

百味

营养美味系列  
Yingyang Meiwei Xilie



# 美味汤



大厨家里的 家常菜

100



品质生活工作室 编

中国蓝报 出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

美味汤100 / 品质生活工作室编. —北京: 中国画报出版社, 2009.11

ISBN 978-7-80220-631-1

I. 美… II. 品… III. 汤菜-菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2009 ) 第193313号

## 美味汤100

出版人: 田 辉

编 者: 品质生活工作室 (e-mail: pzsh100@sina.com)

责任编辑: 池 倩

出版发行: 中国画报出版社 (中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100048)

电 话: 010-88417359 (总编室兼传真) 010-68469781 (发行部)

010-88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子邮箱: [cpph1985@126.com](mailto:cpph1985@126.com)

印 刷: 荣成三星印刷有限公司

开 本: 640mm × 960mm 1/16

印 张: 6

版 次: 2009年11月第1版 2009年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-631-1

定 价: 13.80元

(版权所有 违者必究)

营养美味系列

品质生活工作室编

美  
味  
汤  
100



中国书画出版社



# 目 录

# Contents

虾皮芸豆汤·····	5	菠菜瘦肉汤·····	24
菠菜汤·····	6	番茄蛋汤·····	25
黄瓜汤·····	7	百合猪脚汤·····	26
清汤豆腐·····	8	芹菜猪血汤·····	28
虾米冬瓜汤·····	8	雪梨香蕉汤·····	28
胡萝卜虾皮汤·····	9	红肠莼菜汤·····	29
千张汤·····	10	蟹柳油麦汤·····	30
腐竹肉片汤·····	11	珍珠南瓜汤·····	31
茄子汤·····	11		
瓜丝金针汤·····	12		
平菇汤·····	13		
菌菇汤·····	14		
雪花韭菜汤·····	16		
茭瓜虾皮汤·····	16		
莴笋海米汤·····	17		
火腿鲜藕汤·····	18		
韭香土豆汤·····	19		
白菜汤·····	20		
肉丸汤·····	20		
凤丝榨菜汤·····	21		
什锦汤·····	22		
鲜鱿荷兰豆汤·····	23		



香菇西蓝汤	32
补肾汤	33
雪花海苔汤	34
雪花玉米羹	34
香肝丝瓜汤	35
补身鱼头汤	36
山药枸杞汤	37
小白菜鸡丸汤	38
滋补明目汤	39
鸭脯土豆汤	40
牛肉土豆汤	41
香菇鸡片汤	42
美味羊杂汤	42
滋补羊肉汤	43
清炖鲫鱼汤	44
鲜虾汤	45
竹笋虾仁汤	46
鲜鱿蓝花汤	47
杏仁螺片汤	48
包心蛤蜊汤	49
莴笋鱿鱼汤	50
群英荟萃煲	51
菜心虾汤	52
韭香鸭血汤	52
豆腐蛤蜊汤	53
米汤鲍鱼	54
鸽蛋蓝花扇贝汤	55



蛋黄银鱼汤	56
白菜茄子煲	57
原汁海蛰汤	58
健美汤	59
蟹柳黑耳汤	60
鲜鱼汤	61
蛹虫乌鸡汤	61
群菇蓝花煲	62
香芹北极汤	63
故乡煲菜	64
莲藕排骨煲	65
鱼羊煲	66
蔬菜园地煲	67



香菇鸡块煲	68
海鲜羊肉炖豆腐	69
鸭子煲山药	70
兔肉煲	71
山药煲	72
小白菜煲鸭肠	72
养颜润肤煲	73
豆芽大肠煲	73
包心菜煲鲤鱼	74
肉片金针腐竹煲	75
毛肚煲黄芽	76
蛤蜊煲土豆	77

鲢鱼头炖豆腐	78
鲫鱼煲山木耳	79
海带煲草鱼	80
比管炖豆腐	81
白菜大虾煲	82
丝瓜煲带鱼	83
西红柿牛肉煲	84
豆腐黑鱼头煲	85
娃娃菜猪蹄汤	86
鲶鱼炖茄子	87
天下第一煲	88
海鲜煲	89
丝瓜豆腐	90
泥鳅煲	91
山药牛肉煲	92
北极艳丽汤	93
鸡毛海鲜汤	94
鲜煲	95





## 虾皮芸豆汤

**原料：**芸豆175克，虾皮25克，胡萝卜50克，植物油、精盐、味精、葱姜末、香油各适量。

**制作：**

- ① 将芸豆择洗干净，胡萝卜去皮洗净，均切细条。
- ② 虾皮用温开水稍泡，洗净。

- ③ 净锅上火，倒入植物油烧热，下入葱姜末、虾皮炆香，放入芸豆、胡萝卜煸炒至断生，倒入水烧沸，调入精盐、味精，淋入香油即可。

**功效：**利尿消肿，降脂减肥。

### 爱心叮咛

- 芸豆含有的血球凝集素等成分易使人中毒，加热时间长可予破坏，因此，烹制芸豆时宜取烧、焖等较长时间加热的烹调方法，如用炒、拌法，应先作焯水处理。

## 菠菜汤

**原料：**菠菜150克，鸡蛋1个，胡萝卜15克，花生油、精盐、味精、葱姜末各适量。

### 制作：

- ① 将菠菜洗净，切段，焯水。
- ② 胡萝卜洗净，去皮切丝。

③ 鸡蛋打入碗中搅匀。

④ 净锅上火，倒入花生油烧热，下入葱姜末炝香，放入胡萝卜、菠菜煸炒一下，倒入水烧沸，调入精盐、味精，淋入鸡蛋液即可。

**功效：**助消化，利五脏，降压，美容。

### 爱心叮咛

- 菠菜含草酸较多，烹调时宜先焯水处理，以去除过多的草酸。







## 黄瓜汤

**原料：**黄瓜150克，水发木耳40克，鸡蛋清、色拉油、精盐、水淀粉、香油、葱花各适量。

**制作：**

- ① 将黄瓜洗净，去皮切丝。
- ② 木耳泡洗干净，切丝。

- ③ 净锅上火，倒入色拉油烧热，下入葱花炝香，放入黄瓜丝、木耳丝翻炒几下，倒入水烧开，淋入鸡蛋清（也可先做成蛋清皮，撕成小片下入）用水淀粉勾芡，调入精盐，淋入香油即可。

**功效：**清热止渴，利水消肿，泻火解毒。

**爱心叮咛**

- 黄瓜与猪肉同食可滋阴润燥、清热解毒。与蒜同食可清热止渴、健胃消食、减肥轻身。



## 清汤豆腐

**原料：**豆腐250克，韭菜25克，精盐、鸡粉、清汤各适量。

**制作：**

- ① 将豆腐切成条。韭菜洗净切段。
- ② 净锅上火，倒入清汤，下入豆腐烧沸，调入精盐、鸡粉，撒入韭菜出锅即可。

**功效：**益气和中，生津润肠，清热解毒。

**爱心叮咛**

- 豆腐含有人体必需的8种氨基酸，可降低血液中的胆固醇含量，预防动脉硬化，对高血压、动脉硬化、冠心病等有一定的辅助疗效。



## 虾米冬瓜汤

**原料：**冬瓜200克，虾米15克，花生油、精盐、味精、胡椒粉、香菜、葱姜末、香油各适量。

**制作：**

- ① 将冬瓜去皮，去籽，洗净切片。
- ② 虾米用温水泡20分钟洗净。
- ③ 净锅上火，倒入花生油烧热，下入葱姜末、虾米炒香，加入冬瓜煸炒至八成熟时，倒入水烧沸，调入精盐、味精、胡椒粉，撒入香菜，淋入香油即可。

**功效：**清热解暑，美容养颜。





## 胡萝卜虾皮汤

**原料：**胡萝卜150克，虾皮20克，花生油、精盐、味精、香油、葱花各适量。

**制作：**

- ① 将胡萝卜洗净，去皮切丝。
- ② 虾皮用温水稍泡洗净。

- ③ 净锅上火，倒入花生油烧热，下入葱花爆香，放入胡萝卜煸炒至八成熟，倒入水烧沸，加入虾皮，调入精盐、味精，淋入香油即可。

**功效：**健脾和胃，补肝明目，清热解毒，降气止咳，补肾壮阳。

**爱心叮咛**

- 胡萝卜性平味甘，有健脾和胃、补肝明目、清热解毒、降气止咳、壮阳补肾、化滞下气等功效。可用于治疗男性阳痿、性功能低下、夜盲症、便秘、肠胃不适、饱闷气胀等病症。现代研究证实，胡萝卜可降脂、降压、防癌。



## 千张汤

**原料：**豆腐皮120克，香菇4朵，鸡蛋2个，植物油、精盐、香油、香葱段各适量。

**制作：**

- ① 香菇洗净，切丝。豆腐皮切丝。
- ② 鸡蛋打入碗中搅匀。

- ③ 净锅上火，倒入植物油烧热，放香葱段爆香，倒入水，下入切好的豆腐皮、香菇丝烧沸，淋入鸡蛋液，调入精盐，淋入香油即可。

**功效：**滋阴润燥，清热解毒。

### 爱心叮咛

- 吃鸡蛋除了传统的煎、炸、炒、蒸、煮、腌制外，西式的蛋糕、布丁、蛋白酥、饼干、冰淇淋和餐后甜食等也逐渐为大众接受。鸡蛋是人类理想的营养食品。



## 腐竹肉片汤

**原料：**腐竹125克，猪肉75克，高汤、精盐、味精、香油各适量。

**制作：**

- ① 将腐竹用温水泡开，切小节。
- ② 猪肉洗净切片。
- ③ 净锅上火，倒入高汤，放入腐竹、肉片烧沸，打去浮沫，加入精盐、味精调味，淋入香油即可。

**功效：**补中益气，清热润肺，强身健体。

**爱心叮咛**

- 猪肉与萝卜同食可消食、除胀、通便。
- 猪肉与南瓜同食可预防糖尿病。



## 茄子汤

**原料：**茄子150克，鸡胸肉60克，大豆油、精盐、味精、酱油、葱姜末、香油各适量。

**制作：**

- ① 将茄子、鸡胸肉均洗净，切片。
- ② 净锅上火，倒入大豆油烧热，放葱姜末炝香，加入鸡胸肉煸炒至八成熟时，放入茄子同炒，倒入水烧沸至熟，调入精盐、味精、酱油，淋入香油即可。

**功效：**清热解毒，活血消肿，补肾益精。

**爱心叮咛**

- 茄子能软化血管，对高血压、动脉硬化等有食疗作用。





## 瓜丝金针汤

**原料：**金针菇200克，黄瓜75克，花生油、精盐、味精、葱、姜、鸡粉、香油各适量。

**制作：**

- ① 将金针菇去根，洗净。
- ② 黄瓜、葱、姜洗净切丝。

- ③ 净锅上火，倒入花生油烧热，下入葱姜丝爆香，放入金针菇煸炒，倒入水烧沸，调入精盐、味精、鸡粉，撒入黄瓜丝，淋入香油即可。

**功效：**健脑益智，提高免疫力。

**爱心叮咛**

- 金针菇中含有“朴菇素”、“蘑菇核糖核酸”及多种糖，可增强机体免疫力，对免疫功能低下有一定预防和治疗作用。







## 平菇汤

**原料：**平菇200克，鸡蛋1个，植物油、精盐、味精、葱姜丝、香油各适量。

**制作：**

- ① 将平菇洗净，顺撕成条。
- ② 鸡蛋打入碗中搅匀。

- ③ 净锅上火，倒入植物油烧热，下入葱姜丝炆香，放入平菇煸炒，倒入水烧沸，打入鸡蛋，调入精盐、味精，淋入香油即可。

**功效：**益精补气，舒筋活络。

### 爱心叮咛

- 平菇对肝炎、慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡、尿道结石有防治作用，可降血压、降血清胆固醇，对妇女更年期综合征有调理效果。所含侧耳多糖具抗肿瘤功效。

## 菌菇汤

**原料：**菌菇（3种以上）200克，韭菜50克，植物油、精盐、味精、葱花、姜片、香油、高汤各适量。

**制作：**

- ① 将菌菇用温水浸泡，洗净，大的撕成小朵。
- ② 韭菜洗净，切段。
- ③ 净锅上火，倒入植物油烧热，下葱花、姜片煸香，放入菌菇稍炒，倒入高汤，烧沸至熟，调入精盐、味精，撒入韭菜，淋入香油即可。

**功效：**降压，降脂，降糖，抗癌，提高免疫力。

### 爱心叮咛

- 菌菇所含蘑菇多糖和异蛋白，具有抗癌作用。所含酪氨酸酶，能降血清胆固醇、降血压。所含胰蛋白酶、麦芽糖酶、解朊酶，可助消化。此外，菌菇有抗菌作用，对病毒性疾病也有一定的免疫作用。
- 韭菜为辛温补阳之品，含有一定锌元素，既可提高人体的免疫功能，又可增强人体的性功能。因此在药典上有“起阳草”之称。



