

MODERN PEOPLE
现代人

时尚美食系列

巧做汤粥

& Conjee

晓鹿 编著

巧选时材 自由应对四季汤粥
全家人 汤汤水水营养加倍

中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

巧做汤粥 / 晓鹿编著. —北京:中国轻工业出版社,
2006.5

(现代人·时尚美食系列)

ISBN 7-5019-5342-2

I.巧... II.晓... III.①汤菜-菜谱②粥-食谱
IV.TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 026823 号

策划编辑: 杨 柳
责任编辑: 杨 柳 责任终审: 劳国强
责任校对: 燕 杰 责任监印: 胡 兵
装帧设计: 迪彩·设计 王超男

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: 2006年5月第1版第1次印刷

开 本: 636 × 965 1/12 印张: 8

字 数: 180千字

书 号: ISBN 7-5019-5342-2/TS·3115 定价: 25.00元

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

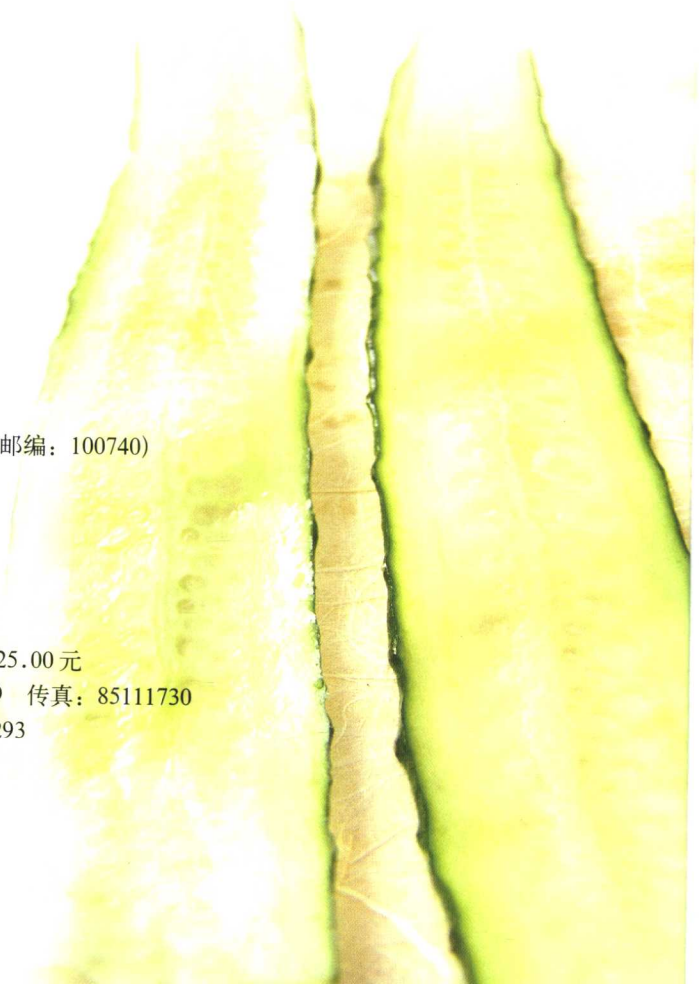
发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

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

51007S1X101ZBW



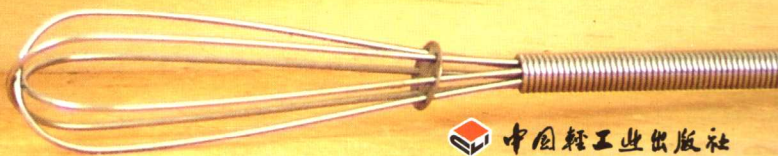
MODERN PEOPLE
现代人

时尚美食系列

巧做汤粥

Soup & Conjee

晓鹿 编著



 中国轻工业出版社

目录

汤汤水水的美味事件

做粥必须掌握的5件事

做汤必须掌握的6件事

事先应该掌握的2种高汤

春耕篇排毒汤粥 Part 1

摄影:

刘水 Z·STUDIO 文冰

摄影助理:

刘许 何冬娜 邢娟

菜品制作:

李永其 晓鹿 钟丽妃 刘艳

李晓敏 常妍妍 赵娜 张妹

陈莉 尚悦

特别鸣谢:

万雪 石松华 王陆 杨慧琴

李亚燕 武金文

鸡肝

6 鸡肝明目汤

7 鸡肝萝卜粥

韭菜

8 青韭红白汤

9 韭菜鲜味粥

松仁

10 松仁粟米羹

11 滋养松仁粥

菠菜

12 绿波猪血汤

14 菠菜虾皮粥

香菜

16 芫荽肉蓉汤

17 鸡丝香粥

豆苗

18 豆苗粉丝汤

19 豌豆苗清米粥

大葱

20 大葱钙骨汤

21 葱白椒粒粥

山药

22 芋枣骨香汤

23 山药薏仁粥

春笋

24 春笋腌笃鲜

24 春笋三丝粥



夏耘篇 开胃汤粥 Part 2

鱼肉

- 26 鱼骨豆苗尖椒汤
- 27 生滚鱼肉粥

冬瓜

- 28 冬瓜枸杞糯米粥
- 29 火腿猪骨冬瓜汤

莲子

- 30 藕丁莲子紫米粥
- 31 银耳莲子鸽蛋汤

丝瓜

- 32 丝瓜虾仁汤
- 34 丝瓜骨香粥

芹菜

- 36 什蔬瘦身汤
- 37 翠芹夏补粥

百合

- 38 百合金针清心汤
- 39 百合绿豆解暑粥

鸭肉

- 40 西洋参鸭肉煲
- 42 姜母鸭丝糯米粥

西瓜皮

- 44 翠衣五彩汤
- 45 果香聚糯米粥

苦瓜

- 46 苦瓜排骨浓汤
- 48 苦瓜糯米冰粥

番茄

- 50 番茄白玉米粥
- 50 番茄鱼丸汤

秋收篇 滋润汤粥 Part 3

梨

- 52 燕麦雪梨粥
- 53 雪梨白果甜汤

海带

- 54 翠丝排骨浓汤
- 55 海带豆香粥

乌鸡

- 56 乌鸡山药清补汤
- 57 西兰乌鸡滋补粥

牛肉

- 58 橘皮牛肉汤
- 59 牛肉滑蛋粥

猪蹄

- 60 藕生猪蹄汤
- 61 猪蹄金豆粥

萝卜

- 62 牛腩萝卜经典汤
- 64 鸡丝萝卜香粥

蜜菊花

- 66 菊花鱼汤
- 67 蜜菊糯米粥

南瓜

- 68 南瓜玉米骨香汤
- 69 南瓜双色米粥

栗子

- 70 秋栗煲鸡汤
- 70 桂花栗子粥

冬藏篇 温补汤粥 Part 4

鸡肉

- 72 补气人参鸡肉汤
- 74 三鲜鸡丁糯米粥

银鱼

- 76 什锦银鱼汤
- 77 小银鱼鲜美粥

金橘

- 78 鲜虾橘味汤
- 79 金橘糯米粥

黑豆

- 80 黑豆凤爪汤
- 81 三黑米粥

羊肉

- 82 羊骨山药补汤
- 84 羊腩萝卜粥

鲢鱼

- 86 浓香鱼头汤
- 88 松仁鱼米粥

牛肉

- 90 双色牛腩劲汤
- 91 时蔬牛肉鲜粥

猪肉

- 92 瘦肉五仁汤
- 93 皮蛋虾仁瘦肉粥

红薯

- 94 葛根红薯汤
- 95 红薯温暖粥



汤汤水水的美味事件

粥汤这些家家都爱做、天天都想喝的味道，可不是简简单单，把米淘好，多加点水慢慢煮，把一大堆材料放水里一熬就行的。真正的好味道，做起来是要讲窍门的，要不然，怎么好多人都觉得茶餐厅里的靓汤、美粥就是比家里做的好吃呢！

其实，要将粥煮得稠而不糊、糯而不烂；将汤熬得口口留香，回味无穷并不难，多掌握几招，多花点儿时间和心思，多试着做几次……自然就会应对自如，用汤汤水水把幸福带给家人和身边的人了！

何况，真正经得起考验的好味儿，绝对是要用心亲手来完成的……

做粥必须掌握的5件事

泡米

煮粥前先将米用冷水浸泡半小时，让米粒膨胀开。这样不但能节省煮粥的时间，而且粥煮出来口感才会好。

烧热

先将水烧热再将浸泡好的米倒入锅中，粥就不会糊底了。

搅拌

搅拌为的是让米粒颗颗饱满、粒粒酥稠。技巧是：米粒下锅时搅几下，盖上锅盖先用大火煮，煮开后改文火煮，20分钟后开始不停地顺一个方向搅动，直到粥稠。

加油

粥改文火煮约10分钟时，加入三四滴色拉油，不但粥鲜亮，口感也别样鲜滑。

分煮

很多人煮粥时会加一点辅料，如皮蛋、瘦肉、鱼片、虾仁之类。辅料和粥一定要分开煮，吃前再放在一块熬煮片刻，时间不超过5分钟。这样熬出的粥清爽、不浑浊也不串味。

做汤必须掌握的6件事

选材

身体火气旺盛，可选择绿豆、海带、冬瓜、莲子等清火、滋润的食物；身体寒气过盛，就选择参类作为汤料。

冷水

冷水下料比较好。热水会使蛋白质迅速凝固，不易做出鲜味。

盖盖

小火慢熬时中途不能打开盖，也不能中途加水，否则会失去原汤的鲜味。

飞水

用鸡、鸭、排骨等肉类做汤时，先将肉在开水中氽一下，这个过程叫“飞水”，不仅可以除去血水，还可避免过于肥腻。

过油

用鱼做汤时，先用油把鱼两面煎一下，鱼皮定结，就不易碎烂了，而且还不会有腥味。

控时

汤中的营养物质主要是氨基酸类，加热时间过长，营养会被破坏，一般鱼汤加热1小时左右，鸡汤、排骨汤为3小时左右，并非时间越久越好！

事先应该掌握的2种高汤

鸡骨高汤

准备2只鸡骨架，先用开水烫滚，取出鸡骨，洗净，另煮水，放入鸡骨架和葱、姜、料酒，煮开后改小火，慢煮2小时，然后过滤，放凉。可以分装冷冻储存。

鸡肉上汤

上汤要用老母鸡来做，加五花肉、猪骨、火腿和葱、姜、料酒，用小火熬5个多小时即可。

春耕篇 排毒汤粥

Part 1

春天是万物复苏、春暖花开的季节，身体自然也会随外界环境的改变而产生微妙变化：皮肤会感觉干燥，流行性感冒发生率居高不下。

春天的气息有生发、舒展的特性，人体内的阳气经过漫长冬季的蛰伏、收敛之后，会静极思动，产生向上、向外发散的动力，这时候，身体的新陈代谢非常旺盛，每天似乎都会感觉身体充满活力、轻盈灵巧。

唐代名医孙思邈在《千金要方》里一再告诫，春天要“省酸增甘，以增脾气”，也就是说：要少吃酸性食物，以免肝气过旺；多吃甘性食物，可以补益肝脾，有助于消化功能正常，使身体气血充足，随时补充动力。

营养策略

春天饮食要清淡可口，少吃油腻和生冷的食物，适当多吃些大蒜、葱、姜，来抵御冬天未尽的寒气，预防各种春季流行性疾病。

春季食物榜

韭菜、菠菜、香菜、大葱、豆苗、春笋、山药、鸡肝、松仁、大枣、糯米等。

鸡肝

当季巧选材：春天是肝病容易发作的季节，鸡肝中的维生素B₂能帮助身体进行排毒，所以，春季多吃鸡肝对养肝护肝很有好处。

鸡肝明目汤

主料：鸡肝4块。

配料：银耳1小朵，枸杞10粒，茉莉花适量。

调料：姜汁、盐、料酒各适量，上汤2碗。

做法

1. 所有材料洗净，银耳用水泡发。
2. 鸡肝切片，用盐、料酒、姜汁拌匀，腌制10分钟。
3. 锅置火上，放入上汤与银耳、枸杞，大火煮开后转小火煮20分钟，加入鸡肝煮熟，把茉莉花放入汤中，加适量盐调味即可。

巧吃营养

鸡肝中含有的维生素A比牛奶、鸡蛋、肉等食物多得多，是维持视力的主要干将。

巧做妙招

买回来的新鲜鸡肝要在流动的水流下冲洗至少10分钟，然后在清水中浸泡至少30分钟，才能彻底洗去表面的有害物质。

巧手叮咛

鸡肝中含有较多的胆固醇，高血压、冠心病和肝病等患者要少吃。



鸡肝萝卜粥

主料：鸡肝3块。

配料：圆糯米1/2杯，胡萝卜1/3根。

调料：高汤4杯，香菜、葱花、盐各适量。

做法

1. 圆糯米洗净，用水浸泡1小时；鸡肝洗净后放在热水中焯一下，切片；胡萝卜洗净，切成小方丁。
2. 锅置火上，放入高汤和圆糯米，大火煮开，改小火熬煮至黏稠。
3. 最后放入鸡肝、胡萝卜丁、盐煮10分钟，撒上葱花与香菜即可。

巧吃营养

鸡肝中还含有丰富的铁质，是比较好的补血食品。同时，鸡肝里有一般肉类中没有的维生素C和微量元素硒，能增强身体的免疫功能。

巧做妙招

鸡肝会有一点腥味，如果时间充足，可以把鸡肝先用淡盐水煮一下，捞出后剥去外面的膜，剔除白筋，捣碎后与米同煮粥，味道好而且更有助于消化吸收，家里有小宝宝的话，最适合喝这种鸡肝蓉粥。

巧手叮咛

经常在电脑前工作的人，最适宜吃鸡肝，一般每次吃50克就足够了。



韭菜

当季巧选材：春天还残留冬日余寒，多吃韭菜，可以保暖健胃，对于春季流行性感冒有一定的预防作用。

青韭红白汤

主料：韭菜 60 克。

配料：猪血 1/2 块，豆腐 1/2 块，虾仁 10 个，蟹肉 20 克。

调料：姜末 2 克，高汤 2 碗，水淀粉、盐各适量。

做法

1. 韭菜择去黄叶，洗净切段；猪血洗净切块，用开水氽烫煮熟后捞出，再用温水洗净。
2. 虾仁与蟹肉洗净后切细丁，或者剁成蓉状；豆腐洗净，用盐水浸 10 分钟后切块。

3. 锅置火上，放入适量油，烧热后炒香姜末，倒入高汤与猪血、豆腐、虾仁、蟹肉蓉，大火煮开后转小火炖 10 分钟，加韭菜、盐再煮 2 分钟后，用水淀粉勾芡即可。

巧吃营养

韭菜俗称“还阳草”，因为含有丰富的锌元素，能温补肝肾，尤其是春天的韭菜，味道与补肾功效都是最好的。

巧做妙招

喝这道汤的时候，如果碰巧肠胃不顺畅，就不要把韭菜切得太细，让韭菜的粗纤维来帮助改善肠胃功能。

巧手叮咛

韭菜虽好也不可多吃，补过了就很容易上火，而且，肠胃不好的人要少吃，临睡前更要少吃韭菜，以免让肠胃夜里也得不到休息。



韭菜鲜味粥

主料：韭菜 30 克。

配料：虾仁 12 个，香菇 1 个，火腿 30 克，大米 1/2 杯。

调料：鸡汤 6 杯，盐适量。

做法

1. 韭菜洗净用沸水焯一下，切碎；虾仁与香菇洗净后分别用水氽烫，切成小丁；火腿切丁；大米洗净，用水浸泡 30 分钟。
2. 锅置火上，放入鸡汤与大米，大火煮开后改小火，熬煮至黏稠。

3. 把虾仁放入粥中，煮片刻后加入韭菜、虾仁、香菇、火腿、盐，煮约 5 分钟即可。

巧吃营养

韭菜里有丰富粗纤维，可促进肠胃蠕动，可以将不小心吃下去的沙砾甚至鱼刺等都裹带着排出体外，所以还有“洗肠草”的美誉；有习惯性便秘的人，趁春天多吃韭菜，能有效调整病情，还能预防肠癌。

巧做妙招

如果用生火腿肉，就要氽烫后与大米一起下锅煮，越煮越香。

巧手叮咛

民间对于韭菜有“春食则香，夏食则臭”的说法，春天的韭菜富含挥发性精油及含硫化合物，能促进食欲，降低血脂。



松仁 当季巧选材：松仁有润泽肌肤、清肺润燥的作用，很适合肌肤缺水、容易咳嗽的春天。

松仁粟米羹

主料：松仁 50 克。

配料：胡萝卜 1/3 根，豌豆、火腿、玉米粒各 40 克。

调料：盐、水淀粉各适量。

做法

1. 胡萝卜洗净去皮，切丁；火腿洗净后切丁；豌豆与玉米分别洗净。
2. 锅置火上，倒入适量油，烧热后炒香松仁。

3. 把开水倒入锅中，加入胡萝卜、豌豆、火腿、玉米粒，用大火煮 10 分钟，加盐调味后用水淀粉勾芡即可。

巧吃营养

100 克松仁里的维生素 E 含量高达 35 毫克，对头发与指甲的光泽非常有好处，是天然护发、护甲专家，对于滋润皮肤也有奇妙功效。

巧做妙招

如果是熟松仁，就先炒一下胡萝卜，最后在勾芡之前放入松仁就行，可以保证松仁脆脆的口感。

巧手叮咛

因为松仁有抗衰老的功效，老年人适当多吃一些，可以增强身体免疫力。





滋养松仁粥

主料：松仁 1/3 杯。

配料：核桃仁 1/3 杯，紫糯米 1 杯。

调料：清水 6 杯，冰糖适量。

做法

1. 核桃仁掰碎，大小与松仁相仿；紫糯米用水浸泡 1 小时。
2. 锅置火上，放入清水与紫糯米，旺火煮沸后，改小火煮至黏稠。

3. 加入核桃仁、松仁与冰糖，小火熬煮 20 分钟即可。

巧吃营养

松仁有强阳补肾，和血美肤，润肺止咳的功效，在干燥的春天能有效滋润皮肤。

巧做妙招

核桃仁与松仁最好选择罐装或袋装的，操作起来简便不费时。

巧手叮咛

松仁需要早些放入锅中煮，其油脂和米粒结合，可以增加粥的香气。如没有糯米，也可以用粳米代替。

菠菜

当季巧选材：过了一个干燥的季节，到了春季，会感觉脸色苍白甚至晦暗无光泽，菠菜内含大量β-胡萝卜素、铁、维生素B₆、叶酸等，多吃能让脸色红润而有光泽。

绿波猪血汤

主料：菠菜4棵。

配料：猪血1块。

调料：葱丝10克，高汤2碗，水淀粉、香油与盐各适量。

做法

1. 菠菜择净黄叶，洗净后氽烫一下，捞出切段；猪血洗净，放入开水中氽烫至熟，洗去浮沫后切块。
2. 锅置火上，放入适量香油，炒香葱丝后放入高汤，大火煮开。
3. 将猪血放入锅中，煮至水再次滚沸，加入菠菜段、盐，煮至菠菜熟，用水淀粉勾薄芡，撒上葱丝即可。

巧吃营养

菠菜含有大量的B族维生素，对口腔溃疡有预防作用。

巧做妙招

千万别一时懒惰，从节约时间的角度考虑而直接把菠菜放入汤中煮熟，必须先氽烫一下的原因是：菠菜中含有过多草酸，会妨碍身体对钙的吸收，烫一下就能把一些草酸留在开水中，不会跑进身体里捣乱了。

巧手叮咛

小孩及缺钙性体质的人都不宜多吃菠菜，但这道汤用菠菜与猪血搭配，对于月经生理期失血过多、有一些贫血的女性而言，可以适量多吃一些，能改善脸色。





菠菜虾皮粥

主料：新鲜菠菜3棵。

配料：虾皮适量，大米1/2杯。

调料：鸡汤6杯，盐、油各适量。

做法

1. 菠菜洗净，用沸水焯一下，浸在冷水中；虾皮洗净；大米洗净，用水浸泡30分钟。
2. 锅置火上，放入适量油，烧热后放入虾皮翻炒至金黄，加入鸡汤、大米，用旺火煮开后改小火，熬煮至黏稠。
3. 把菠菜、盐放入粥中，略煮2分钟即可。

巧吃营养

菠菜里含有铬与一种类似胰岛素的物质，作用与胰岛素很相似，能使体内血糖保持稳定；而菠菜里大量的抗氧化剂，如维生素E与硒元素，可以抗衰老，促进细胞增殖，活跃大脑功能。

巧做妙招

虾皮要用慢火、少油慢慢翻炒，炒出香味，颜色变金黄后再与大米同煮，很有韧劲，口感特别好；如果给老人或孩子做这道粥，就把虾皮剁碎，更容易吸收其中钙质。

巧手叮咛

吃菠菜的时候，搭配一些碱性食物，如海带，或饭后多吃些水果，能促进草酸钙溶解排出，防止在体内形成结石。



