



# 四季



轻松快乐入厨房，美味营养又健康。

材料简单，方法易学，味美价廉，  
营养健康。

# 滋补汤

策划·编写 廖文图书





# 四季滋补汤

策划·编写 犀文图书



凤凰出版传媒集团  
江苏科学技术出版社



Preface

# 前言

随着我国居民收入和生活水平大幅度提高，家庭和个人亦对生活品质的要求愈来愈高。在吃的方面不仅讲究吃好，亦讲究科学营养及搭配。针对家庭和个人的这一需求，我们精心策划，科学系统地开发和编撰这套小菜谱系列丛书。第1辑分为10个系列，共计108本，每个系列从不同的角度，系统地介绍各种菜肴的制作方法、营养结构、功效宜忌和定量配置。该丛书体例科学，内容丰富，制作精美，价格低廉。它既能满足读者学习各种家常菜肴的基本方法和烹饪技巧的需要，同时亦能让读者了解各种菜肴的营养结构和定量搭配及功效宜忌等相关知识。

《快乐厨房丛书》科学系统地介绍了烹饪起来轻松快乐的菜肴，并介绍了相关的营养功效、定量搭配等知识。该丛书具有经济实用、价格实惠、通俗易懂的特点，照本习读，读者不但能够很快掌握菜肴的制作方法和技巧，而且烹饪起来轻松、快乐、自在。





# Contents 目录

鸡血藤煲乌蛇汤	3	白鸽醒脑汤	26
姜汁杏仁猪肺汤	4	圆肉核桃瘦肉汤	27
百合枸杞甲鱼汤	5	黄芪当归炖猪脑	28
椰盅鸡球汤	6	五味子人参猪脑汤	29
金蒜双丸汤	7	淮沙百合炖猪肺	30
莲藕乳鸽汤	8	绿豆茯苓老鸭汤	31
天香瘦肉汤	9	当归枣仁猪心汤	32
扁豆田鸡汤	10	花旗参田七鸡汤	33
虾丸银耳汤	11	枸杞黄芪乳鸽汤	34
南瓜杏仁汤	12	淮杞玉竹生蚝汤	35
淮山鱼片汤	13	排骨冬瓜汤	36
银杞明目汤	14	枸杞叶猪肝汤	37
八珍蛇羹	15	苦瓜豆腐汤	38
萝卜牛肉汤	16	桂圆牛肉汤	39
麻辣猪肝薯片汤	17	天麻老鸭汤	40
白贝冬瓜排骨汤	18	酸辣鳝丝汤	41
木耳猪腰汤	19	枸杞鹿茸乌鸡汤	42
莲子巴戟煲田鸡	20	丝瓜虾皮蛋汤	43
豆芽蛤蜊瓜皮汤	21		
天麻川芎鲤鱼汤	22		
淮杞红枣鱼头汤	23		
玉竹核桃羊肉汤	24		
首乌核桃鱼头汤	25		





芦笋海参汤	44	菊花鸡肉汤	70
酿鲫鱼豆腐汤	45	蒲瓜肾片汤	71
花生凤爪汤	46	海带西洋菜生鱼汤	72
豆腐猪蹄瓜菇汤	47	牛肉菜花汤	73
肉丸三丝汤	48	干贝蘑菇汤	74
芥菜咸蛋汤	49	鸽蛋豆腐白菜汤	75
虾丸蘑菇汤	50	葱头大虾汤	76
金针菇西红柿汤	51	紫菜瑶柱蛋白羹	77
青豆蛋黄菜花汤	52	五香豆腐干汤	78
三色鱼头汤	53	竹笙鲜菇汤	79
菠萝鸡片汤	54	海鲜黄瓜汤	80
黄花木耳鸡蛋汤	55	韭菜肉丝蛋花汤	81
海带排骨汤	56	杂鱼冬瓜汤	82
豆腐猪红汤	57	淮山生地羊肉汤	83
菠菜肉末汤	58	玄参生地乌鸡汤	84
紫菜骨髓汤	59	沙参玉竹老鸭汤	85
苦瓜瘦肉汤	60	参归鲳鱼汤	86
草鱼豆腐汤	61	白菜母鸡汤	87
杏仁青胡萝卜汤	62	五味人参猪脑汤	88
鱼滑浸油麦菜	63	健脾栗子汤	89
荷叶瘦肉汤	64	淮山鳖肉汤	90
肉片丝瓜汤	65	玉米汁鲫鱼汤	91
肉片黄瓜汤	66	冬瓜肾片汤	92
三鲜鱿鱼汤	67	三鲜冬瓜汤	93
冬菇当归肉片汤	68		
莲子百合瘦肉汤	69		



## 鸡血藤煲乌蛇汤

### 原料：

鸡血藤50克，去壳红枣10枚，乌蛇1条，盐适量。

### 制作过程：

1. 乌蛇剖洗干净，去皮、头、内脏，斩断；红枣、鸡血藤洗净。
2. 以上食材入沸水，中火煲3个小时。
3. 撒盐即成。



便秘者不宜食用此汤。

### 营养功效

鸡血藤富含维生素、蛋白质、钙、磷、铁等营养素，有补血活血、舒筋活络的功效。



# 姜汁杏仁猪肺汤

## 原料:

蜂蜜、新鲜猪肺各250克，甜杏仁60枚，生姜汁60毫升。

## 制作过程:

1. 猪肺清水洗净；甜杏仁温水泡2小时，去皮，捣烂。
2. 甜杏仁同生姜汁、蜂蜜一起拌匀，塞入猪肺管内，扎好管口备用。
3. 猪肺入锅，注入清水适量，大火煮沸，改小火炖2小时即可。



杏仁具有润肺止咳、润肠通便、排毒养颜的功效；其中含有的杏仁油可促进胃肠蠕动，清肠通便，排出毒素，治疗便秘。

## 营养功效

杏仁有祛痰止渴、平喘润肠之功效。

# 百合枸杞 甲鱼汤

## 原料：

百合15克，枸杞3克，甲鱼1只，鸡肉100克，生姜2片，盐、料酒各适量。

## 制作过程：

- 1.百合、枸杞洗净，用清水浸泡；鸡肉切成块。
- 2.甲鱼洗净，除去内脏、切块，用热水烫洗。
- 3.上述材料一同放入炖盅，再将枸杞、生姜、盐、料酒放入，加水适量，炖至甲鱼烂熟即可。



## 小贴士

百合是百合科草本植物百合、细叶百合等多种同属植物的鳞茎。因其形似蒜，味似薯而又称百合蒜。我国大部分地区均有分布。



## 营养功效

百合味苦性平，有润肺止咳、清心安神之功。



## 椰盅鸡球汤

### 制作过程：

1. 鸡脯肉去筋络，洗净剁蓉，加入藕粉、盐搅匀，挤成小丸子。
2. 莲子、白果仁洗净，下油锅炒至半熟；鸡汤加盐、姜片、料酒煮一下待用。
3. 椰子顶部剖开，挖去瓤，放入鸡球、莲子、白果仁、鸡汤、牛奶，仍封盖，入锅中，在火上隔水炖至鸡球熟透即可。

### 原料：

椰子1个，鸡脯肉200克，莲子50克，白果仁10克，藕粉25克，鲜牛奶、盐、姜片、料酒、鸡汤各适量。



### 小贴士。

椰汁有生津、利水等功能。可治顽癣、暖肠胃、发汗、消积滞、乌发。

### 营养功效。

椰肉具有补益脾胃、杀虫消痞之功效。

# 金蒜双丸汤

## 原料：

墨鱼丸、牛肉丸各5粒，金蒜、生蒜各少许，紫菜100克，芹菜叶、盐、食用油、味精各适量。

## 制作过程：

1. 冬瓜切成粒。
2. 冬瓜粒、牛肉丸、墨鱼丸一起放入水中。
3. 加入生蒜，煮开。再加入金蒜，调味即可。

## 小贴士。

大蒜头中含有可激活人体的巨噬细胞吞噬癌细胞的有效成分，从而预防癌肿生成。



## 营养功效。

大蒜能从多方面阻断致癌物质亚硝胺的合成，并可杀灭胃中的幽门螺旋菌，因而有预防胃癌的作用。

# 莲藕乳鸽汤

## 原料：

乳鸽1只，莲藕500克，黑豆100克，红枣4枚，陈皮、姜、盐各适量。

## 制作过程：

1. 黑豆入铁锅，干炒至豆衣裂开，再洗净，备用。
2. 乳鸽宰杀干净，斩块，备用；莲藕、陈皮、红枣分别洗干净，莲藕切件；红枣去核，备用；姜洗净切片。
3. 瓦煲内加适量清水，大火煲至水滚，再入以上全部材料，改用中火煲3小时，加入少许盐调味即可饮用。



莲藕可消暑清热，是夏季良好的祛暑食物。

## 营养功效

莲肉的碳水化合物丰富，且含铁、钙，清热散淤、补血健体、利气。



## 天香瘦肉汤

### 原料：

瘦肉200克，天香炉40克，香油、盐各适量。

### 制作过程：

1. 天香炉洗净；瘦肉切片。
2. 注适量清水入锅，放入瘦肉片、天香炉，煮至肉烂。
3. 调入油、盐即可。



饮此汤，忌进食菱角，猪肉和菱角同食易引起腹痛。

### 营养功效

天香炉润肺祛湿，常食此菜品，有活血通经、清热消肿的功效。



## 扁豆田鸡汤

### 原料:

扁豆60克, 薏仁15克, 田鸡3只, 生姜1片, 盐适量。

### 制作过程:

1. 扁豆、薏仁洗净, 浸30分钟; 田鸡去皮、肠脏、趾, 洗净斩件。
2. 全部食材一起入锅, 加清水适量, 大火煮沸, 转小火煮至扁豆烂熟。
3. 撒盐即成。



除治腹泻用炒薏米外, 其他均用生薏米入药。

### 营养功效

扁豆富含蛋白质、磷、钾、铁的营养元素, 健脾肾, 有利水祛湿、消水肿的功效。

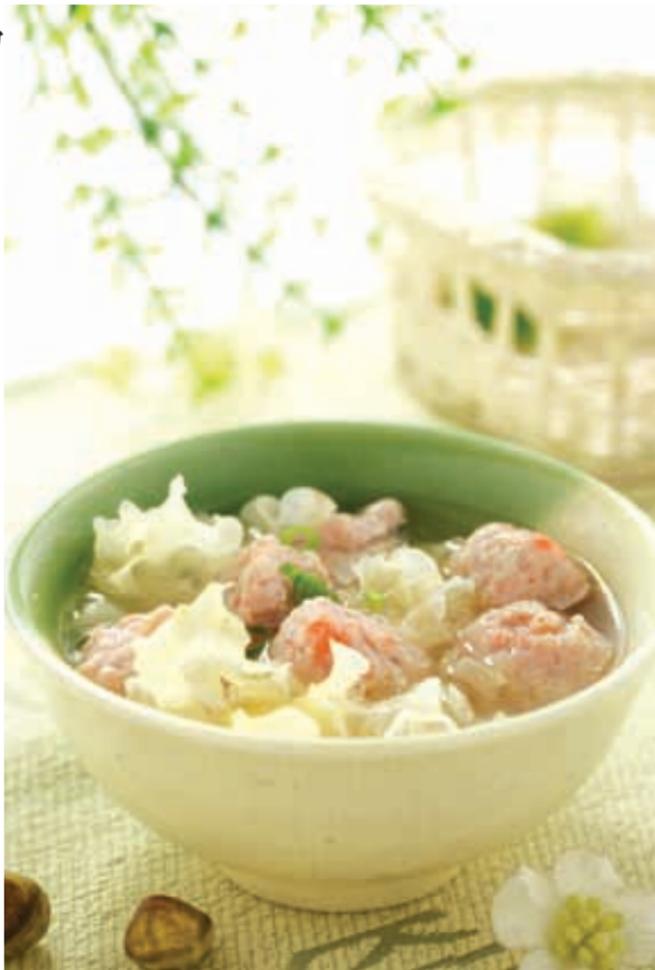
# 虾丸银耳汤

## 原料：

银耳100克，虾肉150克，盐、味精、高汤、料酒、淀粉各适量。

## 制作过程：

1. 银耳洗净放在碗内，凉水浸泡涨发，去净老根，摘成朵状。
2. 虾肉剁成蓉，放在碗内，加料酒、盐、味精、少许清汤、淀粉，搅匀再挤成丸子，放入温水锅中，用小火加热，煮至断生捞出。
3. 另用不锈钢锅加高汤，放入银耳，上小火煮15分钟，再放入虾丸，加盐、味精找好口味，转中火烧开后，盛入碗内即可。



银耳对久咳伤络、月经不调有一定食用功效。

## 营养功效

虾肉性温，味甘、咸，含蛋白质较高，具有补肾通乳之功效。



## 南瓜杏仁汤

### 原料：

南瓜250克，杏仁25克，盐适量。

### 制作过程：

1. 南瓜洗净，削皮，切块；杏仁洗净备用。
2. 注清水入锅，加南瓜块，再加杏仁及盐调味，大火煮开。
3. 改小火焖煮至熟烂即可。



南瓜富含维生素和矿物质，有助于降低胆固醇与血脂的作用，具有纤体瘦身的功效。

### 营养功效。

杏仁富含黄酮类、多酚类成分、镁、钙，能润肠通便、降脂减肥。



## 淮山鱼片汤

### 原料：

鱼肉250克，淮山20克，海带、豆腐、葱、胡椒粉、盐各适量。

### 制作过程：

1. 淮山洗净，研成粉末；豆腐切块，海带切丝；鱼肉洗净，切成片。
2. 锅中加适量水，放入海带丝和淮山粉、豆腐块，大火煮沸。
3. 最后放入鱼片，煮熟后加入葱花、胡椒粉、盐等调味，即可喝汤吃肉。



消化功能差者不宜常食淮山。

### 营养功效

鱼的营养价值很高，是人类食品中动物蛋白质的重要来源之一，常食可延年益寿。淮山能补气益肾、补脾肺、清虚热、改善肠胃功能及提高免疫力。



## 银杞明目汤

### 原料:

水发银耳15克, 枸杞5克, 鸡肝100克, 茉莉花24朵, 料酒、姜汁、盐、味精、淀粉、清汤各适量。

### 制作过程:

1. 将鸡肝洗净切成薄片, 放入碗内, 加淀粉、料酒、姜汁、盐拌匀待用。
2. 银耳泡发, 去蒂洗净, 撕成小块; 茉莉花去蒂, 洗净, 放入盘内; 枸杞洗净待用。
3. 将汤锅置火上, 加入清汤、料酒、姜汁、盐、味精, 随后下入银耳、鸡肝、枸杞煮沸, 撇去浮沫, 待鸡肝刚熟, 装入碗内, 将茉莉花撒入碗内即成。



**小贴士**  
枸杞有滋肝、补肾、润肺、补虚、益精、明目、固髓、健骨等功效, 适用于肝肾阴亏、腰膝酸软、头晕目眩、虚劳咳嗽、肺结核、糖尿病、慢性肝炎等症。

### 营养功效

此汤补肝益肾, 明目美颜, 适用于秋季明目养神。