

家常汤煲

营养分析



288道汤品，款款美味
7大类汤汤水水，滋润一生！

烹饪技法



厨事窍门



热量
546千卡
★★★



权威营养专家 烹饪大师 精明主妇联合奉献

"家常美食丛书"编写组◎编著

家常汤煲



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常汤煲 / “家常美食丛书”编写组编著. —北京 :
中国轻工业出版社, 2010.2
(现代人)
ISBN 978-7-5019-7456-6

I. ①家... II. ①家... III. ①汤菜—菜谱 IV.
①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第233165号

策划编辑: 张弘 翟燕 责任终审: 张乃东
责任编辑: 张弘 整体设计: 封晓明 责任监印: 胡兵

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京地大彩印厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2010年2月第1版第1次印刷

开 本: 889×1194 1/24 印张: 9

字 数: 160千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7456-6 定价: 24.80 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

90256S1X101ZBW

营养师介绍



杨月欣

- 中国疾病预防控制中心营养与食品安全所食物营养评价室主任、研究员、博士生导师。
- 中国营养学会常务理事、副秘书长、营养与保健食品分会主任委员。
- 主要研究领域：食物营养学。
- 近年来主持20余项国家重点科技攻关项目和国际课题，在我国营养学界享有较高的学术地位和声誉。

我国营养学界享有较高的学术地位和声誉。

- 主要著作有《中国食物成分表2002》《中国食物成分表2004》《营养配餐和膳食评价实用指导》《公共营养师职业教程》《营养科普系列丛书》等。

大厨介绍



焦明耀

- 国家级高级烹饪技师
- 餐饮业国家级评委
- 国际餐饮协会副会长
- 世界中华美食药膳研究会常务理事
- 首都保健营养美食学会烹饪养生专业委员会主任
- 北京电视台《食全食美》栏目厨艺顾问

- 著有《中华百草御膳》系列丛书，《现代人养生》系列丛书，《滋补官府菜》等烹饪养生专著。

主妇介绍



张阿姨

- 说起烹饪心得，张阿姨如数家珍，几十年的烹饪经验，早就可以编辑成册了！阿姨的老伴走南闯北，尝遍各地美味，但最爱的还是阿姨做的这一口儿！叔叔说了：饭，还是家里的香啊！

陆妮

- 热爱美食的资深煮妇，曾参与编著《44道小菜》，不仅做得一手好菜，还热衷“寻访”各地美食。日常最大的乐趣就是不断探索烹饪技艺，这次有机会介绍自己的做菜秘诀，又让理论与实践大步提升了一下。

侯莉

- 热爱烹饪、享受生活的快乐主妇，喜欢用心制作美食，特别享受创造新菜式的过程，而老公自然成了试验新口味的最佳人选……

热量分级标准

<240千卡	★
240~479千卡	★★
480~959千卡	★★★
960~2399千卡	★★★★
≥2400千卡	★★★★★

热量分析中星号的多少仅代表其含量的高低，读者应根据自身情况做出合理选择。例如：肥胖者宜选用热量低（热量星号少）的菜品，而消瘦者宜选择高能量（热量星号多）的菜品。

CONTENTS

目录

PART 1

快 汤

- 010 什锦小白菜
- 010 上汤黄秧白
- 011 慈姑白菜汤
- 012 清汤萝卜
- 012 白萝卜虾皮汤
- 013 萝卜丝鲜鱼汤
- 014 海带萝卜汤
- 014 胡萝卜海带丝汤



- 015 三丝豆苗汤
- 016 口蘑冬瓜汤
- 016 枸杞冬瓜汤
- 017 冬瓜红豆汤
- 018 玉米冬瓜汤
- 018 腐竹青瓜汤
- 019 黄花南瓜汤
- 020 豆苗南瓜汤
- 020 土豆黄瓜汤
- 021 山药甘薯汤
- 022 红苋菜山药汤
- 022 菠菜莲子汤
- 023 空心菜腐皮汤

- 024 西蓝花番茄汤
- 024 洋葱番茄汤
- 025 芹菜叶粉丝汤
- 026 黄瓜肉片汤
- 026 榨菜肉丝汤
- 027 瘦肉冬菇荸荠汤
- 028 菠菜猪肝汤
- 028 枸杞猪肝汤
- 029 木耳腰片汤
- 030 芸豆腰花汤
- 030 娃娃菜猪肚汤
- 031 淮山猪心汤
- 032 甘草肺片汤
- 032 腊肉苦瓜汤
- 033 猪肉丸子汤
- 034 雪菜肉丝汤
- 034 天麻陈皮羊脑汤
- 035 羊杂碎汤
- 036 枸杞牛肝汤
- 036 鸡丝豌豆汤
- 037 鸡肉丸子汤
- 038 鸡片口蘑汤
- 038 鸡片莼菜汤
- 039 鸡片丝瓜汤
- 040 鸡片竹荪汤
- 040 枸杞鸡肝汤



- 041 火腿鸡蓉汤
- 042 番茄鸡蛋汤
- 042 紫菜海米鸡蛋汤
- 043 鸡蛋豆腐汤
- 044 木耳鸭丝汤
- 044 冬瓜鸭架汤
- 045 清汤鸭条
- 046 冬菜鸭肝汤
- 046 鸡杂鸭血汤
- 047 鸭架白菜汤
- 048 银耳鹌鹑蛋汤
- 048 松花蛋鱼片汤
- 049 香菜鱼片汤
- 050 芥菜鱼腩汤
- 050 木瓜鲜鱼汤
- 051 醋椒头尾汤
- 052 鱼头豆腐汤
- 052 补气鲈鱼汤
- 053 黄芪鲫鱼汤
- 054 莼菜鲫鱼汤
- 054 鲫鱼豆腐汤
- 055 乌梅大枣鲫鱼汤
- 056 鲢鱼丝瓜汤
- 056 草菇鱼丸汤
- 057 清汤鱼丸
- 058 芹菜鱼丸汤

- 058 淮杞黄鳝汤
- 059 丝瓜虾仁汤
- 060 酸菜牡蛎汤
- 060 菠菜海鲜汤
- 061 鲜虾黄芪汤
- 062 海鲜丸子汤
- 062 螺肉青蒜汤
- 063 海米三鲜汤
- 064 猪血豆腐汤
- 064 酸菜鱿鱼汤
- 065 山药花蟹汤
- 066 酸辣汤
- 066 五香豆腐干汤
- 067 莴笋叶豆腐汤
- 068 豆腐笋丝蟹肉汤
- 068 一品豆腐汤



- 069 香菇豆腐汤
- 070 粉丝冻豆腐汤
- 070 鸡火煮干丝
- 071 竹笋香菇汤
- 072 清炖草菇汤
- 072 香菇木耳蔬菜汤
- 073 豆芽平菇汤
- 074 鸡汤烩野菌
- 074 三菌豆苗汤

- 075 什锦菇汤
- 076 草菇双鲜汤
- 076 清汤蟹味菇
- 077 木耳香菇汤
- 078 牛蒡菇汤
- 078 口蘑芦笋汤
- 079 菠萝苦瓜鸡汤

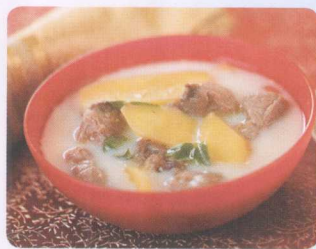


PART 2

煲 汤

- 082 番茄排骨汤
- 082 花生排骨汤
- 083 莲藕玉米排骨汤
- 084 冬瓜猪排骨
- 084 玉米淮山脊骨汤
- 085 海带枸杞腔骨汤
- 086 大排蘑菇汤
- 086 苋菜排骨汤
- 087 扁尖冬瓜排骨汤
- 088 黄花菜排骨汤
- 088 海带萝卜排骨汤
- 089 排骨豆芽汤
- 090 海米土豆瘦肉汤
- 090 五花肉煲烟笋
- 091 连锅汤
- 092 海带银耳瘦肉汤

- 092 瘦肉冬菇荸荠汤
- 093 双耳蹄花煲
- 094 双仁猪蹄汤
- 094 黄豆蹄筋汤
- 095 大枣白果猪肚汤
- 096 咸菜肚汤
- 096 芸豆猪皮汤
- 097 清炖银耳牛肉汤
- 098 苦瓜牛肉汤
- 098 牛肉薏米汤
- 099 萝卜牛腩汤
- 100 参须枸杞牛腩煲
- 100 杞淮炖牛肉
- 101 大枣牛尾汤
- 102 萝卜牛肺汤
- 102 杞子鞭花汤
- 103 生姜羊肉汤
- 104 山菌牛骨汤
- 104 大枣羊腩汤
- 105 萝卜羊肉汤



- 106 羊肉冬瓜汤
- 106 蘑菇炖羊肉
- 107 核桃羊肉汤
- 108 当归胡萝卜炖羊肉
- 108 当归黄芪羊肉煲
- 109 茯苓羊肉汤



- 110 虾皮羊肉汤
- 110 栗子炖羊蹄
- 111 枸杞兔肉汤
- 112 当归兔肉汤
- 112 南瓜兔肉汤
- 113 苦瓜鸡汤
- 114 香菇笋鸡汤
- 114 白果腐竹鸡汤
- 115 栗子芋头鸡汤
- 116 鲜奶炖鸡汤
- 116 大枣莲子鸡汤
- 117 鱼鲞蛤蜊鸡汤
- 118 桂圆枸杞童子鸡汤
- 118 板栗子鸡煲
- 119 二子补肾鸡汤
- 120 口蘑炖鸡
- 120 银耳笋鸡汤
- 121 鸡汤炖榛蘑
- 122 十全大补母鸡煲
- 122 归参母鸡煲
- 123 响螺乌鸡汤
- 124 人参乌鸡汤
- 124 山药炖乌鸡
- 125 首乌凤爪汤
- 126 扁豆凤爪汤
- 126 冬菇凤爪汤

- 127 冬菇蹄筋凤爪汤
- 128 白果炖凤爪
- 128 香菇翅尖汤
- 129 酸菜鸭肉汤
- 130 海带鸭肉汤
- 130 鞭笋水鸭汤
- 131 白萝卜煲鸭汤
- 132 酸萝卜水鸭汤
- 132 白果子鸭汤
- 133 绿豆老鸭汤
- 134 麦冬麻鸭汤
- 134 大枣黄芪炖鸭爪
- 135 芦笋鸭掌汤
- 136 羊肚菌乳鸽汤
- 136 洋参乳鸽汤
- 137 党参枣莲乳鸽煲
- 138 山药煲乳鸽
- 138 大枣桂圆炖鹌鹑
- 139 芋头鹌鹑汤
- 140 天麻鱼头汤
- 140 银耳黄花鱼尾汤
- 141 松蘑鲢鱼头汤
- 142 海带鲫鱼汤
- 142 鲫鱼冬瓜汤
- 143 莲藕大枣鲫鱼煲
- 144 银丝鲫鱼汤



- 144 大枣排骨炖泥鳅
- 145 地黄气锅甲鱼
- 146 莼菜甲鱼汤
- 146 乌鸡甲鱼汤
- 147 草菇甲鱼汤
- 148 归杞甲鱼汤
- 148 荸荠气锅龟
- 149 节瓜章鱼排骨汤



PART 3 西式汤

- 152 南瓜浓汤
- 152 奶油玉米浓汤
- 153 乡下浓汤
- 154 豌豆浓汤
- 154 芦笋浓汤
- 155 罗宋汤
- 156 法式洋葱汤
- 156 培根蔬菜汤
- 157 意式番茄汤
- 158 牛奶菠菜汤
- 158 泥肠土豆汤
- 159 咖喱鸡肉汤
- 160 奶油鸡丝汤
- 160 肉杂拌汤
- 161 蛋黄菜花汤



PART 4

羹 / 甜汤

- 164 西湖牛肉羹
- 164 杞子牛肉羹
- 165 肉丝豆腐羹
- 166 鸡蓉冬瓜羹
- 166 鸡蓉玉米羹
- 167 黄鱼羹
- 168 银鱼羹
- 168 翡翠鲜虾羹
- 169 鱿鱼羹
- 170 杂菌鲜鱿羹
- 170 金针蟹柳羹
- 171 金针菇虾仁羹
- 172 蜆头荸荠羹
- 172 苋菜羹
- 173 苋菜豆腐羹
- 174 番茄玉米羹
- 174 金针豆芽羹
- 175 金宝粟米羹
- 176 金针黄茄羹
- 176 菠菜豆腐羹
- 177 美味双色羹
- 178 香菇素三丝羹
- 178 菊花杏红羹
- 179 酸辣豆腐羹

- 180 杏仁雪梨汤
- 180 雪耳木瓜汤
- 181 银耳百合雪梨汤
- 182 银耳枇杷汤
- 182 银耳莲子汤
- 183 银耳白果山楂汤
- 184 桂圆菠萝汤
- 184 菠萝雪耳汤
- 185 五宝甜品
- 186 莲枣养血汤
- 186 大枣薏米山药汤
- 187 三鲜椰子盅
- 188 杏仁蜜枣炖木瓜
- 188 胡萝卜杏仁煲
- 189 椰杏山药金瓜汤



PART 5

沙锅 / 锅仔

- 192 腌笃鲜
- 192 沙锅白肉
- 193 沙锅狮子头
- 194 沙锅猪肚
- 194 白萝卜炖猪肺
- 195 沙锅竹荪猪心
- 196 沙锅番茄牛肉
- 196 沙锅莲子毛肚

- 197 沙锅炖牛腱
- 198 沙锅腐竹炖羊腩
- 198 沙锅当归鸡
- 199 沙锅云吞鸡
- 200 沙锅黄芪煲乌鸡
- 200 沙锅冬瓜老鸭
- 201 沙锅杏鲍菇煲白鸽
- 202 沙锅淮杞鹌鹑
- 202 沙锅鱼头
- 203 沙锅甲鱼
- 204 沙锅百合煲花蟹
- 204 沙锅核桃蚕蛹
- 205 沙锅什锦素菜煲
- 206 锅仔鸡汤烩时蔬
- 206 锅仔虾干粉丝白菜
- 207 锅仔三菌牛骨髓
- 208 锅仔枸杞叶煲猪肝
- 208 锅仔芥菜鱼肚
- 209 锅仔沙茶酱双丸



附录

- 210 不同人群如何喝汤
- 212 不同季节如何喝汤
- 213 不同病症如何喝汤
- 215 喝汤的八大误区

PART 1

快 汤



汤，一般是指以水为媒介，对各种烹饪原料经过煮、熬、炖、氽、蒸等加工工艺烹调而成的汁多的、有滋有味的饮品。

汤的制作方法各有不同，按其制作方法和时间长短分类，可分为“快汤”和“慢汤”。

我国北方，大多数汤制作时都使用事先煮好的高汤调味，有的还用淀粉勾芡，制作时间较短，一般不超过30分钟，俗称“快汤”。其代表汤品有番茄鸡蛋汤、酸辣汤、榨菜肉丝汤等。

快汤器具

铁锅

用铁锅煮汤，铁质会慢慢地释放到汤汁中，用于制作快汤既方便又健康。但铁锅容易生锈，清洗完后要用干布擦拭干净才能延长使用寿命。



TIPS

- 刚买回来的铁锅表面粗糙，还沾有黑灰的粉末，要在第一次使用之前用空锅炒热2大勺盐，炒至盐发黄时，用布蘸着这些盐把锅内外擦拭一遍，再用清水洗净后擦干，随后滴入一些食用油抹匀，用清水多冲洗几遍，就可以将黑色粉末洗去了。

不锈钢锅

很多人喜欢用不锈钢锅煮快汤。不锈钢锅传热较慢，但只要烧热后，转至中小火就能保持锅的原有温度。如果是易熟怕煮的原料，灭掉炉火也能利用余温把菜烧熟。

TIPS

- 不锈钢锅使用前可用纸巾在锅内涂抹一层植物油，再将锅烧干，煮汤时就不会糊锅了。

制汤火候

做快汤时，先用大火烧开，后改用小火煮熟。快汤烹饪时间都很短，除极特殊的汤外，一般都控制在15~30分钟之间。



快汤用水量

快汤的用水量大约是原料的3倍，水必须没过原料。

汤料入锅顺序

除有特殊要求外，快汤原料大多按肉类（或水产）—蔬菜类—豆腐类的顺序下锅，即易煮软烂的食材放在最后入锅。调料一般都是水开后即放。但若是煮浓白汤，则要在汤汁呈乳白色后才能放适量酱油，且不宜过多，否则颜色会较深，影响汤的色泽。



制作高汤



由于制作快汤不像煲汤一样能小火慢炖出食材的原汁原味，所以必须事先做出高汤，用高汤提味，和食材配合后才能彰显汤的美味。

星级酒店里的
高汤一般都是用老母鸡、鸭子、火腿、猪蹄等原料加清水熬几个小时，并分清汤和奶汤两种。但这种高汤家庭制作太复杂了，以下介绍三种适合家庭使用的简易高汤制作方法：

骨高汤

材料：猪大骨1000克。

调料：胡萝卜100克，葱段50克，姜块、料酒各10克。

做法：

1. 猪大骨斩块，冲洗净；胡萝卜洗净切块；葱段、姜块拍破。
2. 将猪大骨及适量清水放入锅中，以大火烧开后，略煮片刻以去除血水，捞出沥干。
3. 另取一锅注入冷水，加入猪大骨、胡萝卜块、葱段、姜块、料酒，大火煮开，撇除浮沫，边煮边搅拌，转小火熬约3小时，滗取汤汁即可。

鸡高汤

材料：老母鸡1000克。

调料：葱段50克，姜块、料酒各10克。

做法：

1. 老母鸡剖洗净，切块；葱段、姜块拍破。
2. 将鸡块及适量清水放入锅中，以大火烧开后，略煮片刻以去除血水，捞出沥干。
3. 另取一锅注入冷水，加入鸡块、葱段、姜块、料酒，大火煮开，撇除浮沫，边煮边搅拌，转小火熬约3小时，滗取汤汁即可。

素高汤

材料：胡萝卜、白萝卜各50克，玉米、圆白菜、大白菜各30克，黄豆芽、香菇各100克。

调料：盐适量。

做法：

1. 将胡萝卜、白萝卜、玉米、圆白菜、大白菜、香菇洗净后切块；黄豆芽洗净。
2. 锅内不放油，放入全部材料，大火快炒约2分钟后盛出备用。
3. 锅置火上，放水烧开后，放入所有材料，大火煮开，再转小火熬约2小时，滗取汤汁即可。

热量

140千卡



什锦小白菜

材料 小白菜100克，土豆50克，胡萝卜30克，青豆20克。

调料 盐5克，香油、味精、鸡精各少许。

做法

1 小白菜洗净，切段；土豆、胡萝卜分别洗净，去皮，切成菱形片；青豆洗净。

2 汤锅置火上，倒入适量水，放入土豆片、胡萝卜片、青豆煮10分钟，再放入小白菜段煮开，加入调料调味即可。

营养师叮咛

• 小白菜又名油菜，含矿物质和维生素非常丰富，烹饪时，应先清洗干净再切。如果先切再洗，则会导致维生素流失过多。

主妇心得

• 小白菜几乎一年到头都可种植、上市。如果从适口性、安全性和营养性看，一、二、三月是小白菜消费的最佳季节。冬季温度较低，小白菜的破水化合物转化为糖，油脂含量增加，可溶性蛋白质、不饱和脂肪酸、磷脂含量增加，更富营养，食用起来更加可口，清香鲜美，带有甜味。

上汤黄秧白

材料 黄秧白菜200克，上汤800克，草菇50克，胡萝卜少许。

调料 葱段、姜片各10克，盐5克，鸡精、白糖各少许。

做法

1 黄秧白菜去老帮，留心，洗净待用；胡萝卜洗净，切片。

2 锅置火上，倒油烧热，爆香葱段、姜片，加入上汤煮开，下入黄秧白菜心、草菇、胡萝卜片煮10分钟，加入盐、鸡精、白糖调味即可。

大厨支招

• 上汤做法：可用猪蹄、鸡、鸭等放入沸水中，加姜片炖水，再用小火煨2小时以上，去浮油及杂质即成。

主妇心得

• 黄秧白菜可以换成娃娃菜，即成上汤娃娃菜。

热量

51千卡



慈姑白菜汤

材料 慈姑200克，白菜150克，枸杞子少许。

调料 盐5克，葱花适量，鸡精、胡椒粉各少许。

做法

1 慈姑去皮洗净，切成小丁；白菜择洗干净，切片，焯水备用。

2 锅内放油烧热，爆香葱花，放入慈姑丁、白菜翻炒，加适量水烧开煮熟，加盐、鸡精、胡椒粉调味，撒入少许枸杞子装饰即可。

营养师叮咛

• 慈姑含有秋水仙碱等多种生物碱，有防癌抗癌、解毒消痈作用，常用来防治肿瘤。中医认为，慈姑主解百毒，能解毒消肿，利尿，用来治疗各种无名肿毒、毒蛇咬伤。慈姑含有多种微量元素，具有一定的强心作用，同时慈姑所含的水分及其他有效成分，具有清肺散热、润肺止咳的作用。

主妇心得

• 选购慈姑，以色白，无斑点、无腐烂的为好。

热量

510千卡

★★★



清汤萝卜

材料 白萝卜300克, 香菜适量。

调料 水淀粉15克, 盐、味精、胡椒粉各少许。

做法

- 1 白萝卜洗净, 去掉根部和外皮, 切细丝; 香菜洗净, 切碎。
- 2 锅中放入水、盐烧开, 下入萝卜丝, 煮熟后加胡椒粉、味精, 撇去浮沫, 用水淀粉勾薄芡, 倒入汤碗, 撒上香菜即可。

营养师叮咛

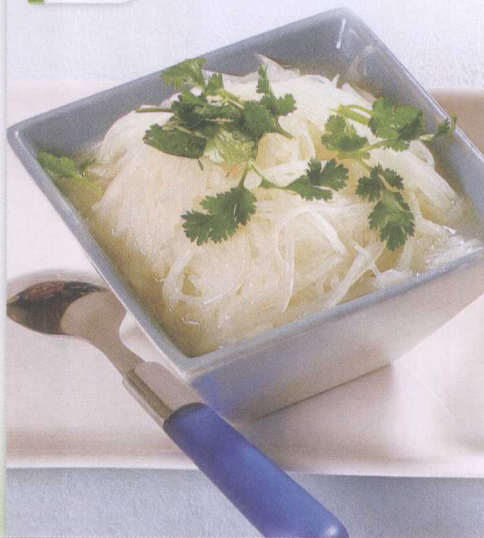
• 白萝卜含丰富的维生素C和微量元素锌, 有助于增强机体的免疫功能, 提高抗病能力; 白萝卜中的芥子油还能促进胃肠蠕动, 增加食欲, 帮助消化; 白萝卜中的淀粉酶能分解食物中的淀粉、脂肪, 使之得到充分的吸收。

主妇心得

• 用擦丝器制作萝卜丝特别省事, 一会儿就能擦出一堆粗细一致的萝卜丝, 擦出来的萝卜丝熟得更快。

热量

66千卡



热量

81千卡



白萝卜虾皮汤

材料 白萝卜250克, 虾皮10克, 水发木耳50克。

调料 盐5克, 味精、白糖各少许。

做法

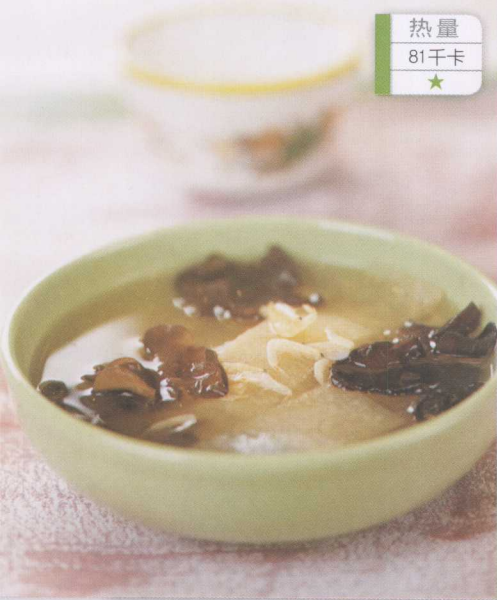
- 1 白萝卜去皮, 洗净, 切薄片; 木耳去蒂, 撕小朵。
- 2 锅置火上, 倒入适量水烧开, 下白萝卜片、木耳煮至白萝卜软烂, 放盐、味精、白糖调味, 放入虾皮煮开即可出锅。

营养师叮咛

• 白萝卜味甘、辛, 性凉, 入肺、胃、肺、大肠经。具有清热生津、凉血止血、下气宽中、消食化滞、开胃健脾、顺气化痰的功效, 主要用于腹胀停食、腹痛、咳嗽、痰多等症的食疗。

主妇心得

• 注意, 白萝卜忌与人参、西洋参同食。





热量

1660千卡

★★★★

萝卜丝鲜鱼汤

材料 活草鱼1条，白萝卜250克，毛蚶300克。

调料 料酒15克，盐、胡椒粉各少许，香葱段、姜片各10克，香菜末少许。

做法

1 鱼治净；白萝卜洗净、切丝；毛蚶泡入淡盐水中约2小时，吐净沙。

2 锅内放油烧热，放香葱段、姜片炒香，再放入鱼略煎一下，淋料酒，放1500克水，煮滚后改小火煮约5分钟，加入萝卜丝，煮至萝卜丝软烂，加入毛蚶煮至开口，加盐和胡椒粉调味，装碗后撒香菜末即可。

大厨支招

- 毛蚶本身有咸味，因此要待煮开口后再调味。

营养师叮咛

- 毛蚶肉味咸，性寒，有滋阴润燥、利水消肿、软坚散结、润五脏、止消渴的作用。

主妇心得

- 毛蚶里面有一个黑色的东西，那是它的消化系统，泥沙之类的脏东西都在里面。毛蚶打捞上来以后得养殖12小时以上才能把泥沙吐出来，吐沙时，得保持静止，别动它，有一点震动，它就不吐沙了。



热量
113千卡

★

海带萝卜汤

材料 水发海带200克，白萝卜400克。

调料 盐适量，醋、姜丝各5克。

做法

- 1 海带洗净，切成丝，约煮10分钟（水中加醋），捞出沥干。
- 2 白萝卜洗净、去皮，切细丝，加足量水煮约10分钟后，再加入海带丝续煮10分钟，加盐、姜丝即可。

营养师叮咛

• 海带中含有大量的碘，碘是甲状腺合成的主要物质，甲状腺机能低下者可多吃。海带中还含有大量的甘露醇，甘露醇具有利尿消肿的作用，可防治肾功能衰竭、老年性水肿、药物中毒等。食用海带时，应当先洗净之后，再浸泡，然后将浸泡的水和海带一起下锅做汤食用。这样可避免溶于水中的甘露醇和某些维生素被丢弃不用，从而保存了海带中的有效成分。

主妇心得

• 海带质地较厚，不易煮烂，如果在做菜前，向浸泡海带的清水中放点醋，或者在煮海带的时候加点醋，海带就容易软烂了。



热量
78千卡

★

胡萝卜海带丝汤

材料 胡萝卜150克，海带丝100克，白萝卜50克。

调料 盐5克，鸡精、白糖各少许。

做法

- 1 胡萝卜、白萝卜均洗净，切丝；海带丝泡洗干净，切段，焯水后待用。
- 2 锅置火上，倒入清水750克烧开，倒入胡萝卜丝、白萝卜丝、海带丝煮熟，加入调料调味即可。

大厨支招

• 为保证海带鲜嫩可口，煮约15分钟即可，不宜过久，煮软后立即停火。

主妇心得

• 选购胡萝卜时，以表皮光滑，形状整齐，心柱小，肉厚，不糠，无裂口和病虫害的为佳，优质的胡萝卜质地细味甜，脆嫩多汁。

三丝豆苗汤

材料 竹笋100克，胡萝卜50克，豌豆苗、香菇各25克。

调料 高汤750克，香油5克，料酒、盐、姜末、味精各2克。

做法

1 竹笋、胡萝卜、香菇均洗净切丝，分别入沸水锅中焯熟；豌豆苗择洗净，入沸水略焯，捞出沥干；将竹笋丝、胡萝卜丝、香菇丝和豌豆苗放入大汤碗内。

2 锅置火上，注入高汤烧开，加入盐、料酒、姜末、味精煮开，淋入香油，盛出浇入已放好三丝及豆苗的汤盆里即可。

大厨支招

- 焯豌豆苗时，可在沸水中加入少许盐，再放入豌豆苗略焯，即可保持豌豆苗的翠绿色泽。

营养师叮咛

- 豌豆苗富含钙质、B族维生素、维生素C和胡萝卜素，有利尿、止泻、消肿、止痛和助消化等作用。

主妇心得

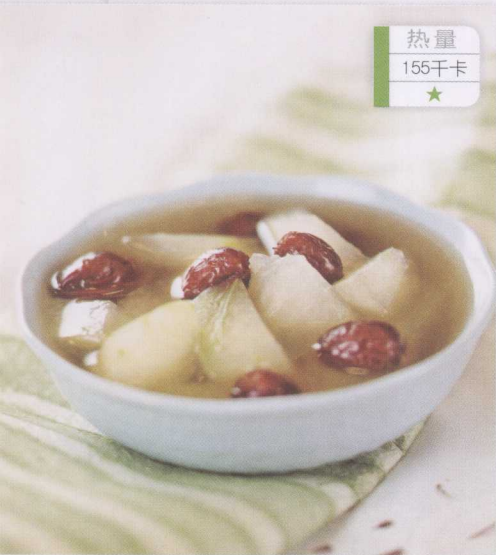
- 选购豌豆苗时，以颜色嫩绿、茎叶大而脆嫩者为最优。

热量

132千卡

★





热量

155千卡

★

口蘑冬瓜汤

材料 冬瓜250克，口蘑50克。

调料 盐5克，香油、味精各少许。

做法

1 将冬瓜洗净，去瓤，切厚片；口蘑洗净，切片备用。

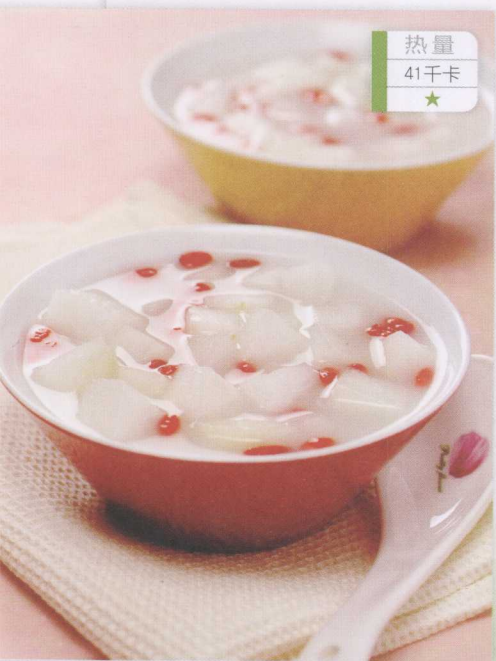
2 锅置火上，倒入适量清水烧开，放入冬瓜片、口蘑片煮15分钟后加入调料调味即可。

营养师叮咛

• 冬瓜含维生素C较多，且钾盐含量高，钠盐含量较低，高血压、肾脏病、浮肿病等患者食用冬瓜，可达到消肿而不伤正气的作用。

主妇心得

• 选购冬瓜时，除早采的嫩瓜要求鲜嫩以外，晚采的老冬瓜则要求：发育充分，老熟，肉质结实，肉厚，心室小；皮色青绿，带白霜，形状端正，表皮无斑点和外伤，皮不软、不腐烂。



热量

41千卡

★

枸杞冬瓜汤

材料 冬瓜300克，枸杞子10克。

调料 盐5克，味精、白糖各适量。

做法

1 冬瓜洗净，去皮去子，切成小丁待用；枸杞子泡软。

2 锅置火上，倒入清水750克，倒入冬瓜丁烧开，加入枸杞子，煮3分钟，以调料调味即可。

营养师叮咛

• 枸杞子含有丰富的胡萝卜素、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素C和钙、铁等眼睛保健的必需营养，故擅长明目，俗称“明眼子”。历代医家治疗肝血不足、肾阴亏虚引起的视物昏花和夜盲症，常常使用枸杞子。

主妇心得

• 选购枸杞子时，以粒大、色红、肉厚、质柔润、子少、味甜者为佳。有酒味的枸杞子已经变质，不可食用。