

我国著名医学科学家胡维勤审定推荐

精选家常滋补汤煲

1688例

1000道美味滋补汤品

500个营养功效

188种常见食材

主 编 董国成 张美花 王德朋 黄 燕



湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

精选家常滋补汤煲1688例/董国成等主编. —长沙:
湖南美术出版社, 2010. 3

ISBN 978-7-5356-3583-9

I. ①精... II. ①董... III. ①汤菜—菜谱 IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第032402号

精选家常滋补汤煲1688例

策 划: 金版文化

主 编: 董国成 张美花 王德朋 黄 燕

责任编辑: 李 松 范 琳

封面设计: 朱小良

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田光雅园村工业二区四号)

开 本: 889mm×1194mm 1/24

印 张: 14.5

版 次: 2010年3月第1版 2010年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-3583-9

定 价: 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0731-84787105 邮编: 410016

网 址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-88833688转8328



精选家常滋补

Jingxuan Jiachang Zibu Tangbao 1688 Li

汤煲1688例



湖南美术出版社

CONTENTS 目录

part 1 家常素菜汤

- 012 怎么吃素菜更营养
- 013 按季节选择素菜汤
- 014 煲出健康素菜汤
- 015 十二种碱性蔬菜最适合做汤
- 016 ◆冬瓜豆腐汤
◆芹香鲜奶汤
◆芥丝姜汤
- 017 ◆双耳桂圆蘑菇甜汤
◆药膳银耳汤
◆银耳莲子冰糖饮
- 018 ◆银耳莲子羹
◆百合莲子甜汤
◆百合参汤
- 019 ◆佛手萝卜马蹄汤
◆胡萝卜豆腐汤
◆萝卜香菇粉丝汤
- 020 ◆萝卜豆腐煲
◆葱油豆腐汤
◆腐竹山木耳汤
- 021 ◆腐竹黄瓜汤
◆日式冬笋汤
◆豆腐油菜蘑菇汤
- 022 ◆茄子煲豆腐汤
◆豆芽海带汤
◆豆芽韭菜汤
- 023 ◆养颜芦笋腰豆汤
◆消暑养颜汤
◆菊花枸杞子绿豆汤
- 024 ◆高汤玉米萝卜煲
◆鲜奶玉米粒西红柿汤
◆黄瓜玉米羹
- 025 ◆西红柿山药汤
◆双喜美味汤
◆补血甜汤
- 026 ◆黄瓜黑白耳汤
◆雪梨山楂甜汤
◆菠萝苦瓜汤
- 027 ◆菠萝银耳红枣甜汤
◆桔子杏仁菠萝汤
◆步步高升煲
- 028 ◆冰镇木瓜甜汤
◆酸甜木瓜汤
◆木瓜西米汤
- 029 ◆海带黄豆汤
◆菠菜豆腐汤
◆大头菜西红柿素汤
- 030 ◆黄绿汤
◆莲藕解暑汤
◆健体补血抗癌汤
- 031 ◆白菜海带豆腐煲
◆奶汤娃娃菜
◆橙子节瓜薏米汤
- 032 ◆冰糖红枣汤
◆山药南瓜汤
◆红枣山药汤
- 033 ◆山药红豆汤
◆解暑西瓜汤
◆莲子红枣花生汤
- 034 ◆话梅姜汤
◆煲三样
◆苹果雪梨煲人参

- 035 ◆煲三金
◆生姜红枣汤
◆香菇莼菜汤
- 036 ◆蘑菇豆腐汤
◆香菇豆腐汤
◆土豆玉米棒汤

part 2 家常畜肉汤

- 038 畜肉的营养价值
- 039 选购优质畜肉技巧
- 040 肉汤的选料原则、功效与注意事项
- 041 煲好肉汤的技巧
- 042 ◆银耳炖猪腱子
◆百合猪腱炖红枣
◆猪腱子莲藕汤
- 043 ◆果香银耳猪腱子汤
◆红豆黄瓜猪蹄肉煲
◆麦片莲子瘦肉汤
- 044 ◆茶树菇猪肉煲
◆银耳瘦肉羹
◆节瓜瘦肉汤
- 045 ◆酸菜莲子瘦肉羹
◆苦瓜煲猪五花肉
◆杜仲巴戟瘦肉汤
- 046 ◆灵芝红枣瘦肉汤
◆山药猪肉汤
◆双杏煲猪肉
- 047 ◆山药螃蟹瘦肉羹



- | | | |
|---------------|----------------|---------------|
| ◆南北杏猪肉煲 | ◆腐竹木耳瘦肉汤 | ◆海带瓜片瘦肉汤 |
| ◆百年好合肉片汤 | ◆茭白瘦肉煲 | ◆五花海带豆腐煲 |
| 048 ◆熟地山药瘦肉汤 | 059 ◆精肉香菇黄瓜汤 | 070 ◆西葫芦干贝肉汤 |
| ◆金针菇瘦肉汤 | ◆五彩瘦肉汤 | ◆银耳雪梨羊肉汤 |
| ◆当归蹄髈汤 | ◆莲子薏米健身汤 | ◆西红柿肉片汤 |
| 049 ◆山药奶香肉汤 | 060 ◆美花瘦肉汤 | 071 ◆苦瓜瘦肉汤 |
| ◆灵芝肉片汤 | ◆西红柿土豆肉片汤 | ◆苦瓜豉香肉汤 |
| ◆山药肉片汤 | ◆土豆香菇猪肉煲 | ◆黄芽青豆瘦肉汤 |
| 050 ◆药膳瘦肉汤 | 061 ◆蘑菇豆芽肉汤 | 072 ◆肉丝豆腐汤 |
| ◆油菜瘦肉羹 | ◆海底椰太子瘦肉汤 | ◆椒香白玉汤 |
| ◆皮蛋瘦肉羹 | ◆海底椰红枣瘦肉汤 | ◆豆腐皮香菇煲 |
| 051 ◆茶香丝瓜肉片汤 | 062 ◆节瓜蛋花瘦肉汤 | 073 ◆豆腐皮肉丝生菜汤 |
| ◆双豆瘦肉木瓜羹 | ◆补身麦冬瘦肉汤 | ◆香芹肉汤 |
| ◆四样肉汤 | ◆五花肉毛芋煲 | ◆芥菜鲜肉汤 |
| 052 ◆薏仁板栗瘦肉汤 | 063 ◆瘦肉金针黑耳汤 | 074 ◆百合红枣瘦肉羹 |
| ◆枸杞香菇瘦肉汤 | ◆猪肉芋头香菇煲 | ◆百合玉竹瘦肉汤 |
| ◆清凉瘦肉汤 | ◆山药肉片汤 | ◆萝卜包菜肉汤 |
| 053 ◆黄瓜猪丸汤 | 064 ◆榨菜肉丝汤 | 075 ◆萝卜猪腱子肉汤 |
| ◆双豆干贝瘦肉汤 | ◆咸菜肉丝蛋花汤 | ◆豆腐瘦肉羹 |
| ◆双果猪肉汤 | ◆白菜粉条丸子汤 | ◆红豆薏米瘦肉汤 |
| 054 ◆五花肉土豆豆角煲 | 065 ◆白菜粉条猪肉汤 | 076 ◆家常黄瓜紫菜汤 |
| ◆白菜蘑菇煲五花肉 | ◆酸菜五花煲粉皮 | ◆胡萝卜排骨汤 |
| ◆紫菜马蹄瘦肉汤 | ◆酸菜丸子汤 | ◆土豆胡萝卜煲排骨 |
| 055 ◆海带豆皮煲猪肉 | 066 ◆翡翠白菜汤 | 077 ◆双色排骨汤 |
| ◆滋阴肉汤 | ◆藕断丝连煲 | ◆豆腐骨头汤 |
| ◆冬瓜党参肉片汤 | ◆瓠香皮蛋瘦肉汤 | ◆消暑骨头汤 |
| 056 ◆冬笋煲肘子 | 067 ◆空心菜肉片汤 | 078 ◆排骨苦瓜煲陈皮 |
| ◆油菜枸杞肉汤 | ◆牛蒡猪肉汤 | ◆冬瓜鲜蘑排骨汤 |
| ◆土豆肉丝汤 | ◆盐水毛豆瘦肉煲 | ◆玉米棒脊骨汤 |
| 057 ◆平安长寿瘦肉羹 | 068 ◆包菜果香肉汤 | 079 ◆玉米猪骨汤 |
| ◆双豆瘦肉汤 | ◆包菜肉丝汤 | ◆西红柿黄豆芽排骨煲 |
| ◆香蕉素鸡瘦肉汤 | ◆杏仁汤 | ◆丝瓜排骨西红柿汤 |
| 058 ◆干贝冬笋瘦肉羹 | 069 ◆猪肉牡蛎海带干贝汤 | 080 ◆黄瓜红枣排骨汤 |

081	◆海带结排骨汤	093	◆银耳红枣煲猪排	106	◆黄金猪蹄汤
	◆绿豆海带排骨汤		◆板栗玉米煲排骨		◆金银猪蹄响螺汤
	◆牛蒡猪排骨	094	◆土豆海带煲排骨		◆鲜奶猪蹄汤
	◆牛蒡冬笋煲排骨		◆排骨白菜粉条煲		◆海陆双米猪蹄汤
082	◆南瓜排骨汤		◆胡萝卜排骨汤	107	◆猪蹄灵芝汤
	◆莲藕排骨汤		◆排骨玉竹煲板栗		◆蹄花冬菇汤
	◆莲藕萝卜排骨汤	095	◆芥菜煲龙骨		◆红枣海带煲猪蹄
	◆冬笋排骨汤		◆黄芪飘香骨头汤	108	◆枸杞香菇炖猪蹄
083	◆黑耳芦笋排骨汤		◆西红柿薯香猪骨汤		◆木瓜猪蹄汤
	◆棒骨猴头汤	096	◆脊骨竹笋菠菜煲		◆清汤猪蹄煲
	◆银杏骨头汤		◆药膳猪骨汤	109	◆首乌猪蹄汤
084	◆海底椰桃仁煲龙骨		◆冬瓜骨头汤		◆丰胸猪蹄煲
	◆山楂猪排骨	097	◆莲藕骨头汤		◆什锦猪蹄煲
	◆农家排骨汤		◆猪骨黑豆汤	110	◆猪尾汤
085	◆香菇木耳骨头汤		◆海鲜排骨煲		◆山药花生煲猪尾
	◆菌菇排骨汤	098	◆养容脊骨汤		◆山药玉米须猪尾汤
	◆西洋参排骨滋补汤		◆猪骨菠菜汤	111	◆冬菇黄豆芽猪尾汤
086	◆苦瓜排骨汤		◆红豆软骨瘦肉羹		◆猪尾木瓜汤
	◆白菜排骨煲	099	◆西洋菜排骨汤		◆西洋参煲猪尾
	◆茉莉排骨汤		◆菜心口条煲	112	◆丹参猪心汤
087	◆药膳排骨汤		◆红豆天麻横膈汤		◆生地炖猪心
	◆山药猪排骨	100	◆青萝卜红枣猪蹄汤		◆灵芝猪心汤
	◆多菌菇排骨煲		◆黑豆红枣莲藕猪蹄汤	113	◆枸杞猪心汤
088	◆芋头排骨粉皮煲		◆佛手瓜煲猪蹄		◆美花茯苓猪心汤
	◆排骨煲芋头	101	◆百合猪蹄汤		◆人参猪心汤
	◆芥菜土豆煲排骨		◆莴笋猪蹄汤	114	◆心心相连煲
089	◆党参黄芽骨头汤		◆黑耳枣香猪蹄汤		◆莲藕猪心煲莲子
	◆红枣猪骨汤	102	◆美容猪蹄汤		◆养心汤
	◆药膳猪骨汤		◆双圆猪蹄煲	115	◆心心相印汤
090	◆板栗排骨汤		◆双红猪蹄汤		◆黄芪桂圆煲猪心
	◆沙惹猪骨汤	103	◆花生煲猪蹄		◆生姜肉桂猪肚汤
	◆玉米排骨小白菜汤		◆苦瓜猪蹄汤	116	◆冬菇猪肚汤
091	◆美容红豆排骨汤		◆草菇煲猪蹄		◆四样猪肚汤
	◆冬瓜猪骨煲	104	◆香菇白菜猪蹄汤		◆桂圆煲猪肚
	◆绿豆暖胃肉骨汤		◆桃仁猪蹄煲	117	◆猪肚烤鸭煲
092	◆生地猪骨汤		◆鲜藕豆苗猪蹄汤		◆艳丽鸭块汤
	◆红颜骨头汤	105	◆章鱼花生米猪蹄汤		◆鸡骨草猪肚汤
	◆川贝鸡爪猪骨汤		◆无花果蘑菇猪蹄汤	118	◆莲子枸杞煲猪肚

119	◆麦冬猪肚汤	131	◆酸菜粉条猪肠煲	144	◆午餐肉茼蒿汤
	◆酸辣猪肚汤		◆薏米煲猪肠		◆雪梨牛肉果味煲
	◆猪肚参汤		◆大肠枸杞子核桃汤		◆滋补牛肉汤
	◆酸菜腐竹猪肚汤	132	◆猪肠花生汤		◆西红柿胡萝卜牛肉汤
120	◆玉米须猪肚汤		◆大肠海带煲豆腐	145	◆理气牛肉汤
	◆枸杞银杏猪肚汤		◆上汤肠有福		◆金针菇牛肉丸子汤
	◆竹香猪肚汤	133	◆绿色润肠煲		◆口蘑雪里蕻牛肉汤
	◆杏鲍菇螺片煲猪肚		◆菜叶猪肺汤	146	◆枸杞牛肉汤
121	◆黄豆芽猪肚汤		◆沙参煲猪肺		◆南瓜黄豆牛腩煲
	◆翡翠猪肚煲	134	◆猪肺雪梨银耳汤		◆双参牛肉汤
	◆猪肚香菇煲		◆甜草猪肺汤	147	◆花生胡萝卜煲牛肉
122	◆猪肚苦瓜汤		◆霸王花猪肺汤		◆西红柿牛腩煲
	◆田七猪肚汤	135	◆美花猪肺煲		◆什锦牛丸汤
	◆玉米粒菜叶猪肚汤		◆猪肺白菜萝卜煲	148	◆家常牛肉煲
123	◆猪肚山药枸杞汤		◆木瓜猪肺汤		◆牛肉海带莲藕煲
	◆韭香黄豆芽猪血汤	136	◆鸡骨草养肺汤		◆腰果核桃牛肉汤
	◆洋参猪血煲		◆泡菜猪肺煲	149	◆美味牛肉汤
124	◆酸菜猪血肉汤		◆干菜猪肺煲		◆黄芪牛肉汤
	◆韭菜猪血汤	137	◆白菜猪肺汤		◆胡萝卜煲牛肉
	◆双色豆腐汤		◆猪胰山药玉米煲	150	◆黄豆西红柿牛肉汤
125	◆党参枸杞子猪肝汤		◆山楂片猪胰汤		◆花生银耳牛肉汤
	◆菊花猪肝汤	138	◆双耳猪胰汤		◆莲藕豆香牛肉汤
	◆猪肝老鸡煲		◆山药枸杞子猪胰汤	151	◆牛肉粒花生汤
126	◆海带猪肝汤		◆山药党参猪胰汤		◆牛肉煲土豆
	◆鹌鹑猪肝煲	139	◆清肝明目汤		◆虾米煲牛肉
	◆枸杞子香肝汤		◆豆芽腰片汤	152	◆芋头牛肉粉丝煲
127	◆雪里蕻猪肝汤		◆翡翠人参腰片汤		◆百合莲子牛肉羹
	◆银杏玉竹猪肝汤	140	◆韭菜子猪腰汤		◆土豆玉米棒牛肉汤
	◆天麻猪肝汤		◆猪腰补肾汤	153	◆飘香牛肉汤
128	◆顺气猪肝汤		◆桂圆猪皮汤		◆牛肉雪花汤
	◆香菜猪肝汤	141	◆农家煲三样		◆水萝卜煲牛肉
	◆苦瓜肝尖汤		◆猪头肉煲洋葱	154	◆牛肉芹菜土豆汤
129	◆菠菜猪肝汤		◆黄金腊肉汤		◆油菜黄豆牛肉汤
	◆心肝煲贝	142	◆腊肉煲冬瓜		◆双色牛腩煲
	◆菠菜猪肝煲木耳		◆腊肠煲丝瓜	155	◆牛肉煲冬瓜
130	◆枸杞子菜叶猪肝汤		◆白玉火腿汤		◆酸菜牛腩煲
	◆丝瓜猪肝汤	143	◆冬瓜火腿汤		◆红豆萝卜牛腩煲
	◆南瓜猪肝汤		◆金玉满堂煲	156	◆土豆牛肉胡萝卜汤

- 157 ◆枸杞山药牛肉汤
◆南瓜牛肉汤
◆木耳煲双脆
◆牛肚黄鳝汤
◆芡实莲子牛肚煲
158 ◆滋补牛肚汤
◆麦片牛肚汤
◆多菌牛蹄筋汤
159 ◆花生米煲蹄筋
◆沙苑花生牛尾煲
◆萝卜牛尾煲
160 ◆海参牛尾汤
◆萝卜枸杞牛尾汤
◆鲜奶西兰花牛尾汤
161 ◆崂山蘑牛骨汤
◆美容牛骨汤
◆强身羊肉汤
162 ◆枸杞羊肉香菜汤
◆羊肉白萝卜煲山楂
◆羊肉汤
163 ◆红枣鹿茸羊肉汤
◆巴戟羊肉汤
◆羊肉丸子白萝卜汤
164 ◆熟地羊肉当归汤
◆祛寒羊肉煲
◆羊肉芹菜粉皮汤
165 ◆羊肉粉条山药煲
◆香菜羊肉汤
◆当归羊肉煲
166 ◆葱香羊肉汤
◆菠菜羊肉丸子汤
◆枸杞红枣羊肉汤
167 ◆羊肉酸菜冬笋煲
◆银耳羊肉莲藕汤
◆白萝卜羊肉粉丝煲
168 ◆羊肉炖鱼块
◆橘子羊肉汤
◆木瓜羊肉汤

- 169 ◆玉竹羊肉汤
◆银杏青豆羊肉汤
◆白萝卜羊肉煲
170 ◆胡萝卜山药羊肉煲
◆酸菜羊肉煲
◆莲藕羊肉汤
171 ◆羊排红枣山药滋补煲
◆羊排鲫鱼山药煲
◆红枣羊排首乌汤
172 ◆干葱头萝卜煲羊排
◆山药羊排煲
◆蛤蚧羊排汤

part 3 家常禽蛋汤

- 174 禽、蛋的营养价值
175 禽类食材煲汤秘诀
176 不宜食用禽类的人群
177 新鲜禽、蛋巧挑选
178 ◆平菇虾米凤丝汤
◆鸡肉丝瓜汤
◆鸡肉蘑菇粉条汤
179 ◆鸡丸汤
◆鸡大胸灵芝汤
◆薏米鸡块汤
180 ◆木瓜西红柿鸡块汤
◆香菇冬笋煲小鸡
◆什锦炖鸡汤
181 ◆高压鸡汤
◆奶瓜香鸡汤
◆干姜黄精煲鸡汤
182 ◆清炖参鸡汤
◆山珍煲鸡汤
◆排骨海带煲鸡
183 ◆干妈一锅鲜

- ◆海底椰炖鸡汤
◆桂圆煲鸡汤
184 ◆双耳煲鸡汤
◆肝尖苦瓜鸡片汤
◆红枣桂圆炖鸡
185 ◆酸奶鸡片汤
◆榨菜鸡丝汤
◆玉米鸡肉汤
186 ◆田七鸡丝汤
◆板栗鸡汤
◆大补鸡块煲
187 ◆鲍鱼老鸡干贝煲
◆香菇鸡块煲冬瓜
◆板栗冬菇老鸡汤
188 ◆冬笋鸡肉煲
◆肉片粉丝西红柿汤
◆渔家鸡片汤
189 ◆黄芪鸡汤
◆雪梨鸡块煲
◆金针鸡块煲
190 ◆冬菇粉条炖鸡煲
◆土豆芸豆煲鸡块
◆巴戟黑豆鸡腿汤
191 ◆滋补鸡腿汤
◆益母草鸡汤
◆丹参田七鸡汤
192 ◆杜仲鸡腿汤
◆香菇瘦肉煲老鸡
◆酒香大补汤
193 ◆首乌煲鸡汤
◆山药菌菇炖鸡煲
◆人参养血鸡汤
194 ◆多菌家鸡煲
◆糯香人参鸡汤
◆小白菜火腿煲鸡块
195 ◆三色老鸡煲
◆飘香灵芝鸡汤
◆西瓜翠衣煲

196	◆香菇鸡块木瓜煲	209	◆乌鸡银耳煲杞子	222	◆红豆鸡爪汤
	◆红枣鸡块煲桂圆		◆清汤乌鸡		◆苦瓜消暑汤
	◆风味鸡腿煲		◆乌鸡银杏银耳汤		◆薏米冬瓜鸭肉汤
197	◆冬瓜鸡块米棒汤		◆双腊乌鸡煲		◆酸菜老鸭煲
	◆山药鸡汤	210	◆南瓜煲乌鸡		◆老鸭莴笋枸杞煲
	◆当归龙眼鸡肉汤		◆乌鸡枸杞煲	223	◆海带节瓜鸭肉汤
198	◆人参鸡汤		◆乌鸡人参煲阿胶		◆金银花鸭片汤
	◆香菇糯米鸡煲	211	◆田七乌鸡当归煲		◆雪梨银耳鸭片汤
	◆翠衣凤片汤		◆桂圆乌鸡煲	224	◆鸭子海鲜汤
199	◆鸡肉多菌菇汤		◆板栗乌鸡煲		◆红枣薏米鸭胸汤
	◆冬菇山药煲鸡块	212	◆山药乌鸡煲		◆鸭子枸杞煲萝卜
	◆美花菌菇煲		◆决明子地黄乌鸡汤	225	◆银杏枸杞鸭肉汤
200	◆黄花菜黄瓜片汤		◆冬瓜乌鸡汤		◆山药黄瓜煲鸭汤
	◆椰子杏仁鸡汤	213	◆乌鸡芦笋汤		◆萝卜干老鸭煲
	◆椰汁银耳鸡汤		◆雪梨红枣乌鸡汤	226	◆老鸭土豆煲
201	◆鸡块百合红枣汤		◆乌鸡板栗山药煲		◆美容养颜老鸭煲
	◆胡萝卜煲鸡块	214	◆滋补田七汤		◆萝卜马蹄老鸭煲
	◆豆腐茄子苦瓜煲鸡		◆补血安心汤	227	◆冬瓜老鸭煲
202	◆香干鸡片汤		◆枸杞鸡肝汤		◆老鸭红枣猪蹄煲
	◆板栗美味汤	215	◆菠菜鸡肝汤		◆清汤老鸭煲
	◆苦瓜蜜橘煲鸡块		◆鸡肝茭白枸杞汤	228	◆口蘑灵芝鸭子煲
203	◆苦瓜菠萝炖鸡腿		◆豆芽鸡肝汤		◆烤鸭红薯煲
	◆玉米棒鸡块煲	216	◆鸡肝美容汤		◆烤鸭豆腐汤
	◆西洋菜鸡丝汤		◆鸡肝土豆煲	229	◆烤鸭汤
204	◆冬笋鸡块菜心煲		◆当归香肝汤		◆茯苓鸭子汤
	◆酸菜大肠鸡块煲	217	◆翅尖板栗青菜汤		◆银杏老鸭汤
	◆橙子当归鸡煲		◆花生香菇煲鸡爪	230	◆熟地鸭肉汤
205	◆西瓜马蹄鸡汤		◆板栗鸡爪汤		◆鸭子芡实汤
	◆明目养颜鸡肝汤	218	◆菌菇鸡爪眉豆煲		◆绿豆鸭子汤
	◆菠菜鸡胗汤		◆排骨板栗鸡爪汤	231	◆蟹味老鸭蔬菜煲
206	◆罗汉果鸡胗汤		◆黑豆红枣鸡爪汤		◆火腿橄榄鸭块煲
	◆乌鸡当归汤	219	◆绿豆香菇煲鸡爪		◆酸菜煲鸭
	◆沙参煲乌鸡		◆金针黑耳煲鸡爪	232	◆冬瓜鸭腿汤
207	◆天麻乌鸡汤		◆双花鸡爪汤		◆沙参老鸭煲
	◆西参煲乌鸡	220	◆鸽蛋鸡爪汤		◆老鸭天麻红枣汤
	◆银杏莲子煲乌鸡		◆薏米瘦肉鸡爪煲	233	◆牛蒡鸭片汤
208	◆熟地乌鸡汤		◆花生碎骨鸡爪汤		◆鲜果烤鸭煲
	◆红枣核桃乌鸡汤	221	◆大蒜鸡爪汤		◆苦瓜鸭肝煲

- 234 ◆竹笋鸭肠玉米汤
◆鸭血豆腐羹
◆银耳枸杞子煲鸭胗
- 235 ◆百合红枣鸽肉汤
◆乳鸽翅丝煲
◆乳鸽汤
- 236 ◆珍珠草海带煲乳鸽
◆良姜鸽子煲
◆天麻乳鸽煲
- 237 ◆鸽子人参汤
◆鸽子绿豆汤
◆乳鸽煲三脆
- 238 ◆菠萝煲乳鸽
◆百合银杏鸽子煲
◆鸽子黄芪红枣煲
- 239 ◆西洋参煲乳鸽
◆茯苓鸽子煲
◆萝卜鸽子汤
- 240 ◆鸽子银杏煲
◆山药瘦肉老鸽汤
◆银杏鹌鹑煲
- 241 ◆鸽子银耳胡萝卜汤
◆人参红枣鸽子汤
◆养身鸽子汤
- 242 ◆芡实桂圆鸽子煲
◆白菜杏仁鹌鹑汤
◆红枣银耳鹌鹑汤
- 243 ◆莲子鹌鹑煲
◆苦瓜煲鹌鹑枸杞
◆瓦罐鹌鹑煲
- 244 ◆川贝鹌鹑汤
◆银耳百合煲鹌蛋
◆健脾三圆汤
- 245 ◆莲子山药鹌鹑汤
◆杜仲鹌鹑汤
◆鹌鹑百合圆子煲
- 246 ◆沙参煲鹌鹑
◆石锅鹌鹑汤

- 247 ◆温肾鹌鹑汤
◆鹌鹑红枣煲
◆鹌鹑瓜皮汤
- 248 ◆红腰豆鹌鹑煲
◆灵芝鹌鹑汤
◆核桃兔肉汤
- 249 ◆双豆粉皮煲兔肉
◆红枣兔肉煲
◆沙参兔肉汤
- 250 ◆丁香萝卜煲兔子
◆兔肉煲黄瓜
◆桂圆兔腿枸杞汤
- 251 ◆南瓜兔肉汤
◆山药煲兔肉
◆滑子菇兔肉汤
- 252 ◆玉竹芡实兔肉汤
◆兔肉薏米煲
◆韭菜山鸡蛋汤
- 253 ◆冬瓜鸡蛋汤
◆瘦身汤
◆果仁吉士羹
- 254 ◆百合西芹蛋花汤
◆芥菜鸡蛋羹
◆紫菜鸡蛋汤
- 255 ◆陈醋蛋花汤
◆胡萝卜粉丝汤
◆玉米鸡蛋羹
- 256 ◆蟹黄健胃煲
◆紫菜西红柿蛋花汤
◆木耳蛋汤
- 257 ◆多彩蛋花汤
◆菠菜鸡蛋汤
◆鲜菇丝瓜蛋花汤
- 258 ◆丝瓜鸡蛋汤
◆家常蔬菜蛋汤
◆茉莉花蛋汤
- 259 ◆虾皮紫菜蛋汤
◆芥菜瘦肉皮蛋汤

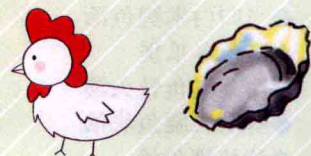
- 260 ◆菠菜皮蛋汤
◆双蛋浸白菜汤
◆豆腐鸽蛋蟹柳鲜汤
- ◆月光美花汤
◆芹香鸽蛋汤

part 4 家常水产汤

- 262 挑选水产有技巧
264 煮鱼汤的五个小窍门
265 吃鱼的禁忌
- 266 ◆松花蛋豆腐鱼尾汤
◆西兰花豆腐鱼块煲
◆果味鱼片汤
- 267 ◆润肺鱼片汤
◆冬瓜红豆鱼肉汤
◆雪花豆苗鱼片汤
- 268 ◆酸菜豆腐鱼块煲
◆黄瓜鱼块豆腐煲
◆葛菜鱼片汤
- 269 ◆香菜鱼块煲
◆冬笋鱼块煲
◆鱼块豆腐汤
- 270 ◆黄花菜煲鱼块
◆双丸青菜煲
◆黄花菜鱼丸汤
- 271 ◆猪肝鱼肉汤
◆虾仁鱼片汤
◆枸杞黄芪草鱼汤
- 272 ◆胡萝卜鱼片汤
◆苋菜鱼片汤
◆苹果草鱼汤
- 273 ◆西洋菜草鱼汤
◆草鱼冬瓜汤
◆酸菜鱼片汤

274	◆山芹蛤蜊鱼丸汤		◆菠萝鲤鱼煲		◆清炖鲑鱼汤
	◆生鱼虾仁豆腐煲	287	◆双耳鲤鱼汤		◆酸菜鱼丸汤
	◆沙参煲鱼汤		◆白芷鱼头汤	300	◆冻豆腐鲑鱼汤
275	◆高汤煨生鱼		◆天麻鱼头汤		◆鲜香银鱼汤
	◆香蕉鱼片汤	288	◆豆腐鱼头汤		◆话梅双鱼汤
	◆清汤生鱼煲		◆红枣鱼头汤	301	◆银鱼枸杞苦瓜汤
276	◆奶汤生鱼煲		◆鱼头蒜子豆腐汤		◆菠菜虾米鲑鱼汤
	◆家常生鱼煲	289	◆鱼头豆腐菜心煲		◆腰豆鲑鱼芋头汤
	◆川式生鱼锅		◆鱼头枸杞汤	302	◆黄芪枸杞塘虱鱼汤
277	◆双鱼枸杞煲		◆黄豆芽豆腐鱼尾汤		◆黑豆塘虱鱼煲
	◆芥菜生鱼汤	290	◆油菜鱼尾汤		◆黄芪带鱼汤
	◆生鱼煲鸡块		◆木瓜鱼尾汤	303	◆南瓜煲带鱼
278	◆茄子生鱼尾汤		◆火腿鱼头汤		◆海带结煲带鱼
	◆蒜子芦笋煲鱼头	291	◆西兰花鱼头煲		◆凤尾鱼芋头汤
	◆清炖生鱼		◆瓜香鱼头豆腐皮汤	304	◆海鳗鱼枸杞汤
279	◆西红柿豆腐鲫鱼汤		◆枸杞天麻鱼头汤		◆鳗鱼豆腐汤
	◆胡萝卜山药鲫鱼煲	292	◆冬瓜鱼头汤		◆党参鲮鱼汤
	◆冬瓜鲫鱼汤		◆药膳鱼头汤	305	◆黄芪鲮鱼汤
280	◆蘑菇白玉鲫鱼汤		◆糯米煲鲈鱼		◆山药鲮鱼汤
	◆双山炖鲫鱼	293	◆木瓜煲鲈鱼		◆鲮鱼苦瓜枸杞汤
	◆豆豉鲫鱼汤		◆果味鲈鱼汤	306	◆莴笋煲鲮鱼
281	◆鱼羊鲜汤		◆清汤枸杞鲈鱼		◆虾米泥鳅汤
	◆银杏鲫鱼汤	294	◆鲈鱼猪肉煲黄豆		◆豆腐红枣泥鳅汤
	◆鱼块节瓜汤		◆雪里蕻鲈鱼汤	307	◆纹丝豆腐海鲜羹
282	◆胡萝卜鲫鱼汤		◆五爪龙鲈鱼汤		◆蟹味鱿鱼汤
	◆鲫鱼生姜汤	295	◆海带结豆腐鲈鱼汤		◆鱿鱼三鲜汤
	◆鲫鱼陈皮汤		◆美味清汤黄花鱼	308	◆鱿鱼酸辣汤
283	◆枸杞鲫鱼汤		◆黄花鱼汤		◆鱿鱼虾仁豆腐煲
	◆玉米须鲫鱼煲	296	◆清汤黄花鱼		◆胡萝卜鱿鱼煲
	◆鲫鱼鸡块银耳汤		◆农家飘香鱼煲	309	◆海鲜煲
284	◆鲫鱼汤		◆黄花鱼豆腐煲		◆海鲜豆腐汤
	◆白芷鲤鱼汤	297	◆菌菇虫草黄花鱼汤		◆三色鱿鱼汤
	◆酸菜煲鲤鱼		◆双鱼汤	310	◆三鲜鱼头汤
285	◆当归白术鲤鱼汤		◆芥菜龙骨鱼汤		◆黄瓜枸杞墨鱼汤
	◆鲤鱼冬瓜煲	298	◆双色鱼丸汤		◆芥菜珍珠汤
	◆白菜鲤鱼骨头汤		◆干黄花鱼煲木瓜	311	◆苦菊墨鱼汤
286	◆鲜蘑火腿鱼块汤		◆山药黄颡鱼汤		◆墨鱼冬笋薏米汤
	◆清炖鲤鱼汤	299	◆鲑鱼煲茄子		◆花生沙葛墨鱼汤

- 312 ◆红枣木瓜墨鱼香汤
◆鱼蟹团圆汤
◆比管鱼煲豆腐
- 313 ◆莴笋比管鱼汤
◆比管鱼菌菇瘦肉汤
◆茼菜比管鱼汤
- 314 ◆黄瓜章鱼煲
◆章鱼胡萝卜海带汤
◆双色海参汤
- 315 ◆养颜刺参汤
◆海参甲鱼汤
◆冬菇海蜇汤
- 316 ◆蜇头马蹄汤
◆山药薏米虾丸汤
◆虾丸薏米猪肉汤
- 317 ◆小白菜鲜虾汤
◆虾仁韭菜鸡蛋汤
◆小河虾苦瓜汤
- 318 ◆鲜虾煲西兰花
◆黄瓜虾仁汤
◆娃娃菜大虾汤
- 319 ◆西红柿虾仁汤
◆粉丝鲜虾煲
◆鲜虾菠菜粉条煲
- 320 ◆河虾鲜蘑煲
◆河虾豌豆苦瓜汤
◆豆腐韭香虾仁汤
- 321 ◆鲜虾青萝卜汤
◆萝卜竹笋煲河虾
◆冬瓜虾皮汤
- 322 ◆虾米冬瓜汤
◆虾米豆腐干韭菜汤
◆雪里蕻虾米汤
- 323 ◆茼蒿虾米豆腐汤
◆虾米豆腐菠菜汤
◆冬笋海味汤
- 324 ◆芸豆虾皮汤
◆虾米白菜汤
- ◆香菇白菜虾米鲜汤
- 325 ◆虾米油菜玉米汤
◆虾米茭白粉条汤
◆金针菇蟹肉羹
- 326 ◆蚌肉小白菜枸杞汤
◆蛤蜊小白菜汤
◆山药肉片蛤蜊汤
- 327 ◆烤鸭海鲜煲
◆蛤蜊芥菜疙瘩汤
◆蛤蜊乳鸽汤
- 328 ◆茼菜双鲜汤
◆蛤蜊疙瘩汤
◆蛤蜊西红柿冬瓜汤
- 329 ◆冬瓜蛤蜊汤
◆莴笋蛤蜊煲
◆莲藕蛤蜊煲
- 330 ◆山药海鲜汤
◆黄瓜蛤蜊汤
◆蛤蜊豆腐汤
- 331 ◆蛤蜊煲羊排
◆玉米蛤蜊菠菜汤
◆清汤北极贝
- 332 ◆扇贝蘑菇粉丝汤
◆扇贝海带煲
◆节瓜扇贝汤
- 333 ◆蘑菇扇贝百合煲
◆原汁海蛰汤
◆海蛰豆腐汤
- 334 ◆牡蛎小白菜火腿汤
◆白菜牡蛎粉丝汤
◆竹笋牡蛎党参汤
- 335 ◆牡蛎酸菜汤
◆牡蛎白萝卜蛋汤
◆强身牡蛎汤
- 336 ◆牡蛎豆腐羹
◆家常鲍鱼汤
◆鲍鱼鸡肉汤
- 337 ◆螺片豆腐海带汤
- ◆田螺祛火汤
◆螺肉煲西葫芦
- 338 ◆螺片玉米须黄瓜汤
◆海带螺片汤
◆杂菇螺片汤
- 339 ◆双瓜响螺汤
◆鸡块煲鱼翅
◆茯苓枸杞甲鱼汤
- 340 ◆滋阴甲鱼汤
◆虫草甲鱼煲
◆木瓜甲鱼煲
- 341 ◆豆腐笋片甲鱼煲
◆海龙百合甲鱼煲
◆甲鱼猪骨汤
- 342 ◆甲鱼芡实汤
◆茯苓甲鱼汤
◆甲鱼山药煲
- 343 ◆当归甲鱼煲
◆美味水蛇煲
◆西洋菜水蛇汤
- 344 ◆枸杞水蛇汤
◆西洋参水蛇煲
◆芦笋水蛇汤
- 345 ◆水蛇瘦肉汤
◆滋补水蛇汤
◆豆腐芥菜水蛇煲
- 346 ◆鲜奶红枣水蛇汤
◆黑木耳水蛇汤
◆香菜水蛇汤
- 347 ◆薏米煲牛蛙
◆绿豆莲子牛蛙汤
◆人参牛蛙滋补汤





Part 1

家常素菜汤

素菜主要以绿叶菜、果品、菇类、菌类、植物油为原料，味道鲜美，富有营养，容易消化。从营养学角度看，蔬菜和豆制品、菌类等素食含有丰富的维生素、蛋白质、水，以及少量的脂肪和糖类，这种清淡而富于营养的素食，对于中老年人来说更为适宜。特别是饮用素菜做的汤，可及时清除肠中的垢腻，保持身体健康。





怎么吃素菜更营养

素菜具有如此多的防病作用，如果吃素菜的方法与内容不正确的话，不仅不能发挥素菜的治疗作用，可能还会有损人体健康，所以正确吃素菜、健康吃素菜至关重要。

一、要多吃新鲜素菜，特别是深色大叶素菜

新鲜的青菜，买来存在家里不吃，便会慢慢损失一些维生素，如菠菜在20℃时，存放24小时维生素C损失则达84%。因此要尽量吃新鲜素菜，尤其要多吃深色大叶菜，如菠菜、油菜、西兰花等，这些深色大叶素菜的维生素K、钙和核黄素含量比浅色素菜高很多倍。红、黄、绿等深色素菜中各种维生素和钙的含量比浅色素菜和水果高。因此，平常应多挑选这些深色素菜来吃。

二、尽量每天都能吃到植物的根、茎、叶、花、果实、种子的部分

同一种素菜上不同部位都含有营养素，不同部位的营养素含量也不相同。由于根要吸收土壤中的各种营养素来维持生长，所以根部的营养素含量相对较高。虽然大部分素菜的根不能食用，但靠近根部的茎的下端营养素含量也是很丰富的。叶的营养价值也很高，因为叶是植物进行光合作用的器官，它所含的维生素、无机盐、膳食纤维都较高。保持人体健康，要均衡膳食，就要吃植物的各个部分。

三、看颜色吃素菜，尽量每天都能吃到五种颜色的素菜

如果要得到素菜的健康好处，就应当广泛摄取不同的素菜，特别是那些颜色浓重的素菜，因为它们正是含保健成分和营养成分最多的品种。大红色的素菜含有番茄红素，例如：红萝卜、红豆、红枣、西红柿、枸杞子等。紫红色和紫黑色的素菜含有花青素，例如：黑芝麻、黑豆、黑木耳、紫菜、海带等。橙色或黄色的素菜含有胡萝卜素，例如：黄豆、地瓜、玉米等。绿色的素菜富含胡萝卜素和类黄酮。例如：地瓜叶、青椒、青椰菜等。

此外，素菜的摄入数量也很要紧。吃一点点素菜，是不能充分获得其健康效应的。要想在膳食中占据10%的份额，需要每天摄入500~1000克的素菜，而且别忘记，其中最好能有一半以上的深绿、红色或橙色素菜。





按季节选择素菜汤

一年四季各有不同的应时鲜蔬，如果我们学会按照季节的不同采用不同的蔬菜来煲汤，不仅显得很有季节感，对于人体来说也有很好的滋养作用。因为人体的生理状况会随着季节的转换而发生变化，因此，随着四季的转变而选择适宜的蔬菜汤，是一种非常适应四季养生之需的饮食手段。

一、春季的素菜汤的选择

春季气温乍暖还寒，此时用蔬菜煲汤的话，宜选用较清淡、温和且扶助正气、补益元气的食物，同时还应根据不同的体质来调养。偏于气虚的人，可多选一些健脾益气的食物，如红薯、山药、土豆、花生、芝麻、红枣、板栗等；偏于气阴不足的人，可选一些益气养阴的食物来煲汤，如胡萝卜、豆芽、百合、银耳、蘑菇等。

另外，春季饮食还要注意多食低脂肪、高维生素、高矿物质的食物，比如新鲜的野菜就很受欢迎。但是春季的野菜要注意切勿误挖，否则吃到带有毒素的野菜就得不偿失了。

二、夏季的素菜汤的选择

夏天气候炎热，人体代谢旺盛，出汗多。一碗清淡的素菜汤喝下去，既清凉又滋补。而且还可调节口味、增加食欲、消暑防暑，对健康十分有益。

夏季适宜做汤的蔬菜有绿豆、西红柿、金银花、苦瓜等。

三、秋季的素菜汤的选择

秋天气候干燥，燥盛则消耗津液，多多喝汤再适合不过。

根据秋季饮食的原则是以“甘平为主”，即多食甘平类的素菜，能够增强脾的活动，使肝脾活动协调。用它们来煲汤饮用，对秋季养生、预防疾病、增强抵抗力有着重要作用。秋季适合用于煲汤的蔬菜有菠菜、胡萝卜、芹菜等。

四、冬季的素菜汤的选择

冬季气温低，一碗热汤显得温馨可口。此时适合多补充含蛋氨酸和无机盐的食物，以提高机体御寒能力。医学研究表明，人怕冷与饮食中无机盐缺少很有关系。所以冬季应多摄取含根茎的素菜，如百合、山芋、藕及青菜、大白菜等，因为素菜的根茎里所含无机盐较多。

冬季最适合食用的蔬菜莫过于大白菜了，不仅因为它正当时，更由于它丰富的营养。大白菜中的纤维素不仅有润肠排毒作用，还可促进人体对动物蛋白质的吸收，对于便秘的人尤为适宜。对于容易上火的人，多吃大白菜还有清火作用，因而，大白菜应该是冬季人们餐桌上的主打菜。

冬天天气干燥，大白菜含水量极高，又含有丰富的维生素，多吃白菜，可以起到很好的滋阴润燥、护肤养颜的作用。



煲出健康素菜汤

常喝素菜汤很有利于人体健康，有促进消化、补充营养、提高抵抗力等功效。但是在煮素菜汤的时候有几点需要注意的地方，以保证汤煮出来能够最大程度地保留原材料的营养成分以及新鲜原味。

一、煮汤时间不宜过长

大家都知道素菜中最重要的营养物质就是维生素，而维生素是很容易被高温环境所破坏的。因此，煮素菜汤的时间不能过长。另外，煮汤时间太长会导致氨基酸氧化，使蛋白质过分变形，从而产生酰胺碱，使汤的鲜味随之降低。对于素菜汤，一般来说，煮到材料软化，汤色出来后即可。尤其是叶类蔬菜，煮的时间过长，颜色还会发黄，不仅营养流失严重，还会影响人们对汤品色香味的享受。

二、适时、适当调味

调料入锅的时机要把握好，有些调料要先入锅，有些调料要后放。常用调料中花椒、姜、葱等可以先入锅，以便更好地释放其本身的香味。

调味还有一个非常重要的方面，就是调味品的量不要太大，因为调料过多会影响原料本身的鲜味，也会造成味道过浓，影响汤品的口感。尤其是素菜汤本身味道就较为清淡，更不宜放太多的调味料。



三、处理蔬菜不用刀

素菜汤中的根茎类食材，如胡萝卜、冬瓜等必然会用到刀具，但是如果是使用绿叶类蔬菜入汤，为了保留尽可能多的营养成分，最好不要用刀切。

一般在水沸后再将材料入锅，叶类蔬菜洗净后可以直接用手撕入锅中。因为刀具等金属物质与叶片接触，就会损伤切口处的维生素。没有经过金属物的处理，不仅能最大限度地保存原料的维生素，而且不会硬性破坏植物纤维。

并且，蔬菜切或者撕碎后就不要再过水了，那样会流失更多的维生素，直接下入锅中较为适宜。

三、汤品要现制现用

煮汤最好当天现制现用，不宜隔日食用，以保持汤汁新鲜。选用营养丰富、鲜味充足的原料。蔬菜汤更不宜隔夜喝，因为蔬菜类材料留存隔夜很有可能产生致癌物质。

三、巧煮鲜香什锦素汤

用猪、牛、羊、鸡、鸭等畜禽类骨骼煮成的骨头汤，清汤、奶汤均可。煮制什锦素汤时，将骨汤上火烧开后入蔬菜、菌类、玉米等原料，汤品成熟后，味道浓香。用此汤煮素汤，调味时不宜添加色重调料，只需酌量添加盐即可。如冬瓜汤添加生抽，会使汤味发酸。选用法香、罗勒、香草、薄荷、紫苏、香菜等香辛料，同样不宜选用色重调料。



十二种碱性蔬菜最适合做汤

不少人都喜欢用蔬菜煲汤，既新鲜又有营养。营养专家表示，各种新鲜蔬菜都属于碱性食物，通过消化道进入人体内，可以使体液环境呈正常的弱碱性状态，有利于人体内的污染物或毒性物质重新溶解，随尿排出体外，多吃碱性蔬菜会使人体保持在微碱性状态，人不容易疲劳，并浑身轻松，同时也会提升人体的抵抗力。尤其是以下几种蔬菜：

海带：性寒味咸，有化痰、软坚、降血压的功效。适宜高血压、高血脂、冠心病和动脉硬化病人食用，对老年慢性支气管炎也有很好的疗效。佝偻病、软骨症、骨质疏松患者等都可以多吃海带。海带汤还可以御寒，由于其中含有大量的碘元素，而碘元素有助于刺激甲状腺激素的合成。

白萝卜：其中含有木质素，能分解致癌物亚硝酸胺，所以有抗癌作用。另外，白萝卜是人体补充钙的最佳来源之一，这种有机钙在萝卜皮中含量最多。

西洋菜：是广东一年四季都有的蔬菜，但最肥美的是从初冬到春末。西洋菜常见的吃法，就是和猪瘦肉、鸭肾、生鱼等一起来煲汤，将西洋菜煲成深色后连菜带汤一起吃。

菜干：是用新鲜的白菜晒干而成，其好处是，既可贮存作长年食用，经太阳晒后，吸收了日光的紫外线，含丰富维生素A、B族维生素、维生素C和纤维素，能消除内火、清热益肠。此外，菜干更可以防止坏血病和皮肤病。

莲藕：熟莲藕性味甘、温、无毒，可以补心生血，健胃开脾，滋养强壮，莲藕汤利小便，清热润肺。平时可以配合猪瘦肉或者猪骨头一起煲汤喝，加入适量绿豆口感会更好。

竹荪：竹荪属于碱性食品，长期食用能调整中老年人人体内血酸和脂肪酸的含量，具有降血压的作用。此外，竹荪还可以降低体内胆固醇，减少腹壁脂肪贮积等。

豆芽菜：所含的叶绿素可以防止直肠癌，中医认为，豆芽味甘性凉，有清热解毒的作用。

胡萝卜：味甘平，食之补脾健胃。胡萝卜以炖食最好，炒食为良。

菠菜：是一种营养价值极高的蔬菜。菠菜中胡萝卜素的含量大大高于其他蔬菜，抗坏血酸虽低于辣椒却高于西红柿。菠菜所含的具有止血作用的维生素K是叶菜中最高的。

菜花：含有丰富的维生素类物质，每200克新鲜菜花可以为成年人提供一天所需75%以上的维生素A。

莴笋：莴笋味甘、性凉、苦，入肠、胃经，其中的钾含量是钠的27倍，有利于维持水平衡，对高血压和心脏病患者有很大的好处。此外，秋季爱患咳嗽的人，多吃莴笋叶还可以止咳。

红薯：又名山芋、地瓜等，富含钙元素及多种营养成分，生食、熟食都能中和体内多余的酸，乃生理性碱性食品。