

03

健康
滋补
系列



首都保健营养美食学会执行秘书长 林文杰特别推荐

汤补 100锅

汤，人类最廉价的健康保险



李蔓荻 张小勇 著



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

健康滋补系列03

汤补100锅



李蔓荻 张小勇 著



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

推荐序.....

《健康滋补系列》出版面世了，可喜可贺。“民以食为天”、“医食同源”，古今同此一理。从上古至今，人们一直在不断研究和探索“吃什么”和“怎么吃”及饮食与滋补健康的关系。国人在饮食的“美”上是下足了功夫，“营养不足”、“营养过剩”或“营养不科学合理”同样都会引起身体健康问题，饮食中大有学问。本书在众多同类的时尚书籍中，独树一帜，以个性化的风格悄然形成了一部较为新鲜的良作，跳出了仅仅教人做饭的俗套，将医学科学分析，营养普及知识和烹调技艺相结合，将祖国医学宝库中的重要财富——中医理论引入其中，并以深入浅出的科普语言讲述了深奥的理论，介绍了许多营养学新知识、新理念、新信息、颇具新意，具有较强的针对性和实用性，在介绍菜肴的营养特点和保健功能方面尤为精道。本书与时代同步，在现代科技的基础上审视我们的饮食“美”，帮助更多的人树立科学的生活观，使人们的生活健康、时尚。本书读后教益良多，乃缀数语以作推荐。

.....林文杰

图书在版编目(CIP)数据

汤补100锅 / 李蔓荻, 张小勇著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2006.9
(健康滋补系列)

ISBN 7-5381-4844-2

I. 汤… II. ①李…②张… III. 汤菜—保健—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第111502号

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25号 邮编: 110003)

印刷者: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 236mm

印 张: 6

字 数: 100千字

印 数: 1~8000

出版时间: 2006年9月第1版

印刷时间: 2006年9月第1次印刷

策 划: 盛益文化

责任编辑: 陈馨

装帧设计: 瓴龙

责任校对: 郭瑞

定 价: 25.00元

联系电话: 024-23284360

邮购咨询电话: 024-23284502 23284357

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

http://www.lnkj.com.cn



汤——人类最廉价的健康保险

无论是一桌丰盛的宴席，还是一顿普通的家常便饭，如果没有一道可口的汤品装点，再多的美食也会显得黯淡无光。难怪爱煲汤的广东人几乎到了“宁可食无菜，不可饮无汤”的地步。其实，又何止是广东人，放眼世界，哪个国家的人对喝汤没有偏好？日本人喜欢米索汤，法国人钟情洋葱汤，德国人独爱酒糟鱼汤……那么，汤水受“宠”的奥秘在哪里呢？

汤能刺激食欲。汤的鲜味，对于舌上的味蕾有着极强的诱惑性。它不仅能润滑口腔和肠胃，还能刺激胃液的分泌，促进食欲。

汤有助于消化。经煲制或熬制的食物不但更为绵软易消化，而且汤中的水分也会使肠道运动得更好。

中国有句俗语：“饭后喝碗汤，老了不受伤。”经常适时地喝汤，有益于身心健康，并能延年益寿。

汤简便易做，是老幼皆宜的美味。

以上历数了喝汤的诸多好处。当然制作一锅美味的汤品自然也有一些小窍门。

(1) 要选择新鲜味足、无异味的材料。如果选用一些有治疗功效的中药材，一定要功效确实。性味有毒、隐僻难遇或效果不确、味道苦劣的药材要避免使用，且用量要准确，以免产生不良后果。

(2) 熬汤最好用冷水。因为肉的表面突然受到高温时，外层蛋白质就会马上凝固，使得蛋白质不能充分地溶解到汤里。要一次加足冷水，并慢慢地加温。这样，蛋白质才能充分地溶解到汤里，汤的味道才会鲜美。

(3) 要根据制作要求掌握火候。一般用大火煮沸，去腥膻味；中小火烧透入味，使蛋白质溶解为氨基酸，鲜味醇厚。烧制浓汤时，要先用大火后改为中火，防止火力过大而焦底，产生不良气味。在制作清汤时，用中火烧开，撇去浮沫，然后用小火熬，才能保持汤汁清澄。

(4) 熬汤不要过早放盐。盐会让肉中的水分很快地跑出来，加快蛋白质的凝固，影响汤的鲜味。葱、姜和料酒不要放得太多，否则会影响汤汁本身的鲜味。

(5) 合适的煲汤器皿不容小视。一般说来，沙锅和瓦罐都能将汤的鲜美煲出来，选择一款大小适中、质地细腻的沙锅便已经成功了一半。

(6) 盖着锅盖熬汤，防止香味随水分逸散。

此外，在喝汤时还要考虑到四时气候的变化。例如，春季以平补为原则，重在养肝；夏季以凉补为原则，重在养心；秋季以清补为原则，重在养肺；冬季以温补为原则，重在养肾。

最后，祝愿朋友们在学做美味汤品的同时，掌握更多的食疗知识，喝出美丽，喝出健康！





目录

CONTENTS

汤——人类最廉价的健康保险3

PART 1

素羹汤

1 海带山药绿豆汤	10
2 百年好合汤	10
3 葱豉豆腐汤	11
4 五果冰糖羹	12
5 香菇竹荪汤	13
6 茼蒿粉丝汤	14

7 山药杏仁玉米汤	15
8 红枣木耳汤	16
9 西红柿青豆汤	17
10 海虹香菇木耳汤	18
11 银耳香菇汤	19
12 鲜蔬菜浓汤	20
13 莼菜白玉西红柿汤	20
14 玉米须海带汤	21
15 南瓜芋头煲	22
16 黄豆芽猪血汤	23
17 冬菇苋菜汤	24
18 红枣冬瓜仁汤	25
19 白菜山药萝卜汤	26
20 茭白芹菜汤	27
21 紫菜荸荠豆腐汤	28
22 芦笋薏仁汤	28
23 枸杞蛋汤	29
24 蛋蔬鲜汤	29

PART 2

鸡鸭汤

- | | | | |
|------------------|----|-------------------|----|
| 25 苹果干贝鸡汤 | 32 | 43 木耳酸辣鸡丝羹 | 46 |
| 26 蛤蜊冬瓜鸡汤 | 32 | 44 冬瓜芥菜老鸡汤 | 47 |
| 27 苦瓜菠萝炖鸡汤 | 33 | 45 菊花乌鸡汤 | 48 |
| 28 酸菜姜鸭汤 | 33 | 46 猴头菇黄芪鸡肉汤 | 49 |
| 29 香菇竹笋鸡汤 | 34 | 47 乌鸡绿豆汤 | 50 |
| 30 酒酿鸡腿汤 | 35 | 48 西洋参炖鸡汤 | 50 |
| 31 酸甜老鸭汤 | 36 | 49 红枣莲子鸡腿汤 | 51 |
| 32 三仁煲老鸭 | 37 | 50 笋鸡银芽汤 | 51 |
| 33 萝卜丝鸡茸羹 | 38 | | |
| 34 木耳酸辣鸡茸羹 | 39 | | |
| 35 老鸭玉米棒汤 | 40 | | |
| 36 滋润鸭汤 | 41 | | |
| 37 红枣白果炖乌鸡 | 42 | | |
| 38 芡实牡蛎老鸭汤 | 42 | | |
| 39 醋椒鸭架汤 | 43 | | |
| 40 银花水鸭汤 | 43 | | |
| 41 酸萝卜老鸭汤 | 44 | | |
| 42 红豆乌鸡补血汤 | 45 | | |





PART 3

肉骨汤

- | | | | |
|--------------------|----|--------------------|----|
| 51 海带排骨汤 | 54 | 60 雪梨苹果瘦肉汤 | 61 |
| 52 五色彩蔬汤 | 54 | 61 西红柿咸肉汤 | 62 |
| 53 红烧牛肉汤 | 55 | 62 萝卜牛腩汤 | 63 |
| 54 木瓜排骨汤 | 55 | 63 芙蓉火腿汤 | 64 |
| 55 荷叶莲藕排骨汤 | 56 | 64 菠菜牛骨汤 | 64 |
| 56 鹅血肉丝豆芽汤 | 57 | 65 桂圆牛骨髓汤 | 65 |
| 57 红糟羊肉汤 | 58 | 66 山杞炖兔肉汤 | 65 |
| 58 芦笋魔芋排骨汤 | 59 | 67 萝卜羊肉汤 | 66 |
| 59 花生芝麻核桃猪骨汤 | 60 | 68 当归党参陈皮瘦肉汤 | 67 |
| | | 69 冬瓜猪排凤爪汤 | 68 |
| | | 70 山药羊肉鲜奶汤 | 69 |
| | | 71 冬瓜薏米瘦肉汤 | 70 |
| | | 72 羊腿骨红枣汤 | 71 |
| | | 73 栗子凤爪排骨汤 | 72 |
| | | 74 黄豆干贝兔肉汤 | 72 |
| | | 75 二瓜脊骨汤 | 73 |
| | | 76 佛手核桃瘦肉汤 | 73 |





PART 4

鱼鲜汤

77 甘麦红枣鱼汤	76	90 莼菜黄鱼羹	87
78 南瓜鲜虾浓汤	76	91 上汤双色墨鱼丸	88
79 双仁鱼头汤	77	92 苹果炖鱼汤	89
80 紫苏鱼片汤	78	93 海参里脊汤	90
81 黄豆文蛤汤	79	94 丝瓜牡蛎汤	91
82 鲫鱼煲胡萝卜	80	95 菊花鱼片汤	92
83 芋头鲫鱼汤	81	96 归地海参汤	93
84 黑鱼山药汤	82	97 鳝鱼枸杞银耳羹	94
85 银耳银鱼羹	83	98 紫菜蛤肉汤	95
86 泥鳅豆腐汤	84	99 黑鱼玉兰豆苗汤	96
87 浓汁鲤鱼汤	85	100 米汤鲈鱼	96
88 南瓜草鱼汤	86		
89 鱼米羹	86		

Part 1

素羹汤



并不是只有肉汤和鸡汤才鲜美诱人，一款款清淡浓香的素羹汤同样可让你“饮不释口”。

素羹汤的选料更为丰富，精心的选材和巧妙的搭配让素羹汤更加凸显色、香、味的饮食真谛。生活中，很多人都对素羹汤情有独钟。首先，用餐前喝蔬菜汤可控制食量，营养也易被人体吸收。250克菜汤只有52卡路里的热量。据测算，每天喝两次菜汤就可减少268卡路里的热量。其次，蔬菜汤中的高纤维能刺激肠胃蠕动，容易消化并能缓解硬性食物穿过大肠，令积存于肠道内的废物排出，避免给身体带来不适。此外，各种新鲜蔬菜含有大量碱性成分，可使体液环境呈正常的弱碱性状态，有利于人体内的污染物或毒性物质重新溶解，随尿液排出体外。

目前，日本掀起一股“蔬菜汤保健热潮”，许多体弱多病者将蔬菜汤视为祛病强身的补养品。医学专家认为，蔬菜汤对高血压、糖尿病、胃肠疾病和各种过敏性疾病康复均有帮助。而且，常食蔬菜汤会大大减少患胃癌和结肠癌的危险。有专家指出，具有疗效的是菜汤，而不是蔬菜本身。因为蔬菜中的药用成分都溶解到菜汤里，容易被人体吸收，对病灶的影响明显，可达到强身健体的目的。

另外，做汤时不提倡添加太多调味品，应尽量保持汤的原汁原味。



1

海带山药绿豆汤

材料：干海带 150 克、山药 200 克、绿豆 200 克

调料：冰糖 100 克

做法：

1. 将山药削皮，切成小块；干海带泡发。
2. 将 1200 毫升水用大火烧开，放入绿豆和海带，转小火煮 20 分钟后加入山药块再煮 15 分钟，放入冰糖煮溶即可。

推荐理由：

海带山药绿豆汤可维持甲状腺激素分泌机能正常，避免基础代谢率降低，有利于体内废物和毒素排出，预防致癌物质形成，可赋予机体活力，令人活力无限。甲状腺分泌不足或甲状腺肿大者应常饮用。

特别提示：

胀气、脾胃虚寒者少食。

2

百年好合汤

材料：水发银耳 20 克、莲子（去心）200 克、新鲜百合 10 克、红枣 10 个

调料：冰糖 100 克

做法：

1. 将 1200 毫升水用大火烧开，放入红枣和莲子，转小火煮 30 分钟。
2. 将新鲜百合剥瓣，修去老边，与水发银耳一同放入锅中，煮至银耳滑软、莲子肉绵软，加入冰糖煮溶即可。

推荐理由：

银耳和百合具有滋阴润肺、美颜的功效。莲子能健脾益气、补肾养心。红枣能益气补血。百年好合汤气血双补，五脏皆宜，美味又健康。女性可多食，特别是更年期或压力较大、自我调节能力差的人更要经常食用。

3 葱豉豆腐汤

材料：豆腐1盒、葱白2根、淡豆豉20克、姜片适量

调料：盐适量

做法：

1. 将葱白切段，淡豆豉洗净。
2. 将豆腐放入锅中煎至呈微黄色，再放入淡豆豉、姜片和清水煲滚。煮30分钟后加入葱白和盐，略煮即可。



推荐理由：

淡豆豉可发汗解表、清热透疹、宽中除烦、宣郁解毒，与葱白和豆腐搭配，具有解伤风感冒、轻度发烧、畏寒怕冷、头晕头痛、清热消炎、降温助食的作用。如果外感风寒、伤风鼻塞、流鼻涕、喉咙痛、咳嗽等可用葱豉豆腐汤作食疗，平日食用则有增进呼吸道健康、调节汗腺分泌的功效。





4 五果冰糖羹

材料：香蕉1根、葡萄200克、桂圆肉15克、枸杞10克、红枣5个

调料：冰糖适量

做法：

1. 将红枣去核，香蕉去皮，葡萄去子。
2. 将红枣和枸杞用清水洗净，与桂圆肉一同放入锅中，加水用小火煮沸。
3. 将香蕉和葡萄切碎，投入煮好的汤羹内，再调入冰糖即可。



推荐理由：

葡萄是儿童、孕妇和贫血患者的滋补佳品，所含营养物质对大脑神经有补益兴奋作用，可治疗神经衰弱及疲劳过度。五果冰糖羹以葡萄为主料，搭配使人耳聪目明的香蕉、养脑益智的桂圆肉、补肾养肝明目的枸杞，以及养血安神的红枣，并佐以补中益气的冰糖，共取补脑的营养优势，堪称提高智力的果品佳羹。

特别提示：

外感实热及脾虚泄泻者不宜食用。

5 香菇竹荪汤

材料：香菇 50 克、水发竹荪 100 克、西红柿 1 个

调料：盐 3 克、干红辣椒 3 个、高汤 500 毫升

做法：

1. 将香菇洗净，切成两半；水发竹荪洗净；西红柿洗净，切成小块。
2. 锅中油烧至八成热时，放入干红辣椒爆香。
3. 然后倒入香菇、西红柿和竹荪煸炒至七分熟，加入高汤烧开，再改用中火焖煮 10 分钟，最后加入盐调味即可。



推荐理由：

竹荪有“菌中皇后”和“山珍之王”的美称，它富含谷氨酸，味道十分鲜美。常食竹荪可消除腹壁多余脂肪，有明显的减肥效果，还有补气止痛、治疗伤症和咳嗽的功效。香菇竹荪汤汤汁清香，对高血压、高血脂和高胆固醇患者是很好的保健汤品。



6 茼蒿粉丝汤

材料：茼蒿 300 克、绿豆粉丝 50 克

调料：盐 3 克、高汤 500 毫升、胡椒粉 2 克

做法：

1. 将茼蒿择去老根，浸泡 15 分钟，洗净；绿豆粉丝用水泡发。
2. 锅中油烧至八成热，放入茼蒿煸炒至五分熟盛出，然后加入高汤和绿豆粉丝烧沸，再放入煸炒过的茼蒿，最后撒入盐和胡椒粉即可。



推荐理由：

茼蒿含有大量的胡萝卜素，具有消食、开胃、化痰、通便等功效，可治疗脾胃虚弱、消化不良、食欲减退、热咳浓痰、头昏脑胀及二便不通等症。茼蒿还含有大量植物纤维，可促进胃肠蠕动，促进胆固醇从胃肠排出。

7 山药杏仁玉米汤

材料：山药 250 克、杏仁 300 克、玉米 120 克

调料：盐适量

做法：

1. 将杏仁去皮炒熟，切成米粒大小；玉米炒熟，研成粉末。
2. 将山药洗净，切块放入锅内，加入适量水煮熟。
3. 再放入杏仁粒和玉米粉煮滚，加入盐调味即可。



推荐理由：

山药补而不腻，香而不燥，为补益肺脾之佳品。杏仁能宣肺平喘，是治疗咳嗽的良药。玉米具有健脾利湿、开胃益智、宁心活血的作用。山药杏仁玉米汤可改善病后脾胃虚弱、形体消瘦、肺气虚燥、痰喘咳嗽、皮肤干燥和久泻久痢等症。





8 红枣木耳汤

材料：红枣 50 克、水发木耳 150 克

调料：姜丝 3 克、红糖适量

做法：

1. 将红枣用温水泡透；水发木耳洗净后切成细丝。
2. 将水发木耳丝放入滚水中，用中火煮 3 分钟，捞起备用。
3. 烧开适量清水，放入红枣、木耳丝、姜丝和红糖，用中火煮透即可。



推荐理由：

红枣是著名的补血食品之一，被中医认为是水果中最好的补药；木耳中蛋白质、糖类、维生素和铁的含量分别比银耳高出 1~5 倍，对止血、养血和益胃最有功效。红枣木耳汤是补血益胃佳品。

烹饪提示：

木耳以耳面乌黑有光泽、耳背灰白色者为上品。