



养生美味汤煲



吉林美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生美味汤煲/温俊峰主编. —长春: 吉林美术出版社, 2005.

(科学健康丛书)

ISBN 7 - 5386 - 1771 - X

I. 养… II. 温… III. 保健—汤菜—菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 004668 号

策 划: 孙齐波

责任编辑: 赵淑珍

图片摄影: 张 勇

制作设计: 付根玉

科学 + 美味 = 健康

养生美味汤煲

出 版: 吉林美术出版社出版发行 (长春市人民大街 4646 号)
印 刷: 北京雷杰印刷有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 889mm × 1194mm 1/24 印 张: 35
版 次: 2005 年 2 月第 1 版 2005 年 2 月第 1 次印刷
印 数: 1 - 5000
书 号: ISBN 7 - 5386 - 1771 - X/J · 1457
总 定 价: 160.00 元

版权所有 翻印必究

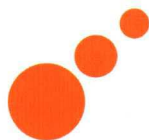
如有印装质量问题, 可寄印厂退换

目录

八宝鸡汤·····	1	冬瓜排骨汤·····	21
白菜香菇汤·····	3	豆沙山药羹·····	23
补血开胃牛肉汤·····	5	番茄百合猪肝汤·····	25
参贝汤·····	7	桂圆童子鸡·····	27
参芪补膏·····	9	海带绿豆汤·····	29
茶树菇排骨汤·····	11	罐闷核桃鸡块·····	31
春夏百利汤·····	13	胡萝卜红枣汤·····	33
葱豉豆腐汤·····	15	花旗参炖牛腩·····	35
当归黄芪鸡汤·····	17	花生红枣炖鸡蛋·····	37
冬瓜陈皮老鸭汤·····	19	健脾补肾猪尾汤·····	39



目录



莲子乌杞炖鸡蛋·····	41	沙参玉竹鱼尾汤·····	61
木耳红枣瘦肉汤·····	43	双耳汤·····	63
木瓜花生大枣汤·····	45	素笋汤·····	65
萝卜连锅汤·····	47	太极素菜羹·····	67
苹果瘦身汤·····	49	西瓜乌鸡汤·····	69
清补凉瘦肉汤·····	51	小白菜猪肺汤·····	71
清燥润肺老鸽汤·····	53	羊肉奶羹·····	73
香菇瘦肉煲·····	55	猪腰安眩汤·····	75
三丁豆腐羹·····	57	紫菜降压五味汤·····	77
沙参心肺汤·····	59	文字叙述·····	79







八宝鸡汤

Ba Bao Ji Tang

原料

- ◆ 主料：黄芪、党参、川明参、炒白术、熟地、白芍、当归、川芎、肥母鸡肉 200 克、猪肉 100 克。
- ◆ 配料：葱段、生姜各适量。



制作过程

- ◆ 以上药物配齐后，用纱布袋装好扎口，先用清水浸洗一下。
- ◆ 将鸡肉、猪肉分别去净毛渣，冲洗干净，杂骨洗净打碎，生姜洗净拍破，葱子洗净缠成小把。
- ◆ 将猪肉、鸡肉和药袋、杂骨放入锅中，加水适量，用武火烧开，打去浮沫，加入生姜、葱子，用文火炖至鸡肉熟烂，将汤中药物、姜、葱捞出不用，再捞出鸡肉和猪肉稍凉，猪肉切成条，鸡砍成条方形块，按量装碗中掺入药汤，加盐少许即成。

特点

- ◆ 本方有双补气血之功。适用于气血两虚，面色萎黄、食欲不振，四肢乏力等症。







白菜香菇汤

Bai Cai Xiang Gu Tang

原料

- ◆ 主料: 白菜心一个、香菇丝半碗、草菇。
- ◆ 配料: 冬菜、芡粉、调味料、葱花适量。

制作过程

- ◆ 白菜心洗净剥开，草菇去根洗净。
- ◆ 炒锅加热入油，先放香菇丝与葱花炒香，再放白菜心与调味料，翻炒均匀，然后加盖焖至白菜软烂，再加草菇炒1分钟。
- ◆ 淋下芡粉拌匀，撒上冬菜、胡椒粉即可食用。

特点

- ◆ 菇类多清肺胃之热，冬菜清肾、膀胱湿热，白菜心清心、小肠之火热。







补血开胃牛肉汤

Bu Xue Kai Wei Niu Rou Tang

原料

- ◆ 主料：牛肉 300 克、姜汁 1 茶匙。
- ◆ 配料：白酒、盐、白糖、生抽、粟粉适量。

制作过程

- ◆ 姜去皮，刨茸取姜汁。
- ◆ 牛肉切片。
- ◆ 牛肉片用腌料(白糖、生抽、粟粉、盐、酒、姜汁、1 汤匙水)腌 10 分钟。将牛肉、水倒入炖盅内炖 1 小时即可食用。

特点

- ◆ 色泽鲜红而有光泽，肉纹幼细，脂肪坚实而不松驰。







参贝汤

Shen Bei Tang

原料

- ◆ 主料：海参2条、干贝2个、海带20克、夏枯草20克。
- ◆ 配料：盐适量。

制作过程

- ◆ 海参干贝浸泡一夜，海参放姜葱煮软。
- ◆ 将干贝海带切细炖汤，7碗水炖至3碗半，再将夏枯草煎取汁倒入参贝汤调味即成。

特点

- ◆ 味道鲜美。







参芪补膏

Shen Qi Bu Gao

原料

- ◆ 主料：黄芪100克、人参60克、当归50克。
- ◆ 配料：大枣、红糖适量。

制作过程

- ◆ 前三味药加水煮2次，取汁浓缩至500毫升，将大枣用火煮烂，取汁及枣泥。
- ◆ 入药汁中煮，加入蜜收膏。开水冲服，每次20毫升，日服3次。

特点

- ◆ 补脾益肾，养血调经。







茶树菇排骨汤

Cha Shu Gu Pai Gu Tang

原 料

- ◆ 主料：茶树菇 80 克、小排骨 250 克、红枣 10 枚。
- ◆ 配料：蜜枣、姜片适量。

制作过程

- ◆ 先将水烧开（水量超过材料一倍），将茶树菇、排骨放入。
- ◆ 大火烧半小时，然后中火两小时，然后将调味料放入，再中火半小时即可，此时的汤水约为最初水量的一半到五分之二。最后根据口味放盐。

特 点

- ◆ 鲜香消脂，清肠胃，有瘦身作用。



