



我国著名营养学家李瑞芬推荐

一定要喝的 美味汤288例

本书编写组 编

不求最多只要最精的288道美味佳肴

● 营养健康滋补易学



世界
美食图书大奖
获奖图书
精选本



中国轻工业出版社

GOURMAND
World Cookbook Awards

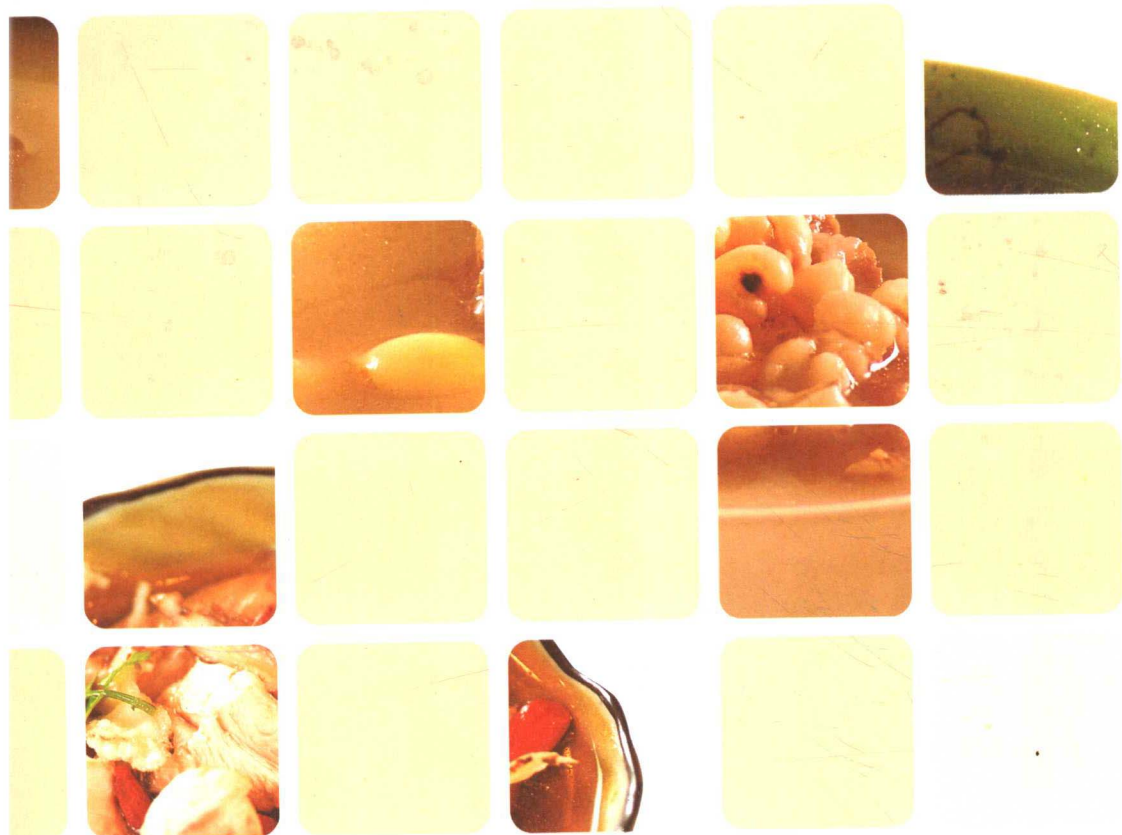


我国著名营养学家李瑞芬推荐

一定要喝的

美味汤288例

本书编写组 编



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一定要喝的美味汤288例 / 本书编写组编. —北京: 中国轻工业出版社,
2007.5

ISBN 978-7-5019-5895-5

I. 一... II. 本... III. 汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 028488 号

责任编辑: 翟 燕 责任终审: 劳国强
策划编辑: 翟 燕 责任监印: 胡 兵
装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2007年5月第1版第2次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 6.5

字 数: 160千字

书 号: ISBN 978-7-5019-5895-5 / TS · 3435 定价: 18.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

70371S1C102ZBW

Foreword

序

我与中国轻工业出版社的《大众菜谱》结缘于20世纪60年代初，那时的《大众菜谱》是中国社会第一部给老百姓准备的家常菜谱，内容实用，可操作性强，参照这本菜谱我给家人做了很多美味可口的食物，并将其作为一本家庭必备的工具书收藏在身边。转眼半个多世纪过去，轻工出版的菜谱种类越来越多，内容越来越精美。

出于多年来对轻工版大众菜谱的深厚感情，我一直关注轻工出版的菜谱书的变化。近几年，为适应时代的变化，中国轻工业出版社在原来《大众菜谱》的基础上，开创了“现代人”品牌，做出了一本又一本广受读者欢迎的优秀菜谱书。截至2006年，“现代人”美食菜谱发行量已经突破300万册，形成了良好的社会效益和公众影响力。

这套“288例系列”，就是在多年来积累的美食菜谱的基础上，加以精心策划而形成的，适合家庭使用的新版菜谱，分为《一定要喝的美味汤288例》《一定要吃的家常菜288例》《一学就会的懒人菜288例》，适合不同读者需要，所收录的菜谱兼顾美味和营养，做法简单易学，内容贴心实用，有很高的性价比。

相信我与轻工版菜谱书的缘分还将继续下去，也希望中国轻工业出版社出版发行更多更好的贴近百姓生活的高品质菜谱书，以满足新老读者的需要。

李瑞宏

2007-2-8

PART 1

。蔬菜

- 8 慈姑白菜汤 / 什锦小白菜汤 / 菠菜莲子汤
- 9 红菜头芋丝汤 / 红菜西芹汤 / 红苋菜山药汤
- 10 西芹蔬菜汤 / 芹菜叶粉丝汤 / 西兰花羹



- 11 马齿苋黄花汤 / 紫甘蓝粉丝汤 / 银丝莼菜羹
- 12 清汤萝卜 / 白萝卜虾皮汤 / 双色萝卜汤
- 13 萝卜丝汤 / 胡萝卜一品汤 / 粉丝胡萝卜汤
- 14 三丝豆苗汤 / 葛根红薯防寒汤 / 芋薯甜汤
- 15 番茄竹荪汤 / 番茄豆苗汤 / 芥菜黄茄汤
- 16 枸杞冬瓜汤 / 玉米冬瓜汤 / 海带冬瓜汤
- 17 翡翠苦瓜羹 / 紫菜瓜片汤 / 丝瓜油条汤
- 18 魔芋瓜蓉汤 / 南瓜素翅汤 / 豆苗南瓜汤
- 19 瓜蓉蚕豆羹 / 竹荪茉莉南瓜汤 / 山药松子羹

- 20 椰杏山药金瓜汤 / 桂花山药汤 / 马蹄茭白汤
- 21 莲藕红枣黑豆汤 / 莲藕鲜香菇汤 / 玉米马蹄汤
- 22 鞭笋年糕玉米羹 / 金豆翠苗汤 / 什锦素锅
- 23 砂锅什锦素菜煲 / 砂锅素丸子 / 五色蔬菜汤

PART 2

。菌 豆

- 24 竹笋香菇汤 / 香菇素三丝羹 / 榄菜香菇粉丝汤
- 25 香菇木耳莼菜汤 / 香菇口蘑汤 / 口蘑芦笋汤
- 26 口蘑冬瓜汤 / 口蘑黄豆芽汤 / 清炖草菇汤
- 27 豆芽平菇汤 / 莴笋花菇汤 / 鸡汤炖臻蘑
- 28 兰花蘑菇汤 / 清汤豆苗羊肚菌 / 芸松苗鲜蘑菇汤
- 29 杏鲍菇年糕汤 / 金针黄茄羹 / 金针豆芽羹





- 30 紫苏珍菌汤 / 三菌豆苗汤 / 鸡汤烩野菌
- 31 百菇汤 / 三菌牛骨汤 / 什锦菇汤
- 32 黄花木耳汤 / 木耳玉兰片汤 / 双耳莴笋汤
- 33 雪耳莲子羹 / 银耳花生红枣汤 / 银耳枇杷汤
- 34 玉子双菇汤 / 莴笋叶豆腐汤 / 香菇豆腐汤
- 35 香椿豆腐汤 / 玉子娃娃菜 / 橄榄菜豆腐羹
- 36 石耳豆腐汤 / 粉丝冻豆腐汤 / 萝卜油豆腐汤
- 37 五香豆腐干汤 / 豆干香菇汤 / 腐竹青瓜汤

PART 3 畜 肉

- 38 雪菜肉丝汤 / 黄瓜肉片汤 / 榨菜肉丝汤
- 39 土豆瘦肉汤 / 猪肉丸子汤 / 砂锅狮子头

- 40 腌笃鲜 / 砂锅白肉 / 酸菜氽白肉
- 41 四神汤 / 莲藕玉米排骨汤 / 玉米淮山腔骨汤
- 42 花生排骨汤 / 冬瓜排骨汤 / 海带枸杞腔骨汤
- 43 淮山猪心汤 / 砂锅竹荪猪心 / 枸杞猪肝汤
- 44 娃娃菜猪肚汤 / 红枣白果猪肚汤 / 砂锅猪肚
- 45 萝卜猪腰煲 / 木耳腰片汤 / 芸豆荚腰花汤
- 46 甘草肺片汤 / 白萝卜炖猪肺 / 芸豆猪皮汤
- 47 双仁猪蹄汤 / 黄豆蹄花煲 / 酸菜蹄花煲



- 48 蹄筋煲 / 杞红骨髓汤 / 腊肉苦瓜汤
- 49 砂锅香肠冬笋汤 / 火腿冬瓜煲 / 培根洋葱汤
- 50 苦瓜牛肉汤 / 牛肉薏米汤 / 杞子牛肉羹
- 51 牛肉土豆红蛤汤 / 香芋牛肉煲 / 砂锅炖牛腱
- 52 砂锅番茄牛肉 / 萝卜牛腩汤 / 参须枸杞牛腩煲
- 53 潮州牛丸汤 / 枸杞牛肝汤 / 萝卜牛肺汤

- 54 砂锅莲子毛肚 / 红枣牛尾汤 / 杞子鞭花汤
- 55 烤牛肉杂拌汤 / 萝卜羊肉汤 / 生姜羊肉汤
- 56 羊肉煲仔汤 / 核桃羊肉汤 / 茯苓羊肉汤
- 57 红枣羊腩汤 / 砂锅腐竹炖羊腩 / 羊肚汤
- 58 天麻陈皮羊脑汤 / 栗子炖羊蹄 / 羊杂碎汤
- 59 南瓜兔肉汤 / 枸杞兔肉汤 / 当归兔肉汤

PART 4 禽 蛋

- 60 火腿鸡蓉汤 / 鸡片莼菜汤 / 鸡片竹荪汤
- 61 鸡架白菜汤 / 鲜奶炖鸡汤 / 鸡肉丸子汤
- 62 鸡火煮干丝 / 子姜鸡汤 / 甘笋鸡汤
- 63 十全大补母鸡煲 / 香菇笋鸡汤 / 白果腐竹鸡汤
- 64 栗子芋头鸡汤 / 绿豆糯米鸡片汤 / 苦瓜鸡汤
- 65 红枣莲子鸡汤 / 桂圆枸杞童子鸡汤 / 补肾鸡汤
- 66 银耳笋鸡汤 / 砂锅当归鸡 / 砂锅云吞鸡



- 67 人参乌鸡汤 / 乌鸡山药汤 / 砂锅黄芪煲乌鸡



- 68 栗子煲鸡翅 / 香菇翅尖汤 / 苹果煲鸡翅
- 69 枸杞鸡肝汤 / 鸡肝豆苗汤 / 扁豆凤爪汤
- 70 冬菇凤爪汤 / 首乌凤爪汤 / 白果炖凤爪
- 71 木耳鸭丝汤 / 清汤鸭条 / 绿豆老鸭汤
- 72 冬菜鸭肉汤 / 海带鸭肉汤 / 鞭笋水鸭汤
- 73 银杏子鸭汤 / 麦冬麻鸭汤 / 洋参鸭肉煲
- 74 砂锅冬瓜老鸭 / 酸菜鸭肉汤 / 鸭架白菜汤
- 75 冬菜鸭肝汤 / 鸡杂鸭血汤 / 鸭血肥肠煲
- 76 芦笋鸭掌汤 / 大枣黄芪炖鸭爪 / 芋头鹅肉汤
- 77 羊肚菌乳鸽汤 / 洋参乳鸽汤 / 砂锅杏鲍菇煲白鸽
- 78 砂锅淮杞鹌鹑 / 桂花煲鸡蛋 / 鸡蛋豆腐汤
- 79 茄皮蛋花汤 / 紫菜虾皮蛋花汤 / 翠花蛋汤
- 80 皮蛋苋菜汤 / 青瓜皮蛋汤 / 腐竹韭黄皮蛋汤
- 81 鸡肉兰花鹌鹑蛋汤 / 银杏雪耳鹌鹑蛋汤 / 银耳鹌鹑蛋汤

PART 5

。水产

- 82 皮蛋鱼片汤 / 香菜鱼片汤 / 木瓜鲜鱼汤
- 83 黄芪鲫鱼汤 / 莼菜鲫鱼汤 / 鲫鱼豆腐汤
- 84 乌梅大枣鲫鱼汤 / 海带鲫鱼汤 / 鲫鱼冬瓜汤
- 85 鲢鱼丝瓜汤 / 土豆鱼汤 / 黄鱼羹
- 86 菠菜银鱼羹 / 盖菜鱼腩汤 / 玉竹鱼头汤
- 87 酸菜鱼头汤 / 天麻鱼头汤 / 松蘑鲢鱼头汤
- 88 砂锅鱼头 / 醋椒头尾汤 / 酸汤鱼丸
- 89 草菇鱼丸汤 / 清汤鱼丸 / 芹菜鱼丸汤
- 90 锅仔沙茶酱双丸 / 冬菜鱼饺汤 / 淮杞黄鳝汤
- 91 丝瓜虾仁汤 / 青韭红白虾仁汤 / 三丝虾仁汤



- 92 红汤虾仁 / 金针菇虾仁羹 / 鲜虾黄芪汤
- 93 虾饺汤 / 豆腐笋丝蟹肉汤 / 砂锅百合煲花蟹

- 94 蟹柳蛋花汤 / 金瓜花蟹汤 / 山药花蟹汤
- 95 酸辣汤 / 菊花青翠鱿鱼汤 / 杂菌鲜鱿羹
- 96 墨鱼杂菇煲 / 草菇甲鱼汤 / 莼菜甲鱼汤
- 97 地黄气锅甲鱼 / 马蹄气锅龟 / 砂锅甲鱼
- 98 锅仔芥菜鱼肚 / 芦蒿山药煮海参 / 双耳日月贝
- 99 乌鱼蛋汤 / 牡蛎紫菜汤 / 北极贝豆腐汤



- 100 三花蛤蜊汤 / 什锦海鲜汤 / 海鲜丝瓜煲
- 101 海鲜清汤 / 一品海鲜豆腐汤 / 三鲜椰子盅
- 102 海米三鲜汤 / 海鲜丸子汤 / 菠菜海鲜汤
- 103 蜆头马蹄羹 / 茄丝海带汤 / 海带魔芋羹
- 104 附录：《中国居民膳食指南》提倡的8条膳食原则 / 平衡膳食宝塔

摄影：杨跃祥 黄铁政 王缉东
陈华琛 刘志刚 文 冰
张旭明

蔬菜

SHUCAI

PART 1



► 慈姑白菜汤

材料：慈姑200克，白菜150克。

调料：盐5克，葱花适量，鸡精、胡椒粉各少许。

做法：

1. 慈姑去皮洗净，切成小丁；白菜择洗干净，切片，焯水备用。
2. 锅置火上，倒油烧热，爆香葱花，放入慈姑丁、白菜翻炒，加适量水烧开煮熟，加盐、鸡精、胡椒粉调味即可。

提示 慈姑的汁碰到手上会感觉刺痒，可先在水中泡一会儿再去皮。



► 什锦小白菜汤

材料：小白菜100克，土豆50克，胡萝卜30克，青豆20克。

调料：盐5克，香油、味精、鸡精各少许。

做法：

1. 小白菜洗净，切段；土豆、胡萝卜分别洗净，去皮，切成菱形片；青豆洗净。
2. 汤锅置火上，倒入适量水，放入土豆片、胡萝卜片、青豆煮10分钟，再放入小白菜段煮开，加入调料调味即可。

提示 小白菜中含丰富的维生素，先清洗干净再切，如果先切再洗，则维生素流失过多。



► 菠菜莲子汤

材料：菠菜100克，莲子50克，青豆20克，枸杞10克。

调料：盐2克，白糖、蜂蜜、鸡精各适量。

做法：

1. 菠菜洗净，焯水后切段；莲子用水泡透蒸至回软；青豆、枸杞分别洗净。
2. 锅置火上，倒入适量水烧开，放入青豆、枸杞、莲子煮5分钟，加入菠菜、调料煮开即可。

提示 1. 干莲子用前先用清水泡透，去苦心蒸软再用。
2. 菠菜做汤前要先焯水，以去除草酸。

▶ 红菜头芋丝汤

材料：红菜头150克，香芋100克，鲜草菇20克。

调料：葱丝、姜丝各适量，盐、料酒各5克，味精少许。

做法：

1. 将红菜头切丝；草菇洗净，切丝；芋头洗净，去皮，切丝。
2. 锅内下少许油烧热，爆香葱丝、姜丝，放入红菜头丝、芋丝、草菇丝翻炒，加入适量水烧开至熟，加盐、料酒、味精调味即可。

提示 红菜头含大量矿物质、维生素，不要用水将其红色洗掉，以免营养流失。



▶ 红菜西芹汤

材料：红菜头150克，西芹50克，土豆少许。

调料：葱丝、姜丝各适量，盐5克，味精、胡椒粉各少许。

做法：

1. 将红菜头切细丝；西芹择洗干净，切丝；土豆洗净，去皮，切细丝，浸在冷水中备用。
2. 锅置火上，放入色拉油烧至五成热，下入红菜头丝略炒，加入西芹丝、土豆丝、葱丝、姜丝翻炒，加入适量清水同煮10分钟后，加入盐、味精、胡椒粉调味即可。

提示 红菜头含多种矿物质和维生素，在烹调中，用途广泛，既可凉拌又可热炒、煮汤。



▶ 红苋菜山药汤

材料：红苋菜150克，山药100克。

调料：醋15克，盐5克，白胡椒粉适量，味精少许。

做法：

1. 红苋菜洗净，切段；山药洗净，去皮切菱形片。
2. 锅置火上，倒入适量水烧开，放入山药片煮熟后捞出，另换凉水再放入山药，加入调料烧开，放入红苋菜煮熟即可。

提示 1. 红苋菜叶子褶皱多容易存留沙子，洗时在清水里放少量的白醋泡5分钟即可。
2. 第一次煮山药的水，淀粉含量较大，所以在做汤时，最好换水。





► 西芹蔬菜汤

材料：西芹100克，胡萝卜60克，洋葱40克，红豆35克。

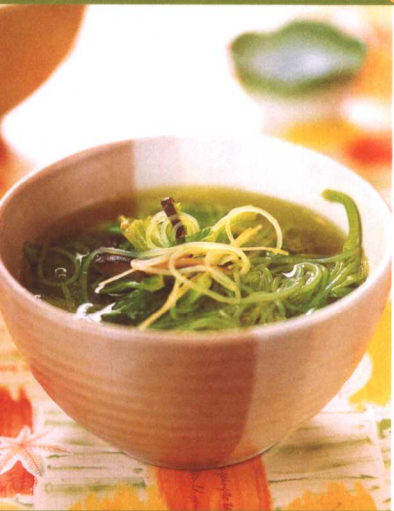
调料：蒜末适量，盐5克，胡椒粉少许。

做法：

1. 西芹择洗净，胡萝卜去皮，洋葱去皮，均切丁；红豆洗净，用水浸泡约2小时，加水煮熟。
2. 起油锅，炒香蒜末，下蔬菜丁炒至五成熟，放入红豆汤中，煮约5分钟，加盐、胡椒粉调味即成。

提示

1. 加入冬瓜与当归熬煮，可提升去脂美容作用。
2. 红豆与含钙高的蔬菜搭配，可以补充人体一天所需的钙质。



► 芹菜叶粉丝汤

材料：嫩芹菜叶60克，粉丝40克，香菇少许。

调料：盐5克，葱花、姜末、味精、香油各少许。

做法：

1. 嫩芹菜叶洗净；粉丝用温水泡至回软；香菇水发后去蒂，切丝。
2. 锅中加入色拉油烧至五成熟，放入葱花、姜末炆锅，加入芹菜叶翻炒后盛出，锅中注入适量清水煮开，加入粉丝煮至透明，放入芹菜叶，加盐、味精调味，锅开后淋入香油即可。

提示

芹菜叶非常嫩，高温加热易变黑，用前可先在清水中放少许白醋清洗，颜色会更翠绿。



► 西兰花羹

材料：西兰花100克。

调料：牛奶50克，葱花、姜末、水淀粉各适量，白糖、盐各5克，味精少许。

做法：

1. 西兰花洗净，掰小朵，焯水。
2. 起油锅，下葱花、姜末炆锅，加入适量高汤煮沸。
3. 下西兰花煮开，加牛奶、盐、白糖、味精煮沸后勾薄芡，略煮即可。

提示

用白蘑菇、黄豆与西兰花同煮汤，营养同样丰富，且口感更清爽。西兰花和牛奶搭配，能为人体提供大量的钙。

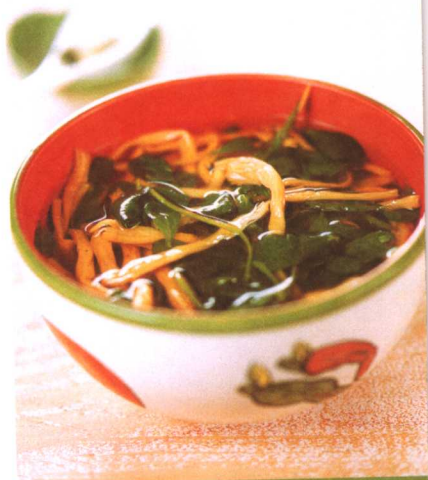
▶ 马齿苋黄花汤

材料：干黄花菜25克，马齿苋100克。

调料：盐5克，蒜片适量，味精、鸡精各少许。

做法：

1. 干黄花菜泡发后，切去根部杂质；马齿苋洗净，切长段。
2. 锅中放入适量水烧开，放入黄花菜用中小火煮开，快熟时放入马齿苋、蒜片同煮，加盐、味精、鸡精调味即可。



提示

1. 汤汁微黄，汤鲜味美，清热解毒。
2. 马齿苋是能在野外经常见到的野菜，吃了可以清热解毒。不宜长时间煮，加入大蒜同煮可以治腹泻。

▶ 紫甘蓝粉丝汤

材料：紫甘蓝150克，粉丝50克，虾皮10克。

调料：料酒、盐、美极上汤汁各5克，味精少许。

做法：

1. 将紫甘蓝洗净，切丝；粉丝放入温水中泡软；虾皮洗净备用。
2. 锅内放清水烧开，放入粉丝、紫甘蓝丝、虾皮、调料煮开即可。



提示

1. 紫甘蓝色容易分解不宜长时间煮，要在开锅后再放入，熟了马上出锅以免变色。
2. 此汤也可用先煸炒虾皮，再加入水的方法制作。

▶ 银丝莼菜羹

材料：西湖莼菜1瓶，豆腐150克。

调料：水淀粉15克，盐、美极上汤汁各5克，味精少许。

做法：

1. 将豆腐切成细丝。
2. 锅内加清水烧半开，加入莼菜、盐、上汤汁调味，用水淀粉勾芡后放入豆腐丝、味精煮开即可。



提示

莼菜很薄很嫩，不要太早下锅，烧制时间长了有酸味。



► 清汤萝卜

材料：白萝卜300克，香菜适量。

调料：水淀粉15克，盐、味精、胡椒粉各少许。

做法：

1. 白萝卜洗净，去掉根部和外皮，切细丝；香菜洗净，切碎。
2. 锅中放入水、盐烧开，下入萝卜丝，煮熟后加胡椒粉、味精，撇去浮沫，用水淀粉勾薄芡，倒入汤碗，撒上香菜即可。

提示 用擦丝器制作萝卜丝特别省事，一小会儿功夫就能擦出一堆粗细一致的萝卜丝，擦出来的萝卜丝熟得更快。



► 白萝卜虾皮汤

材料：白萝卜250克，虾皮10克，水发木耳50克。

调料：盐5克，味精、白糖各少许。

做法：

1. 白萝卜去皮，洗净，切薄片；木耳去蒂，撕小朵。
2. 锅置火上，倒入适量水煮开，下白萝卜片、木耳煮至白萝卜软烂，放盐、味精、白糖调味，放入虾皮煮开即可出锅。

提示 白萝卜营养丰富，有下气、定喘、祛痰、消食、除胀、利便等功效，是瘦身的理想食物。



► 双色萝卜汤

材料：白萝卜200克，胡萝卜50克，枸杞5克，香菜少许。

调料：盐、料酒各5克，葱花、姜丝各适量，味精、鸡精各少许。

做法：

1. 白萝卜洗净，去皮，切成菱形片，焯水待用；胡萝卜洗净，去皮，切菱形片；枸杞洗净；香菜择洗干净，切段。
2. 锅置火上，倒油烧热，爆香葱花、姜丝，放入白萝卜片、胡萝卜片、料酒炒香，加入清水烧开煮至熟，加盐、味精、鸡精调味，撒上香菜段即可。

提示 白萝卜在做前要先用水煮一下以去除萝卜异味。此外，萝卜吃荤，如果有猪骨、鸡等原料，可以一起烹制。

萝卜丝汤

材料：胡萝卜150克，海带丝100克，白萝卜50克。

调料：盐5克，味精、鸡精、白糖各少许。

做法：

1. 胡萝卜、白萝卜均洗净，切丝；海带丝泡洗干净，切段，焯水后待用。
2. 锅置火上，倒入清水750克烧开，倒入胡萝卜丝、白萝卜丝、海带丝煮熟，加入调料调味即可。

提示 海带含多种氨基酸和矿物质，能促进人体新陈代谢，经常食用有塑身美容的辅助作用。



胡萝卜一品汤

材料：番茄50克，红菜头30克，胡萝卜100克，带皮煮花生仁少许。

调料：醋10克，盐5克，味精少许。

做法：

1. 番茄洗净，切丁；胡萝卜、红菜头分别洗净，切丝。
2. 锅置火上，倒油烧热，放入番茄丁、红菜头丝、胡萝卜丝、花生仁翻炒，加入适量清水同煮至熟，加入调料调味即可。

提示 不易软烂的原料一定要先放锅里煮，软嫩易熟的原料要后放，这样做出的汤口感才会好。



粉丝胡萝卜汤

材料：胡萝卜150克，粉丝50克，枸杞少许。

调料：盐5克，姜丝、胡椒粉、香油各少许。

做法：

1. 胡萝卜洗净，去皮，切丝；粉丝用温水泡软；枸杞泡洗干净。
2. 锅置火上，倒油烧热，炒香姜丝，放入胡萝卜丝煸炒，倒入水烧开，放枸杞煮10分钟，改小火下粉丝煮熟，加入盐、胡椒粉、香油调味即可。

提示 胡萝卜质地爽脆，也可先用热油炸一下，这样会很快煮软烂。





► 三丝豆苗汤

材料：竹笋100克，胡萝卜50克，豌豆苗、香菇各25克。

调料：高汤750克，香油、盐各5克，料酒、姜末、味精各2克。

做法：

1. 竹笋、胡萝卜、香菇均洗净切丝，分别入沸水锅中焯熟；豌豆苗择洗净，入沸水略焯，捞出沥干；将竹笋丝、胡萝卜丝、香菇丝和豌豆苗放入大汤碗内。
2. 锅置火上，注入高汤烧开，加入盐、料酒、姜末、味精煮开，淋入香油，盛出浇入已放好三丝及豆苗的汤盆里即可。

提示 焯豌豆苗时，可在沸水中加入少许盐，再放入豌豆苗略焯，即可保持豌豆苗的翠绿色泽。



► 葛根红薯防寒汤

材料：红薯1个，葛根50克。

调料：红糖适量。

做法：

1. 红薯洗净，去皮后切块；葛根洗净。
2. 锅置火上，放入适量清水，大火烧开后放入葛根、红薯，持续大火煮1分钟后转小火炖25分钟左右。
3. 熄火后，用细纱布滤掉汤渣，加适量红糖调味即可。

提示 葛根性凉、味甘，冬季可预防感冒，对伤寒、中风、头痛都有疗效。



► 芋薯甜汤

材料：芋头、红薯各300克。

调料：白糖10克，淀粉适量。

做法：

1. 芋头、红薯去皮，切丁，蒸熟；分别压成泥，加淀粉和匀，揉成小球。
2. 锅中加适量水煮开，放入芋圆、红薯圆煮至浮起。
3. 最后加白糖调味即成。

提示 1. 用相同方法制成南瓜圆，与红薯圆同煮汤，可提升汤品的减肥功效。
2. 芋头有健胃的作用，易消化，特别适宜脾胃虚弱者食用；与红薯搭配，提升了食物健脾胃的功效。

▶ 番茄竹荪汤

材料：番茄200克，竹荪20克。

调料：盐、料酒各5克，味精、胡椒粉各少许。

做法：

1. 番茄洗净，去皮切成小方丁；竹荪用水泡开后切成段。
2. 锅置火上，倒入色拉油烧热，下入番茄丁煸炒片刻至油微红番茄软烂，加入适量凉水，开锅后下入竹荪、盐、料酒煮开至熟，加味精、胡椒粉搅匀即可（可加入豆苗作为装饰）。

提示 番茄用少量的油先炒熟，再做汤，这样汤色会更红更浓。



▶ 番茄豆苗汤

材料：番茄200克，豆苗少许。

调料：盐5克，葱丝、姜丝、味精、胡椒粉各少许。

做法：

1. 将番茄洗净，切粒；豆苗去根洗净。
2. 锅中下少许油烧热，煸香葱丝、姜丝，放入番茄粒翻炒，加入适量水烧开，加豆苗、盐、味精、胡椒粉调味即可。

提示 番茄要事先用开水把皮烫掉，切成粒再炒制，这样会呈现沙状，出来的汤色泽好。



▶ 芥菜黄茄汤

材料：黄圣女果100克，芥菜50克，银耳20克，清汤500克。

调料：盐5克，味精、鸡精各少许。

做法：

1. 圣女果洗净，切片；芥菜洗净，切片；银耳泡发后，撕成小朵。
2. 锅置火上，倒入清汤煮开，放入银耳煮至八成熟，加入圣女果、芥菜一同煮熟，加入调料调味即可。

提示 芥菜口感微苦，制作菜品时，可先用水煮去芥菜苦味再做汤。





► 枸杞冬瓜汤

材料：冬瓜300克，枸杞10克。

调料：盐5克，味精、鸡精、白糖各适量。

做法：

1. 冬瓜洗净，去皮去子，切成小丁待用；枸杞泡软。
2. 锅置火上，倒入清水750克，倒入冬瓜丁烧开，加入枸杞，煮3分钟调味即可。

提示 冬瓜不含脂肪，含有蛋白质、膳食纤维、维生素B₁、维生素B₂、胡萝卜素等，是减肥纤体的佳品。



► 玉米冬瓜汤

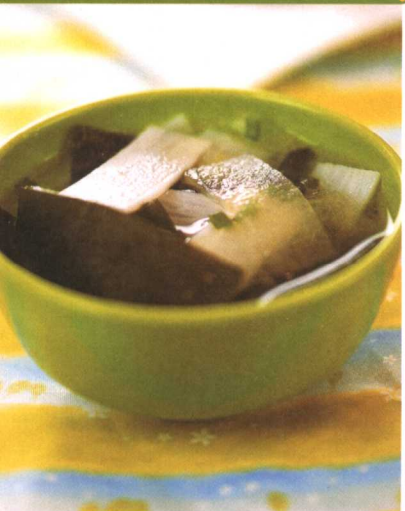
材料：冬瓜200克，玉米粒罐头半听，海米15克。

调料：盐5克，味精适量。

做法：

1. 冬瓜洗净，去皮，切片待用；海米泡软。
2. 锅置火上，倒入适量清水烧开，加入冬瓜片、玉米粒煮至冬瓜软烂再加入海米，放入盐、味精即可。

提示 也可先将海米炒香，再倒入清水烧开，加入冬瓜、玉米煮熟。



► 海带冬瓜汤

材料：冬瓜250克，海带100克，山药50克。

调料：盐、料酒各5克，味精、鸡精、香油、胡椒粉各少许。

做法：

1. 冬瓜洗净，去皮，去瓢，切片；海带洗净切菱形片，焯水备用；山药洗净，去皮切薄片。
2. 锅内加清汤烧开，放入冬瓜片、海带、山药片煮熟，加入调料即可。

提示 市场上的海带一般是宽海带，肉老色黑炖制时间长，选料时要选叶薄条窄色墨绿的海带，这样的比较嫩。