

家常美味888系列

新编家常靓汤

888道

犀文图书 编著



中国纺织出版社

家常美味888系列

新编家常靓汤



888道

犀文图书 编著



 中国纺织出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

新编家常靓汤888道 / 犀文图书编著. —北京: 中国纺织出版社,
2011. 12

(家常美味888系列)

ISBN 978-7-5064-7716-1

I. ①新… II. ①犀… III. ①汤菜—菜谱 IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第142383号

责任编辑: 范琳娜

特约编辑: 姚 红

责任印制: 刘 强

装帧设计: 犀文图书

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年12月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 9

字数: 178千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



前言

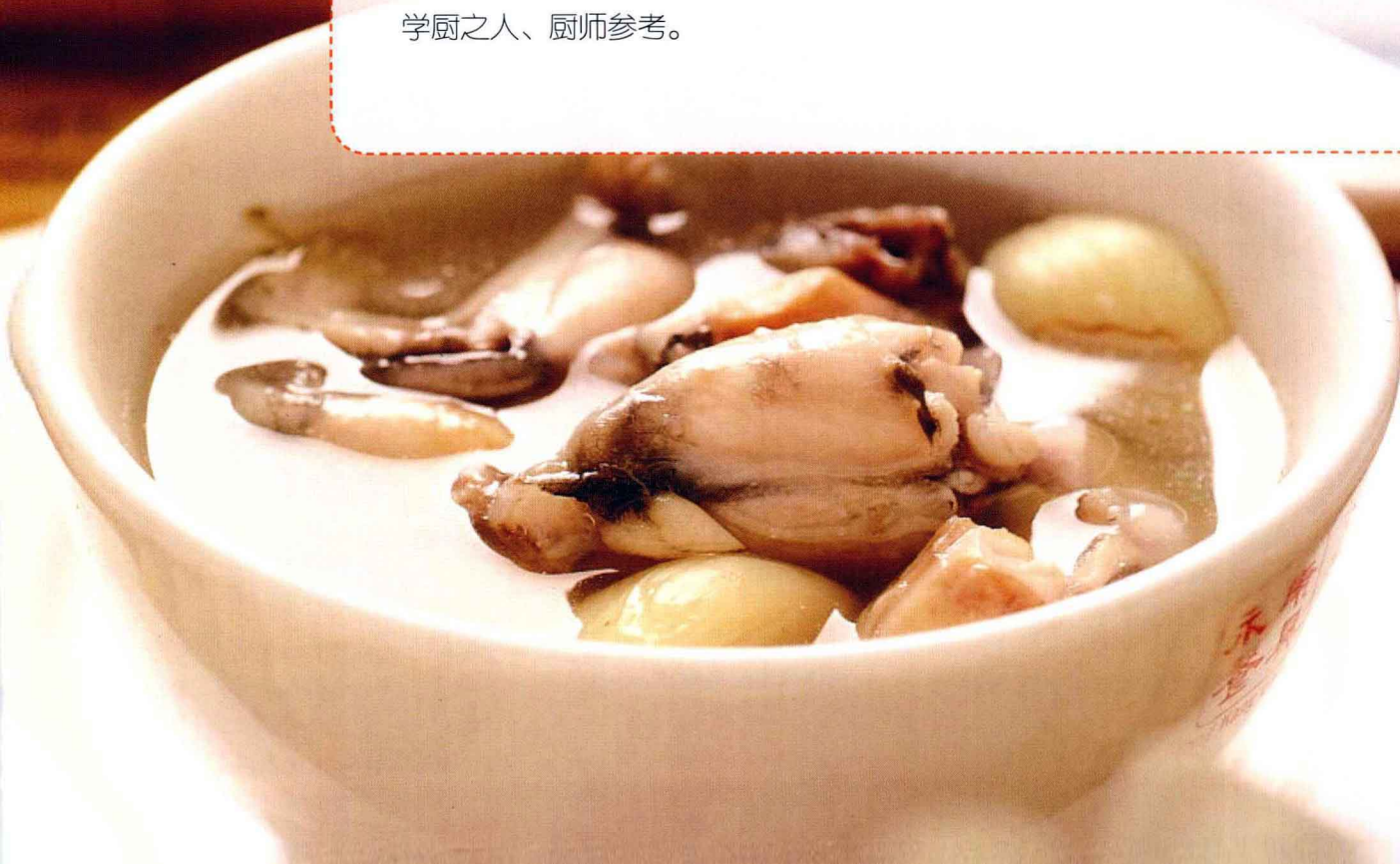


汤是中华美食的一大特色，也是中华饮食的重要组成部分。中国人做汤，最重视里面的食材，用各种简单的中药材，再搭配新鲜的食材，花上一些时间，就可以享用香味浓郁且营养丰富的汤了。

人们每日的饮食总离不开功效各异的汤水，无论是香醇的老火靓汤，还是鲜美清淡的生滚汤水，都是餐桌上的重要风景。喝汤，应注重对其中各种清润滋补精华的吸收，讲究先清后补，旨在滋补养颜、延年益寿。喝家庭营养汤，其实喝的就是阴阳调和之气。

本书在汤品的选择上独具匠心，挑选上佳的材料，用传统工艺来烹制，务求原汁原味。本书图文并茂，信息含量大，让您一册在手，便有望成为制汤高手。

本书是普通家庭学做营养汤的首选读本，也可供烹饪爱好者、学厨之人、厨师参考。





目录

CONTENTS

喝汤来养生

8

禽肉类

熟地水鸭汤
首乌天麻老鸭汤
虫草熟地老鸭汤

11

芡实薏米野鸭汤
莲子冬瓜老鸭汤
西洋参鸭心汤

12

绿豆茯苓老鸭汤
沙参玉竹老鸭汤
当归黄芪鸭汤

13

鸭心炖莲子
荔枝干贝老鸭汤
赤小豆苹果鸭

14

燕窝枸杞鸭心汤
花旗参水鸭汤
酸菜炖烤鸭

15

腊鸭颈芥菜汤
山药老鸭汤
金针菇鸡丝汤

16

豌豆苗鸡丝汤
菠萝鸡片汤
银杞明目汤

17

栗子煲鸡
阿胶鹿茸鸡汤

18

首乌枸杞鸡汤
鹿茸鸡汤
椰盅鸡球汤

19

菊花鸡肉汤
三七鸡汤
雪花鸡汤

20

党参天冬老鸡汤
桑枝丹参鸡肉汤
香菇煲鸡

21

姜归母鸡羹
麦芽山楂煲鸡肫
冬瓜鸡丝羹

22

鸡蓉玉米羹
白果腐竹土鸡汤
白菜母鸡汤

23

干贝芥菜鸡汤
蜜枣鸡肫西洋菜汤
瓦罐鸡汤

24

红枣冬菇鸡汤
椰子银耳煲老鸡
栗子芋头鸡汤

25

黄芪桂圆老鸡汤
栗子杏仁鸡汤
椰子燕窝鸡肉汤

26

陈肾蜜枣煲西洋菜
豆蔻草果炖乌鸡

27

百合马蹄乌鸡汤
枸杞鹿茸乌鸡汤

28

玄参生地乌鸡汤
参芪乌鸡汤

29

参麦黑枣乌鸡汤
银杏莲肉炖乌鸡

30

高丽参田七鸡汤
山药枸杞乌鸡汤

31

山药乌鸡汤
鲜奶乌鸡汤
四物乌鸡汤

32

红豆花生鹌鹑汤
黑芝麻红豆鹌鹑汤

33

莲子山药鹌鹑汤
党参北芪鹌鹑汤

34

枸杞黄芪乳鸽汤
白鸽醒脑汤

35

核桃党参乳鸽汤
黑豆莲藕乳鸽汤

36

山药牛筋煲乳鸽
参枣老鸽汤

37



柠檬乳鸽汤 38
笋蘑火腿鸽子汤

花生凤爪汤 39
罗汉果菜干鹌鹑汤

畜肉类

荷叶瘦肉汤 41
榨菜肉丝汤
菠菜肉片汤

香菇瘦肉汤 42
玫瑰丝瓜瘦肉汤
黄豆木瓜瘦肉汤

陈皮冬瓜瘦肉汤 43
莲子芡实瘦肉汤
红丝线瘦肉汤

生地莲藕瘦肉汤 44
蛇舌草瘦肉陈皮汤
葛根赤小豆瘦肉汤

灵芝瘦肉汤 45
莲子鲍鱼瘦肉汤
山药胡萝卜瘦肉汤

麦芽猪腰汤 46
沙玉猪肺汤
党参猪心汤

丝瓜猪蹄汤 47
芡实冬瓜猪腩汤
西洋菜猪肺汤

莲子猪心汤 48
木耳猪腰汤
上汤浸猪肝

花生炖猪蹄 49
黑木耳红枣猪蹄汤
蜜枣剑花猪肺汤

菊花丝瓜猪腰汤 50
柠檬叶猪肺汤
冬菇萝卜南杏猪肺汤

无花果猪蹄汤 51
冬瓜腰片汤
山楂麦芽猪腰汤

薏米马蹄瘦肉汤 52
绿豆薏米猪肠汤
麻辣猪肝土豆汤

五味人参猪脑汤 53
当归参芪猪心汤
豆腐猪红汤

大枣炖猪蹄 54
蒲瓜腰片汤
生地猪肺汤



凉瓜排骨汤 55
清补凉排骨汤
绿豆排骨汤

白果排骨汤 56
南瓜红枣排骨汤
玉竹苦瓜排骨汤

苍术冬瓜排骨汤 57
白贝冬瓜排骨汤
龙骨煲老藕汤

南瓜炖牛肉汤 58
桂圆牛肉汤
土豆牛肉汤

西红柿牛肉汤 59
阿胶牛肉汤
牛肉菜花汤

萝卜牛肉汤 60
苦瓜木棉牛肉汤
百合白果牛肉汤

麦芽马蹄牛肚汤 61
茯苓党参牛肚汤
百部党参猪肺汤

蕤仁山药牛肝汤 62
山药莲藕牛腩汤
金荞麦瘦肉炖汤

沙参山药牛腩汤 63
麦芽马蹄牛百叶汤
芡实猪肉汤

海带牛腩莲藕汤 64
薏米山药排骨汤

玉竹核桃羊肉汤 65
芪参陈皮羊肉汤

山药生地羊肉汤 66
山药羊肉汤
夏枯草瘦肉汤

羊肉萝卜汤 67
莲子黑豆羊肉汤
车前草猪腰汤

桂圆萝卜煲羊肉 68
当归天麻羊脑汤
胆头瘦肉汤

平菇羊血汤 69
萝卜煲羊腩汤
核桃茯苓瘦肉汤

熟地首乌兔肉汤 70
党参栗子兔肉汤
黄芪当归炖猪脑



水产类

生地冬瓜鲍鱼汤	72
灵芝丹参鲍鱼汤	
薏米节瓜黄鳝汤	73
虫草鲍参汤	
酸辣鳝丝汤	74
锦绣黄鳝羹	
茱萸花椒鲤鱼汤	75
天麻川芎鲤鱼汤	
酿鲫鱼豆腐汤	76
枸杞鲫鱼汤	
陈皮鲛鱼汤	77
葛根煲鲛鱼	
参芪红枣黑鱼汤	78
百合枸杞甲鱼汤	
山药桂圆甲鱼汤	
沙参玉竹甲鱼汤	79
黄芪红枣甲鱼汤	
茯苓甲鱼汤	
山药玉竹鲜蚝汤	80
红枣桂圆生蚝汤	
生地蚝豉汤	
莴笋酸笋石螺汤	81
橄榄螺头汤	
丝瓜响螺汤	
车前红枣田螺汤	82
参芪泥鳅汤	
泥鳅煲瘦肉	
桂圆红枣泥鳅汤	83
虾丸蘑菇汤	
虾丸银耳汤	

虾仁冬瓜海带汤	84
紫菜虾干汤	
虾干丝瓜汤	
丝瓜虾皮蛋汤	85
葱头大虾汤	
当归煲塘虱汤	86
山药鳖肉汤	
蚌肉冬瓜汤	87
猴头菇海参汤	
海参鸽蛋汤	88
三鲜鱿鱼汤	
杜仲豆腐咸鱼汤	89
青箱子鱼片汤	
海带西洋菜黑鱼汤	90
香菜豆腐鱼头汤	
木瓜煲鱼尾	91
葫芦瓜鱼片汤	
红枣煲黑鱼汤	92
红枣北芪炖鲈鱼	
芡实红枣鱼汤	93
茼蒿鱼头汤	
罗汉果葛菜黑鱼汤	94
红枣木瓜黑鱼汤	
枸杞鲢鱼汤	95
红枣芡实煲乌鱼	
黄豆葛根鱼片汤	
乌鱼丝瓜汤	96
冬瓜煲黑鱼	
鲢鱼头豆腐汤	
山药红枣鱼头汤	97
香菜鱼汤	
丝瓜豆腐鱼头汤	

人参茯苓鱼肚汤	98
菊花鱼丸汤	
鱼滑浸油麦菜	
丝瓜鲜菇鱼尾汤	99
三色鱼头汤	
清汤浸鱼蛋	
通菜海带黑鱼汤	100
鱼头豆腐汤	
川芎鱼头汤	
丁香海带胡萝卜汤	102
白雪银耳汤	
平菇豆芽汤	
莴笋豆浆汤	103
紫菜萝卜汤	
萝卜笋丝汤	
冬菇炖菜胆	104
木瓜汤	
栗子蜜枣汤	
菠菜冬笋汤	105
白菜粉丝汤	
栗子百果羹	
菊花胡萝卜汤	106
栗子莲藕汤	
奶油西红柿洋葱汤	
玉米蔬菜浓汤	107
玉米豌豆羹	
海底椰南枣汤	
雪梨银耳川贝汤	108
木瓜银耳汤	
山楂橘皮海带汤	
油菜玉菇汤	109
咖喱绿豆汤	
芹菜叶豆腐汤	



冬瓜绿豆汤
白菜豆腐汤
葱豉豆腐汤

110

玉米菜花汤
干丝黄豆芽汤
豆浆鲜菇汤

111

地中海蔬菜汤
天麻豆腐汤
海带什蔬汤

112

马蹄木耳汤
银耳豆腐羹
南瓜杏仁汤

113

清凉冬瓜汤
三鲜苦瓜汤
健脾栗子汤

114

甜椒南瓜汤
胡萝卜蘑菇汤
藕片汤

115

荷梗薄荷薏米汤
鲜荷赤小豆汤
桑葚大枣汤

116

独活红枣黑豆汤
蘑菇豆腐汤
冬笋魔芋紫背菜汤

117

什锦素珍羹
西红柿丝瓜汤
杏仁萝卜汤

118

嫩豇豆汤
花生桂圆红枣汤
双丝滚小棠菜

119

什锦羹汤
双萝翠芹汤
韭菜肉丝蛋花汤

120

平菇豆腐汤
丝瓜汤
三丝汤

121

豆腐葱花汤
素笋汤
黄瓜三丝汤

122

椰汁胡萝卜芋头汤
生姜甘薯芥菜汤
马蹄甘蔗萝卜汤

123

雪里蕻黄豆节瓜汤
空心菜玉米粒滚汤
车前滑石汤

124

淡菜海带冬瓜汤
海带紫菜瓜片汤
冬菇茭白汤

125

山楂桂花萝卜汤
海带绿豆汤
黄芪猴头菇汤

126

山药豆腐汤
黄豆芽豆腐汤

127

竹笋香菇菠菜汤
萝卜腐竹汤
奶香芹菜汤

128

薏米绿豆南瓜汤
红枣白菜豆皮汤
如意白玉汤

129

生果清润甜汤
酸梅汤
酸辣豆腐羹

130

酸菜粉丝汤
绿豆芽甜椒汤
南瓜蔬菜淡奶汤

131

平菇豆芽汤
三丝豆腐汤

132

陈皮山楂汤
黑木耳西红柿汤

133

桂枣山药汤
雪梨炖罗汉果川贝

134

胡萝卜鲜橙汤
枸杞莲子汤

135

百合银耳莲子羹
乌梅五味汤

136

冰糖银耳莲子汤
上汤浸枸杞叶

137

芹菜红枣汤
节瓜芋头汤
杂菜汤

138

西红柿蛋花汤
芥菜咸蛋汤

139

双蛋浸菠菜
紫菜蛋花汤
紫菜瑶柱鸡蛋羹

140

竹荪鲜菇汤
鹌鹑蛋豆腐白菜汤
红枣鸡蛋汤

141

黄花木耳鸡蛋汤
鹌鹑蛋白菜汤

142

豌豆蛋黄菜花汤
金针菇西红柿汤

143

菠菜蛋汤
桂圆莲子鸡蛋汤

144



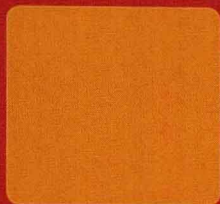
喝汤来养生



在我们所吃的各种食物中，汤是既有营养又易消化的一种。美国营养学家的一项调查表明，在6万多名接受营养普查的人中，那些营养良好的人，正是经常喝汤的人。不过，因为汤汁能在小肠中均匀分散，营养物质很容易被消化、吸收，所以喝汤有着使人发胖的潜在危险。

很多人以为，喝汤是一块很简单的事，殊不知，只有科学地喝汤，才能既吸收营养，又避免脂肪堆积。在这方面，我们有哪些需要注意的呢？

饭前喝、饭后喝差别很大：喝汤的时间很有讲究，俗话说“饭前喝汤，苗条又健康；饭后喝汤，越喝越胖”，这是有一定道理的。饭前先喝几口汤，将口腔、食道润滑一下，可以防



止干硬食品刺激消化道黏膜，有利于食物稀释和搅拌，促进消化、吸收。最重要的是，饭前喝汤可使胃内食物充分贴近胃壁，增强饱腹感，从而抑制摄食中枢，降低人的食欲。有研究表明：在餐前喝一碗汤，可以让人少吸收100~190千卡的热能。相反，饭后喝汤是一种有损健康的吃法。一方面，饭已经吃饱了，再喝汤容易导致营养过剩，造成肥胖；另外，最后喝下的汤会把原来已被消化液混合得很好的食糜稀释，影响食物的消化吸收。

中午喝汤不易长胖：早、中、晚哪一餐更适合喝汤呢？有专家指出，“午餐时喝汤吸收的热量最少”，因此，为了防止长胖，不妨选择中午喝汤。而晚餐则不宜喝太多的汤，否则快速吸收的营养堆积在体内，很容易使体重增加。

最好选择低脂肪食物做汤料：要防止喝汤长胖，应尽量少用高脂肪、高热量的食物做汤料，如老母鸡、肥鸭等。即使用它们做汤料，最好在炖汤的过程中将多余的油脂撇出来。而瘦肉、鲜鱼、虾米、去皮的鸡或鸭肉以及兔肉、冬瓜、丝瓜、萝卜、魔芋、西红柿、紫菜、海带、绿豆芽等，都是很好的低脂肪汤料，不妨多选用一些。

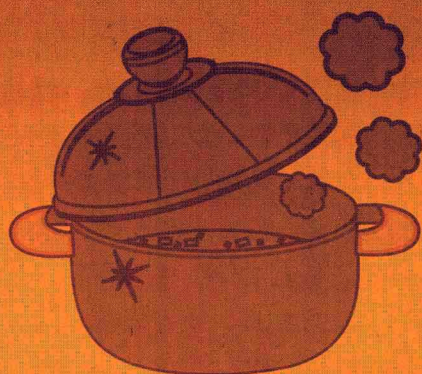
喝汤速度越慢越不容易胖：美国营养学家指出，如果延长吃饭的时间，就能充分享受食物的味道，并提前产生已经吃饱的感觉。喝汤也是如此。慢速喝汤会给食物的消化吸收留出充足的时间，感觉到饱了时，就是吃得恰到好处时；而快速喝汤，等你意识到饱了，可能摄入的食物已经超过了所需要的量。

南方人喜欢饭前喝汤，特别是老火靓汤，炖的时间长，营养多，到了胃里，通过神经反射到大脑，食欲自动减少。再者，饭前喝汤，占了胃容，吃的东西自然就会减少，所以人也胖不起来。北方人正好相反，吃了饭再喝汤，胃都撑大了，而且北方人的汤里油水多，又会增加很多热量。

另外，喝汤问题的关键在于喝什么汤，喝多少汤。如果饭前喝少量美味而含蛋白质丰富的汤，可以给胃肠一种刺激，使之做好接受食物的准备；如果喝酱油汤一大碗，不但会稀释胃液，还可能吃进过多的钠盐，不利于健康。另外，有胃炎的人应饭后喝，以免加重症状。因此，无论饭前饭后，喝汤一定要喝有营养的汤。

禽 肉 类

Q. IN R. OULEI



熟地水鸭汤

原料：水鸭1只，瘦肉100克，金银花15克，熟地黄10克

调料：盐适量

做法：

- 1.水鸭杀好洗净、瘦肉洗净，分别切块待用。
- 2.将水鸭、瘦肉连同金银花、熟地黄一起放入沙煲中，加清水适量，煮约4小时。
- 3.加盐调味即可。

营养功效：消暑清热，解皮肤湿毒。

温馨提示

因鸭肉性寒，凡脾虚便溏者忌食。



首乌天麻老鸭汤

原料：老鸭1只，首乌20克，天麻10克

调料：姜、葱、盐、料酒各适量

做法：

- 1.首乌切片，与天麻一起放入药袋；老鸭洗净，切块。
- 2.将上述材料一同放入沙煲内，加入料酒、姜片、葱，加水适量，大火煮沸，改用小火煮至鸭肉熟烂。
- 3.取出药袋，加葱、姜、盐、料酒调味，煮沸即可。

营养功效：滋阴养血，安神益智，祛风止痛。

温馨提示

外感风寒者忌食。清洗老鸭时要挖净鸭肺，煮时最好加入姜片，否则腥味较重。



虫草熟地老鸭汤

原料：老鸭1只，虫草10克，熟地黄40克，去核红枣6枚

调料：盐、鸡精各适量

做法：

- 1.将虫草、熟地黄、红枣分别洗净，老鸭宰杀后，去毛、内脏、头颈及脚，洗净后沥干水。
- 2.把虫草、熟地黄、红枣放入鸭腹腔内，置于炖盅里，加开水适量。
- 3.炖盅加盖，小火隔水炖3小时，加盐、鸡精调味即可。

营养功效：滋肾补肺，润燥止咳。

温馨提示

喝此汤时忌同吃萝卜、葱白。





芡实薏米野鸭汤

原料：海参50克，芡实50克，薏米50克，荷叶1张，野鸭1只（人工养殖），猪瘦肉100克，冬瓜200克

调料：姜、盐各适量

做法：

1. 芡实、薏米分别洗净，薏米加清水泡透；荷叶洗净，撕成小片；海参泡发，切块；姜切片。
2. 瘦肉洗净，切块；野鸭洗净，斩块；冬瓜连皮斩块。
3. 将上述材料一同放入沙锅内，加清水适量，以大火煮沸后，用小火煲至鸭肉熟烂，加盐调味即可。

营养功效：补脾益气。

温馨提示

脾胃虚寒易泄泻者慎用；久病与阳虚肢冷者忌食。



莲子冬瓜老鸭汤

原料：老鸭约500克，莲子100克，冬瓜500克，荷叶1角

调料：陈皮30克，盐、鸡精各适量

做法：

1. 将冬瓜去核后洗净，切大块；浸陈皮，待用；洗净莲子、荷叶，待用；洗净老鸭，斩成块。
2. 锅内放清水烧滚，放入鸭块，焯过捞起。
3. 将以上材料放入汤煲内，加入适量清水，小火煲2个小时，加适量盐、鸡精调味即成。

营养功效：清热解暑，利尿祛湿，健脾开胃，滋养润颜。

温馨提示

冬瓜是解热利尿的食物，连皮一起煮汤，效果明显。



西洋参鸭心汤

原料：西洋参100克，鸭心14个

调料：食用油、盐各适量

做法：

1. 将西洋参用清水浸泡，洗净。
2. 鸭心洗净后，下油锅稍爆过。
3. 鸭心加盐调味，与西洋参一起放入炖盅，上笼蒸90分钟左右。

营养功效：西洋参味甘、微苦，性凉，归心、肺、肾经，具有益肺阴，清虚火，生津止渴之作用。

温馨提示

西洋参原产于美国和加拿大，传入中国后，为与中国本土或朝鲜出产的人参及日本出产的东洋参相区别，乃命名为西洋参或洋参。

绿豆茯苓老鸭汤

原料：绿豆200克，老鸭1只，土茯苓40克

调料：姜片、盐各适量

做法：

- 1.将老鸭剖洗干净，去除内脏；绿豆、土茯苓、姜分别洗净。
- 2.绿豆连同老鸭、土茯苓、姜一起放入煲内，加适量清水，煮4小时。
- 3.加盐调味即可。

营养功效：清热气，解湿毒。

温馨提示

感冒患者不宜食用。



沙参玉竹老鸭汤

原料：老鸭1只，玉竹50克，沙参50克

调料：葱花、姜片、盐各适量

做法：

- 1.沙参、玉竹分别洗净；将鸭宰杀后，去毛和内脏，洗净。
- 2.将上述材料及姜片一同放入沙煲，加适量水。
- 3.大火煮沸，改小火焖煮1小时，待鸭肉熟烂，加盐、葱花调味即可。

营养功效：滋阴润燥，补血养颜。

温馨提示

脾胃阴虚、经常腹泻者忌用。老鸭汤浓厚鲜美，久煮而不咸涩，鸭皮香糯爽口、鸭肉细嫩爽滑，含有多对对人体有益的维生素和氨基酸。



当归黄芪鸭汤

原料：鸭半只，当归3克，黄芪3克

调料：老姜、料酒、盐各适量

做法：

- 1.当归、黄芪、老姜分别洗净；鸭去皮，剁成两半。
- 2.锅内加水烧滚，放入鸭，飞水至熟，捞起。
- 3.将上述材料与料酒一同放入沙锅内，加适量水，大火煮沸后，小火煲至鸭肉熟烂，加盐调味即可。

营养功效：利水消肿，纤体瘦身。

温馨提示

大便溏泄者，孕妇禁食。煲汤时，生姜不要去皮，因其具有多种功效，除了祛寒、健胃、消炎外，还能治感冒、中暑、胃病等疾病。





鸭心炖莲子

原料：鸭心5只，莲子20克

调料：盐、姜、食用油各适量

做法：

1. 鸭心去蒂，洗净；莲子洗净去芯；姜切片。
2. 将鸭心、莲子一起放入煲内，加适量水，再加入姜片、盐、油，煲2小时即可。

营养功效：健心健胃。

温馨提示

鸭心的营养相当丰富。



荔枝干贝老鸭汤

原料：鸭1只，鲜荔枝200克（或用干荔枝50克），干贝25克

调料：陈皮10克，盐适量

做法：

1. 荔枝去壳去核；陈皮刮白；干贝用清水浸1小时。
2. 鸭切去脚、鸭尾，如忌肥油可撕去一部分鸭皮，洗净放入滚水中煮10分钟，捞出洗净。
3. 将鸭、干贝、荔枝肉、陈皮一起放入煲内，加适量水煲滚，小火煲3小时，加盐调味即可。

营养功效：补中益气，补血生津。

温馨提示

上火的人不要吃荔枝，以免加重上火症状。鸭子性凉、清肺解热是指老鸭而言；若为嫩鸭性则温热燥，治病功能不及老鸭。



赤小豆苹果鸭

原料：赤小豆250克，苹果1个，水鸭1只

调料：葱、盐、鸡精各适量

做法：

1. 将赤小豆、苹果分别洗净，苹果切大块；水鸭宰杀后去内脏，洗净。
2. 将赤小豆与苹果一同放入鸭腹。
3. 将鸭放入沙锅内，加水适量，以大火煮沸后，用小火炖至鸭肉熟烂，加葱、盐、鸡精调味即可。

营养功效：利尿消肿，减肥轻身。

温馨提示

常人均可服用。苹果中的有机酸能刺激肠蠕动，其所含膳食纤维能使大便松软，既能润肠通便，又可预防癌症。

燕窝枸杞鸭心汤

原料：燕窝100克，鸭心50克，枸杞子20克

调料：食用油、盐各适量

做法：

- 1.将燕窝用清水浸泡洗净；枸杞子洗净备用。
- 2.鸭心洗净后，用油稍爆过。
- 3.瓦煲内放6000毫升水，将料一起放入，先用大火煮滚，再改用小火煮1小时，煮至汤约1500毫升，加盐调味即可。

营养功效：益气补中，养阴补肺，强身健体。

温馨提示

燕窝一直被视为滋补养颜的美食，它具有不寒不燥的特性，因而四季都可以吃，其烹调方法最好是炖汤。



花旗参水鸭汤

原料：水鸭120克，花旗参5克

调料：生姜、盐各适量

做法：

- 1.花旗参洗净，切片；水鸭去毛，剖开，切块。
- 2.锅内放水，放入水鸭烧滚，捞起。
- 3.将上述材料一同放入炖盅，加生姜1片、水250毫升，隔水炖2小时，加盐调味即可。

营养功效：滋阴补气，补血利水，清热养胃。

温馨提示

因鸭皮含脂肪较多，在煲汤前去掉鸭皮，可以防止汤品含油过多、口感发腻。



酸菜炖烤鸭

原料：烤鸭半只，东北酸菜1棵，粉丝1束

调料：葱段、姜片、盐、花椒、大料、辣椒油、腐乳、姜醋汁各适量

做法：

- 1.将烤鸭切条；酸菜洗净切丝；粉丝剪断，用温水泡至回软备用。
- 2.将上述原料分层次装入沙锅中，加盐、花椒、大料、葱段、姜片、水盖严，烧约10分钟。
- 3.汤上桌时，配辣椒油、腐乳、姜醋汁食用即可。

营养功效：补血行水，养胃生津。

温馨提示

鸭肉尤其适宜营养不良、产后病后体虚、盗汗、妇女月经少、咽干口渴者食用。

鸭肉特别适宜夏季食用，既能补充过度消耗的营养，又可祛除暑热。





腊鸭颈芥菜汤

原料：腊鸭颈1条，芥菜500克

调料：盐适量

做法：

- 1.将芥菜洗净，切开大块。
- 2.将腊鸭颈洗净，剁成数段，放干锅里爆香，炒至出油后，加入芥菜一齐炒。
- 3.加水烧开；15分钟后加盐调味即可。

营养功效：祛燥下火。

温馨提示

芥菜性温、味辛，合而为汤，祛燥下火，尤宜秋冬燥日进饮。



山药老鸭汤

原料：老鸭1只，山药15克，桂圆肉10克，枸杞子15克，益智仁15克

调料：姜片、盐各适量

做法：

- 1.把老鸭杀好，去除内脏后洗净；山药、桂圆、枸杞子、益智仁、姜片分别洗净备用。
- 2.将上述材料一同放进煲内，放适量清水，煲4小时左右。
- 3.最后加入盐调味即可。

营养功效：补脑益智，补中益气。

温馨提示

一般人都可以食用。选购鸭时，注意选购老鸭，因清肺解热是指老鸭而言，若嫩鸭性则温热燥，治病功能不及老鸭。



金针菇鸡丝汤

原料：金针菇100克，豌豆苗15克，熟鸡丝50克

调料：鸡清汤750毫升，熟鸡油25毫升，味精、料酒、盐、姜汁各适量。

做法：

- 1.将金针菇切去根部，洗净；豌豆苗洗净；鸡肉切丝。
- 2.将汤锅置大火上，倒入鸡清汤，下熟鸡丝、金针菇，煮沸。
- 3.放料酒、盐、豌豆苗、姜汁，撇去浮沫，出锅，盛入大汤碗内，淋入熟鸡油即可。

营养功效：清热解毒，补肝益肠。

温馨提示

金针菇尤其适合气血不足、肠道溃疡、心脑血管疾病患者食用。

金针菇以未开伞、菌柄15厘米左右、均匀整齐、无褐根、基部少粘连为佳。