



轻 / 松 / 享 / 受 快 / 乐 / 生 / 活

滋补汤·粥 养生1001例

Zibu Yangsheng Tang Zhou

上海科学普及出版社

轻松享受
快乐生活

饮食健康新体验



◆ 无论鲜美浓汤 还是清粥小菜
◆ 都要既喝出美味 又喝出健康
◆ 体验自己动手带来的别样快乐

《快乐生活1001》
编委会 编



轻松享受·快乐生活

快乐生活
1001

滋补养生 汤·粥

1001例



《快乐生活 1001》编委会 编

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

滋补养生汤·粥 1001 例 / 《快乐生活 1001》编委会编.
上海: 上海科学普及出版社, 2006.6

(快乐生活 1001)

ISBN 7-5427-3475-X

I. 滋... II. 快... III. ①保健—汤菜—菜谱②保健—粥—食谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 038675 号

滋补养生 | 汤·粥

1001 例

ZIBUYANGSHENG TANGZHOU



滋补养生汤·粥 1001 例

出版: 上海科学普及出版社

(上海市中山北路 832 号 200070) <http://www.pspsh.com>

印刷: 北京外文印刷厂

发行: 上海科学普及出版社

开本: 16 开 (787 × 1092)

印张: 16 印张

字数: 273 千字

标准书号: ISBN 7-5427-3475-X/TS · 211

版次: 2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1—10000 册

定价: 29.90 元

©如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



汤粥亦有百味

●美食最大的诱惑，就在于无论它发展得如何多样，我们始终能够再创新出更多诱人的花样来。当然这可不是菜肴或是甜品的特权。是否想过，品尝 1000 种不同风味的汤与粥？这其实也并非难事，阅读烹调高手们的精心设计，自己动手，带来意想不到的美好味觉体验。



美味“喝”出健康来

●要美味，更要健康，已经不是新鲜话题。美味与健康兼得，才是我们要追求的目标。无论鲜美浓汤还是清粥小菜，只要把握得当，美食也可以是最好的良药。相比其他菜品，汤粥的滋补功效更是不可忽视。体贴详尽的营养师建议，每种食材的特点与功用一一点明，让你“喝”出美味，“喝”出健康。



贴心提示，轻松上手

●只要有心，做菜就是一门学问。如果不愿意忍受煎炒烹炸的辛苦和呛人的油烟，不妨就从煲汤煮粥上练出几乎温馨绝活。做个烹调高手用不着勤学苦练，一点技巧，一个小窍门，就可能让你的“作品”焕然一新。本书的每个贴心小提示，助你轻松煮出自己的特色美味。



滋补药膳全知道

●煲老鸭汤时放一点虫草，熬粥时放一点山药或枸杞，举手之劳，则能大大提升档次，作用也大为不同，这就是药膳的奇妙功效。煲汤煮粥最讲究的也是膳食平衡，本书为你附上大量取材容易、易学易做的药膳食谱，只要你愿意，随时能体验自制美味保健品的乐趣和成就感。



目录

- 清新素汤
- 美味荤汤
- 鲜香水产汤
- 养生甜汤
- 鲜美咸味粥
- 滋补甜味粥
- 家常平味粥



滋补养生汤·粥 1001 例

Contents



清新素汤

Qingxin sutang

- ◎ 粉丝萝卜汤 011
- ◎ 韭黄带丝汤 012
- 洋葱汤
- 南瓜蔬菜浓汤
- 芹菜叶汤
- ◎ 二冬汤 013
- 香菇冬瓜汤
- 清汤苦瓜
- 丝瓜面筋汤
- 红豆冬瓜汤
- ◎ 茄汁茭白汤 014
- 沙锅豆腐汤
- 荠菜豆腐汤
- 冬菜豆腐汤
- 荠菜鸡蛋汤
- ◎ 青菜豆腐茄片汤 015
- 芥菜魔芋汤
- 荠菜冬笋羹
- 鲜蘑丝瓜汤
- ◎ 茼蒿叶豆腐汤 016
- 芦笋莲子羹
- 菠菜羹
- 白菜粉丝汤
- 茼蒿凤尾菇汤
- ◎ 白菜豆腐汤 017
- 番茄菠菜汤
- 芦笋浓汤
- 青片竹笋汤
- ◎ 毛豆丝瓜汤 018
- 酸菜豌豆汤
- 藕片汤
- 消暑神仙汤
- ◎ 双色蛋花菠菜汤 019
- 丝瓜魔芋美白汤
- 木耳丝瓜汤
- 疙瘩汤
- ◎ 蛋花空心菜汤 020
- 法式洋葱汤
- 鸡蛋香菇韭菜汤
- 韭菜银芽汤
- ◎ 胡萝卜荸荠汤 021
- 鸡蛋豆腐羹
- 乡野风味羹
- 意大利蔬菜汤
- 韭菜鸡蛋汤
- ◎ 苦瓜油豆腐汤 022
- 番茄鸡蛋木须汤
- 冻豆腐金针汤
- 白果腐竹汤
- ◎ 三色豆腐羹 023
- 丝瓜油条汤
- 油豆腐豆腐苗汤
- 香芹豆腐羹
- ◎ 三色清暑汤 024
- 花生腐竹汤
- 什锦鲜菇汤
- ◎ 干丝韭菜汤 025
- 毛豆羹
- 菜花黄豆汤
- 苋菜粉丝蛋皮汤
- 南瓜毛豆汤
- ◎ 银耳鸽蛋汤 026
- 四红汤
- 萝卜山楂汤
- 芥菜鸡蛋汤
- ◎ 芙蓉翡翠汤 027
- 番茄豆腐汤
- 苋菜笋丝汤
- 针菇青韭粉丝汤
- 黄瓜竹荪汤
- ◎ 鸡蓉玉米羹 028
- 香菇茭白汤
- 瓜皮面筋汤
- 茭白粉丝汤
- ◎ 番茄鸡蛋汤 029
- 茭白草菇汤
- 金针银芽汤
- 山药薏仁汤
- 紫菜蛋花汤
- ◎ 芦笋玉米番茄汤 030
- 瓜尖杂菜汤
- 南瓜青豆汤
- 豆芽青笋汤
- ◎ 番茄木须汤 031
- 酸辣干丝汤
- 韭黄土豆丝汤
- 雪菜豆腐汤
- ◎ 奶油南瓜羹 032
- 冬笋榨菜汤
- 莲藕萝卜汤
- 鲜荷莲藕汤



- ◎清汤竹荪 033
- 笋丝豆苗汤
- 冬笋木耳汤
- 鲜菇豆腐汤
- 蘑菇锅巴汤
- ◎香菇韭黄鸡蛋汤 034
- 番茄蛋花汤
- 草菇鸡毛菜汤
- 菌子韭黄汤
- 翡翠汤
- ◎草菇丝瓜汤 035
- 番茄豆芽汤
- 粉丝香菇蛋汤
- 番茄银杏羹
- ◎三鲜冬瓜汤 036
- 菌子什锦汤
- 酸辣香菜汤
- 香菇白菜羹
- ◎蘑菇银耳汤 037
- 山药清汤
- 香菇笋片汤
- 莲子豆腐汤
- 姜葱豆腐汤
- ◎萝卜白菜汤 038
- 红薯姜汤
- 双冬豆腐汤
- 猪血豆腐汤
- ◎三丝紫菜汤 039
- 紫菜豆腐汤
- 葱枣汤
- 荸荠豆腐汤
- ◎香菇蛋花汤 040

- 苦瓜脆玉煲
- 粉丝油菜汤
- 哈密瓜清素汤
- ◎什锦蛋花汤 041
- 什锦素火锅
- 枸杞炖银耳
- 翡翠三丁汤
- 萝卜清汤
- ◎素罗宋汤 042
- 丝瓜烘蛋汤
- 素排芋头汤
- 素膳汤
- 杂样蔬菜汤
- ◎雪菜蚕豆汤 043
- 香菇菜羹
- 素菜汤
- 青蒜土豆汤
- ◎卷心菜汤 044
- 彩蔬松花汤
- 香浓玉米汤
- 家常豆腐汤



美味荤汤

Meiwei huntuang

- ◎罗宋汤 045
- ◎肉丝豆腐羹 046
- 丹参猪肝汤
- 芥菜排骨汤
- 藕片排骨汤
- ◎沙锅排骨汤 047
- 肉片冬瓜汤
- 烤南瓜汤
- 肉片茭白汤
- ◎西湖牛肉羹 048
- 薏米鸡汤
- 酸菜鸡丝汤
- 柠檬乳鸽汤
- ◎板栗炖鸡汤 049
- 虫草全鸭汤
- 枸杞乳鸽汤
- 桂圆枸杞鸡汤
- ◎百味牛腩汤 050
- 茶香牛肉汤
- 牛尾汤
- 牛肉芹菜鸡蛋汤
- ◎酸辣牛肚汤 051
- 咖喱牛肉汤
- 大枣牛肝汤
- 红酒牛腱汤
- ◎苦瓜牛肉汤 052
- 雪耳香菇猪肘汤
- 清炖牛肉三样
- 脆耳腐竹炖土豆
- ◎清烩什锦汤 053
- 丝瓜肉片汤
- 苹果瘦肉汤
- 蹄香花生浓汤
- ◎藕炖排骨养颜汤 054
- 清炖双冬鸡腿
- 苦瓜菠萝煲鸡
- 滑鸡片丝瓜汤
- ◎双色木耳鸡翅煲 055
- 冬菇蹄筋炖凤爪
- 绿豆炖老鸡

红白猪肝汤		牛茸蒲公英羹		菜心狮子头煲	075
◎奶油蘑菇汤	056	鸡丝蒲公英汤		腔骨菜心汤	
花雕鸡块		雪梨蹄花汤		猪肝番茄玉米煲	
青笋漂鸡球		◎菠菜粉丝肉片汤	066	骨香山药汤	
江南老鸭汤		乳鸽薏米菊花汤		◎三色珍珠汤	076
◎菠菜鸡煲	057	咸肉冬瓜汤		猪肚白果汤	
魔芋烧鸭		南瓜四喜汤		猪肚腐竹煲	
酱香鸡汤		榨菜肉丝汤		芸豆猪手煲	
银耳木瓜汤		◎牛筋乱炖汤	067	◎猪手薏米煲	077
椰汁芋头鸡		肚片苦瓜汤		肥肠苦瓜煲	
◎榨菜排骨汤	058	瘦肉黄瓜汤		蹄筋花生汤	
双色老鸡汤		冬瓜余丸子		鸡丝蛋皮韭菜汤	
红玉菠菜养血汤		◎鸡丝莼菜羹	068	◎三黄鸡薏米汤	078
青菜百叶汤		薏米老鸭汤		牛腩萝卜煲	
◎番茄百合猪肝汤	058	肉鸽润肺汤		茄汁牛尾煲	
泡菜余肉片		鸭血豆腐汤		牛百叶白菜煲	
枣香乌鸡汤		◎木耳雪梨汤	069	◎火腿白菜汤	079
酸辣汤		菜干杏仁鸭肾汤		干丝火腿汤	
◎莲生凤爪汤	060	乌鸡红枣汤		火腿鸡蓉汤	
酥肉汤		玉竹凤爪汤		牛肉怀杞汤	
香菇西芹鸡丝汤		双菇肉丝羹		排骨莲藕汤	
肉片黄瓜木耳汤		◎时蔬五彩羹	070	◎肉丝芹菜汤	080
◎酸菜五花肉汤	061	胡萝卜牛肉汤		牛膝当归瘦肉汤	
发财汤		沙参桃仁牛尾汤		冬瓜瘦肉煲	
风味酸菜鸭肉汤		石竹瘦肉汤		人参排骨汤	
凤舞红尘		◎沙参玉竹节瓜汤	071	◎冬笋羊肉煲	081
家常肚丝汤		蟹柳牛肉羹		羊肉粉丝煲	
◎玉兰嫩肝汤	062	海带丝炖老鸭		老鸭冬瓜荷叶煲	
丝瓜咸蛋肉丝羹		◎娃娃菜火腿汤	072	排骨萝卜顺气汤	
白菜四宝		肝片玉兰汤		◎黑芝麻瘦肉汤	082
菠菜牛肉羹		猪肉莲藕汤		牛蒡枸杞骨头汤	
◎沸腾羊肉	063	芋艿鸡块汤		五子乌鸡煲	
豆腐滚鸭骨		◎牛肉土豆汤	073	黄芪羊肉煲	
龙凤汤		牛尾贞枣汤		◎金纓牛肉煲	083
打卤蛋羹		佛手排骨汤		豆芽鸡丝汤	
雪菜火腿蛋汤		双冬鹅肉汤		木须肝片汤	
◎花莲肉丁汤	064	八宝豆腐羹		十全羊肉煲	
牛肉菜花汤		◎猪肝养护汤	074	天麻老鸡汤	
鸡蓉冬瓜羹		胡椒猪肚汤		◎粉葛红豆银耳汤	084
鸡肝腐竹韭黄汤		猪肉萝卜汤		茶树菇排骨汤	
◎糯米酒香鸡	065	猪尾芋头汤		人参鸡块汤	
猪肝番茄豌豆汤		鹿角胶排骨汤		怀山萝卜汤	

[illegible]

鲜香水产汤

Xianxiang shuichantang

- ② 蛤肉豆腐木耳煲汤 111
- ② 鱼头豆腐汤 112
- 清蒸海参鸡汤
- 海带肉丝汤
- 豆腐海带汤
- 紫菜肉丝汤
- ② 三瓜干贝羹 113
- 芦笋豆腐鱼头汤
- 三鲜豆腐汤
- 文蛤豆腐汤
- ② 山药枸杞银鱼汤 114
- 干贝萝卜汤
- 鲜虾荸荠汤
- 酸辣鲜虾汤
- ② 鲜贝丸子汤 115
- 鲜虾豆苗羹
- 鲫鱼豆腐金橘汤
- 香菇虾仁豆腐羹
- ② 鲜虾白玉汤 116
- 腐竹海鲜汤
- 银鱼木樨汤
- 芙蓉海鲜羹
- ② 鲤鱼羊肉汤 117
- 茭芷鱼片汤

三丝银鱼羹		香菇鱼片汤		河鳗白果煲	
鲢鱼头汤		萝卜鲜蟹汤		萝卜鱼丸汤	
虾游瀑布汤		鲫鱼冬瓜汤		黄芪鲫鱼汤	
◎鱼丸翡翠汤	118	◎木瓜鲤鱼汤	128	◎冬笋鱿鱼汤	138
鱿鱼丝瓜汤		参贝海鲜汤		木瓜鱼汤	
淮杞炖鱼汤		豆腐海带煲		蛋丝海带汤	
苦瓜鱼片汤		牡蛎豆腐羹		鱼片汤	
三鲜鱼丸汤		◎沙锅鱼头汤	129	◎海鲜鸡蛋羹	139
◎奶汤海参	119	黄芽海带汤		虾皮紫菜汤	
清汤鱼圆		排骨海带汤		鲜贝冬瓜汤	
海带煲瘦肉		生蚝紫菜汤		萝卜丝鲫鱼汤	
百合玫瑰墨鱼仔汤		鲜虾丝瓜汤		菠菜虾皮粉丝汤	
◎绿波鲜味汤	120	◎鲫鱼莲藕煲	130	◎腐竹蛤蜊汤	140
五彩绘鱼丝		鲤鱼冬瓜汤		木瓜鱼煲	
家常烧鱼头		鲢鱼冻豆腐煲		鲫鱼香菇汤	
酸菜鱼片汤		竹荪海菜汤		海鲜酸辣羹	
◎茴香炖鲫鱼	121	◎鲤鱼青蒜汤	131	◎竹笋响螺汤	141
莲子冬瓜牛蛙汤		木瓜鲤鱼煲		豆腐酱汁汤	
姜丝鲈鱼汤		海带豆腐绝配汤		三鲜豆腐	
鲜蔬滚鱼片		◎冬笋芥蓝黄鱼汤	132	鱼汤金针肥牛卷	
鲜虾美极羹		鱼尾银耳金针汤		◎山药鱼头汤	142
◎海味酸辣羹	122	鲜虾萝卜丝汤		泡菜鳊鱼汤	
五丁鱼圆		头尾萝卜汤		海带排骨青椒汤	
干贝小白菜汤		◎番茄鱼丸豆腐汤	133	泰式红油汤	
紫菜鱼丸汤		虾仁冬瓜汤		◎糟鱼肉圆汤	143
◎四季银鱼羹	123	咸鱼头菜干豆腐煲		海参汤	
胡萝卜海带汤		鱼骨豆苗尖椒汤		莼菜鱼羹	
五彩鱼羹		文蛤玉兰汤		花生鱿鱼汤	
酸辣鱿鱼汤		◎虾球银耳汤	134	◎青菜蛤蜊汤	144
◎虾球翠叶汤	124	虫草甲鱼煲		鱿鱼汤	
绿豆海带汤		一品鲜虾汤		雪花鲫鱼羹	
荠菜鱼片汤		◎鲢鱼头豆腐汤	135	南瓜海带减脂汤	
紫菜虾皮蛋花汤		干贝白菜汤			
鲫鱼水蛋羹		家常鲜蟹汤			
◎苦瓜鲫鱼汤	125	蛎黄白菜汤			
莼菜虾仁汤		河蟹兰花汤			
木瓜鲫鱼莲子汤		◎肉蟹番茄豆腐煲	136		
青蒜鱼头汤		川芎鱼头煲			
◎海米冬瓜汤	126	生蚝清汤			
清凉瓜块鱼丸汤		蛤蜊蒸蛋汤			
大虾萝卜汤		◎八鲜滋补汤	137		
◎鸡丝蛰皮汤	127	天麻鲫鱼汤			



养生甜汤

Yangsheng tiantang

◎桂枣山药汤	145
◎红糖姜汁蛋包汤	146
冰糖百合鲫鱼汤	
蜜梨汤	
腐竹白果薏米糖水	
◎奶油菜花汤	147

银耳木瓜汤
百合绿豆汤
鲜奶冬瓜汤
核桃薏米汤
◎花生桂圆红枣汤 148

枸杞鸡汁玉米羹
三色玉米甜羹
桂花鲜栗羹
◎山药豆腐羹 149

奶油鳕鱼汤
人参莲子羹
柠檬豆花羹
冰糖莲子羹
◎百合莲杞汤 150

梨花豆腐羹
枇杷百合汤
橘酿银耳羹
◎枸杞秋梨银耳汤 151

银耳莲子汤
奶味浓香玉米羹
香蕉百合银耳羹
◎川贝鸭梨汤 152

龙眼莲子羹
出水芙蓉羹
蜜烧红薯羹
◎清凉西瓜盅 153

苹果饮
蛋黄莲子汤
百合银耳汤
◎红点粟米羹 154

伏莲大枣羹
木耳红枣羹
桃仁丹参汤
枸杞菠萝银耳汤



鲜美咸味粥

Xianmei xianweizhou

◎茶粥 155
◎翠衣海带骨头粥 156

海松子鸽蛋粥
玉竹滋润鸡粥
荠菜咸蛋粥

◎香菇鸡腿粥 157
鸡味糙米粥
莴笋肉丸粥
鲍鱼鲜鸡粥
韭菜虾仁粥

◎桂圆鸡丁紫米粥 158
三鲜春粥
冬瓜乌鸡糯米粥
海参益肾粥

◎山药扁豆粥 159
绿波鸡蓉粥
什锦鸡翅粥
生蚝芹菜粥

乌鸡滋补粥
◎绿菜红豆瘦肉粥 160
冬瓜夹肉粥
银耳苹果瘦肉粥

牛肉萝卜白米粥
◎羊肉粥 161
丝瓜杏仁排骨粥
猪蹄美容粥

鱼香猪骨粥
◎香菜米粥 162
鲜鱼葱白粥
鱼丸粥

小银鱼鲜美粥
黄花鱼骨粥
◎鱼蓉枸杞粥 163
海鲜至尊白米粥

鱼蓉瘦肉粥
松仁鱼丸粥
◎皮蛋瘦肉粥 164
肉末粥

花生猪骨粥
火腿冬瓜粥
◎牛肉粥 165
腊肉蔬菜粥

香菇脆笋粥
羊肉胡萝卜粥
芹菜香菇粥
◎胡萝卜芥蓝粥 166
鹌鹑杏仁粥

陈皮腊鸭粥
麦片牛肉丸粥
◎番茄鸡蛋粥 167
牛奶麦皮粥

杏仁肉丝粥
菠菜太极粥
◎虾皮香芹燕麦粥 168
什锦糙米粥

羊肉红枣粥
羊肝明目粥
◎芋头香粥 169
牛蒡香菇粥

羊骨滋补粥
田园时蔬粥
◎皮蛋排骨粥 170
乌鸡糯米葱白粥

牛肉滑蛋粥
鲜汤煮饭
 **滋补甜味粥**
Zibu tianweizhou

◎玫瑰香粥 171
◎苦瓜糯米粥 172
双莲紫米粥
花生红枣蛋糊粥

◎生姜暖胃粥 173
米沙杏肉粥
百合小米粥
梅花白米粥

核桃果肉紫米粥
◎莲子木瓜粥 174
小米红枣粥
莲子小米粥

牛奶薏米果仁粥
◎白果浆粥 175
杂米八宝粥
蜜果糯米冰粥

花样果肉薏米粥
◎燕麦雪梨糯米粥 176
绿豆薏米粥
芡实莲子糙米粥
川贝雪梨粥

◎核桃芝麻粥 177
山楂粥
蜜柚菊花粥
黑芝麻果仁粥
◎金橘糯米粥 178
红糯米栗子粥
干姜红糖粥
◎滋补杂粮粥 179
红枣栗子米粥
奶油燕麦粥
桂花白薯米粥
花生牛奶红枣粥
◎核桃芝麻粥 180
白果蜜饯糯米粥
柑橙甜粥
牛奶麦片粥
◎南瓜小米粥 181
香蕉蜜粥
桂花红薯白米粥
桂花南瓜粥
◎黑米红枣粥 182
小米牛奶粥
奶香燕麦粥
苹果小米粥
◎水果甜粥 183
绿豆百合粥
龙眼红枣粥
红豆粥
◎牛乳粥 184
冰糖菊花粥
桂圆莲子粥
麦片粥
◎香蕉葡萄粥 185
绿豆莲子荷叶粥
小米红豆粥
◎阿胶粥 186
红枣菊花粥
银耳鸽蛋糊
木耳粥
◎法式牛奶甜米粥 187
核桃紫米粥
糯米山药粥

菊花绿豆粥
银耳莲子糯米粥
◎银耳莲子枸杞粥 188
大麦粥
燕麦果粥
莲子粥
冰糖百合粥

家常平味粥
Jiachang pingweizhou
◎大麦玉米碎粥 189
◎小米棒楂粥 190
杂米粥
红薯暖粥
蒜头糯米粥

鲜荷莲藕红豆粥
◎红豆鱼汁粥 191
山药羹
人参粥
荷叶粥
◎枸杞粥 192
胡萝卜粥
猪肝绿豆粥
蒜泥海带粥
胡桃粥

附录

煲汤必读 193

◆煲汤注意事项 193 ◆做汤小窍门 193 ◆鲜汤的种类 194 ◆巧做不同种类的汤 194 ◆汤的食疗作用 195 ◆煲汤必读 6 大要点 195

煮粥必读 196

◆煮粥的基本材料 196 ◆煮粥小窍门 197
◆四季保健护理饮食要点 197 ◆四季补养粥 198

四季养生的注意事项 199

◆春季养生 199 ◆夏季养生 199 ◆秋季养生 200 ◆冬季养生 200

饮食习惯与营养健康 201

◆食物的属性与功效 201 ◆影响营养摄入的不良饮食习惯 201
◆进餐前后注意事项 202

厨房小窍门 204

不可不知的饮食宜忌 205

各种食物的养生功效 207

滋补保健药膳 216

◆补血药膳 216 ◆补气药膳 219 ◆气血双补药膳 222
◆健脑益智药膳 224 ◆美容驻颜药膳 226 ◆丰胸美体药膳 230
◆乌发明目药膳 234 ◆减肥瘦身药膳 236 ◆抗衰益寿药膳 239
◆滋阴壮阳药膳 242 ◆开胃消食药膳 245 ◆防癌抗癌药膳 246
◆消除疲劳药膳 252



清新素汤

粉丝萝卜汤

【材料】白萝卜 150 克、粉丝 50 克。

【调料】盐、胡椒粉、味精。

做法

1. 将白萝卜去皮，洗净，切成 3 厘米见方的块；粉丝用温水发好，洗净，备用。
2. 锅置火上，放入适量清水烧开，放入白萝卜煮熟，放入粉丝、盐，中火煮 5 分钟，撒入胡椒粉、味精，搅匀即可。

韭黄带丝汤

【材料】韭黄50克、海带150克、鸡蛋1个。

【调料】醋、盐、料酒、葱丝、姜丝、胡椒粉、水淀粉、香油、味精。

做法

1. 将韭黄择去根，老叶，洗净，切成5厘米长的段；海带用水发好，切成6厘米长的丝，放入沸水中焯一下，捞出。
2. 锅置火上，放油，烧至五成热，放入葱丝、姜丝煸炒出香味，放入海带丝略炒，依次放入适量水、料酒、胡椒粉，烧开后撒上韭黄，淋上香油搅匀即可。

洋葱汤

【材料】清汤300克、洋葱200克、干红辣椒1个、香菜叶适量。

【调料】盐、胡椒粉、植物油。

做法

1. 洋葱去皮洗净，切成细丝；干辣椒洗净，去蒂备用。
2. 炒锅置于中火上，放油烧至五成热，将洋葱丝与干辣椒、盐、胡椒粉一起倒入锅中翻炒，炒至洋葱丝呈深棕色并出香味。
3. 将清汤倒入炒锅中，加热至沸腾，出锅前加入香菜调味即可。



南瓜蔬菜浓汤

【材料】南瓜350克、卷心菜300克、豌豆100克。

【调料】盐、味精、胡椒粉。

做法

1. 南瓜去子，削皮，清洗干净，切成块；卷心菜择洗干净备用。
2. 将适量清水倒入锅中，把南瓜和卷心菜放入锅中，用大火烧开后，再转小火煮30分钟。
3. 煮至汤汁浓稠，再将豌豆加入煮15分钟，最后加入盐、味精、胡椒粉调味即可。

芹菜叶汤

【材料】嫩芹菜叶200克。

【调料】盐、味精、香油、植物油、葱花、姜末。

做法

1. 芹菜叶洗净备用。
2. 锅中倒入植物油烧热，下葱花炆锅后，加入芹菜叶、姜末，稍加翻炒，倒入清水（或高汤），煮开后放盐、香油、味精即可。

营养师建议

- ★☆☆1 芹菜具有降低血压之功效。
2 此汤操作简单，经济实惠，清淡适口。

二冬汤

【材料】冬笋150克、冬菇100克。

【调料】味精、盐、料酒、白糖、酱油、水淀粉、香油、植物油、姜丝。

做法

1. 冬菇泡好，洗净切成两半；冬笋去除笋衣，切成两半，放在开水中焯透，切成片。
2. 锅中倒入植物油，烧至五成热，放入姜丝炒出香味，加入适量清水，再放入盐、味精、料酒、酱油、白糖炖5分钟。
3. 将冬笋及冬菇一起加入锅中用小火炖10分钟后，用水淀粉勾芡，出锅前淋上香油即可。

营养师建议

☆☆☆此汤健脾胃，对肠道溃疡有一定的疗效。

香菇冬瓜汤

【材料】冬瓜400克、水发香菇100克、高汤50克。

【调料】盐、味精、葱花、植物油。

做法

1. 冬瓜去皮及瓤，清洗干净，切块；香菇洗净去蒂，切块待用。
2. 汤锅置大火上，放植物油烧热，加入葱末炆出香味后，放入高汤、香菇烧开，加入冬瓜块。
3. 冬瓜熟烂后加盐、味精调味即可。

营养师建议

☆☆☆①此汤有清热补虚、减肥健身的功效，尤适用于春季肥胖又内有积热者食用。②冬瓜烧的时间不要太长。

清汤苦瓜

【材料】嫩苦瓜300克、豆腐干50克、清汤500克。

【调料】胡椒粉、盐、味精、葱姜丝、香油。

做法

1. 将苦瓜洗净后切去蒂尖，顺长剖为两半，挖去瓜瓤后切成片，入沸水中略烫捞出，盛入碗内，加入少量清汤、盐腌30分钟，捞出控汤备用；豆腐干切成菱形片。
2. 炒锅置旺火上，加入清汤、盐、味精、葱姜丝，烧沸后放入苦瓜、胡椒粉，煮沸后撇去汤面浮沫，起锅盛入汤碗内，淋上香油，撒上豆腐干片即可。

营养师建议

☆☆☆苦瓜清爽利口，具有降火解毒的功效，为夏令消暑佳品。

丝瓜面筋汤

【材料】丝瓜2根、油面筋5个、粉丝50克。

【调料】葱花、盐、味精、胡椒粉、香油、植物油、清汤。

做法

1. 将丝瓜洗净刮皮，切滚刀块；油面筋逐一切四瓣；粉丝洗净剪段。
2. 锅内倒油烧至六成热，放入葱花煸香，放丝瓜翻炒片刻，倒清汤，大火烧开后放入油面筋、粉丝中火煮5分钟，放盐、味精、胡椒粉，淋香油即可。

营养师建议

☆☆☆①丝瓜性平味甘，有通经络、行血脉、凉血解毒之功效。经常食用可以使月经不调的妇女改善状况。②丝瓜不宜选用太老的，老丝瓜筋络成熟，不宜食用。

红豆冬瓜汤

【材料】冬瓜400克、红豆200克。

【调料】盐。

做法

1. 冬瓜清洗干净后去皮，切块；红豆淘洗干净，浸泡6小时后备用。
2. 锅中放适量水烧开，倒入红豆煮熟。
3. 将冬瓜块放入锅中，开盖中火煮至冬瓜变透明，加盐调味即可。



茄汁茭白汤

〔材料〕茭白300克、番茄1个。

〔调料〕番茄酱、料酒、盐、味精、白糖、高汤、植物油。

做法

1. 茭白去壳去皮洗净，在菜板上拍松，切成长条备用；番茄洗净，切瓣。
2. 将植物油倒入锅中，旺火烧至七成热，下茭白炸至淡黄色，捞出沥干待用。
3. 锅中留少许油，将油烧热，放入番茄酱煸炒，加入高汤、料酒、盐、白糖，煮开后放入番茄瓣和炸过的茭白，加盖用小火焖烧至汤汁浓稠，用味精调味即可。



沙锅豆腐汤

〔材料〕豆腐300克、水发香菇40克、油菜心2棵、海米10克。

〔调料〕盐、味精、香油、料酒。

做法

1. 将豆腐洗净，切成方块；油菜心洗净，切成条；海米洗净，放温水中泡好。
2. 在沙锅内加入足量清水，倒入豆腐、海米、香菇和料酒，置大火上煮开后，改小火继续煮20分钟。
3. 加入盐和油菜心，再煮几分钟后关火，加入香油及味精即可。

营养师建议

- ★★★★★ ① 此汤操作简单，营养丰富。
② 油菜心一定要后放，以保证营养不会流失。

荠菜豆腐汤

〔材料〕荠菜100克、豆腐200克。

〔调料〕食用油、葱花、高汤、盐、鸡精、水淀粉、香油。

做法

1. 将荠菜择去老根，洗净沥干切成小段；豆腐切小丁，炒水过凉备用。
2. 锅内倒油烧至六成热，放入葱花，煸炒片刻，倒入高汤，大火烧开后，放入豆腐、荠菜，大火烧开滚片刻，加入适量的盐和鸡精，用水淀粉勾薄芡，淋上香油即可。

营养师建议

★★★★★ ① 味道甘鲜，营养丰富。荠菜含有多种氨基酸、葡萄糖、蔗糖，豆腐蛋白质含量高，有助于提高人体免疫力。② 早春时节的荠菜最好，如果自己去野外采集，要选离公路远的大田去采，这样的荠菜没有铅污染。

冬菜豆腐汤

〔材料〕嫩豆腐300克、冬菜20克、海米10克、鸡蛋1个。

〔调料〕高汤、水淀粉、葱花、味精、盐、料酒、酱油、香油、植物油。

做法

1. 豆腐洗净，切小丁，焯烫后捞起；冬菜洗净，挤干水分，切末；海米用温水泡好，切成米粒大小；鸡蛋打散待用。
2. 炒锅放入植物油烧热，下入海米粒、冬菜末，略炒几下，加入料酒、高汤、酱油、盐、味精、豆腐丁，烧开后用水淀粉勾薄芡，再将鸡蛋液徐徐倒入，轻轻推动搅和。
3. 起锅时，撒入葱花，装入汤碗内，淋上香油即可。

荠菜鸡蛋汤

〔材料〕新鲜荠菜400克、鸡蛋2个。

〔调料〕盐、味精。

做法

1. 将荠菜择洗干净。
2. 将荠菜放入沙锅内，加适量清水用大火煮开。
3. 在沙锅内打入鸡蛋，加盐、味精稍煮，盛入碗中即可。

营养师建议

★★★★★ ① 此汤具有丰富的营养，有清热解毒、止血降压、补血安神等功效。② 荠菜对高血压有治疗作用，能预防高血压和中风。用荠菜汤加米面做成的“百岁羹”，是老年人防中风、益寿延年的“寿食”。

青菜豆腐茄片汤

【材料】小白菜300克、番茄200克、豆腐300克。

【调料】盐、味精、香油。

做法

1. 小白菜切除根部后洗净，切段；豆腐清洗干净后切成小块；番茄在表面划几刀，入沸水中烫至外皮翻起，捞出后去皮，切片。
2. 锅中加入适量清水煮沸，放入番茄、豆腐，待汤再次沸腾时将小白菜放入锅内，煮5分钟加入盐、味精，淋入香油即可。

芥菜魔芋汤

【材料】芥菜300克、魔芋100克。

【调料】姜丝、盐。

做法

1. 芥菜去叶择洗干净，切成大片；魔芋洗净，切片。
2. 锅中加适量清水，加入芥菜、魔芋及姜丝用大火煮沸，转中火煮至芥菜熟软，加盐调味后即可。

营养师建议

★★★①芥菜能改善寒性体质，防御风湿，但有痔疮、便血、面疱、痘疹者不宜食用。②魔芋属于低热量、低糖、多纤维食物，能整肠通便，防止摄取过多热量。

芥菜冬笋羹

【材料】冬笋300克、芥菜100克、胡萝卜30克、高汤适量。

【调料】植物油、盐、味精、香油、水淀粉。

做法

1. 将冬笋洗净切成丝；芥菜择洗干净；将胡萝卜洗净后切成末放入开水中烫一下。
2. 锅中放入植物油烧至五成热，将冬笋丝放入炒2分钟左右，加入高汤煮开，将芥菜加入略煮。
3. 用水淀粉勾芡，加盐、味精调味后盛入碗中，淋上香油，放入胡萝卜末装饰即可。

鲜蘑丝瓜汤

【材料】丝瓜500克、鲜蘑菇200克。

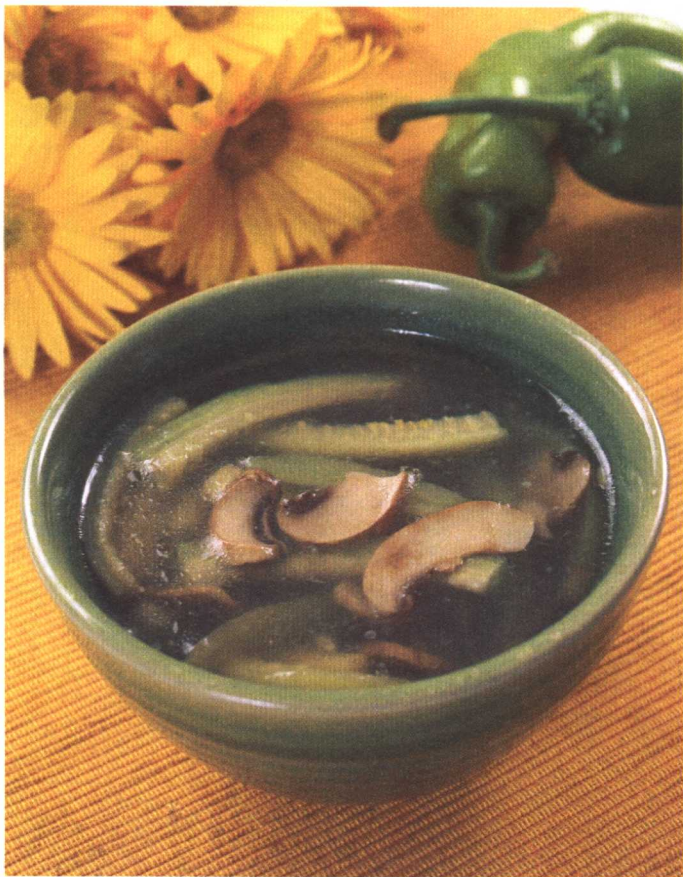
【调料】盐、料酒、植物油、水淀粉、高汤、味精。

做法

1. 先将丝瓜削去皮，再一剖两半，切条；鲜蘑菇去根，用冷水洗净，捞出沥干。
2. 在锅内放入植物油，烧至三成热，放入丝瓜，炒至变色收缩，盛出沥油。
3. 另取汤锅倒入高汤，放入丝瓜、鲜蘑菇、料酒、盐，用大火烧开，改小火焖至鲜蘑菇熟软再转大火，用水淀粉勾薄芡，加味精调味即可。

TIPS 贴心小提示<<<

- ①此汤色泽诱人，口感鲜嫩、润滑。
- ②此汤有祛暑清心、凉血解毒、通络行血，利肠下乳，补脾开胃等作用。



莴笋叶豆腐

【材料】嫩豆腐 200 克、胡萝卜 25 克、水发冬菇 25 克、莴笋叶少许。

【调料】盐、味精、香油、植物油、姜末、水淀粉、鸡汤。

做法

1. 豆腐洗净切小块；胡萝卜洗净，放入开水内烫熟，取出切成小丁；水发冬菇洗净，切小丁；莴笋叶洗净后切碎。

2. 锅中倒入植物油烧至七成热，加入冬菇丁、胡萝卜丁翻炒，然后加入鸡汤、豆腐块烧开，放入莴笋叶、姜末、盐、味精，用水淀粉勾芡，出锅前淋入香油即可。



白菜粉丝汤

【材料】白菜 100 克、粉丝 50 克。

【调料】植物油、酱油、葱花、姜末、盐、味精、香油。

做法

1. 将白菜洗净，切成丝；粉丝用温水泡软，剪成段备用。

2. 将植物油倒入锅内烧热，用葱末炆锅，加入白菜丝、姜末和酱油，稍加翻炒，放入足量清水（或高汤），加入粉丝、盐煮开，最后放香油和味精即可。

营养师建议

★★★白菜味甘、平寒，有清热利水、养胃、解毒的功效；如用高汤更能提鲜。

芦笋莲子羹

【材料】罐头芦笋 250 克、罐头玉米 150 克、鲜莲子 100 克、鸡汤适量。

【调料】盐、水淀粉、味精。

做法

1. 芦笋洗净，切成 4 厘米长的段，下锅加鸡汤、味精、盐，煨 3 分钟左右取出，沥干水分，分三行排在汤盆内。

2. 鲜莲子洗去黄衣，挤出莲心，和玉米同时下锅，加入鸡汤、盐、味精，待烧透后用水淀粉勾芡，淋在芦笋上面即可。

营养师建议

★★★芦笋有抑制高血压、防止血管硬化的作用。莲子与芦笋同食，对高血脂、心脏病、高血压、动脉硬化等症有一定的食疗效果。

菠菜羹

【材料】嫩菠菜 300 克、火腿丁 50 克、玉米粒 50 克、蛋清 50 克、高汤适量。

【调料】盐、味精、胡椒粉、香油、水淀粉。

做法

1. 菠菜择洗干净，将菠菜放入开水中焯烫，捞出放入冷水中浸凉，取出后切末。

2. 将高汤烧开，放入玉米粒、火腿丁煮 5 分钟，加入盐、菠菜末、味精，用水淀粉勾芡。

3. 再淋上蛋清搅匀，撒上胡椒粉和香油即可。

营养师建议

★★★①菠菜中的β胡萝卜素可以预防癌症与多种疾病。②玉米粒可以使用罐头玉米。

莴笋凤尾菇汤

【材料】莴笋 200 克、凤尾菇 100 克。

【调料】盐、胡椒粉、葱花、香菜、香油。

做法

1. 将莴笋去皮，洗净，切成丝；凤尾菇洗净，用手撕成小块；香菜择洗干净，切末。

2. 锅中放适量水煮开，加入莴笋丝，煮沸后加入凤尾菇再煮 15 分钟。

3. 加入盐、胡椒粉、香油调味，将葱花、香菜末均匀地撒在汤上即可。

营养师建议

★★★①凤尾菇富含蛋白质和氨基酸，是理想的开胃菜。②此汤口味鲜香，可以降低血脂，增强体质。