

好学易做 · 自然健康

HAOXUEYIZUOZIRANJIANKANG



TANGZHOU
GENGZHI
ZHIZUO500LI



汤、粥、羹、汁 制作500例

蔬菜汤、果品汤、禽肉汤、水产汤制作150例

营养粥、蔬菜果品粥、滋补粥制作150例

蔬菜羹、水果羹、水产羹制作120例

蔬菜汁、水果汁制作80例

张家林/主编

内蒙古科学技术出版社



好学易做 · 自然健康

汤、粥、羹、汁 制作500例

张家林/主编



内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

汤、粥、羹、汁制作 500 例 / 张家林主编 . — 赤峰:
内蒙古科学技术出版社, 2003.2

(家庭饮食保健丛书)

ISBN 7-5380-1078-5

I. 汤… II. 张… III. ①汤菜—菜谱②粥—食谱
IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 009449 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

策 划/斯勤夫

责任编辑/浩毕斯

印 刷/赤峰地质宏达印刷有限责任公司

经 销/全国各地新华书店

开 本/850×1168 1/32

印 张/10

字 数/246 千

版 次/2003 年 3 月第 1 版

印 次/2005 年 3 月第 5 次印刷

定 价/14.80 元

前 言

食疗学是我国医药学中的瑰宝之一,数千年来,它为中华民族的繁衍昌盛作出了很大的贡献。

自古以来,我国有药食同源、医厨相通的传统。早在战国时期的医学巨著《黄帝内经》,就提出了“凡欲诊病,必问饮食居处”、“天食人以五气,地食人以五味”的观点。并总结出“毒药攻邪,五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补益精气”的膳食配制原则。这对后世食疗学和药膳学的发展有较大的指导意义。

随着社会的发展和人民生活水平的提高,人们越来越讲究营养和吃的科学。变良药苦口为良药可口,把一般日常饮食变成既能养生又能祛病的药膳,在今天方兴未艾。

汤、粥、羹、汁作为药膳的一个重要组成部分,历来受到养生学家的重视。因为它不但具有制作简便、汤稠味美、营养丰富、容易消化吸收等特点,而且还有防病祛病、强身延年的药用功效,故倍受广大群众尤其是儿童、老年人和患者的青睐。

为了帮助各种体质的人群和某些疾病患者更加合理地选用药膳,我们编了《汤、粥、羹、汁制作 500 例》一书。

本书具有内容丰富、通俗易懂、易于操作、实用性强、雅俗共赏等特点。可作为广大烹调爱好者、家庭主妇、从事营养和食疗研究工作者以及各种疾病患者饮食治疗的参考书。

由于编者水平有限,书中难免有不妥之处,请读者不吝指正。

编 者
2003年2月

目 录

第一章 汤

一、蔬菜果品汤

三鲜冬瓜汤	(1)
冬瓜荷叶汤	(1)
绿豆冬瓜汤	(2)
冬瓜赤小豆汤	(2)
花生蚕豆汤	(2)
冬菇瓜汤	(3)
红枣黑木耳汤	(3)
蒜头花生汤	(3)
苦瓜绿茶汤	(4)
大枣木耳汤	(4)
冬菇豆腐汤	(4)
嫩玉米汤	(5)
荠菜蛋汤	(5)
草菇丝瓜汤	(5)
荠菜苋菜鸡蛋汤	(6)
赤豆西瓜汤	(6)

冬瓜三豆汤	(7)
蚕豆冬瓜皮汤	(7)
赤豆冬瓜汤	(7)
绿豆大枣汤	(7)
绿豆海带汤	(8)
大枣冬菇汤	(8)
丝瓜醒脑汤	(8)
南瓜绿豆汤	(9)
冬瓜汤	(9)
荷叶汤	(9)
芹菜鸡蛋汤	(9)
二花汤	(10)
木耳海米汤	(10)
莲子龙眼汤	(10)
鲜百合汤	(11)
豆腐猪血汤	(11)
红糖茄子汤	(11)
豆腐汤	(12)
丝瓜汤	(12)
菠菜猪血汤	(12)
桂圆花生汤	(13)
扁豆清汤	(13)
生姜木瓜汤	(13)
大枣胡椒汤	(14)
淡菜汤	(14)
银耳鸽蛋汤	(14)
荷藕蜜汤	(15)

菠菜鸡蛋汤	(15)
大枣葱白汤	(15)
芹菜枣仁汤	(15)
荸荠藕汤	(16)
木瓜蜜汤	(16)
银耳莲子汤	(16)
芫荽冬瓜汤	(17)
鲜白菜汤	(17)
大蒜黑豆汤	(17)
姜枣花椒汤	(18)
黑木耳冰糖汤	(18)
月季花汤	(18)
芹菜藕片汤	(18)
芹菜金针汤	(19)
白果牛奶菊梨汤	(19)
金针芫荽汤	(19)
黑豆雪梨汤	(20)
丝瓜红糖汤	(20)
冬瓜皮汤	(20)
杏梨汤	(20)
杂粉芫荽汤	(21)
红枣芹菜汤	(21)
清汤白菜卷	(21)
杏仁荷叶汤	(22)
卷心菜汤	(22)
萝卜丝汤	(23)
白菜绿豆芽汤	(23)

金针红糖汤	(23)
冬菜豆芽汤	(23)
百合芹菜根汤	(24)
丝瓜油条汤	(24)
荠菜地栗汤	(24)
杏菊汤	(25)
黑芝麻粉汤	(25)
黄花菜汤	(25)
五彩鲜蔬汤	(26)
蘑菇三鲜汤	(26)
豌豆瓣汤	(27)
燕窝银耳汤	(27)
桂圆红枣枸杞汤	(27)
冰糖银耳汤	(28)
玉米西瓜香蕉汤	(28)
樱桃核汤	(28)
菠菜泥子汤	(28)
梅花汤	(29)
酸梅汤	(29)
珍珠菜花汤	(30)
豆腐海带汤	(30)
南瓜尖奶汤	(30)
草菇木耳汤	(31)
芝麻乌梅汤	(31)
豌豆苗汤	(32)
樱桃大枣汤	(32)
奶油萝卜汤	(32)

核桃蚕蛹汤	(33)
雪菜冬瓜汤	(33)
小麦百合汤	(33)
龙眼核桃山楂汤	(34)
莲子葡萄干汤	(34)
红萝卜白糖汤	(34)
紫菜芫荽汤	(35)
大蒜黄萝卜生菜清汤	(35)
胡桃莲子汤	(35)
豌豆瓣泥子汤	(36)
木瓜花生大枣汤	(36)
淡菜海带冬瓜汤	(37)
空心菜荸荠汤	(37)
黄花蜜汤	(37)
银耳芦笋汤	(38)
苦瓜汤	(38)
荔枝红枣汤	(38)
益寿银耳汤	(38)
麻油素菜汤	(39)
素鸡香菇汤	(39)

二、水产汤

鱼丸橘瓣汤	(40)
大蒜豆腐鱼头汤	(40)
萝卜丝鱼汤	(40)
鱼头大豆汤	(41)
萝卜墨鱼汤	(41)

鲤鱼头煮冬瓜汤	(42)
虾皮豆腐汤	(42)
奶油桂鱼汤	(42)
蘑菇鲍鱼汤	(43)
鱼头尾汤	(43)
鲢鱼头金针汤	(43)
鲤鱼头豆腐健脑汤	(44)
黄芪鳝鱼汤	(44)
龙井对虾汤	(45)
虾仁冬瓜海带汤	(45)
苋菜黄鱼汤	(45)
海蜇滚豆腐汤	(46)
白皮小豆鲫鱼汤	(46)
黑鱼赤小豆汤	(46)
生鱼葛菜汤	(47)
豆腐鳅鱼汤	(47)
冬瓜赤豆乌龟汤	(47)
鲤鱼冬瓜汤	(48)
草鱼豆腐汤	(48)
金丝银鱼汤	(49)
鱼头豆腐汤	(49)
凉瓜鳝鱼汤	(49)
虾干黄瓜汤	(50)
菠菜银鱼汤	(50)
三豆柴鱼汤	(51)
海带冬瓜甜汤	(51)
鲤鱼山楂鸡蛋汤	(51)

海鲜豆腐汤	(52)
鲫鱼笋汤	(52)
玉米汁鲫鱼汤	(53)
冬瓜赤豆鲤鱼汤	(53)
海蜇荸荠汤	(53)
海带紫菜汤	(54)
木耳白条鱼汤	(54)
泥鳅荷叶汤	(54)
萝卜鲫鱼汤	(55)
银鱼蛋花汤	(55)
山楂银鱼汤	(55)
虾干菠菜汤	(56)
墨鱼汤	(56)
鲫鱼水晶汤	(56)
章鱼花生汤	(56)
通草鲫鱼汤	(57)
生地螃蟹汤	(57)
泥鳅汤	(57)
乌龟肉汤	(57)
生姜鲫鱼汤	(58)
西洋菜蜜枣生鱼汤	(58)
牛髓炒面汤	(58)
鱼头木耳汤	(59)
墨鱼花生排骨汤	(59)
葡萄鳝鱼汤	(60)
龙井捶虾汤	(60)
羊肉鱼汤	(61)

乌鱼冬瓜汤	(61)
鱼茸油条汤	(62)
三鲜鳝汤	(62)
红枣泥鳅汤	(63)
鳝鱼粉丝汤	(63)
番茄豆腐鱼丸汤	(63)
椒盐鲫鱼汤	(64)
甲鱼鸡肉汤	(64)
香油龟姜汤	(64)
奶油大虾汤	(65)
鲤鱼红豆汤	(65)
大芥菜咸鱼头汤	(66)
五色紫菜汤	(66)
鱼圆汤	(67)
虾仁鹌鹑蛋汤	(67)

三、禽蛋汤

荠菜鸡蛋汤	(67)
赤豆草果鸭汤	(68)
赤豆乌鸡汤	(68)
鹅肉冬瓜汤	(68)
鸭肉蒸大蒜绿豆汤	(69)
白鸭冬瓜汤	(69)
陈皮鸭汤	(69)
丝瓜鸡蛋汤	(70)
蜂蜜蛋花汤	(70)
番茄蛋花汤	(70)

黄瓜蛋花汤	(71)
紫菜鸡蛋汤	(71)
金针鸡丝汤	(72)
清炖鸭肉汤	(72)
香花菜鸡蛋汤	(72)
薏米鸡汤	(73)
鸭肉菊花汤	(73)
番茄绿豆鹌鹑蛋汤	(73)
炖鸭骨架汤	(74)
西瓜鸡汤	(74)
板栗绿豆鸡蛋汤	(75)
黄瓜姜蛋汤	(75)
菊花鸡蛋花汤	(75)
冬瓜蛋花汤	(76)
花菜鸡蛋汤	(76)
荔枝鸡肠汤	(77)
酒蒸童子鸡汤	(77)
鸡块白菜汤	(77)
青豆田鸡汤	(78)
银耳鸡汤	(78)
鸡茸竹笋汤	(78)
白鸭麦苡汤	(79)
鸡血豆腐汤	(79)
老母鸡汤	(79)
枸杞鸡肝明目汤	(80)
香菇鸡肉汤	(80)
桂圆童子鸡汤	(80)

银枸鸡肝汤	(81)
豆苗鸡肉汤	(81)
平菇煨鸡汤	(82)
仙莲鸡肉汤	(82)
黄花鸡脚汤	(82)
蒜头鸡肉汤	(83)
乌鸡肝汤	(83)
鸡肉胡椒粉汤	(83)
栗子鸡汤	(84)
芫荽鸡蛋汤	(84)
奶油鸡蓉汤	(84)
首乌寄生鸡蛋汤	(85)
姜汁鸡汤	(85)
鸡片芦笋汤	(86)
鸡杂黄瓜汤	(86)
榨菜鸡蛋汤	(86)
咖喱鸡丁汤	(87)
鸡肝汤	(87)
鸡冠花蛋汤	(88)
豆腐蛋汤	(88)
双色鸡丸汤	(88)
龙井鸡片汤	(89)
猴头菇鸡汤	(89)
面条鸡汤	(90)
黄汁鸡块汤	(90)
莲杞炖鸭汤	(90)
家常肝膏汤	(91)

木耳鸭蛋汤	(91)
馄饨鸭汤	(92)
冬菇鸡粒汤	(92)
菊花鸡肝汤	(93)
鸡茸汤	(93)
三鲜鸡糕汤	(94)
番茄皮蛋汤	(94)
白果莲子炖竹丝鸡汤	(95)
小麦红枣竹丝鸡汤	(95)
三鲜蛋饺汤	(95)
脱骨鸭汤	(96)

四、畜肉汤

猪肝虾仁菠菜汤	(97)
酸菜猪肝汤	(97)
黄花菜瘦猪肉汤	(98)
花生炖猪脚汤	(98)
花生仁蹄花汤	(98)
金针猪蹄汤	(99)
番茄排骨汤	(99)
双耳猪肉汤	(99)
黄豆猪蹄汤	(100)
花仁蹄花汤	(100)
火腿猪骨冬瓜汤	(100)
白萝卜羊肉汤	(101)
香菇猪肉汤	(101)
金针菇肉丝汤	(101)

猪心大枣汤	(102)
猪心参归汤	(102)
牛骨胡萝卜汤	(102)
丝瓜猪肝瘦肉汤	(103)
杞子胡桃羊腰汤	(103)
牛肉枸杞海带汤	(103)
蚕豆小豆炖牛肉汤	(104)
小肉丸子豆腐汤	(104)
杞子猪肝鸭肾汤	(104)
兔肉补虚汤	(105)
南瓜瘦肉汤	(105)
猪心枣仁汤	(106)
绿豆芽炒肉丝	(106)
冬瓜肉片汤	(106)
桂圆红枣羊肉汤	(106)
芹菜肉片汤	(107)
八宝鸡汤	(107)
通乳猪蹄汤	(107)
蘑菇猪肉汤	(108)
桃树根瘦肉汤	(108)
姜桂猪肚汤	(108)
赤小豆牛肉汤	(109)
苦菜瘦猪肉汤	(109)
白菜豆腐瘦肉汤	(109)
萝卜羊肉汤	(110)
菠菜猪肝汤	(110)
淡菜瘦猪肉汤	(110)