

清鲜醇香 厚滋浓味

主编 秋实

家庭养生汤

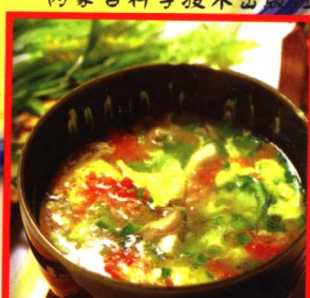
Jiating Yangshengtang



美食专家
郑重推荐

宁可食无肉
不可饭无汤

内蒙古科学技术出版社



营养食谱

家庭养生汤



JIATING
YANGSHENG TANG

主编 秋实

内蒙古科学技术出版社

食物相克中毒图解

解 地浆水	鸭卵 李子	解 绿豆	肝脏 雀肉	解 冬瓜汁	李子 鲭鱼	解 鸡屎白	田螺 痢面
解 藕节	柿子 毛蟹	解 胡荽	蛤 田螺	解 大蒜汁	毛蟹 柑橘	解 黑豆甘草	鳗 牛肝
解 地浆水	牛肝 鳗	解 地浆水	生花生仁 螃蟹	解 鸡屎白	雀肉 李子	解 绿豆	牡蛎 红糖
解 鸡屎白	李子 鸡肉	解 地浆水	鱿鱼 柿子	解 藕节	毛蟹 茄子	解 地浆水	燃桑枝柴 鳝鱼
解 地浆水	田螺 玉米	解 蟹	红枣 鳝鱼	解 地浆水	牛乳 菠菜	解 柑橘皮	毛蟹 香瓜
解 蟹	南瓜 鳝鱼	解 绿豆	猪肉 田螺	解 橄榄汁	鳖 芹菜	解 黑豆甘草	柴鱼 南瓜
解 韭菜汁	红薯 石榴	解 地浆水	竹笋 羊肝	解 人乳和鼓汁	犬肉 蒜头	解 黑豆甘草	鲫鱼 蜜
解 绿豆	牛乳 生鱼	解 地浆水	冰 田螺	解 地浆水	守宫屎 米饭	解 黑豆甘草	鳗 酸醋



凤落云池汤

原料

水发雪耳 100 克，枸杞子 3 克，鸡肝 100 克，生姜 5 克，花生油 5 克，盐 8 克，味精 2 克，白糖 1 克，熟鸡油 1 克，清汤适量。

做法

1. 水发雪耳去蒂改成朵，枸杞子泡洗干净，鸡肝切成薄片，生姜去皮切丝。
2. 锅内加水烧开，下入鸡肝片，用大火煮去血水，捞起洗净。
3. 另烧锅下油，放入姜丝，注入清汤，待汤开时，加入雪耳、鸡肝片、枸杞子，调入盐、味精、白糖，用大火煮透，淋入鸡油即成。



清炖鲫鱼汤

原料 白鲫鱼 200 克，鸡腿菇 15 克，胡萝卜 15 克，生姜 10 克，花生油 15 克，盐 8 克，味精 10 克，香菜叶、胡椒粉各适量，绍酒 10 克。

做法

1. 白鲫鱼杀洗干净，鸡腿菇切片，胡萝卜切片，生姜去皮切丝，香菜叶洗净。
2. 烧锅下油，待油热时放入白鲫鱼，用小火稍煎鱼的两面，下姜丝，放入绍酒，注入清水，用中火炖。
3. 锅内汤汁变白时加入鸡腿菇片、胡萝卜片，调入盐、味精、胡椒粉炖透至入味，倒入汤锅内，撒上香菜叶即成。



瓜皮薏米车前汤

原料 做法

冬瓜皮 50 克，薏苡米 30 克，车前草 15 克，白糖 20 克。

1. 薏苡米、车前草浸透洗净，车前草切段，冬瓜皮切块。
2. 将冬瓜皮、薏苡米、车前草放入干净瓦煲中，加清水熬至出味，加入白糖即成。



丝瓜四季汤



原料 丝瓜 50 克，鸡蛋 2 个，鲜菇 15 克，生姜 10 克，葱 10 克，西红柿 1 个，肉末 10 克，花生油 10 克，盐 8 克，味精 8 克，白糖 2 克，鸡精粉 5 克，清汤适量。

做法

1. 丝瓜去籽用直刀法切片，鲜菇切片洗净，生姜去皮切片，葱切花，西红柿切片。
2. 烧锅下油，放入姜片、肉末，注入清汤，待烧开后投入丝瓜片、鲜菇片，用中火煮。
3. 待丝瓜煮熟后放入西红柿片，调入盐、味精、白糖、鸡精粉，打入鸡蛋推匀，撒上葱花即可。



菜干牛肚汤

原料 牛肚 500 克，菜干 50 克，蜜枣 20 克，猪肉 10 克，葱 3 克，生姜 10 克，盐、味精各适量。

做法

1. 牛肚刮洗干净切片，菜干洗干净浸透，蜜枣洗干净，猪肉洗干净切粒，生姜切片，葱切花。
2. 将牛肚放入开水中稍煮片刻，捞起待用。烧锅下油，放入姜片、牛肚片爆炒至入味，铲起待用。
3. 将牛肚片、菜干、蜜枣、猪肉粒、姜片放入瓦煲内，加入清水，用中火煲 2 小时，调入盐、味精，撒上葱花即成。

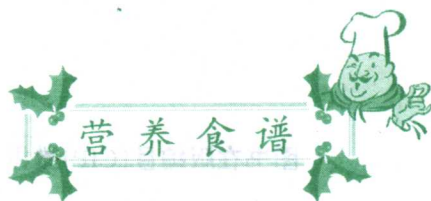


杏仁姜汁汤

原料 做法

核桃仁 200 克，杏仁 10 克，生姜 5 克，蜜糖 20 克。

1. 核桃仁、杏仁洗净浸透，生姜切片，果仁汁适量。
2. 锅内加水烧开，放入核桃仁、杏仁、姜片煮至出味。
3. 将煮好的果仁汁放凉后倒入锅内，调入蜜糖即成。



家庭养生汤

JIA TING YANG SHENG TANG

主编 秋实



内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭养生汤/秋实主编. —赤峰:内蒙古科学技术出版社, 2005.5

ISBN 7-5380-1349-0

I. 家… II. 秋… III. 食物养生-汤菜-菜谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 033889 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮 编/024000

责任编辑/那 明

封面设计/李自茹

印 刷/赤峰市中正制作印务有限公司

开 本/880×1230 1/32

印 张/12.5

字 数/350 千

版 次/2005 年 5 月第 1 版

印 次/2005 年 5 月第 1 次印刷

定 价/13.80 元

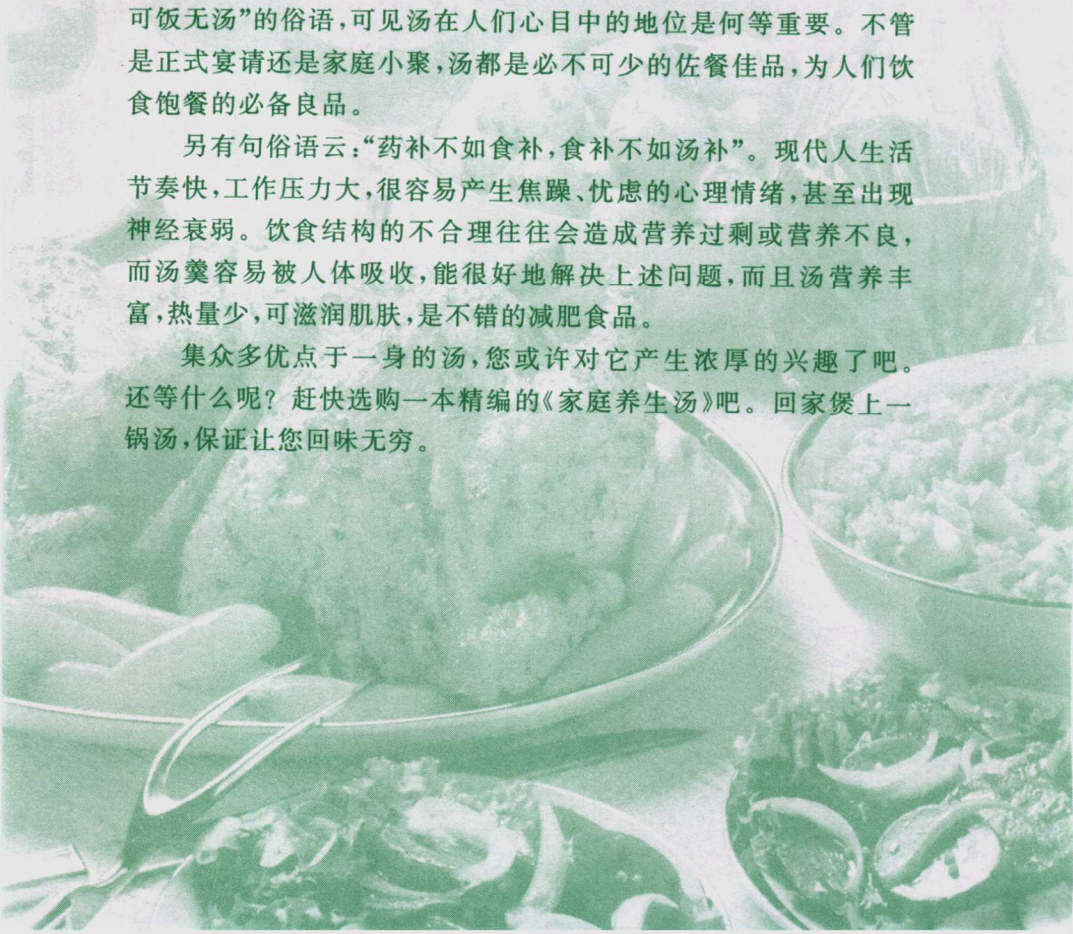
前言

汤,自古以来就是家庭必备的一道饮食,它产生的历史由来已久。汤的产生可追溯到 5000 多年前,人们把鸡肉与谷物加水煮熟饮用,古代贵族更是以调煮美味汤羹作为高尚的消遣。

因此,中国的“汤文化”饮食经中便有了一句“宁可食无肉,不可饭无汤”的俗语,可见汤在人们心目中的地位是何等重要。不管是正式宴请还是家庭小聚,汤都是必不可少的佐餐佳品,为人们饮食饱餐的必备良品。

另有句俗语云:“药补不如食补,食补不如汤补”。现代人生活节奏快,工作压力大,很容易产生焦躁、忧虑的心理情绪,甚至出现神经衰弱。饮食结构的不合理往往会造成营养过剩或营养不良,而汤羹容易被人体吸收,能很好地解决上述问题,而且汤营养丰富,热量少,可滋润肌肤,是不错的减肥食品。

集众多优点于一身的汤,您或许对它产生浓厚的兴趣了吧。还等什么呢?赶快选购一本精编的《家庭养生汤》吧。回家煲上一锅汤,保证让您回味无穷。





目 录

一、蔬菜养生汤	(23)
荸荠茅根汤	(23)
黄花合欢大枣汤	(23)
白菜卷汤	(23)
菜花汤	(24)
奶汤白菜	(24)
开水白菜汤	(24)
香菜汤	(25)
冬苋菜清汤	(25)
淡菜荠菜汤	(25)
三丝纯菜汤	(26)
包心菜刀豆汤	(26)
冬瓜汤	(27)
火腿冬瓜汤	(27)
萝卜连锅汤	(27)
土豆汤	(28)
土豆萝卜菜汤	(28)
金钩豆芽汤	(29)
清笋汤	(29)
三鲜汤	(30)
草菇白菜奶汤	(30)
干贝薏米冬瓜煲	(31)
酸辣冬瓜汤	(31)

雪里蕻冬瓜汤	(31)
绿豆冬瓜汤	(32)
海米冬瓜汤	(32)
菠菜汤	(32)
白菜豆腐汤	(33)
奶油白菜汤	(33)
海米白菜汤	(34)
白菜叶汤	(34)
砂锅海米白菜汤	(34)
砂锅蟹粉白菜汤	(35)
玻璃白菜汤	(35)
砂锅白菜粉条汤	(36)
萝卜丝汤	(36)
萝卜丝鸡蛋汤	(36)
虾米紫菜萝卜汤	(37)
海米萝卜汤	(37)
芹菜萝卜汤	(38)
甘蔗萝卜汤	(38)
萝卜香菇豆腐汤	(38)
天门冬萝卜汤	(39)
鲜奶萝卜汤	(39)
玻璃萝卜汤	(39)
奶油萝卜汤	(40)



家庭养生汤





家庭养生汤



砂锅白菜汤	(40)	砂锅黄豆汤	(52)
萝卜丝清汤	(41)	砂锅酸辣汤	(52)
三丝豆苗汤	(41)	砂锅紫菜汤	(53)
榨菜笋丝汤	(42)	南瓜黄油汤	(53)
紫菜黄瓜汤	(42)	鲜莲汤	(54)
海带胡萝卜汤	(42)	醋姜甩果汤	(54)
酸辣豆花汤	(43)	韭黄带丝汤	(54)
酸辣绒汤	(43)	绿豆薏苡仁汤	(55)
酸菜豌豆汤	(44)	竹荪莲子汤	(55)
山楂麦芽汤	(44)	黄瓜木耳汤	(55)
葱头汤	(44)	百合汤	(56)
小白菜汤	(45)	金钩玉片汤	(56)
山药汤	(45)	南瓜汤	(56)
草菇莴笋汤	(46)	甜椒南瓜汤	(57)
鲜奶芦笋汤	(46)	百合绿豆汤	(57)
莼菜香菇冬笋汤	(46)	百合甜汤	(58)
冬菜汤	(47)	嫩藕丝汤	(58)
藕片汤	(47)	天麻豆汤	(58)
酸菜粉汤	(47)	春笋奶汤	(59)
开洋雪笋汤	(48)	鲜芹枣汤	(59)
粉丝汤	(48)	百合蛋汤	(60)
西湖莼菜汤	(48)	百合笋汤	(60)
尖椒茄子汤	(49)	豆苗肝汤	(60)
粟米菜花汤	(49)	酸辣笋汤	(61)
冬菇苋菜汤	(50)	茄子炖清汤	(61)
香菇茭白汤	(50)	菠菜狗肉豆芽汤	(61)
芦笋浓汤	(50)	番茄浆汤	(62)
三丝紫菜汤	(51)	冷甜菜汤	(62)
砂锅发菜汤	(51)	虾仁豆芽汤	(63)
砂锅三冬汤	(52)	莼菜鱼丸汤	(63)



红苋菜清汤 (64)
 蔬菜冷汤 (64)
 韭菜肉片汤 (64)
 酸菜鸭肉汤 (65)
 芹菜叶汤 (65)
 马齿苋黄花汤 (66)
 菠菜豆腐汤 (66)
 萝卜牛百叶炖汤 (66)
 竹荪海螺汤 (67)
 西洋菜瘦肉炖汤 (67)
 菠菜首乌汤 (67)
 丝瓜木耳汤 (68)
 三丝汤 (68)
 冬菜三丝汤 (68)
 百合鸡子黄汤 (69)

二、肉食养生汤 (70)

爆肚汤 (70)
 肉片粉丝汤 (70)
 无花果牛肉汤 (71)
 枸杞牛肝汤 (71)
 当归牛筋汤 (71)
 赤小豆牛肉汤 (72)
 番茄牛尾汤 (72)
 番茄牛尾素菜汤 (73)
 牛肉泡菜汤 (73)
 番茄菠菜牛肉汤 (74)
 萝卜牛肉汤 (74)
 煨牛肉汤 (75)
 牛肉鸡蛋汤 (75)

蚝油牛肉汤 (75)
 枸杞牛肉汤 (76)
 桂圆牛肉汤 (76)
 砂锅牛肉汤 (77)
 砂锅腱子汤 (77)
 黄芪牛肉汤 (78)
 首乌牛肉汤 (78)
 牛肉莲汤 (78)
 枸杞肝汤 (79)
 牛肉蔬菜浓汤 (79)
 牛肉清汤 (80)
 枸杞红枣牛肉汤 (80)
 牛肝枸杞汤 (81)
 南瓜牛肉汤 (81)
 五色牛尾汤 (81)
 牛肉汤 (82)
 淮山枸杞牛肉汤 (82)
 当归牛尾汤 (83)
 牛肉丸子汤 (83)
 酸辣牛肉汤 (83)
 清炖牛尾汤 (84)
 牛骨汤 (84)
 西红柿牛肉汤 (85)
 牛肉粉丝汤 (85)
 牛肉萝卜汤 (85)
 牛肉番茄汤 (86)
 牛肉山药汤 (86)
 牛肉荸荠汤 (87)
 牛肉莲子汤 (87)
 西湖牛肉汤 (87)



家庭养生汤



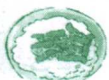
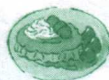
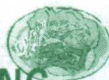


家庭养生汤



牛肉花生汤	(88)
醋椒里脊汤	(88)
海带花生排骨汤	(88)
砂锅三鲜	(89)
瘦肉鳝鱼汤	(89)
龙眼猪心汤	(90)
天麻猪脑汤	(90)
猪脑鱼头汤	(90)
瘦肉鱼汤	(91)
猪脑枣汤	(91)
猪脑耳汤	(92)
天麻脑汤	(92)
山药肉汤	(92)
玉米肉汤	(93)
木耳肉汤	(93)
紫菜肉汤	(94)
当归肉汤	(94)
芡莲肉汤	(94)
猪肉杞汤	(95)
参归肝汤	(95)
楂参心汤	(96)
安神补汤	(96)
海带骨汤	(96)
猪骨参汤	(97)
猪骨豆汤	(97)
猪蹄鱼汤	(97)
大补蹄汤	(98)
桂圆猪心汤	(98)
益智补汤	(98)
猪心腰汤	(99)

麻脑花汤	(99)
益脑参汤	(99)
猪肝杞汤	(100)
瘦肉紫菜鲜汤	(100)
蘑菇排骨汤	(100)
海带煲排骨汤	(101)
排骨冬瓜鲜汤	(101)
猪肝苍术汤	(101)
猪肝明目汤	(102)
剑花瘦肉炖汤	(102)
猪肝枸杞鸡蛋汤	(102)
肉杂拌汤	(103)
香菇拆骨汤	(103)
猪肝菠菜汤	(104)
枸杞叶猪肝汤	(104)
枸杞猪肝汤	(104)
淡菜猪腰炖汤	(105)
沙苑子猪肝汤	(105)
猪肉枸杞汤	(105)
淡菜猪蹄百合汤	(106)
天冬生地猪肝汤	(106)
猪腰鱼肚枸杞汤	(107)
首乌猪心汤	(107)
菜豆猪皮汤	(107)
肉丝绿豆芽汤	(108)
大枣猪肝汤	(108)
猪肝大枣枸杞汤	(108)
黄豆猪蹄汤	(109)
丝瓜猪蹄汤	(109)
排骨汤	(109)



JIATINGYANGSHENG TANG