

家庭保

秦一洲(阿二)
编

健食谱

家庭汤水

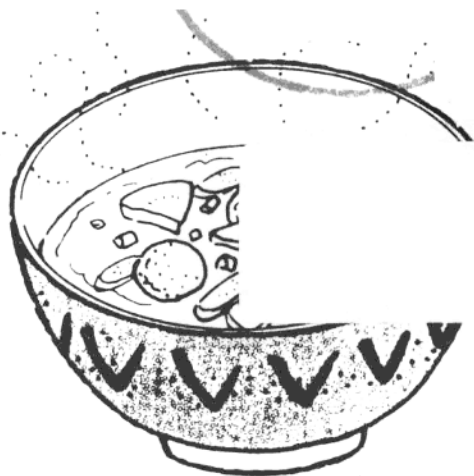
Family Health Recipe



广西科学技术出版社

家庭汤水

秦一洲（阿一）编



广西科学技术出版社

换算表

四克 = = = 一钱

八克 = = = 二钱

十二克 = = = 三钱

十六克 = = = 四钱

二十克 = = = 五钱

二十四克 = = 六钱

二十八克 = = 七钱

三十二克 = = 八钱

三十六克 = = 九钱

四十克 = = = 十钱

八十克 = = = 二两

一百二十克 = 三两

一百六十克 = 四两

二百克 = = = 五两

二百四十克 = 六两

二百八十克 = 七两

三百二十克 = 八两

三百六十克 = 九两

四百克 = = = 十两

六百四十克 = 一斤



目 录

椰子鸡汤 12

效益：清凉解渴·含矿物质·营养丰富

番茄肉片汤 13

效益：养血润肤·健胃消食·生津止渴

龙井鸡片豌豆苗汤 14

效益：防高血压·补虚益气·提神增力

桂鱼菠菜蛋花汤 16

效益：增强食欲·细嫩可口·男女皆宜

陈皮草果乌骨鸡汤 17

效益：补气补血·脾虚滑泄·开胃健脾

鸡蓉火腿豆花汤 18

效益：滋补强身·促进发育·病后调理

蘑菇鸡丝蛋花汤 19

效益：营养丰富·滋补健身·男女合用

枸杞银耳鸡肝汤 20

效益：补肝益肾·明目养颜·两眼昏花

冬菜鸡肝汤 21

效益：开胃止泻·夜盲贫血·补虚养肝

枸杞猪肝汤 22

效益：清热止渴·目赤夜盲·补虚祛风

桑叶猪肝汤 23

效益：祛风清热·补肝养血·眼结膜炎

猪肝黄瓜汤 24

效益：清热减肥·补肝明目·小儿麻疹

猪肝白菜汤 25

效益：补肝明目·养血润肤·老幼皆宜

莲子黑枣小麦汤 26

效益：心烦盗汗·增强记忆·补益肾气

甘草小麦大枣汤 27

效益：养心安神·失眠盗汗·抑郁过度

菠菜豆腐蛋花汤 28

效益：营养丰富·强身补虚·健忘贫血



荔枝圆肉汤 29

效益：补益心脾·增智美颜·失眠贫血

冬瓜香菇海带汤 30

效益：温阳利水·轻身增智·倦怠嗜睡

豌豆苗豆腐汤 31

效益：营养丰富·健脑益智·促进发育

豆腐香菇蛋花汤 32

效益：久病体弱·心悸失眠·强身健体

白菜牛肉汤 34

效益：益气补虚·通肠利胃·营养丰富

乌豆腐皮汤 36

效益：养胃补虚·含维生素·滋养止汗

温养脾胃带鱼汤 37

效益：脾胃虚寒·补气补血·润泽肌肤

冬笋肉丝汤 38

效益：滋阴益血·燥咳便秘·热病伤津

雪梨豆腐蛋花汤 39

效益：补益心脾·强身益智·健忘失眠

淮山鹅肉瘦肉汤 40

效益：生津止渴·防糖尿病·肺阴虚损

姜葱甲鱼汤 41

效益：调补体虚·滋阴补血·阴血凉血

枸杞乳鸽汤 42

效益：滋补肝肾·腰膝酸软·气短乏力

苦瓜鲫鱼汤 43

效益：清热明目·眼睛红痛·降低血糖

豌豆鸭肉汤 44

效益：增加食欲·老幼皆宜·营养丰富

鸭肉冬瓜海参汤 45

效益：健脾益气·病后调养·消肿利水

绣球燕菜汤 46

效益：益气增力·增强食欲·男女合用

香菇凤足汤 47

效益：滋补营养·体力虚热·促新代谢

鸡蓉莲蓬汤 48

效益：营养丰富·益气增力·消除烦恼

碧螺鸡丝汤 49

效益：提神醒脑·补益身体·开胃健食

菊叶蛋花汤 50

效益：滋阴养血·眼红肿痛·平肝解毒

白鱼枸杞汤 51

效益：滋补明目·腰膝酸软·防糖尿病



菊花羊肝汤 52

效益：养肝明目·滋润肌肤·老年眼疾

猪肝豌豆苗汤 54

效益：清热利尿·养血明目·老幼皆宜

豆苗肝糕汤 55

效益：清热明目·利尿养血·男女合用

桂圆鸡蛋汤 56

效益：补心安神·益脾增智·含维生素

红枣葱白汤 57

效益：头晕乏力·心悸失眠·益气养血

枣心汤 58

效益：养心安神·心悸失眠·耳聪目明

百合蛋黄汤 59

效益：滋阴润肺·清心安神·尿黄失眠

蘑菇豆腐汤 60

效益：促进发育·强身益智·轻身利水

菇笋豆腐汤 61

效益：健忘贫血·营养丰富·强身健脑

骨髓清汤 62

效益：增强记忆·添髓补脑·男女合用

金针泡蛋汤 63

效益：促进生长·保健强身·营养丰富

桂圆牛肉汤 64

效益：补心安神·气血不足·久病体虚

蚌肉豆腐汤 66

效益：清热明目·生津补虚·解毒消渴

豆腐火腿菇笋汤 67

效益：滋阴清热·燥咳便秘·调和脾胃

灌馅鱼圆汤 68

效益：养血益胃·皮肤干燥·羸瘦便秘

鸭架汤 70

效益：养阴益气·强身保健·延年益寿

银耳鸽蛋汤 71

效益：养阴润燥·病后体虚·防高血压

鸭羹汤 72

效益：润肠通便·养阴补虚·清热和中

蘑菇鸭块汤 73

效益：滋补身体·清热润肠·男女皆宜

凤翅汤 74

效益：健脾益胃·强身健体·补肾益气

豆腐鸡血瘦肉汤 76

效益：活血通络·补气祛风·身体干瘦



晃子汤 77

效益：补气养血·子宫出血·哮喘肝炎

绿豆百合汤 78

效益：清热除烦·中暑口渴·失眠烦躁

红枣绿豆汤 78

效益：健脾益胃·清凉解暑·理气和中

桂圆红枣汤 79

效益：清凉解暑·补气和中·久病体虚

百合汤 80

效益：清凉祛火·防高血压·小便红热

百合花生汤 81

效益：清心祛火·体弱肺虚·消暑解渴

凤梨山楂汤 82

效益：消暑解渴·消化不良·消食止泻

红豆汤 83

效益：利尿健胃·虚肝水肿·慢性肝炎

西瓜瘦肉汤 84

效益：生津止渴·气弱乏力·口舌生疮

仙草粉葛汤 85

效益：清凉解毒·感冒发热·颈肌疼痛

肉蓉番茄汤 86

效益：滋阴清热·燥咳便秘·生津止渴

苦瓜瘦肉汤 87

效益：消暑除热·明目解毒·滋阴润燥

菠菜虾米汤 88

效益：养血止血·便秘失调·缺维生素

菠菜汤 89

效益：含钙铁质·营养丰富·润肠通便

丝瓜猪血汤 90

效益：益肝补血·化痰镇咳·通络祛风

菠菜牛肉汤 91

效益：补壮筋骨·补血开胃·清热健脾

银屏鹌蛋汤 92

效益：补益气血·强壮筋骨·降压降糖

酸辣牛肉汤 94

效益：营养丰富·滋补强身·男女皆宜

花生米牛肉汤 95

效益：脾胃失调·乳水不足·降压止血

薄荷绿豆汤 96

效益：清凉祛火·利湿解毒·健脾醒神

牛奶玉米汤 97

效益：健脾益胃·消暑止渴·营养丰富



山楂百合汤 98

效益：清食开胃·祛火降压·保健强身

番茄红枣汤 99

效益：生津消积·健脾开胃·补气和

莲子汤 100

效益：益气解暑·健脾补虚·清凉祛火

山楂梅菊汤 101

效益：生津止渴·涩肠止泻·安蛔止痛

三豆汤 102

效益：利尿消肿·清热散血·保健祛风

清暑双豆汤 103

效益：消暑解毒·预防中暑·利尿止泻

酸梅汤 104

效益：敛肺涩肠·生津开胃·安蛔驱虫

丁香酸梅汤 105

效益：行气温中·心烦口渴·抑制病菌

灯心花苦瓜汤 106

效益：清心祛火·利尿通淋·明目解毒

绿豆南瓜汤 107

效益：生津益气·口渴头昏·小便红热

荷叶冬瓜汤 108

效益：利尿除湿·生鹅口疮·肺热咳嗽

鲜番茄汤 109

效益：健胃消食·清热生津·营养丰富

马铃薯胡萝卜汤 110

效益：和胃调中·十二指肠·习惯性便秘

葱姜豆腐汤 111

效益：咳嗽口渴·生津润燥·胃虚腹泻

鱼丸菠菜汤 112

效益：开胃健脾·润肠通便·益气补虚

藕片汤 113

效益：养血滋阴·脾胃虚弱·增进食欲

酸辣肚丝汤 114

效益：防冠心病·益气补中·增强记忆

大麦羊肉汤 115

效益：温中健脾·消胀进食·形体瘦弱

蛋黄肚丝汤 116

效益：虚劳瘦弱·心烦失眠·呕吐痞积

肚丝汤 117

效益：健脾益肾·呕吐下痢·心烦失眠

桂圆生姜汤 118

效益：补脾止泻·温中泄泻·男女合用



鲜莲银耳汤 119

效益：养心润肺·妇女白带·虚劳咳嗽

猪肚熬汤 120

效益：暖胃健脾·补益五脏·厚肠胃壁

蹄肚汤 121

效益：养阴补虚·延缓衰老·胃弱腹泻

乌豆圆肉大枣汤 122

效益：健脾益胃·补心养血·腰腿酸软

黑木耳大枣汤 123

效益：活血化瘀·体虚崩漏·滋养益胃

金球银丝汤 124

效益：益气补虚·滋阴润燥·燥咳烦渴

菠菜粉丝汤 125

效益：营养丰富·热病伤津·食少便秘

草鱼豆腐汤 126

效益：暖胃和中·补气补血·食欲不振

鱼骨萝卜汤 127

效益：补气活血·补益五脏·瘦身健美

羊肉菠菜汤 128

效益：强壮身体·气血不足·补虚增肌

羊肉丸子汤 129

效益：暖身御寒·增抵抗力·补气养血

胡萝卜奶油汤 130

效益：补益肠胃·防高血压·夜盲眼疾

腰片豆腐汤 131

效益：补肾养胃·盗汗少食·止咳消痰

杨枝桂耳汤 132

效益：身体虚弱·营养丰富·男女合用

柴把鸽蛋汤 133

效益：开胃补气·补虚贫血·营养不良

鸡蛋面丝汤 134

效益：温中暖下·寒疝腹痛·益气补虚

糯米爆谷汤 135

效益：补中益气·防治泄泻·暖胃固表

豆腐百花汤 136

效益：抗癌降脂·体虚贫血·补中益气

冬菇豆腐汤 137

效益：心悸失眠·强身健体·营养丰富

燕窝鸽蛋汤 138

效益：养阴润燥·益气补虚·冠心病血

芙蓉燕窝清汤 139

效益：益气补中·滋阴润燥·补益脾胃



番茄羊肉蛋花汤 140

效益：益气补虚·清心除烦·体弱血虚

番茄羊肉青菜汤 141

效益：补益身体·促进排便·开胃除烦

七星鱼丸汤 142

效益：益气补虚·养血祛风·补益五脏

兰花鸽蛋汤 144

效益：益气补肾·托毒排脓·腰腿酸软

榨菜豆腐汤 146

效益：促进成长·补益身体·营养丰富

冻豆腐汤 147

效益：强身补虚·贫血失眠·轻身减肥

菇笋萝卜豆腐汤 148

效益：营养丰富·心悸失眠·强身健体

火腿虾仁豆腐汤 149

效益：促进发育·久病体弱·营养丰富

菜头蹄子汤 150

效益：强筋补虚·强壮腰膝·气血不足

牛肉香菇汤 151

效益：补益脾胃·补气补血·强壮筋骨

金珠疙瘩汤 152

效益：富含钙质·营养丰富·老幼皆宜

虾仁鸡丝菠菜汤 153

效益：强身健体·营养丰富·便秘失调

白菜虾仁面汤 154

效益：丰富蛋白·强气益胃·防治水痢

海参笋肉丝汤 155

效益：营养丰富·含矿物质·补益虚损

莲炙鲤脊汤 156

效益：补阴益肾·除脑疲劳·润燥止渴

火腿冬笋鳝鱼汤 158

效益：营养丰富·调和脾胃·燥咳便秘

苡米鸡汤 159

效益：温脾补胃·腰膝酸软·防癌止湿

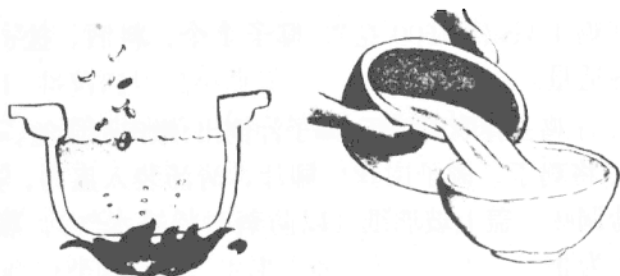
面片汤 160

效益：富含钙质·补益脾胃·强身健体

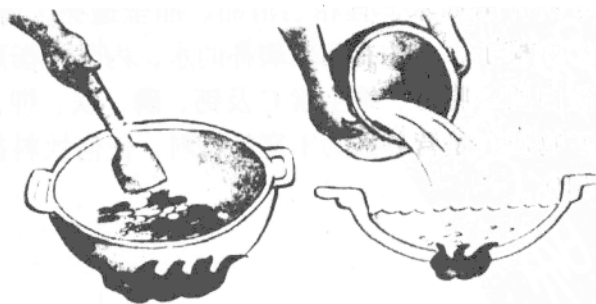


汤类烹调方法

同样都是汤，却会因为烹调方法的不一样，而有不同的风味。现就将汤的各种烹调方法及特色分述于下：



作法：清汤或水以强火煮沸后，放入材料、调味料，煮沸后取出。或将材料放入碗中，再将已做好的热汤倒入。



作法：热锅入油烧热后，放入切成片、块、丁、条、丝等小材料。再放入汤、调味料以小火煮熟。

■ 椰子鸡汤

效益:清凉解渴·含矿物质·营养丰富

原料:仔鸡 1 只 (约 500 克), 椰子 1 个, 料酒、盐、胡椒粉各适量。

作法:1. 仔鸡去骨取肉切丁, 椰子汁倒出, 嫩肉刮成丝。

2. 将鸡丁、椰子肉丝、椰汁、清汤装入盅内, 并加酒、盐调味, 盖上玻璃纸 (以防蒸时掺进水气), 蒸至鸡肉烂为止。

功效:此汤益气生津, 清热补虚。适用于因劳神过度引起的疲倦无力、烦热口渴等症。

特点:椰子的汁清如水, 且相当清甜、晶莹透亮, 清凉解渴。一个好椰子, 大约有两玻璃杯的水, 内含两汤匙糖, 以及蛋白质、脂肪、维生素 C 及钙、磷、铁、钾、镁、钠等矿物质, 是营养极为丰富的饮料, 任何饮料都无法与之相比。



■ 番茄肉片汤

效益:养血润肤·健胃消食·生津止渴

原料:猪肉 100 克, 番茄 250 克, 油、盐适量。

作法:1. 将猪肉切成小薄片。

2. 将番茄洗净, 切成桔瓣一般的小块。

3. 清水(或用鸡汤、肉汤更佳)烧开, 放入肉片、盐, 稍煮一会, 放入番茄, 烧开即可。

功效:此汤养血滋阴, 生津止渴, 健胃消食, 润肤美容。

特点:番茄, 也有叫金苹果的, 为茄科植物番茄的果实。不但食用价值高, 其药用功效也很高, 含有维生素 A、B₁、C、PP。其中维生素 PP 的含量是蔬果中的冠军, 可保护皮肤健美, 治疗癞皮病。



■ 龙井鸡片豌豆苗汤

效益:防高血压·补虚益气·提神增力

原料:鸡胸肉 150 克, 龙井茶叶 15 克, 豌豆苗 10 克, 盐 4 克, 料酒 5 克, 胡椒粉 1 克, 鸡蛋清 1 个, 芡粉 5 克。

- 作法:**1. 将鸡胸肉片切成长 2.6 厘米、宽 1.7 厘米的薄片, 放入碗内加料酒、盐、胡椒粉、鸡蛋清、芡粉拌匀。
2. 龙井茶叶放入碗内, 先用少许温水泡一下, 沥干水份后再用开水泡 3 分钟待用。鸡片放入开水锅内烫一下捞出。
3. 将盐、胡椒粉和龙井茶汁, 加入烫鸡片的汤中, 烧开, 放入豌豆苗与鸡片即成美食。

功效:此汤益气增力, 提神补虚。适用于气虚少神, 倦怠无力, 心烦口渴等症。

特点:龙井茶是中国绿茶的代表, 有人称之为绿茶的精英。现代科学研究证明, 绿茶内含有大量的维生素 C, 可增强心脏活力, 恢复视力。此外, 还有文献报导, 龙井茶可促使血管壁加强, 对于防止高血压症有很大的好处。



“龙井鸡片汤”，以鸡胸肉为主料，益气补虚，配以茶汁、豌豆苗等，更助其增力、提神之功，即鲜香又不油腻，老人、儿童均适宜。



■ 桂鱼菠菜蛋花汤

效益:增强食欲·细嫩可口·男女皆宜

原料:桂鱼(即鳊鱼)肉 200 克,鸡蛋清 50 克,菠菜嫩叶 30 余片,料酒、盐、胡椒粉、面粉、猪油、葱姜水各适量,清汤 1500 克。

作法:1. 桂鱼用刀背砸成细泥,菠菜嫩叶洗净,用沸水略烫一下。

2. 鱼泥置于容器内,加葱姜水、料酒、盐、胡椒粉和鸡蛋清搅至黏稠后,再加猪油搅匀,成为鱼蓉。

3. 制好的鱼蓉挤成 6 个丸子,放在平板上(平板上事先要撒一层面粉);再用擀棍将每个鱼丸擀成薄片,放入沸水锅内煮透,捞出用冷水过凉,再切成条,同烫过的嫩菠菜叶一起,分装在小汤碗内。

4. 清汤烧沸,加入适量盐,均匀地浇在汤碗内。

特点:此汤白绿相映,清淡素雅。功效同前。

