

大号字体方便阅读

高清版

Family nutrition

家庭营养汤

1688

例

800道汤+600个营养知识+288个专家提示

策划·编写 廖库文 陶言

- 全面系统，科学实用，经济实惠
- 烹饪技法，美味佳肴，健康营养
- 大号字体，图片清晰，方便阅读



家庭营养 汤1688例



犀文图书 编著

图书在版编目(CIP)数据

家庭营养汤1688例 / 犀文图书编著. --长沙 : 湖南美术出版社, 2011.1
ISBN 978-7-5356-4278-3

I. ①家… II. ①犀… III. ①汤菜—菜谱 IV.
①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第010584号

家庭营养汤1688例

出 版 人 : 李小山

策划·编写: 犀文图书

编 著: 犀文图书

责任编辑: 范琳

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田光雅园村工业二区四号)

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 12

版 次: 2011年1月第1版 2011年10月第2次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-4278-3

定 价: 19.90元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0731-84787105 邮 编: 410016

网 址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-88833688转8328

P 前言 reface

汤补，早已不再是一个新概念了，在我们几千年的饮食文化和中医理论以及实践中，处处都有汤补的记载。“春季应以化气去湿温补为主；夏季应以清补为主；秋季则应多喝清润的汤水；冬令进补应顺应自然，注意养阳，以滋补为主。”我们的祖先不断地追求和实践，为我们总结出了许多宝贵的汤补经验，充分显示了药物所不能替代的食疗效果。

对于现代人来说，随着物质生活的日益改善，人们对汤补的要求越来越高。那么，什么时候进行什么样的汤补，却未必是人们完全了解和掌握的。其实这个问题并不难，因为每个人的体质都是不一样的，只有适合自己体质的汤才是最有营养的。为此，我们特意策划编辑了这本《家庭营养汤1688例》。

全书分为禽类、肉类、水产类和蔬菜蛋类四大类别，每个类别的每个菜式都对主料和辅料的搭配，以及制作过程给予了详细介绍，文字简练，表述到位，每个菜式都配有精美的图片和小贴士。

全书内容丰富，图文并茂，通俗易懂，实操性强，是广大读者不可多得的有益参考书。



C 目录 Contents



1
多喝汤有益于身体健康

2
喝汤也有误区吗？

禽类

4
绿豆茯苓老鸭汤
熟地水鸭汤
百合荸荠乌鸡汤

5
山药枸杞乌鸡汤
栗子芋头鸡汤
当归黄芪鸭汤

6
首乌枸杞鸡汤
虫草熟地老鸭汤
参芪乌鸡汤

7
高丽参田七鸡汤
阿胶鹿茸鸡汤
党参北芪鹌鹑汤

8
枸杞黄芪乳鸽汤
玉竹章鱼鹌鹑汤
白鸽醒脑汤

9
党参天冬老鸡汤
枸杞鹿茸乌鸡汤

花旗参水鸭汤

10
首乌天麻老鸭汤
燕窝枸杞鸭心汤
鹿茸鸡汤

11
首乌乌鸡汤
黄芪圆肉老鸡汤
玄参生地乌鸡汤

12
沙参玉竹老鸭汤
莲子巴戟煲田鸡
参麦黑枣乌鸡汤

13
豆蔻草果炖竹丝鸡
桑枝丹参鸡肉汤
虫草麦冬老鸭汤

14
椰盅鸡球汤
八珍蛇羹
豌豆苗鸡丝汤

15
花生凤爪汤
菠萝鸡片汤
酸菜炖烤鸭

16
金针菇鸡丝汤
木耳菠菜鸡蛋汤
苦瓜黄豆田鸡汤

17
菊花鸡肉汤
银杞明目汤
鸡块玉米汤

18
腊鸭颈芥菜汤

蒜子煲田鸡

19
栗子煲鸡
鸭心炖莲子
陈肾蜜枣煲西洋菜

20
雪花鸡汤
菠萝鸡片汤
银杏莲肉炖乌鸡

21
四物乌骨鸡
姜归母鸡羹
椰子燕窝鸡肉汤

22
罗汉果菜干鹌鹑汤
白果腐竹土鸡汤
红豆花生鹌鹑汤

23
山药乌骨鸡汤
瓦罐鸡汤
椰子银耳煲老鸡

24
芡实薏米野鸭汤
赤小豆苹果鸭
红枣冬菇鸡汤

25
荷叶薏米田鸡汤



黑芝麻红豆鹌鹑汤

白菜母鸡汤

26

鲜奶乌鸡汤

山药老鸭汤

黑豆莲藕乳鸽汤

27

核桃党参乳鸽汤

荔枝干贝老鸭汤

笋蘑火腿鸽子汤

28

栗子杏仁鸡汤

莲子山药鹌鹑汤

淮杞鹿筋煲乳鸽

29

参枣老鸽汤

莲子冬瓜老鸭汤

麦芽山楂煲鸡肫

30

蜜枣鸡肫西洋菜汤

干贝芥菜鸡汤

西洋参鸭心汤

31

三七鸡汤

冬瓜鸡丝羹

柠檬乳鸽汤

32

最佳滋润煲汤材料

肉类

34

苦瓜木棉牛肉汤

金荞麦瘦肉炖汤

苍术冬瓜排骨汤

35

薏仁马蹄猪肉汤

绿豆薏米猪大肠汤

芡实猪肉汤

36

生地猪肺汤

薏米山药排骨汤

阿胶牛肉汤

37

百部党参猪肺汤

生地莲藕瘦肉汤

夏枯草瘦肉汤

38

葛根赤小豆瘦肉汤

车前草猪腰汤

39

熟地首乌兔肉汤

当归枣仁猪心汤

蛇舌草猪肉陈皮汤

40

胆头瘦肉汤

阿胶瘦肉汤

花旗参燕窝瘦肉汤

41

冬虫草山药瘦肉汤

玉竹核桃羊肉汤

核桃茯苓瘦肉汤

42

党参栗子兔肉汤

百合白果牛肉汤

芪参陈皮羊肉汤

43

当归天麻羊脑汤

柏子仁首乌瘦肉汤

黄芪当归炖猪脑

44

山药生地羊肉汤

五味人参猪脑汤

当归参芪猪心汤

45

独活红枣乌豆汤

豆腐猪红汤

46

火腿洋葱汤

火腿白菜汤

五丝酸辣汤

47

三鲜冬瓜汤

白菜丸子汤

五色紫菜汤

48

牛肉菜花汤

双菇肉丝汤

菠菜枸杞猪肝汤

49

雪里蕻肉丝汤

枸杞叶猪肝汤

小白菜蛋花汤

50

健脾栗子汤

藕片汤

丝瓜瘦肉汤

51

苦瓜豆腐汤

苦瓜瘦肉汤

塘葛菜猪肉汤

52

杏仁青胡萝卜汤

荷叶瘦肉汤

丝瓜肉片汤

53

金银花肉片汤

莲子百合瘦肉汤

肉片黄瓜汤

54

沙玉猪肺汤

蒲瓜肾片汤

麦芽猪胰汤

55

木耳肉片汤

菠菜肉末汤

三丝肉丸汤



56

上汤浸猪肝
酸辣汤
麻辣猪肝薯片汤

57

白贝冬瓜排骨汤
金蒜双丸汤
双丝滚小棠菜

58

韭菜肉丝蛋花汤
萝卜牛肉汤
菠菜肉丸汤

59

木瓜花生煲猪蹄
党参猪心汤
龙骨煲老藕

60

肉片芥菜汤
冬瓜鲜菇肉粒汤
肉丝银芽羹

61

三丝汤
榨菜肉丝汤

62

菠菜肉片汤
凉瓜排骨汤
丝瓜鲜菇肉片汤

63

木耳海带肉片汤
猪皮萝卜冬瓜汤
香干头菜丝肉丝汤

64

清润白菜汤
上汤肉丝西洋菜

65

青胡萝卜煲猪肉
清补凉煲排骨
南杏排骨汤

66

大生地绿豆瘦肉汤
木耳猪腰汤
莲子猪心汤

67

山药羊肉汤
平菇羊血汤
大枣炖猪蹄

68

花生炖猪脚
猪排炖黄豆芽汤
丝瓜猪蹄汤

69

当归猪血莴苣汤
冬菇当归肉片汤
香菇瘦肉汤

70

南瓜煲排骨汤
木瓜排骨汤

71

南瓜炖牛肉汤
绿豆排骨汤

72

木瓜银耳排骨汤
竹蔗萝卜猪骨汤
银耳百合鸽蛋汤

73

玫瑰丝瓜猪肉汤
芡实冬瓜猪展汤
冬瓜薏米猪肚汤

74

红枣茶树菇排骨汤
黑木耳红枣猪蹄汤
马蹄胡萝卜瘦肉汤

75

山药胡萝卜瘦肉汤
杏仁水果排骨汤
苦瓜排骨汤

76

陈皮冬瓜瘦肉汤
黄豆木瓜瘦肉汤
瘦肉鸡汤

77

莲子鲍鱼瘦肉汤
萝卜煲羊腩汤
西洋菜猪肺汤

78

白果排骨汤
蜜枣剑花猪肺汤
冬菇萝卜南杏猪肺汤

79

羊肉山药汤
冬瓜肾片汤
冬苡瘦肉汤

80

茅根猪肉汤
红枣归圆猪皮汤

81

玉竹苦瓜排骨汤
莲子芡实瘦肉汤
菊花丝瓜猪胰汤

82

无花果猪腿汤
红枣猪蹄汤
桂圆牛肉汤

83

灵芝瘦肉汤
枸杞田鸡猪腰汤
枸杞炖羊脑

84

白果红枣牛肉汤
杞子桂圆猪脑汤
绿豆萝卜炖排骨

85

豆腐猪蹄瓜菇汤
羊肉萝卜汤
土豆牛肉汤

86

南瓜红枣排骨汤
麦芽马蹄牛肚汤
茯苓党参牛肚汤

87

蕤仁山药牛肝汤
杞莲藕牛腩汤
海带牛腩莲藕汤

88

黄芪党参黑豆汤
杏仁银耳豆腐汤

芡实白果猪小肚汤

89

沙参山药牛腩汤

鸡骨草蜜枣汤

红丝线猪瘦肉汤

90

柠檬叶猪肺汤

竹蔗萝卜猪骨汤

二果猪肺汤

91

山楂陈皮瘦肉汤

川贝雪梨猪肺汤

西红柿肉丝蛋花汤

92

清润白菜汤

西红柿椰菜肉蓉汤

清热柠檬荷叶汤

93

莲子黑豆煲羊肉

麦芽马蹄牛百叶汤

山楂麦芽猪胰汤

94

茯苓党参牛百叶汤

白果支竹猪肚汤

芡实陈皮猪腰汤

95

红枣玉米排骨汤

桂花木耳猪肚汤

萝卜黄芪猪肚汤

96

桂圆萝卜煲羊肉

茴香蜜枣猪肚汤

党参莲子煲鸭肫

97

家常罗宋汤

西红柿牛肉汤

家常酸辣汤

98

鸭梨南北杏瘦肉汤

山楂莲叶排骨汤

冬瓜薏米煲排骨

99

山楂瘦肉汤

罗汉果瘦肉汤

清补凉瘦肉汤

100

南瓜海带汤

冬瓜腰片汤

苹果银耳瘦肉汤

101

西红柿玉米猪肝汤

双果清润汤

杏仁猪肺汤

102

豌豆苗豆腐汤

鸡蛋花苦瓜汤

水产类

104

薏仁节瓜黄鳝汤

生地冬瓜鲍鱼汤

人参茯苓鱼肚汤

105

参芪红枣生鱼汤

茼蒿花椒鲤鱼汤

天麻川芎鲤鱼汤

106

淮杞红枣鱼头汤

香附砂仁鲫鱼汤

虫草鲍参汤

107

沙参玉竹水鱼汤

黄芪红枣乌龟汤

西洋参无花果鱼汤

108

淮杞玉竹鲜蚝汤

百合枸杞甲鱼汤

青箱子鱼片汤

109

车前红枣子田螺汤

参芪泥鳅汤

灵芝丹参鲍鱼汤



110

白萝卜三鲜汤

酿鲫鱼豆腐汤

三色鱼头汤

111

虾丸蘑菇汤

花瓣鱼丸汤

虾丸银耳汤

112

草鱼豆腐汤

紫菜虾干汤

三鲜汤

113

酸辣鳝丝汤

三鲜鱿鱼汤

丝瓜鲜菇鱼尾汤

114

海带西洋菜生鱼汤

鲫鱼豆腐汤

丝瓜虾皮蛋汤

115

葱头大虾汤

鳝鱼辣汤

五香豆腐干汤

116

山药鱼片汤

陈皮汤浸鲑鱼

鱼滑浸油麦菜

117

豆腐鱼蓉蔬菜羹

海鱼冬瓜汤

香菜豆腐鱼头汤

118

葫芦瓜鱼片汤

粉葛煲鲮鱼

木瓜煲鱼尾

119

锦绣黄鳝羹

香菜豆腐鱼头汤

清汤浸鱼蛋

120

红枣煲生鱼

虾干浸胜瓜

山药百合煲黄鳝

121

四神汤

冬瓜煲生鱼

泥鳅煲瘦肉

122

当归煲塘虱

川芎鱼头汤

123

山药鳖肉汤

香菜鱼汤

红枣北芪炖鲈鱼

124

猴头菇炖海参

乌鱼丝瓜汤

125

蚌肉冬瓜汤

芡实红枣鱼汤

鲢鱼头豆腐汤

126

虾仁冬瓜海带汤

枸杞鲫鱼汤

茼蒿鱼头汤

127

罗汉果葛菜生鱼汤

山药桂圆甲鱼汤

菠菜生姜鱼头汤

128

鱼云豆腐汤

红花黑豆塘虱汤

红枣桂圆生蚝汤

129

海参鸽蛋汤

黄豆粉葛鱼片汤

130

生地蚝豉汤

杜仲豆腐咸鱼汤

131

山药胡萝卜鲫鱼汤

红枣木瓜生鱼汤

132

萝卜橄榄鲍鱼汤

茯苓乌龟汤

133

宋公明汤

咸水榄紫菜鱼丸汤

134

莴笋酸笋石螺汤

红枣芡实煲乌鱼

135

桂圆红枣泥鳅汤

桂杞鲢鱼汤

136

通菜海带生鱼汤

橄榄螺头汤

137

丝瓜响螺汤

丝瓜豆腐鱼头汤

蔬果、蛋类

139

丁香海带胡萝卜汤

西红柿蛋花汤

140

金针西红柿汤

芥菜咸蛋汤

141

菠菜蛋汤

青豆蛋黄菜花汤

142

鹌鹑蛋白菜汤

白雪银耳汤

143

黄花木耳鸡蛋汤

鹌鹑蛋豆腐白菜汤

144

竹笙鲜菇汤

紫菜瑶柱蛋白羹

145

紫菜蛋花汤

双蛋浸菠菜

146

上汤浸枸杞叶

百合雪耳莲子羹

147

枸杞莲子汤

红枣鸡蛋汤

148

桑葚大枣汤

冬笋魔芋紫背菜汤

149

冰糖银耳莲子汤

桂圆莲子鸡蛋汤

150

陈皮山楂汤

生果清润甜汤

151

胡萝卜鲜橙汤

云耳西红柿汤

152

乌梅五味汤

酸辣豆腐羹

153

桂枣山药汤

南瓜蔬菜淡奶汤

154

酸梅汤



雪梨炖罗汉果川贝

155

酸菜粉丝汤

黄瓜三丝汤

156

如意白玉汤

莴笋豆浆汤

157

奶香芹菜汤

三丝豆苗汤

绿豆芽甜椒汤

158

平菇豆芽汤

荸荠甘蔗萝卜汤

薏米绿豆南瓜汤

159

海带绿豆汤

萝卜腐竹汤

紫菜萝卜汤

160

黄芪猴头菇汤

山药牛蒡萝卜汤

竹笋香菇菠菜汤

161

山药豆腐汤

黄豆芽豆腐汤

海带紫菜瓜片汤

162

淡菜海带冬瓜汤

萝卜笋丝汤

163

山楂桂花萝卜汤

红枣豆腐皮汤

冬菇茭白汤

164

杂菜汤

香菇面筋羹

发菜金菇羹

165

薏米冬瓜蛇舌草汤

薤菜玉米粒滚汤

黄豆节瓜汤

166

车前滑石汤

鲜荷赤小豆汤

荷梗薄荷薏米汤

167

北菇炖菜胆

木瓜汤

独活红枣乌豆汤

168

生姜红薯芥菜汤

栗子蜜枣汤

芹菜红枣汤

169

节瓜芋头汤

椰汁胡萝卜芋头汤

白菜豆腐汤

170

银耳冬瓜汤

蘑菇豆腐汤

奶油西红柿汤

171

葱豉豆腐汤

素笋汤

胡萝卜蘑菇汤

172

苋菜鲜笋汤

干丝黄豆芽汤

玉米菜花汤

173

冬瓜绿豆汤

玉米蔬菜浓汤

三鲜苦瓜汤

174

甜椒南瓜汤

豆浆鲜菇汤

菊花胡萝卜汤

175

芹菜叶豆腐羹

白菜粉丝汤

地中海蔬菜汤

176

什锦素珍羹

咖喱绿豆汤

豆腐葱花汤

177

西红柿丝瓜汤

玉米青豆羹

丝瓜汤

178

油菜玉菇汤

平菇豆腐汤

栗子百果羹

179

天麻豆腐汤

嫩豇豆汤

清凉冬瓜汤

180

花生桂圆红枣汤

栗子莲藕汤

181

什锦羹汤

海带什蔬汤

双萝翠芹汤

182

南瓜杏仁汤

山楂橘皮海带汤

马蹄木耳汤

183

银耳豆腐羹

雪梨银耳川贝汤

木瓜雪耳汤



多喝汤有益于身体健康

多喝煲汤可以起到很好的保健作用，因汤的主要功用是祛寒湿、健脾胃、清肺热、清肠热、补中气。要想煲出一锅有疗效、味道俱佳的靓汤有6大诀窍：

1.必须使用容积较大的沙锅（大肚小口最佳），一旦放水就不再添水，中火烧开后，用小火或微火煲两个小时以上，且只有沙锅才能煲出独特的鲜味。沙锅乃煲汤之“缘”。

2.应放足够的姜。姜乃煲汤之“魂”。

3.必须使用鲜肉，并须含少量脂肪。此乃煲汤之“质”。

4.必须放一两样清热、利湿、健脾之物，如藕、百合、西洋、马蹄、山药、萝卜等。此乃煲汤之“本”。

5.必须放一两样甘甜之物，如几枚红枣、蜜枣、少量葡萄干或桂圆干。另可视不同需要加入西洋参、黄芪、枸杞子、当归等。此乃煲汤之“气”。

6.可适当加入一两样茎、菌类及干果类，如霸王花、黄花、香菇、黑白木耳、花生、白果、莲子等。此乃煲汤之“伴侣”。

还有一点就是煲汤要尽量少放盐，不放味精。煲汤用水与所选之物的比例是2：1，可根据食物性能及个人喜好调整入锅顺序。如无沙锅，可用搪瓷锅代替，亦可用电子沙锅解决上班无人看守之难，另需注意搭配禁忌，如萝卜与人参切忌同时入锅。





喝汤也有误区吗？

喝汤有益身体健康，但有人认为喝汤只属个人习惯，似乎没有什么学问，其实，人们喝汤也存在一些误区：

只喝汤不吃“渣”：有人做过检验，用不同含高蛋白主料的食品煮6小时后，看上去汤已很浓，但蛋白质的溶出率只有6%~15%，还有85%以上的蛋白质仍留在“渣”中。经过长时间烧煮的汤，其“渣”吃起来口感虽不是最好，但其中的肽类、氨基酸更利于人体的消化吸收。因此，除了喝汤之外还不应吃“渣”。

偏爱喝“独味汤”：每种食品所含的营养素都是不全面的，即使是鲜味极佳的富含氨基酸的“浓汤”，仍会缺少若干人体不能自行合成的“必需氨基酸”、多种矿物质和维生素。因此，提倡用几种动物与植物性食品混合煮汤，不但可使鲜味互相叠加，也使营养更全面。

常喝太烫的汤：有百害而无一利，喝50℃以下的汤更适宜。有的人喜欢喝滚烫的汤，其实人的口腔、食道、胃黏膜最高只能忍受60℃的温度，超过此温度则会造成黏膜

烫伤。虽然烫伤后人体有自行修复的功能，但反复损伤极易导致上消化道黏膜恶变。经过调查发现，喜喝烫食者食道癌高发。

在饭后才喝汤：这是一种有损健康的吃法。因为最后喝下的汤会把原来已被消化液混合得很好的食物稀释，势必影响食物的消化吸收。正确的吃法是饭前先喝几口汤，将口腔、食道先润滑一下，以减少干硬食品对消化道黏膜的不良刺激，并促进消化腺分泌，起到开胃的作用。饭中适量喝汤也有利于食物与消化腺的搅拌混合。

用汤水泡米饭：这种习惯非常不好。日久天长，还会使自己的消化功能减退，甚至导致胃病。这是因为人体在消化食物中，需咀嚼较长时间，唾液分泌量也较多，这样有利于润滑和吞咽食物。汤与饭混在一起吃，食物在口腔中没有被嚼烂，就与汤一道进了胃里，这不仅使人“食不知味”，而且舌头上的味觉神经没有得到充分刺激，胃和胰脏产生的消化液不多，并且还被汤冲淡，吃下去的食物不能得到很好的消化吸收，时间长了，便会导致胃病。



禽类





绿豆茯苓老鸭汤



主料：绿豆200克，老鸭1只。

辅料：土茯苓40克，姜片、油、盐各适量。

制作方法

- 1.将老鸭剖洗干净，去除内脏；绿豆、土茯苓、姜洗干净。
- 2.绿豆连同老鸭、土茯苓、姜一起放入煲内，加适量清水，煮4小时。
- 3.用油、盐调味即可。

【营养功效】清热气，解湿毒。

小贴士

感冒患者不宜食用。

熟地水鸭汤



主料：水鸭1只，瘦肉100克。

辅料：香金银花15克，生熟地黄10克，油、盐各适量。

制作方法

- 1.水鸭杀好洗净、瘦肉洗净，切块留用。
- 2.将水鸭、瘦肉连同药材一起放入煲中，加清水适量，煮约4小时。
- 3.加油盐调味便成。

【营养功效】消暑清热。

小贴士

因其性寒，凡脾虚便溏者忌食。

百合荸荠乌鸡汤



主料：百合60克，荸荠50克，乌鸡1只。

辅料：梨1个，香蕉50克，糯米、姜、料酒、盐各适量。

制作方法

- 1.百合、荸荠、梨、香蕉分别切成粒状，与糯米拌匀。
- 2.乌鸡除去内脏，洗净，将糯米团置于鸡腹内，缝合切口。
- 3.乌鸡放入炖盅中，加姜、盐、料酒和适量清水，用小火炖熟，取出糯米团，即可喝汤吃肉，糯米团可当主食。

【营养功效】滋阴补血，益气健胃，清热润燥。乌鸡具有补血、美容、防癌3大功效，其所含镉、钼、锗、维生素E及其特有的黑色素是强体防癌、延缓衰老的重要物质，因而女性宜多食乌鸡。

小贴士

老年人、少年儿童、妇女，特别是适合食体虚血亏、肝肾不足、脾胃不健的人宜食。

山药枸杞乌鸡汤

主料：山药30克，乌鸡1只。

辅料：枸杞10克，红枣6枚，陈皮、生姜、盐各适量。

制作方法

1. 山药、枸杞、红枣、陈皮分别洗净，红枣去核；乌鸡斩成大块。
2. 将乌鸡用沸水烫过，除去血水。
3. 上述材料一同放入沙煲，加水适量，煲3小时加盐调味即可。

【营养功效】补益气血，滋阴补肾，益肝明目。

小贴士

乌鸡连骨(砸碎)熬汤滋补效果最佳。



栗子芋头鸡汤

主料：栗子300克，鸡腿2只。

辅料：芋头50克，香油、盐、料酒各适量。

制作方法

1. 新鲜栗子洗净，用手撕去外膜备用。芋头去皮、切块，放入热油锅中煎至微黄。
2. 鸡腿洗净，取出骨头及腿筋，肉厚处也用刀划开，再整只切块，放入沸水中汆烫。
3. 将栗子、鸡腿、芋头放入锅内，加入冷水，用大火煮沸，再改用小火煮约20分钟，盛出前滴入香油，再放入料酒即可。

【营养功效】鸡健脾养胃、补肾强腰、益气补血。

小贴士

栗子不能与牛肉同食，否则会削减栗子的营养价值，且不易消化。



当归黄芪鸭汤

主料：鸭半只。

辅料：当归3克，黄芪3克，嫩姜1小块，老姜4片，料酒、盐各适量。

制作方法

1. 当归、黄芪、姜分别洗净；鸭去皮，剁成两半。
2. 锅内加水烧滚，投入鸭，飞水至熟，捞起。
3. 上述材料与料酒一同放入沙锅内，加适量水，大火煮沸后，小火煲至鸭肉熟烂，加盐适量即可。

【营养功效】利水消肿，纤体瘦身。

小贴士

大便溏泄者，孕妇禁食。煲汤时，生姜不要去皮，因其具有多种功效，除了祛寒、健胃、消炎外，还能治感冒、中暑、胃病等疾病。





首乌枸杞鸡汤



主料：鸡胸肉100克。

辅料：首乌10克，枸杞10克，黑豆60克，盐适量。

制作方法

- 1.首乌、枸杞、黑豆分别洗净。
- 2.鸡胸肉洗净，切成丁。
- 3.沙锅内加适量水，大火烧开后，放入上述材料，小火煲至鸡胸肉熟烂，加盐调味即可。

【营养功效】减肥消脂，滋阴养颜。

小贴士

首乌忌猪肉、血、无鳞鱼、聪蒜、恶萝卜。鸡肉与芹菜同食会伤人气，因此，饮用本汤时，不宜食用芹菜。

虫草熟地老鸭汤



主料：老鸭1只（约850克）。

辅料：虫草10克，熟地黄40克，红枣（去核）6枚，盐、味精各适量。

制作方法

- 1.将虫草、熟地黄、红枣洗净，老鸭宰杀后去毛、内脏、头颈及脚，洗净后干水。
- 2.然后把冬虫草、熟地黄、红枣放入鸭腹腔内，置于炖盅里，加开水适量。
- 3.炖盅加盖，小火隔水炖3小时，加盐、味精调味即成。

【营养功效】滋肾补肺，润燥止咳。

小贴士

有表邪者禁食。喝此汤时忌同时吃萝卜、葱白、薤白。

参芪乌鸡汤



主料：乌鸡1只，猪瘦肉250克。

辅料：黄芪、党参各50克，红枣10枚，生姜3片，盐、味精各适量。

制作方法

- 1.乌鸡去内脏及尾部，洗净斩件；猪瘦肉洗净，切厚块。
- 2.将竹丝鸡、猪瘦肉一起放入沸水中，大火煮5分钟，取出过冷水备用。
- 3.红枣（去核）、黄芪、党参洗净，与瘦肉、鸡块一起放入沙锅里，加清水适量，用大火煮沸后，改用小火炖2~3小时，加盐、味精调味即可。

【营养功效】此汤适用于冬季脾胃血亏虚而致的体虚贫血、体倦乏力、形瘦气短、食欲不振等症。

小贴士

感冒者忌食。

高丽参田七鸡汤

主料：鸡1只。

辅料：高丽参10克，田七15克，姜、盐各适量。

制作方法

- 1.高丽参、田七隔水蒸软，切成片。
- 2.将鸡去内脏，洗净，沥干水分，斩块。
- 3.上述材料一同放入沙煲内，加清水盖过材料，煲2小时，加盐调味即可。

【营养功效】美容祛斑，活血散淤。

小贴士

孕妇忌食。鸡肉中的各种养分不易溶于水中，加盐会使蛋白质凝固，因此煲汤时不要先放盐，应在鸡汤煮好之后再放盐。



阿胶鹿茸鸡汤

主料：鸡项1只。

辅料：阿胶10克，山药10克，桂圆5克，鹿茸3克，油、盐各适量。

制作方法

- 1.山药、桂圆分别洗净，阿胶敲碎；鸡项杀好，洗净，去皮，切成中块，沥干水分。
- 2.上述材料一同放入炖盅，倒进1碗半沸水，盖上盅盖，隔水慢炖，待锅内水沸后，先用大火炖1小时，再用小火炖1.5小时。
- 3.拣去山药不要，然后加油、盐调味即可。

【营养功效】养颜生血，红润脸色。

小贴士

一般人群均可食用。鸡项是指未下蛋的雌鸡，鸡项肉嫩滑鲜甜，营养丰富，以重约500克的鸡项为佳。



党参北芪鹌鹑汤

主料：鹌鹑2只。

辅料：党参25克，北芪20克，姜、油、盐各适量。

制作方法

- 1.将鹌鹑去除内脏，洗净，备用；姜切片。
- 2.洗好炖盅，鹌鹑连同党参、北芪、姜片一起放入炖盅内，加适量清水。
- 3.炖煮约2小时，用熟油、盐调味便可饮用。

【营养功效】鹌鹑肉不但味道鲜美、营养丰富，而且既可作高级佳肴，又具有滋补强身、治疗多种疾病之功效，其药用价值为鸡所远远不及，故常被人们誉为“动物人参”。

小贴士

鹌鹑肉作为一种高蛋白、低脂肪、低胆固醇的食物，特别适合中老年人以及高血压、肥胖症患者食用。

