

养生

- 高，实在是高！
- 好吃，别贪吃！

汤羹粥

金盾家庭烹饪书系



邢玉伟 编著

76种 汤羹粥任你选



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

金盾家庭烹饪书系

邢玉伟 编著 程炳新 摄影

养生 汤羹粥



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

PDG

内 容 提 要

汤羹均有维生、养颜、瘦身的功效，而自黄帝“烹谷为粥”几千年来，粥更是早已成为“世间第一补人之物”。常饮常食汤羹粥，有百利而无一害。本书作者将自己多年来制作汤羹粥的经验和诀窍总结提炼，结集付梓，可谓来自实践，普益众生。本书图文结合，分步讲解，简明实用，一学就会，是家庭厨房不可缺少的常备用书。



图书在版编目(CIP)数据

养生汤羹粥 / 邢玉伟编著. — 北京: 金盾出版社, 2006.6
(金盾家庭烹饪书系)

ISBN 7-5082-4078-2

I. 养… II. 邢… III. 保健—汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第050631号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩印有限公司

正文印刷:北京百花彩印有限公司

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/24 印张:3.5

彩页:84 字数:55千字

2006年6月第1版第1次印刷

印数:1—13000册 定价:15.50元

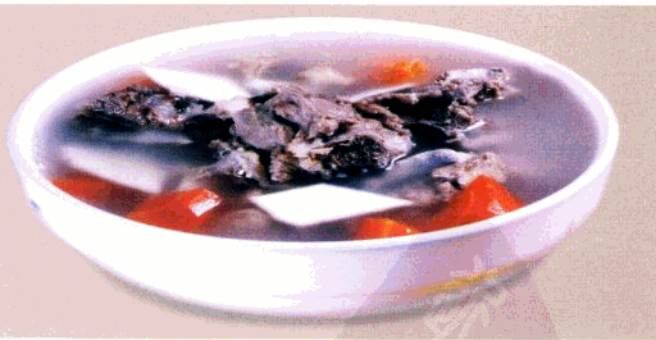
(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

教您学做家常菜



清炖牛尾汤

原料 鲜牛尾600克，胡萝卜150克，淮山片20克，姜片15克，料酒5克，精盐6克，味精4克，胡椒粉1.5克，清汤500克。



营养丰富 滋味鲜美

提示 加工牛尾要择净杂质，清洗干净。

制作步骤

①将牛尾择洗干净，剁成4.5厘米长的段。胡萝卜去皮洗净，切成滚刀片。

②将牛尾放入沸水中焯透捞出。

③锅上火，加入清汤，放入牛尾、姜片、料酒煲至八成熟时，下入胡萝卜、淮山片、精盐、味精、胡椒粉继续煲至牛尾熟烂，盛入汤碗中即成。



一菜四图 / 一目了然 / 一看就懂 / 一学就会



出版说明

近几年来，随着广大群众生活水平的不断提高，人们对日常饮食的要求也逐步提升。对于一日三餐，大家已不再仅仅满足于填饱肚子，而越来越追求风味与口味，讲究科学和营养，希望吃出健康，延年益寿。为了满足广大读者的这一愿望，我们特约请了多名既有多年烹饪工作实践经验，又对食谱书写作颇具水平的高级烹调师、高级营养师和高级摄影师，编写了这套“金盾家庭烹饪书系”。全套共10册，分为肉菜、禽肉菜、蛋品菜、水产品菜、豆制品菜、蔬菜、凉菜、火锅、主食、汤羹粥等十大类。每册一律精选76个品种。所选品种，均以大众最熟悉、最常用、最想学的家常菜（主食）为主，原料普通，制法简便，只要按照书中要求去做，就一定能很快入门。此外，为了方便读者翻阅使用，本书采用了活页装订。

本书图文并茂，科学实用，版式新颖，方便灵活，通过精美的彩图和简短的文字，对每个品种的用料、制法、风味特点及操作关键都作了具体的介绍和展示，并扼要介绍了一些与本书内容相关的烹调、营养、饮食禁忌方面的基本知识。本书非常适合广大家庭及烹饪爱好者阅读使用，也可供餐馆、酒店经营参考。愿本书给您和您的家人带来美味、健康与快乐！

编者

2006年4月



目录



汤羹粥制作小常识 / 1

补血养颜篇:

- 淮山乌鸡汤 / 5
- 天麻炖乳鸽 / 6
- 冬瓜鲈鱼汤 / 7
- 茄汁牛肉汤 / 8
- 南瓜红枣汤 / 9
- 花生红枣煲猪手 / 10
- 发菜三丝羹 / 11
- 西湖牛肉羹 / 12
- 紫菜肉碎豆腐羹 / 13
- 什锦蔬菜粥 / 14
- 猪肝粥 / 15
- 鱼翅粥 / 16

- 花生红枣粥 / 17
- 玉米南瓜粥 / 18
- 山菌木耳粥 / 19

强身健美篇:

- 冬菇腐竹煲老鸡 / 20
- 山药红枣汤 / 21
- 花菇凤爪汤 / 22
- 茶树菇炖鸡汤 / 23
- 西芹瑶柱粥 / 24

消食开胃篇:

- 榨菜肉丝汤 / 25
- 烩乌鱼蛋汤 / 26
- 烩全家福 / 27
- 鲜贝冬瓜汤 / 28
- 竹荪银耳汤 / 29



- 滑菇豆苗汤 / 30
- 番茄蛋花汤 / 31
- 烩牛头汤 / 32
- 干贝豆腐白菜汤 / 33
- 海米白菜汤 / 34
- 鸡茸粟米羹 / 35
- 香葱鸭丝粥 / 36
- 鱼片粥 / 37
- 皮蛋瘦肉粥 / 38
- 海米凉瓜粥 / 39
- 茼蒿菜粥 / 40



滋阴养胃健脾篇：

- 酸辣鱿鱼汤 / 41
清汤鱼丸 / 42
清汤海蛰子 / 43
莲藕排骨汤 / 44
参枣蛤蜊汤 / 45
清炖牛尾汤 / 46
醋椒鱼片 / 47
猪肚莲子汤 / 48
奶汤鱼肚 / 49
莼菜牛肉粥 / 50
鸡丝粥 / 51
栗子粥 / 52
牛肉粥 / 53
海带扁豆粥 / 54
火腿香菇粥 / 55



补肾助阳篇：

- 萝卜羊排汤 / 56
三丝烩裙边 / 57
洋参牛鞭汤 / 58
清炖羊肉汤 / 59
韭菜墨鱼粥 / 60
猪腰粥 / 61
海参粥 / 62

健脑益智篇：

- 烩金针鸡丝汤 / 63
鱼头汤 / 64
酸辣鳝鱼汤 / 65
红白豆腐羹 / 66
海鲜豆腐羹 / 67
金针鳝鱼粥 / 68
海鲜粥 / 69
鲜虾粥 / 70
枸杞桃仁粥 / 71

清热润肺止咳篇：

- 银耳百合鸽蛋汤 / 72
蛋白莼菜羹 / 73
绿豆粳米粥 / 74
蟹肉冬瓜茸 / 75
水果银耳羹 / 76
京糕雪梨粥 / 77
百合莲子粥 / 78

通乳催奶篇：

- 萝卜鲫鱼汤 / 79
猪手黄豆汤 / 80





汤羹粥

基本知识

一、烹调技法

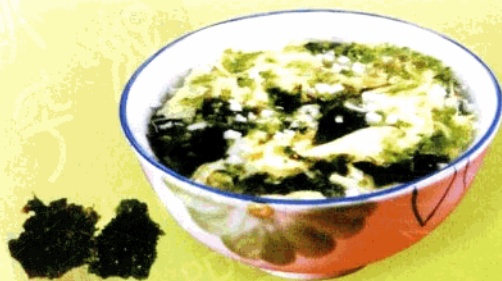
中国烹调技法大体可分为：火烹法、水烹法、气烹法、油烹法和其它技法五大类。
养生汤羹粥全部使用水烹法；水烹法包括炖、煮、烩、汆、蒸等多种。

炖 和煮的菜品要用旺火烧开，然后用中小火长时间炖煮成菜，以吃汤为主。要求滋味鲜浓，香气醇厚、爽口。用料一般选择大块肉类，植物性原料大都作为辅料。炖煮的原料一般只需清洗干净，经过沸水焯烫去掉血沫后，即可炖制。汤水量要一次性加足，尽量避免中途加水。

烩 是将加工处理的多种小型原料，加汤调味并通过短时间加热后勾芡成菜的烹调技法。烩制菜肴一般要先将原料进行初步的



熟处理，然后加工成片、丝、条、丁等细薄小料，再进行烹制。一般来讲制作烩菜与烹制其它菜肴有所不同，其它热菜是原料先下锅，烩菜则是先下预制好的清汤或奶汤，然后再放原料、调味、勾芡，一烩即成。这里需要特别注意的是，勾芡的方法一定要得当：汤面翻花不要过大，一手淋入芡粉，一手持勺朝一个方向摇动，两手同时进行；芡汁淋下要均匀，这样才能使芡汁受热均匀，成菜色泽明亮，汤宽汁稠，清淡鲜香。



汆

是在短时间内完成菜品的烹调技法。一般来说，汆法制品主要是汤菜，好的汆菜具有汤宽量多，味道鲜美，质地细嫩等特点。汆菜常用比较嫩的原料，如鸡肉、鱼肉、虾仁以及黄瓜、西红柿等。在进行汆制时，要特别注意根据原料的耐热性能和致熟程度，选择合适的水温，比如用猪里脊片汆制汤菜，因其耐热性能较好，受热后不易变形，因而可以用100℃的开水汆制；但如果用特别细嫩的鱼肉汆制鱼丸时，水温就应该控制在50℃以下，待鱼丸熟透，撇出浮沫，即可盛入碗中食用。



二、原料鉴别

在烹制每一道菜肴之前，**首先要提高鉴别原料的能力，把原料选好**。鉴别原料是否新鲜主要是采用看、摸、闻等方法，确保原料新鲜再进行加工。以银耳为例，有些人认为银耳越白越好，越干净漂亮，其实有的很白的银耳可能是用硫磺熏制而成的。挑选蘑菇也要仔细鉴别，有毒的蘑菇一般都是色彩鲜艳的，菌体较大且不常见的。腐烂变质的蘑菇也不能吃。如果原料没有问题，还要注意加工方法。比如四季豆含有两种容易引起中毒的物质，一是皂素，二是豆素，加热不足即可发生腹泻等症状；

必须在沸水中煮熟焯透，待毒素溶于水后才能食用。





黄花菜含有秋水仙碱，必须在开水中焯烫后沥干水分再加工。发芽的土豆要挖掉芽子及其四周并使其熟透后方可食用，因为土豆芽里的龙葵素也是有毒物质。还有，购买原料时不要使用三无产品及假冒伪劣产品，不要使用过期变质的原料。



三、营养搭配

中国人进补、养生一向注重食补。食物原料的合理搭配不仅有利于烹制出美味佳肴，更主要的是为了取得良好的食疗效果。比如：羊排与白萝卜搭配成菜的萝卜羊排汤：选用新鲜羊排作为主料，白萝卜作为辅料，二者搭配在一起是冬季进补的理想佳肴，并且有很好的强身壮体，补肾助阳功效。又如豆腐中的蛋氨酸和赖氨酸含量较少，但苯丙氨酸含量较高，而鱼体内的这三种物质的含量多少与豆腐刚刚相反，二者搭配做成鱼头汤，可以相辅相成，提高营养价值。干贝、白菜、豆腐搭配做汤可起到利咽止咳等功效。银耳、百合、鸽蛋搭配做汤可起到滋补强身、补脑强心等功效。绿豆、粳米搭配做粥有增强食欲和利水消肿功效。在粥中加些新鲜的蔬菜、水果和肉类，可以使粥的营养更丰富，食疗功效更显著，等等。不同季节有不同的养生方式，水果银耳羹就是夏季的理想佳肴，多种水果与银耳搭配成菜有清热、润肺、止咳的功效，并能提高机体免疫力。

四、注意卫生

要使食物营养素之间的关系协调平衡，必须尊重科学，讲究卫生。现在，各种蔬菜几乎无不施用化肥，喷洒农药，农药超标会直接危害人体健康。有人认为留有虫咬痕迹的蔬菜是无农药的，其实并不完全如此。有些蔬菜确实未喷过农药，或喷洒量少，但不能排除有些害虫抗药性大的可能。



那么怎样才能放心食用这些蔬菜呢？

最好是用淡盐水浸泡几分钟，待害虫被杀死浮上水面，再冲洗干净方可食用。还有，加工方法不当也不符合卫生科学的要求。例如有人认为做粥放碱烂得快，殊不知这样会损失很多维生素。炒菜放盐过早也不科学，因为这样会加速蔬菜的水分渗出，炒出的菜不新鲜，还会使肉类的蛋白质凝固，肉质变硬，不容易烧烂，味道和口感也差。建议在肉类即将煮熟时再放盐。此外，还应该避免购买和食用被污染的食品，如被工业废水污染的鱼等等。

淮山 乌鸡汤

原料 乌鸡一只(约750克), 淮山片50克, 枸杞子15克, 姜片10克, 料酒5克, 精盐4克, 味精3克, 胡椒粉1克。



味道鲜美 清淡可口

提示 枸杞子炖煮时间不宜过长, 食用时与鸡肉、淮山片、汤一同吃下效果更佳。

制作步骤

①将乌鸡宰杀后控净血, 去毛、去内脏、剥去鸡爪, 洗净。枸杞子用温水洗净备用。



②将乌鸡放入沸水锅中焯烫10分钟, 捞出, 沥净水。



③锅内放入清水, 放入乌鸡、淮山片、姜片、料酒烧沸, 撇出浮沫, 改用微火炖至乌鸡熟软, 拣出姜片, 加入枸杞子、精盐、味精、胡椒粉, 再沸煮5分钟即成。



PDG

天麻 炖乳鸽

原料 净乳鸽2只，天麻片15克，红枣10粒，姜片15克，精盐、味精各3克，胡椒粉1克，清汤2000克。



汤鲜味美 营养丰富

提示 选用优质红枣，精盐投放适量，更能体现回味无穷香甜的特点。

制作步骤

①将乳鸽剥去爪子洗净，用沸水焯透捞出。天麻片要洗净，红枣去核洗净备用。



②锅内加入清汤，放入乳鸽、天麻片、红枣、姜片烧沸，撇去浮沫，改用微火，炖至鸽肉熟软。



③将姜片捞出，放入精盐、味精、胡椒粉，再炖煮2分钟即可。



冬瓜 鲈鱼汤

原料 鲈鱼一条, (约750克), 冬瓜150克, 红枣10粒, 香菜10克, 姜片10克, 精盐5克, 味精3克, 胡椒粉1.5克, 清汤1000克。



清鲜独特 营养味美

提示 要掌握好火力, 切忌使用大火, 以免鱼肉破碎。

制作步骤

① 将鲈鱼去鳞、去腮、去内脏洗净, 切成块。冬瓜去皮、去瓤切成3.5厘米见方的块。红枣去核洗净。香菜洗净切段。



② 将鲈鱼块放入沸水锅中氽烫一下捞出。



③ 锅上火, 放入清汤, 加入冬瓜块、红枣、姜片, 用大火烧开, 放入鲈鱼块改用中火煲至鲈鱼块熟透。加入精盐、味精、胡椒粉调味, 盛入汤碗中, 撒上香菜段即可。



茄汁牛肉汤

原料 牛腩300克, 土豆100克, 西芹100克, 番茄、洋葱各1个, 葱段、姜片各20克, 料酒10克, 番茄酱35克, 精盐3克, 味精2克, 白糖10克, 黄油、面粉各15克, 清汤1000克。



色泽红润 甜咸适口

提示 炒面粉时, 要掌握好火候, 以防炒糊。

制作步骤

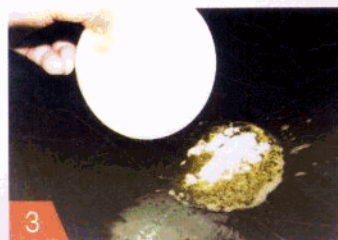
①将牛腩洗净切成块, 放入沸水锅中焯透捞出, 放入容器中, 加入适量清水、料酒、葱段、姜片上笼蒸熟取出。



②将土豆、洋葱去皮切块, 番茄洗净切块, 西芹择洗干净, 切成3厘米长的段。



③锅上火, 放入黄油, 面粉用微火煸炒, 再下入土豆、洋葱、番茄、西芹翻炒几下, 随即下入清汤、番茄、牛腩、精盐、白糖, 烧开后用中火炖15分钟即可。



南瓜 红枣汤

原料 南瓜 500 克, 红枣 20 粒, 百合 20 克, 冰糖 150 克。



香甜爽口 补血美容

提示 南瓜要煮透, 冰糖可根据个人口味适当增减。

制作步骤

①将南瓜去皮、去瓤洗净, 切成3厘米见方的块。



②将红枣去核用温水泡洗干净。鲜百合择洗干净。



③锅上火, 放入适量清水, 放入冰糖, 待冰糖溶化, 下入南瓜、红枣煮至南瓜熟透, 放入鲜百合, 盛入汤碗中即成。



花生红 枣煲猪手

原料 猪手(猪蹄) 500 克, 花生米 100 克, 红枣 20 粒, 葱段、姜片各 20 克, 料酒 6 克, 精盐 5 克, 味精 3 克, 胡椒粉 1.5 克。



猪手软烂 补血养生

提示 猪手要刮洗干净,制汤时要掌握好火候。

制作步骤

①将猪手刮洗干净,劈开,剁成块。花生米用温水泡洗干净。红枣去核用温水洗净。



②将猪手放入沸水锅中焯透捞出。



③锅上火,加适量清水,放入猪手,烧沸后撇出浮沫,放入花生米、红枣、葱段、姜片、料酒用中火炖至八成熟时,加精盐、味精、胡椒粉改用小火炖至猪手熟烂,汤浓,盛入汤碗中即成。

