰

二〇〇七年一月于北京



三蔬鳗鱼汤	1
苋菜豆腐鲫鱼汤	2
核桃仁炖鲈鱼汤	3
双杞鱼丸汤	4
泥鳅豆腐汤	5
杞叶番茄鲑鱼汤	6
三宝鲑鱼芦荟羹	7
虾仁南瓜汤	8
鲜香玉翠汤	9
虾仁蟹柳肉片汤	10
虾仁双丝汤	11
蒜香虾皮豆腐汤	12
虾仁扁豆脊骨汤	13
蟹柳紫菜汤	14
扇贝萝卜丝汤	15
双色贝肉羹	16
蒜香牡蛎汤	17
葱香三鲜汤	18
葱香蚬肉紫菜羹	19

绿意蚬肉豆腐羹	20
蚬肉瓜片汤	21
苦瓜鸭丸汤	22
竹荪鸭肉汤	23
翡翠草菇鸡片汤	24
双蔬兔肉汤	25
蒲公英蛋皮丝汤	26
青翠紫菜蛋花汤	27
苦瓜蛋花汤	28
酸辣汤	29
魔芋脊骨汤	30
酸菜粉丝猪骨汤	31
蟹柳猪排汤	32
人参猪排鸡肉煲	33
清香草菇肉片汤	34
苦瓜肉片汤	35
碧菠豆皮肉片汤	36
清爽三丝汤	37
榨菜肉丝汤	38

豆豉驴肉羹	39
茼蒿口蘑鹅血汤	40
苋菜猪血汤	41
猪肚萝卜汤	42
山药姜肚汤	43
爽辣牛肚汤	44
吉利堂散丹汤	45
贯众牛肝南瓜汤	46
番茄牛肝汤	47
木耳猪肝汤	48
豆豉猪心羹	49
海马猪腰汤	50
公英乌梅玉米羹	51
松仁玉米羹	52
金针双笋汤	53
双椒银芽汤	54
枸杞银耳汤	55
翡翠蛋花汤	56

目录

养生保健家常汤羹菜



三蔬鳗鱼汤

养生保健家常汤羹菜

1

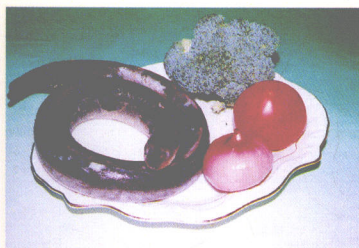
【操作提示】

鳗鱼要用筷子从头顶刀口处插入，绞出内脏。

【营养与功效】

白鳗含蛋白质、脂肪、肉豆蔻酸、鳗鱼酸、钙、磷、铁、多种维生素、多糖等，可补虚羸，祛风湿，杀虫。适用于体虚衰弱、风湿痹痛、脚气、肠风、瘰疬、溃烂等症患者食用。西兰花富含蛋白质、钙、磷、铁、维生素（A、B、C）等，有补脑髓、利脏腑、开胸膈、益心力、强筋骨等功能。番茄含糖类、钙、铁、磷、维生素（A、C、P、K）等。洋葱含蛋白质、糖类、钙、磷、钾、钠、镁、维生素（A、C、H、E）、胡萝卜素等。此汤可清热解毒、凉血平肝、防癌抗癌。对肺结核、肾功能虚损、阳痿、早泄、精力不足、妇女阴虚白带等症均有食疗作用。

【特点】色泽美观，
鲜嫩肥糯，汤稠
味美。



【原 料】

白鳗1条，西兰花、番茄、洋葱各100克，葱段、姜片、蒜片各8克，料酒20克，胡椒粉0.5克，清汤1250克，熟鸡油5克。



【制作步骤】

1. 西兰花、番茄、洋葱均切成块。鳗鱼宰杀，去净内脏，用沸水烫去黏液，擦干水分，在脊背每间隔0.5厘米横剖一刀，再切成段，下入加有醋的沸水锅中氽烫捞出。
2. 锅内放入清汤、料酒，下入葱段、姜片、蒜片、白鳗段烧沸，炖约30分钟，舀出汤汁1/3备用。加入精盐、鸡精、白糖，继续炖约20分钟。拣出葱、姜、蒜，不用。
3. 加入备用汤汁，下入洋葱块、西兰花块烧沸，炖至七成熟，下入番茄块烧沸，炖至熟透，加入胡椒粉，淋入熟鸡油，出锅装碗即成。

【特点】鱼肉细嫩，豆腐滑软，汤鲜味醇。



【操作提示】

鲫鱼剖刀时要保持刀距相等，入刀深度相等。

【营养与功效】

鲫鱼含水溶性蛋白质、蛋白酶、脂肪、糖类、维生素（A、B₁、B₂）、尼克酸、钙、磷、铁等。可健脾利湿、和中开胃、利尿消肿、通络下乳。豆腐含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素（B₁、B₂、C）等。可补中益气、生津润燥、宽肠降浊。苋菜含有较多的氨基酸、蛋白质、脂肪、无机盐、维生素C、胡萝卜素等，可清热解毒，利尿除湿，通利大便。对尿路感染、血吸虫病、甲状腺肿、子宫癌等症也有疗效。此款菜对脾虚水肿、食少乏力、溃疡病、产后缺乳、呕吐、低钙等症均有食疗作用。



【原 料】

鲫鱼2条，豆腐125克，苋菜50克，葱片、姜片各10克，料酒15克，醋1.5克，精盐、鸡精各3克，味精1克，胡椒粉0.5克，清汤800克，香油5克。



【制作步骤】

1. 豆腐切成片。苋菜切成段。鲫鱼宰杀治净，在鱼身两面均剖上一字刀。
2. 锅内放入清水烧开，下入鲫鱼氽烫捞出。另将锅内放清汤、料酒，下入姜片、葱片、鲫鱼、醋烧开，炖约20分钟，舀出1/3汤汁备用。
3. 下入豆腐片、精盐、鸡精烧开，炖约20分钟。加入备用汤汁烧开。下入苋菜段烧开，炖至熟透，加味精、胡椒粉，淋入香油，出锅装碗即成。

【操作提示】

鲈鱼刮刀时，要保持刀距相等。炖制时，要用小火。

【营养与功效】

鲈鱼富含钙、磷、铁、铜，还含有丰富的蛋白质、脂肪、糖类、维生素（A、B₁、B₂）、烟酸等，可补肝肾，益脾胃。适用于脾胃虚弱、食少泄泻、脾虚水肿、肝肾不足、筋骨不健、胎动不安等症患者食用。核桃仁含蛋白质、脂肪、钙、铁、镁、锌、硒、维生素（A、E、K、B族）等，可补肾固精、温肺定喘。胡萝卜含胡萝卜素、糖类、钙、磷、钾、钠、硒、维生素（A、C、K）等。可健脾消食、明目补肝。三者同烹对胎动不安、产后乳少、贫血体弱、营养不良、肾虚、尿频等症均有食疗作用。



【特点】鱼形完整，鱼肉细嫩，汤汁鲜美。



【原料】

鲈鱼1条约700克，核桃仁、胡萝卜（去皮）各100克，姜、葱、蒜各10克，料酒20克，醋2克，精盐、鸡精各3克，胡椒粉0.5克，芝麻油5克。



【制作步骤】

1. 胡萝卜切成滚刀块。葱切成段。姜、蒜均拍松。鲈鱼宰杀，去鳞、鳃，从腹部开刀，去净内脏，治净后在鱼身两面均剞上柳叶花刀，再将鱼尾修理成形。
2. 锅内放入清水烧开，下入鲈鱼，加入醋，氽烫捞出。另将锅内放清水1000克，下入鲈鱼、葱段、姜、蒜、料酒烧开，炖约20分钟，舀出汤汁1/3备用。拣出葱、姜、蒜，不用。
3. 下入胡萝卜块、核桃仁、鸡精、精盐烧开，炖约40分钟，至熟透，加入备用的汤汁烧开，加胡椒粉，淋入芝麻油，出锅装碗即成。

【特点】色泽美观，
鱼丸细嫩，汤汁
鲜美。

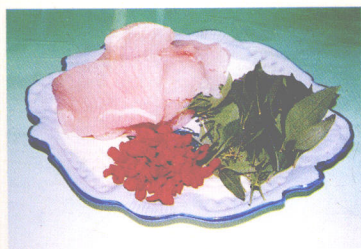


【操作提示】

鱼肉末内加入调味料后，要用筷子顺一个方向充分搅匀上劲成稠糊状。鱼丸要用小火煮制。

【营养与功效】

鲫鱼含水溶性蛋白质、蛋白酶、脂肪、糖类、维生素（A、B₁、B₂）、尼克酸、钙、磷、铁等，可健脾利湿，和中开胃，利尿消肿，通络下乳。适用于脾胃虚弱、食少乏力、呕吐、溃疡病、腹泻、脾虚水肿、产后缺乳、便血、痔疮等症患者食用。枸杞子味甘，性平。可滋胃补肝，益精明目，生津止渴，润肺止咳。现代研究表明，枸杞子有降血压、降血脂、降血糖、兴奋子宫，提高机体免疫力，防癌抗癌等作用。此汤对产后、术后、病后体质虚弱者均有较好的补益作用。



【原 料】

净鲫鱼肉150克，枸杞子、枸杞叶各20克，葱段、姜片各10克，料酒20克，姜汁3克，精盐、鸡精各3克，味精1克，胡椒粉0.5克，熟鸡油5克，鸡蛋清半个，清汤650克。



【制作步骤】

1. 鲫鱼肉剁成末，放入容器内，加入料酒10克、姜汁3克、精盐和鸡精各1克、胡椒粉、鸡蛋清搅匀，制成大小均匀的丸子，下入清水锅中煮熟捞出，下入清汤锅内。
2. 下入枸杞叶、葱段、姜片和余下的料酒、精盐、鸡精烧开，煮约2分钟，拣出葱、姜，不用。
3. 下入枸杞子烧开，煮约2分钟，加味精，淋入熟鸡油，出锅装碗即成。

【操作提示】

豆腐、泥鳅鱼均用小火炖制。菠菜煮至断生即可。

【营养与功效】

泥鳅鱼含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、锌、维生素(B₁、B₂、A)、烟酸等,可暖中益气,除湿补阳。适用于脾虚气弱、消瘦乏力、湿热黄疸、小便不利、肾气不足、阳痿等症。豆腐含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素(B₁、B₂、C)等,可补中益气,生津润燥,止咳消痰,宽肠降浊。二者组合同烹成汤,经常食用可保肝利胆,明显促进黄疸消退和转氨酶下降,对急性肝炎、肝功能及其他功能的恢复、迁延性和慢性肝炎均有疗效;对胃肠病、贫血、产妇乳汁不足、糖尿病、冠心病等均有治疗作用。常食可延年益寿。

【特点】鱼肉细嫩,豆腐滑软,汤汁咸鲜。



【原料】

泥鳅鱼、豆腐各200克,菠菜30克,葱片、蒜片、姜片各5克,料酒15克,精盐、鸡精各3克,味精、醋各1.5克,胡椒粉0.5克,清汤750克,熟鸡油5克,八角5克。



【制作步骤】

1. 泥鳅鱼宰杀治净,下入沸水锅中焯透捞出。豆腐切成条块。菠菜切段。锅内放清汤,下入葱片、姜片、蒜片、泥鳅鱼,滴入醋烧开。
2. 下入豆腐块、料酒、八角烧开,炖至熟透,拣出八角不用。
3. 下入菠菜段、精盐、鸡精、胡椒粉烧开,煮熟,加味精,淋入熟鸡油,出锅装碗即成。

【特点】色泽美观，
鱼肉鲜嫩，汤汁
鲜美。

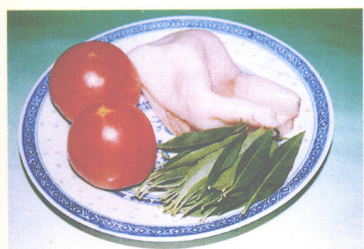


【操作提示】

鱿鱼块要用大火焯至刚熟透立即捞出，以保证其鲜嫩的口感。

【营养与功效】

鱿鱼是一种高蛋白、低脂肪的食物，并富含糖类、钙、磷、碘等物质，可滋阴养胃，补虚润肤。番茄含糖类、钙、铁、磷、维生素（A、C、P、K）等，可生津止渴，凉血平肝，健胃养颜。枸杞叶含甜菜碱、胡萝卜素、谷甾醇、亚油酸、多种维生素及微量元素钙、镁、磷、铁等，可清退虚热、补肝明目、生津止渴。此汤对食欲不振、消化不良、胃热口苦、贫血、动脉硬化等症均有食疗作用。



【原 料】

水发鱿鱼肉、番茄各150克，枸杞叶10克，葱段、姜片各8克，料酒12克，醋2克，精盐、鸡精各3克，鲜汤700克，芝麻油5克。



【制作步骤】

1. 番茄切成滚刀块。鱿鱼治净，剞上斜十字花刀，再切成三角形的块，下入加有醋的沸水锅中焯透捞出。
2. 锅内放鲜汤、料酒，下入葱段、姜片烧开，煮约5分钟，拣出葱段、姜片，不用。下入番茄块烧开。
3. 下入鱿鱼块、精盐、鸡精烧开，下入枸杞叶烧开，煮约2分钟，淋入香油，出锅装碗即成。

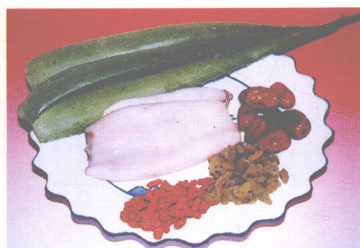
【操作提示】

鱿鱼肉要用大火焯至断生即可，以保持其鲜嫩的口感。

【营养与功效】

鱿鱼是一种高蛋白、低脂肪的食物。芦荟含有芦荟素、芦荟大黄素、芦荟多糖、芦荟酐、芦荟米酐、芦荟苷、维生素(A、B₁、B₂、B₆、B₁₂、H)等，还含有活性酶、过氧化酶、淀粉酶、蒜氨酸酶、纤维素酶以及多种有机酸和树脂等，有解毒、排毒、健胃、通便、抗癌的功效。并有很好的美容功效。二者配以营养丰富的大枣、葡萄干等同煮成羹，对贫血、溃疡病、心血管疾病、癌症、肥胖症等患者均有食疗效用。更是一款难得的美容润肤佳肴。

【特点】色泽美观，软嫩稠滑，咸香鲜美。



【原 料】

芦荟 300 克，净鱿鱼肉 100 克，大枣 40 克，葡萄干 20 克，枸杞子 15 克，葱段、姜片各 10 克，料酒 10 克，精盐、鸡精各 3 克，醋 2 克，湿淀粉 25 克，清汤 700 克，熟鸡油 10 克。



【制作步骤】

1. 芦荟削去外皮，下入沸水锅中略焯捞出。鱿鱼治净，下入加有醋的沸水锅中焯透捞出。芦荟切成条片。鱿鱼切成条。大枣去核，切成条。
2. 锅内放入清汤，下入鱿鱼条、大枣条、葡萄干、枸杞子、葱段、姜片烧开，煮约 5 分钟，拣出葱、姜，不用。
3. 下入芦荟片、料酒、精盐、鸡精烧开后略煮约 1 分钟，用湿淀粉勾芡，淋入熟鸡油炒匀，出锅装碗即成。

【特点】南瓜软嫩，虾仁鲜嫩，木耳滑脆，汤宽鲜醇。



【操作提示】

南瓜片一定要切得薄厚均匀。用中小火煮制。

【营养与功效】

南瓜含瓜氨酸、精氨酸、天门冬素、葫芦巴碱、胡萝卜素、维生素(B、C)、糖类、脂肪等，可补中益气，化痰排脓，驱蛔虫。对脾虚气弱，营养不良，肺病，咯唾脓痰，蛔虫病等症均有食疗效用。虾仁含优质蛋白质、脂肪、糖类、钙、铁、磷、维生素(A、B₁、B₂)等，可补肾壮阳、开胃化痰。二者与木耳同煮对肾虚阳痿、遗精、早泄、气虚体弱、胃和十二指肠溃疡等均有食疗作用，还具有降血脂、减肥、防治中老年便秘、防癌的功效。



【原料】

南瓜150克，虾仁75克，水发木耳50克，葱段、姜片各10克，料酒15克，精盐3克，味精2克，大骨头汤600克，水淀粉3克，植物油15克。



【制作步骤】

1. 南瓜去皮、瓤，切成片。木耳切成小片。虾仁治净，用料酒5克、精盐0.5克拌匀腌渍入味，再用水淀粉拌匀上浆。
2. 锅内放油烧热，下入葱段、姜片炝香，下入南瓜片煸炒，烹入料酒炒匀，加大骨头汤，下入木耳片烧沸，煮至微熟。
3. 下入虾仁、余下的精盐烧沸，煮至熟透，加味精，出锅装碗即成。

【操作提示】

菠菜焯制刚透即可。豆腐片要用小火炖制。

【营养与功效】

豆腐富含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素(B₁、B₂、C)等,可补中益气,生津润燥,益肝清热,止咳消痰,宽肠降浊。常食可降低血糖,降低血脂,防癌抗癌,补脑益智。对防治贫血有效。菠菜富含蛋白质、钙、磷、铁、胡萝卜素等,可润肠通便,养肝明目,养血止血,生津止渴。常食此汤可降低血压、降低血糖,对缺铁性贫血患者有很好的补益作用。



【特点】豆腐滑嫩,菠菜爽嫩,汤宽味鲜。

**【原料】**

豆腐150克,菠菜100克,干虾仁20克,葱段、姜片各10克,料酒10克,精盐、味精各1.5克,鸡精3克,鲜汤600克,油15克。

**【制作步骤】**

1. 豆腐切成正方形厚片。菠菜下入沸水锅中焯透捞出,放入冷水中投凉捞出,挤去水分,切成段。
2. 锅内放油烧热,下入葱段、姜片炆香,下入虾仁煸香,烹入料酒,加鲜汤,下入豆腐片、精盐、鸡精烧开、炖透。
3. 拣出葱、姜,不用,下入菠菜段烧开,加味精,出锅装碗即成。

【特点】肉片滑嫩，
虾仁鲜嫩，汤汁
鲜香。



【操作提示】

羊肉要顶刀切成薄片。

【营养与功效】

虾仁富含优质蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素(A、B₁、B₂)等，可补肾壮阳，开胃化痰。对肾虚阳痿、遗精、早泄、气虚体弱、饮食不振、咳嗽等症均有食疗效用。羊肉富含蛋白质、脂肪、糖类、铁、磷、锌和维生素(B、A)等，可益气补血，温中暖肾。对阴虚体弱、阳痿、早泄、腰膝酸软、产后虚羸、缺铁性贫血、腹痛寒症、脾胃虚寒、腹痛食少等病症均有食疗效用。并有促进血液循环、增温御寒的作用。对肺结核、气管炎等症患者均十分有益。此汤对神疲乏力、经寒腹痛、肢冷不温、小便清长、阳痿、早泄等症也有较好的食疗作用。



【原 料】

鲜虾仁100克，蟹柳、羊肉各50克，葱段、姜片各10克，料酒15克，醋1克，精盐、鸡精各3克，胡椒粉0.5克，水淀粉5克，鲜汤700克。



【制作步骤】

1. 蟹柳切成段、羊肉切成片，与治净的虾仁分别用料酒5克、精盐0.5克、水淀粉0.5克拌匀入味上浆。锅内放入鲜汤，下入肉片烧开。
2. 下入葱段、姜片、余下的料酒煮至肉片熟透，拣出葱段、姜片，不用。下入蟹柳段烧开，加入醋。
3. 下入鲜虾仁、鸡精、余下的精盐烧开，煮至熟透，撒入胡椒粉，出锅装碗即成。

【操作提示】

蒜苗段煮至断生即可，煮制时间不要过长。

【营养与功效】

干豆腐中富含蛋白质、钙、磷、铁、维生素(B₁、B₂)等。所含油酸及亚油酸等不饱和脂肪酸具有降低胆固醇的作用。蒜苗含蛋白质、脂肪、糖类、维生素、无机盐等，可温中消食，解毒杀虫。适宜于胃脘疼痛、腹中冷痛、痈肿疔毒、痢疾、肺结核、泻泄、肠道寄生虫病、流感、蟹毒等症患者食用。大蒜苷能降低血压，大蒜脂肪油有降低血脂、防止动脉粥样硬化的作用。常食此汤对预防和治疗心血管疾病、减少各种癌症，如胃癌、食管癌、大肠癌、乳腺癌、卵巢癌、胰腺癌的发病率均有效。

【特点】色泽淡雅，
口感爽嫩，口味
咸鲜。



【原 料】

干豆腐 100 克，蒜苗 50 克，
干虾仁 20 克，料酒 10 克，精盐
1.5 克，鸡精 3 克，味精 1 克，鲜
汤 650 克，香油 5 克。



【制作步骤】

1. 干豆腐切成丝。蒜苗切成段。
2. 锅内放入鲜汤、料酒，下入干虾仁、干豆腐丝烧开，煮约 5 分钟。
3. 下入蒜苗段、精盐、鸡精烧开，煮熟，加味精，淋入香油，出锅装碗即成。

【特点】豆腐滑嫩，
汤汁清爽，咸鲜
清香。



【操作提示】

豆腐要用小火煮制。

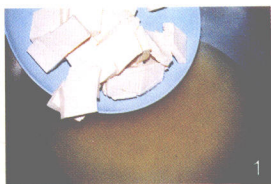
【营养与功效】

豆腐富含蛋白质、不饱和脂肪酸、人体必需的8种氨基酸，还含有丰富的铁、钙、磷及多种维生素等，可补脾益气，生津润燥，清热解毒。蒜苗中含蛋白质、脂肪、糖类、维生素、无机盐等，可温中消食，解毒杀虫。虾皮富含钙、磷、铁，其中钙的含量居众食物之首，可补肾壮阳，开胃化痰，是上等的健脑益智、强身健体的食品，对骨质疏松症有较好的防治作用。此汤对男子肾虚阳痿、遗精、早泄、气虚体弱、饮食不振、咳嗽等均有食疗效用。



【原 料】

豆腐200克，蒜苗50克，虾皮20克，料酒10克，精盐2克，鸡精3克，鲜汤600克，香油4克。



【制作步骤】

1. 豆腐切成正方形的厚片。蒜苗切成段。锅内放入鲜汤、料酒，下入豆腐片烧开。
2. 下入虾皮、精盐、鸡精烧开，煮约5分钟。
3. 下入蒜苗段烧开，煮至蒜苗熟透，淋入香油，出锅装碗即成。