



Jiatingmeishixingainian



美味营养

汤粥羹

家庭美食新概念

上海科学技术文献出版社



美食新概念

杨振亚 梁华 编著



家庭美食新概念

Family table delicacies

美味营养

Dainty 

汤粥羹

杨振亚 梁华 编著



上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

美味营养汤粥羹 / 杨振亚 梁华编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2005.6

(家庭美食新概念丛书)

ISBN 7-5439-2558-3

I. 美… II. ①杨… ②梁… 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 (2005) 第 031682 号

策 划: 卓越公司

责任编辑: 忻静芬

美味营养汤粥羹

编 著: 杨振亚 梁 华

出版发行: 上海科学技术文献出版社 (上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

网 址: <http://www.sstlp.com>

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京市燕山印刷厂

开 本: 850×1168 1/32

印 张: 11

彩 插: 8 页

字 数: 225 千字

版 次: 2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5439-2558-3 / T·786

定 价: 16.80 元



芦笋百合汤

汤粥羹类

TANG ZHOU GENG



玉兰木耳汤

汤粥羹类

TANG ZHOU GENG





家庭美食新概念

美味欣赏



汤粥羹类

TANG ZHOU GENG

疙瘩汤



汤粥羹类

TANG ZHOU GENG

鸡蛋汤

2



青菜豆腐汤

汤粥羹类

TANG ZHOU GENG



酸辣汤

汤粥羹类

TANG ZHOU GENG





家庭美食新概念

美味欣赏



汤粥羹

TANG ZHOU GENG

西湖牛肉羹



汤粥羹

TANG ZHOU GENG

玉米羹



紫菜汤

汤粥羹类

TANG ZHOU GENG



木须鸡蛋汤

汤粥羹类

TANG ZHOU GENG





汤粥羹类

TANG ZHOU GENG

青菜汤



汤粥羹类

TANG ZHOU GENG

萝卜鲫鱼汤



山药炖狗肉

汤粥羹类

TANG ZHOU GENG



青豆烩三丁

汤粥羹类

TANG ZHOU GENG





汤粥羹类

TANG ZHOU GENG

醪糟



汤粥羹类

TANG ZHOU GENG

八宝莲子粥



吃出健康是现代饮食的主题，讲究美味则是大众饮食的基准。为了适应现代人的饮食要求，丰富普通百姓餐桌，引导科学健康的饮食潮流，我们邀请营养和美食专家进行研讨和总结，倾力推出《家庭美食新概念》丛书。

本套丛书共包括《美味大众菜谱》、《美味营养保健菜谱》、《美味家常饭菜》、《美味小菜与小食品》、《美味营养汤粥羹》和《美味主食与粗粮细作》等六个分册，详细地介绍了近 3 000 种美味佳肴的制作方法和营养价值。

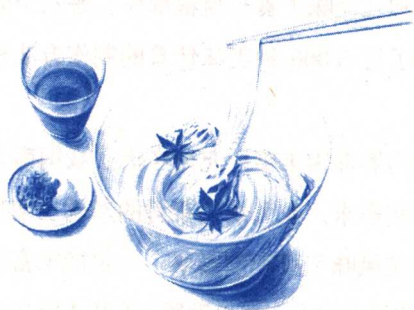
本丛书涉及内容非常丰富，充分考虑了我国南北各地的不同口味和需求，在大众化菜肴的基础上增加了一定比例的传统风味名菜和创新菜，一定能丰富您的餐桌。丛书注重操作技巧，精心设置了“开心厨房”、“美厨提示”等特色栏目，向您介绍各种烹调知识、制作要点和窍门，使您在烹调时更加得心应手，游刃有余。同时，本丛书紧扣健康主题，讲求营养，让您在吃中求营养，在吃中获健康，特色栏目“健康提示”

简明扼要地介绍了各种美味菜肴的营养价值和保健功效。

民以食为天。只要善于学习，勤于实践，在家中也照样可以品尝到各地的美味佳肴和风味小吃，使“美食”成为幸福生活的一大亮点。真心期望《家庭美食新概念》丛书能成为您家庭生活的一道风景线。祝愿您合家团圆，幸福安康！

编 者

2005 年 2 月



内 容 提 要

本书将汤、粥、羹分别按蔬菜类、畜肉类、禽蛋类、水产类、食用菌类等进行分类，详细介绍了近 500 种营养美味的汤、粥、羹品的烹饪方法。每一款汤肴和粥羹分别从主料、辅料、制法、特点等方面进行详细说明，并配有“健康提示”，介绍食疗保健功效。

本书内容实用，通俗易懂，体现了“取材容易、制作方便、营养丰富、味美健康”的特点，是一本家庭营养保健的必备参考书，亦可供餐饮从业人员参考阅读。

>> 前言 FOREWORD

中国的饮食文化，源远流长，丰富多彩。汤、粥、羹类流质食品更是中华美食文化中一道亮丽的风景线。

中医学向来就有“药食同源”、“药补不如食补”之说。不同的食物有不同的营养成分和药理性质，饮食得当，有助于保健和身体的康复。

随着生活水平的提高，越来越多的人认识到，流质食品能更好地保存食物中的营养成分，是人们养生保健的佳品。日常生活中如何制作出色香味美、营养丰富的流质食品，又能科学合理地进行“食补”，辅助治疗疾病，是人们急需了解的知识。为此，我们特邀请营养和美食专家，精心编写了本书。

本书首先在“就爱下厨房”中为您介绍各类汤品的制作要点及注意事项，接下来按汤类、粥类、羹类详细介绍了近 500 种美味营养的汤、粥、羹品的烹饪方法。每一款汤肴和粥品分别从主料、辅料、制法、特点等方面进行详细说明。同时，根据传统营养学的理论和现代营养学的知识，对每一款汤肴和粥品的食疗保健功效在“健康提示”中都进行了必要的解说，以供读者参考。

此外，本书在部分汤品和粥羹后面还附有“开心厨房”栏目，为您提供烹饪的基础知识与技巧，从而使本书成为您家庭营养保健的好助手。

编 者

2005 年 2 月



>>> 目 录

CONTENTS



第一篇 就爱下厨房 1

一、各类汤的制作关键 / 3

三、常用汤料的制作 / 6

二、制汤五忌 / 5

第二篇 汤类 7



蔬菜类

腊肉蔬菜汤 / 9

藕丁百合汤 / 16

奶油蔬菜汤 / 9

奶味冬瓜汤 / 16

海米白菜汤 / 10

番茄冬瓜汤 / 17

白菜绿豆汤 / 11

绿豆冬瓜汤 / 17

香 菜 汤 / 11

三冬鲜汤 / 18

酸 辣 汤 / 12

扁尖冬瓜汤 / 18

三丝紫菜汤 / 13

海米冬瓜汤 / 19

酸菜蚕豆汤 / 13

雪里蕻冬瓜汤 / 19

洋 葱 汤 / 14

三 瓜 汤 / 20

鲜 莲 汤 / 14

南瓜浓汤 / 20

鲜荷莲藕汤 / 15

甜椒南瓜汤 / 21



红枣南瓜汤 / 22
角瓜番茄汤 / 23
清汤苦瓜 / 23
苦瓜豆腐汤 / 24
绿豆苦瓜汤 / 24
冬苋丝瓜汤 / 25
丝瓜醒脑汤 / 26
酸辣笋瓜汤 / 26
木耳冬笋汤 / 27
豆浆芦笋汤 / 27
鲜奶芦笋汤 / 28

百合芦笋汤 / 28
上汤芦笋 / 29
甘蔗萝卜汤 / 29
芹菜萝卜汤 / 30
海米紫菜萝卜汤 / 31
雪羹汤 / 31
冬菜三丝汤 / 32
番茄豆芽汤 / 32
荠菜荸荠汤 / 33
空心菜荸荠汤 / 33
荠菜马齿苋汤 / 34



畜肉类

丝瓜瘦肉汤 / 35
山楂瘦肉汤 / 35
双参瘦肉汤 / 36
五色瘦肉汤 / 36
冬瓜荷叶瘦肉汤 / 37
荷叶柠檬瘦肉汤 / 37
南瓜海带瘦肉汤 / 38
冬瓜薏米瘦肉汤 / 39
冬笋瘦肉汤 / 39
黑木耳红枣瘦肉汤 / 40
马齿苋瘦肉绿豆汤 / 40
肉丁黄豆汤 / 41
醋椒五丝汤 / 42
肉丝绿豆芽汤 / 42
木耳肉片汤 / 43
海参肉片汤 / 43

排骨海带汤 / 44
黄豆排骨汤 / 45
排骨鲜藕汤 / 45
番茄排骨汤 / 46
丝瓜杏仁排骨汤 / 46
通心菜荸荠排骨汤 / 47
大排蘑菇汤 / 47
醋椒里脊汤 / 48
花生粉肠猪骨汤 / 49
猪心莲子汤 / 49
首乌猪心汤 / 50
清汤肝糕 / 50
枸杞猪肝汤 / 51
枯草菊花猪腱汤 / 52
大枣萝卜猪蹄汤 / 52
花生香菇猪蹄汤 / 53