

养生美食系列

Healthy Food Series

# 四季滋补汤羹

300道滋补汤羹，适合您一一尝试。

做法详细，即使初入厨房，也能轻松调出美味。

全面提供四季滋补配菜方案，保健功效等，丰富实用。

开本适宜，可随时翻阅，彩插丰富，方便参照。

超值精选  
**300**  
例

《实用生活》编委会 编著



万卷出版公司  
WANJUAN PUBLISHING COMPANY

实用  
生活  
012

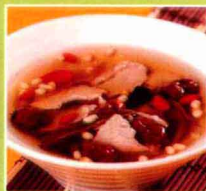
Healthy Food Series

# 四季滋补汤羹

《实用生活》编委会 编著

超值精选

300  
例



© 《实用生活》编委会 2009

图书在版编目(CIP)数据

四季滋补汤羹/《实用生活》编委会编著. —沈阳: 万卷出版公司, 2009.5

(养生美食系列)

ISBN 978-7-80759-818-3

I. 四… II. 实… III. 保健—汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第058312号

设计制作/



## 四季滋补汤羹

---

|      |                         |
|------|-------------------------|
| 出版者  | 万卷出版公司                  |
| 地址   | 沈阳市和平区十一纬路29号           |
| 邮编   | 110003                  |
| 联系电话 | 024-23284089            |
| 电子信箱 | vpc_tougao@163.com      |
| 印刷   | 三河市宏凯彩印包装有限公司           |
| 经销   | 各地新华书店发行                |
| 幅面尺寸 | 720mm × 1070mm 1/16     |
| 印张   | 6                       |
| 字数   | 300千字                   |
| 版次   | 2009年5月第1版 2009年5月第1次印刷 |
| 责任编辑 | 张冬梅                     |
| 美食顾问 | 陈绪荣                     |
| 书号   | ISBN 978-7-80759-818-3  |
| 定价   | 12.80元                  |

---

丛书所有文字插图版式之版权归出版者所有 任何翻印必追究法律责任



## 前言

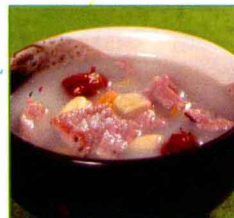
中国有句俗话：“饭前喝碗汤，老了不受伤。”现在，养生保健已经是人们在忙碌生活中增进健康的一种生活方式。忙碌一天后，煲一份适合自己的汤羹，是犒劳自己和家人的最佳方式。

汤羹多是由谷物、蔬菜、鱼肉、蛋奶、杂粮、药物等组成的。汤的养生保健作用，要归功于汤中的营养成分。汤可以润滑口腔和肠胃，刺激胃液的分泌，帮助胃消化，使汤中的营养成分被人体充分吸收，达到增进食欲的效果。

在生活中，我们有意识地学习一些食疗、滋养方面的知识，学做一些营养保健汤羹，并经常饮用，对我们的健康大有裨益。

本书针对大众的饮食需要，汇集了300道美味汤羹，图文并茂，做法简单易学。在此基础上，书中还介绍了汤羹所含的营养价值、保健功效和制作窍门，让您学做菜的同时学知识，享受从内而外的健康。

《实用生活》编委会  
二〇〇九年五月







# 目录

C o n t e n t s

## 补血养颜汤



- 7 苁蓉海参炖瘦肉 | 木耳海参汤
- 8 红枣莲子汤 | 生地红枣杞子瘦肉汤 | 红枣泥鳅汤
- 9 椰子红枣老鸽汤 | 红枣木耳美容养颜汤
- 10 猪血豆腐瘦肉汤 | 荷香飘春彩汤 | 蜜瓜响螺瘦肉养颜汤
- 11 当归生姜羊肉汤 | 牛肉补血养颜汤
- 12 枸杞银耳瘦肉汤 | 猪血汤
- 13 三味汤 | 人参炖竹丝鸡 | 淮杞南枣老鸡汤
- 14 圆肉虫草乌鸡汤 | 荔枝龙眼老鸽汤
- 15 椒麻鸡肫肝汤 | 黄精杞子乌鸡汤 | 百合鸡汤
- 16 归芪乌鸡养颜汤 | 柠檬乳鸽汤
- 17 韩国参鸡汤 | 芝麻杞子乌鸡汤 | 金针炖水鱼
- 18 木瓜鲜奶饮 | 川芎白芷炖鱼头
- 19 莲藕养颜汤 | 补肝活血养颜汤 | 健脑养颜汤
- 20 参芪养颜汤 | 银耳雪梨柚子蜜养颜汤
- 21 南瓜养颜汤 | 丝瓜美颜汤 | 银耳樱桃养颜汤
- 22 粟米雪耳胡萝卜养颜汤 | 菠菜洋葱汤

## 清热排毒汤



- 23 蛤蜊余鲫鱼 | 马蹄水鸭汤
- 24 银花水鸭汤 | 绿豆老鸭汤 | 冬瓜干贝煲老

## 鸭汤

- 25 珍珠笋苹果鸭心汤 | 椰子鸡肉汤
- 26 青木瓜猪脚汤 | 猪蹄筋黄豆汤 | 百合柿饼鸽蛋汤
- 27 雪梨瘦肉汤 | 丝瓜瘦肉汤
- 28 白鲜皮酒 | 紫菜瘦肉汤 | 马齿苋瘦肉汤
- 29 木耳海螺汤 | 百合雪梨汤
- 30 橄榄螺头汤 | 西红柿丝瓜汤
- 31 冬瓜莲子煲排骨 | 木瓜银耳汤 | 荸荠炖银耳
- 32 冰糖湘莲 | 红枣芹菜汤

## 健胃消食汤



- 33 大蒜豆腐鱼头汤 | 枸杞炖鱼
- 34 丝瓜鲢鱼滋补汤 | 淮山薏米骨头汤 | 白萝卜排骨汤
- 35 猪肠香菜汤 | 元气益胃汤
- 36 白萝卜炖羊肉 | 蜜蒸鲜藕泥
- 37 淮杞炖兔肉汤 | 人参大枣炖乌鸡 | 番茄猪肝瘦肉汤
- 38 木耳豆腐汤 | 黄豆鸡炖

## 养心安神汤



- 39 西红柿菜花汤 | 西洋菜鸭肾汤

- 40 鱿鱼汤 | 土鸡汤 | 归芪鸡汤  
41 莲子猪心汤 | 红白果仁汤  
42 龙枣猪心汤 | 圆参牛肉汤  
43 胡萝卜炖牛肉 | 杏仁菊梨汤 | 香柠美白汤  
44 鱼头浓汤 | 鱼头豆腐汤  
45 虾仁豆腐汤 | 百合莲花汤 | 养心安神莲枣汤  
46 莴笋菜花汤 | 南瓜百合汤 | 甘草小麦大枣汤  
47 灵芝瘦肉汤 | 百合蛋黄汤  
48 龙眼红枣莲子糖水 | 紫菜黄瓜汤

## 强身健体汤



- 49 红豆花生排骨汤 | 枸杞桑葚猪肝汤 | 杞子巴戟腰肝汤 | 党参白术煲猪腿  
50 苁蓉杞地海参瘦肉汤 | 参芪牛肉汤 | 虫草枸杞淮山羊肉汤 | 栗子花生煲鸡脚  
51 山药鹿茸鹌鹑汤 | 冬虫草炖水鸭 | 黑豆泥鳅汤 | 龙眼羊参茶  
52 天门冬萝卜汤 | 洋参枸杞当归汤 | 牛奶银耳羹 | 竹叶猴头汤  
53 赭石蘑菇汤 | 龙眼百合汤 | 参茸鸡肉汤 | 长寿益元汤

## 滋补调理汤



- 54 猪肝枸杞汤 | 银耳枸杞汤 | 何首乌汤 | 桂圆炖鸡肉汤  
55 木瓜生鱼开胃养颜汤 | 鲑鱼肉丸汤 | 地黄甜鸡汤 | 乌豆圆肉红枣汤  
56 归参炖母鸡 | 菊花生地猪肝汤 | 当归黄芪养骨汤 | 杞子红枣生鱼汤  
57 莲藕女贞鱿鱼汤 | 汉果润肺汤 | 百合参竹润肺汤 | 西瓜羹  
58 莲梨豆浆汁 | 紫菜南瓜汤 | 橘皮醒酒汤 | 白菜猪肝汤

- 59 香花菜滚猪肝汤 | 香菇鸡肝汤 | 赤小豆鲫鱼汤 | 红枣田螺汤  
60 清汤猪骨 | 紫草猪骨汤 | 芝麻核桃蜜 | 冰糖炖香蕉  
61 椰子马铃薯牛肉汤 | 白糖炖鱼肚 | 黑木耳汤 | 生地焖丝瓜  
62 鲜藕猪肠汤 | 芹菜黄花汤 | 川贝雪梨炖猪肺 | 川贝炖鹌鹑  
63 盖菜牛肉汤 | 花生枣蜜汤 | 哈密瓜百合瘦肉汤 | 罗汉果瘦肉汤  
64 川贝南北杏罗汉果汤 | 玉竹南杏鹌鹑汤 | 炙百部红枣白鸽汤 | 黄鳝冬虫汤  
65 紫苏叶北杏鸡蛋汤 | 丝瓜荷花响螺汤 | 柏子养心汤 | 陈皮肉丝汤  
66 黑枣猪心汤 | 红枣鸡肝羹 | 消肿汤 | 菠菜鸡蛋汤  
67 川芎鱼肚汤 | 鹅血茅根汤 | 银耳冬瓜汤 | 桑皮羊肉汤  
68 牛骨茯苓汤 | 木瓜炖羊肉 | 玄麦鸭块汤 | 青榄萝卜汤  
69 罗汉白果羹 | 当归枸杞汤 | 乌梅五味汤 | 玉竹牛肉煲

## 营养保健汤



- 70 葫芦瓜煲瘦肉汤 | 淮山银耳煲鸡汤 | 红白萝卜木耳汤 | 凤眼果煲鸡汤  
71 香菇高丽菜汤 | 核桃鸡汤 | 蒜味鸡汤 | 柠檬蟹肉汤  
72 香菇清汤 | 苡苡葱白豆腐鱼头汤 | 笋丝瘦肉汤 | 八爪鱼粉葛汤 | 粉葛鲫鱼汤 | 粉丝香菇蛋汤  
73 百合栗子羹 | 生菜豆腐汤 | 煲仔鱼丸 | 杏仁豆腐羹 | 西红柿生菜汤 | 香菇豆腐汤  
74 火腿冬瓜汤 | 蛤蚧求鲫鱼 | 龙凤酸辣汤 | 西

- 湖牛肉羹 | 茄汁牛肉汤 | 家常豆腐汤
- 75 砂锅豆腐 | 清蒸冬瓜盅 | 桂竹排骨汤 | 箩  
粉鱼头豆腐汤 | 清汤萝卜燕 | 荠菜蛋花汤
- 76 翡翠肉汤 | 茭实鲫鱼汤 | 浮小麦猪心汤 |  
参术大枣汤
- 77 海带绿豆汤 | 广东剑花煲排骨 | 丝瓜豆腐  
鱼头汤 | 冬瓜鲢鱼汤
- 78 鲜莲蘑菇鸭汤 | 海带排骨汤 | 罗汉果白菜  
干汤 | 冬瓜大虾汤
- 79 杏剑猪肺汤 | 沙参玉竹蚬鸭汤 | 银雪耳蜜  
柑汤 | 无花果白菜干猪肉汤 | 木瓜黄豆猪  
脚汤 | 萝卜蛤蜊汤

## 男性养生汤



- 80 莲子百合煲猪肉 | 何首乌煮鸡蛋 | 淮山圆  
肉炖水鱼 | 杞子南枣煲鸡蛋
- 81 核桃炖蚕蛹 | 枸杞煲羊肉粥 | 枸杞煲猪肾 |  
杜仲煲猪肚
- 82 枸杞炖鹌鹑 | 茭实鱼头汤 | 黄酒核桃汤 |  
百合拌蜂蜜
- 83 芪圆牛肉汤 | 清炖鸭汤 | 天麻瘦肉猪脑汤 |  
冬瓜杂锦汤
- 84 双鞭壮阳汤 | 巴戟杜仲海龙瘦肉汤 | 虾仁  
羹 | 母鸡炖牛尾

## 女性滋养汤



- 85 花旗参滋补汤 | 白果薏仁汤 | 姜枣红糖汤 | 芡  
莲银耳羹
- 86 西洋菜蜜枣生鱼汤 | 菊花百合汤 | 益母木耳  
汤 | 鸡蛋大枣汤
- 87 番茄黄骨鱼汤 | 砂仁蒸鲫鱼 | 鲤鱼补血羹 | 回  
春蛤蚧酒
- 88 山药牛肚汤 | 归杞人参鳖 | 猪蹄木耳汤 | 六味  
地黄酒肝汤
- 89 黄精炖肉 | 蜜果猪蹄汤 | 桂枝瘦肉汤 | 杞精炖  
乳鸽 | 枸杞牛尾汤 | 人参芡实羊肉汤
- 90 蜜瓜螺头鸡汤 | 玉竹凤爪汤 | 温补鹌鹑汤 | 夏  
草雌鸽汤
- 91 归参炖小鸡 | 养血安胎汤 | 麦芽鸡汤 | 花生煲  
猪尾
- 92 木瓜龙骨汤 | 红枣乌鸡汤 | 五宝素鲜汤 | 九味  
减肥汤
- 93 银耳炖木瓜 | 解毒美白汤 | 美白去斑汤 | 高纤  
维汤
- 94 减脂美白汤 | 当归鲤鱼汤 | 冬瓜蛭肉汤 | 瘦腹  
鱼汤
- 95 赤小豆鲤鱼汤 | 苦瓜猪肉汤 | 西红柿紫草汤 |  
杨桃甜菜头猪肉汤







## 补血养颜汤

养颜不只是外在美容，更是内在的健康平衡。从中医角度看，调血是养颜的重要方法，只有学会调血，包括补血、活血、凉血，才不会导致血虚、血淤、血热，我们才能精力旺盛、精神舒畅，青春常在、美丽永恒。

### 苡蓉海参炖瘦肉

材料：肉苡蓉 90 克，枸杞子 30 克，猪瘦肉 90 克，海参 60 克，精盐、味精各适量。

#### 做法

1. 将肉苡蓉洗净，浸软；枸杞子洗净。
2. 海参浸发，洗净，切丝；猪瘦肉洗净，切成薄片。
3. 将肉苡蓉、枸杞子、海参、瘦猪肉片一起放入盛于锅中，加水炖 3 小时。
4. 最后加精盐、味精调味即可。



### 木耳海参汤

材料：水发海参 50 克，木耳 50 克，银耳 10 克，黄瓜 1 根，精盐、料酒、胡椒粉、鸡精、香油、姜、葱、香菜各适量。

#### 做法

1. 将海参洗净切成小块；黄瓜切成片；葱切丝；香菜切段。
2. 姜片入锅炒出香味，再放入银耳和木耳，倒适量高汤，加料酒、精盐、鸡精小火炖 30 分钟。
3. 最后放入海参，加胡椒粉烧开后盛入碗中，放入黄瓜片、葱丝和香菜，淋适量香油即可。







## 红枣莲子汤

材料：红枣 100 克，莲子 60 克，冰糖适量。

### 做法

1. 将莲子用开水泡胀，剥去外衣，置砂锅内炖煮。
2. 红枣洗净，入盘备用。
3. 莲子煮至八成熟时，放入洗净的红枣、适量的冰糖，用大火煮开。
4. 再用文火煮 30 分钟即可。



## 生地红枣杞子瘦肉汤

材料：生地 5 克，松子仁 10 克，红枣 6 枚，杞子、玉竹各 5 克，瘦肉 50 克，精盐适量。

### 做法

1. 生地、松子仁、红枣、杞子、玉竹、瘦肉各洗净。
2. 瓦煲内加入适量清水，用猛火煲至水滚。
3. 水滚开后，加入全部材料，改用中火继续煲 2 小时。
4. 最后用精盐调味即可。



## 红枣泥鳅汤

材料：红枣 10 枚，泥鳅 200 克，生姜 2 片，精盐适量。

### 做法

1. 泥鳅用精盐搓擦，热水洗，去表面滑液，开肚，去内脏和鱼头，洗干净。
2. 铁锅内放油，油七成热后，将泥鳅放入，煎至微黄。
3. 红枣和生姜洗干净；红枣去核，生姜去皮、切成 2 片。
4. 煲中加入清水，用猛火煲至水滚，放入材料，改用中火继续煲 2 小时。
5. 最后用精盐调味即可。



## 椰子红枣老鸽汤

材料：椰子1个，红枣10枚，老鸽1只，生姜、精盐各适量。

### 做法

1. 椰子取椰汁、椰子肉；老鸽杀洗干净，去毛去内脏，放滚水中滚5分钟；红枣和生姜洗干净，生姜切片。
2. 瓦煲中加入清水和椰汁、椰肉，生姜片和红枣，用猛火煲至水滚。
3. 再放入老鸽，改用中火继续煲3小时，加精盐调味即可。



## 红枣木耳美容养颜汤

材料：红枣50克，黑木耳100克，白糖适量。

### 做法

1. 黑木耳洗净，去掉杂质。
2. 红枣洗净，去核。
3. 将黑木耳和红枣一起入锅，加适量清水，大火煮开。
4. 煮开后，改用小火炖熟。
5. 最后用白糖调味即可。



### 营养价值

红枣的维生素C含量居百果之冠，比苹果、桃子高80~90倍，比梨高140倍左右，被誉为“天然维生素C丸”；枣中富含钙和铁，它们对防治骨质疏松、产后贫血有重要作用；枣所含的芦丁，是一种使血管软化，从而使血压降低的物质，对高血压病有防治作用。

黑木耳新鲜时软，干后成角质。口感细嫩，风味特殊，是一种营养丰富的著名食用菌，富含糖类、蛋白质、脂肪、氨基酸、维生素和矿物质等多种营养成分。





## 四季滋补汤羹



### 猪血豆腐瘦肉汤

材料：猪血 250 克，豆腐 100 克，猪瘦肉 80 克，胡萝卜 100 克，枸杞 15 克，精盐、味精、油各适量。

#### 做法

1. 将猪瘦肉洗净，切块；豆腐切块；胡萝卜切片。
2. 炒锅中放入油，加水适量，放入猪瘦肉、豆腐、胡萝卜、枸杞，用文火慢煮。
3. 待猪瘦肉熟后，加入猪血煮 2 分钟，最后加精盐、味精调味即可。



### 荷香飘香彩汤

材料：水鸭 1 只，猪骨 250 克，荷叶 6 克，生熟薏苡仁各 10 克，生地 6 克，粳米 15 克，淮山药、黄花、生姜片各适量。

#### 做法

1. 先将中药入锅煎煮，去渣取汁。
2. 把取得的汁和水鸭、猪骨、生姜一起入锅，加适量水煮 40 分钟。
3. 最后用精盐调味即可。



### 蜜瓜响螺瘦肉养颜汤

材料：蜜瓜 100 克，响螺 50 克，猪瘦肉 100 克，精盐适量。

#### 做法

1. 蜜瓜去皮，洗净切成大块。
2. 响螺清洗干净，挑出响螺肉。
3. 猪瘦肉洗净，切成大块。
4. 将蜜瓜块、响螺肉和猪瘦肉一起放入锅中，大火烧开。
5. 烧开后，再改用中火煲 2 小时。
6. 最后用精盐调味即可。





## 当归生姜羊肉汤

材料：当归 10 克，生姜 20 克，羊肉 100 克，精盐适量。

### 做法

1. 羊肉去油膜，洗净，切成方块。
2. 当归洗净；生姜洗净，切片。
3. 将当归、生姜片一起入锅，大火煮开。
4. 烧开后，再改用中火煲 2 小时。
5. 最后用精盐调味即可。



## 牛肉补血养颜汤

材料：牛肉 650 克，花生仁 250 克，淡奶 1 小罐，红枣 12 枚，陈皮 1 小块，姜 2 片，精盐适量。

### 做法

1. 牛肉放入滚水中高火煮 3 分钟，取出洗净。
2. 花生仁用热水烫过，去衣；红枣去核洗净；陈皮浸软，刮去瓢，洗净。
3. 把适量清水高火烧开至滚，放入牛肉、花生仁、红枣、陈皮、姜，中火炖 45 分钟，加入淡奶。
4. 最后用精盐调味即可。



### 营养价值

牛肉富含蛋白质，其氨基酸组成比猪肉更接近人体需要，能提高机体抗病能力，对生长发育及术后、病后调养的人在补充失血、修复组织等方面特别适宜。寒冬食牛肉可暖胃，是补益佳品。

牛肉有补中益气、滋养脾胃、强健筋骨、化痰息风、止渴止涎之功效。适宜于中气下陷、气短体虚、筋骨酸软、贫血久病及面黄目眩之人食用。水牛肉能安胎补神，黄牛肉能安中益气、健脾养胃、强筋壮骨。



## 枸杞银耳瘦肉汤

材料：枸杞子 500 克，瘦肉 500 克，干银耳 250 克，干贝 25 克，火腿 25 克，姜 5 克，精盐 4 克。

### 做法

1. 枸杞、干贝洗净，用清水浸 1 小时。
2. 银耳用清水浸 1 小时，撕成小朵，放入滚水中，煮 5 分钟捞起洗净，然后滴干水分。
3. 瘦肉放入滚水中煮 5 分钟，取起洗净。
4. 水放入煲内，放入银耳，瘦肉，火腿，枸杞子煲滚，慢火煲，下精盐调味。



## 猪血汤

材料：猪血 300 克，猪肝 50 克，花生米 50 克，大茴香 2 个，精盐、白胡椒粉、葱末、陈醋各适量。

### 做法

1. 将猪血、猪肝洗净；猪血切块，猪肝切片。
2. 将花生米洗净，用温开水浸泡 1 小时，捞出盛碗内备用。
3. 炒锅内放入清油加热后，将大茴香、葱末放入炸黄透出香味。
4. 将猪血块、猪肝片放锅内炒熟，加入开水和花生米同煮。
5. 临熟前加调料调味即可。



### 营养价值

猪血，味甘、苦，性温，有解毒清肠、补血美容的功效。猪血富含维生素 B<sub>2</sub>、维生素 C、蛋白质、铁、磷、钙、尼克酸等营养成分。

猪血中的血浆蛋白被人体内的胃酸分解后，产生一种解毒、清肠分解物，能够与侵入人体内的粉尘、有害金属微粒发生化合反应，易于毒素排出体外。

长期接触有毒有害粉尘的人，特别是每日驾驶车辆的司机，应多吃猪血。





## 三味汤

材料：猪肘 300 克，鸡肉 350 克，鸡蛋 500 克，火腿 10 克，油菜心 15 克，大葱、姜、酱油、精盐、料酒、味精、鸡油各适量。

### 做法

1. 猪肘、鸡肉均剁块，水过入砂锅；火腿、油菜心均切成小象眼片；鸡蛋煮熟，蘸匀酱油；大葱切段；姜切片。
2. 砂锅烧热，放入鸡蛋炸至金黄色捞出，摆在砂锅的四周。
3. 料酒、葱段、姜片、精盐，旺火烧开，移至小火炖烂。
4. 取出葱段、姜片，放入火腿、油菜片略炖，调味即可。



## 人参炖竹丝鸡

材料：竹丝鸡 1 只，人参 15 克，当归 10 克，黄精 15 克，红枣 8 枚，生姜 1 片，精盐适量。

### 做法

1. 人参、当归、黄精、红枣洗净。
2. 竹丝鸡洗净，去肠杂和脚，斩件。
3. 把全部材料放入砂锅内，加水适量，加盖炖 3 小时。
4. 炖熟后，加精盐调味即可。



## 淮杞南枣老鸡汤

材料：淮山、杞子各 10 克，南枣 10 枚，生姜 1 片，老母鸡 1 只，精盐适量。

### 做法

1. 老母鸡宰杀好，去毛、内脏，洗净。
2. 淮山、杞子、南枣、生姜洗干净。生姜去皮，切片。
3. 砂锅中放入老母鸡、淮山、杞子、南枣和姜片，大火烧开。
4. 再改用中火继续煲 3 小时。
5. 最后用精盐调味即可。







## 圆肉虫草乌鸡汤

材料：龙眼肉、冬虫夏草各5克，红枣10枚，生姜2片，乌鸡1只，精盐适量。

### 做法

1. 将乌鸡杀洗干净，去内脏，切块；龙眼肉、冬虫夏草、红枣、生姜洗净；红枣去核；生姜去皮，切成2片。
2. 将材料放入炖盅内，加冷开水，盖上炖盅盖，放入锅内，文火慢炖至烂熟。
3. 最后加精盐调味即可。



## 荔枝龙眼老鸽汤

材料：新鲜荔枝10个，新鲜龙眼8个，老鸽1只，陈皮1片，精盐适量。

### 做法

1. 老鸽杀洗干净，去毛，去内脏，放滚水5分钟。
2. 荔枝和龙眼，去壳、取肉、去核；陈皮浸透，洗干净。
3. 瓦煲加入清水，用猛火煲至水滚，放入老鸽和陈皮，改用中火继续煲2小时。
4. 再放入荔枝肉和龙眼肉，稍滚，最后加适量精盐调味即可。



### 营养价值

荔枝含有丰富的糖分、蛋白质、多种维生素、脂肪、柠檬酸、果胶以及磷、铁等。不仅能补充能量，增加营养，还有助于增强机体免疫功能，促进微细血管的血液循环，防止雀斑的发生，令皮肤更加光滑。

鸽肉富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、胆固醇、维生素A、维生素E、钙、磷等。鸽肉消化率高，而脂肪含量较低，在兽禽动物肉食中最宜人类食用。





## 椒麻鸡肫肝汤

材料：鸡肫、鸡肝、枸杞子、莴笋片、酱油、陈醋、精盐、白糖、葱白、生姜、花椒、香油、味精各适量。

### 做法

1. 将花椒同葱白、姜一起剁成细蓉，盛入碗内，加酱油、精盐、白糖、味精、陈醋、香油，调匀成汁待用。
2. 将枸杞子煎汁，与椒麻料汁混合；将莴笋片用适量精盐腌一下，挤干水分，盛入盆内。
3. 将鸡肫去老皮，剖上花纹，与鸡肝都切成薄片，下沸水锅内熟后捞起，滤干水分，放在莴笋片上面，浇上料汁搅匀即可。



## 黄精杞子乌鸡汤

材料：黄精100克，枸杞子50克，红枣4枚，乌鸡600克，姜、精盐各适量。

### 做法

1. 乌鸡剁成块，洗净备用；枸杞子洗净。
2. 红枣洗净，去核；姜切片。
3. 锅中放入水，水沸后放入所有材料，用文火煮约4小时。
4. 最后加入精盐调味即可。



## 百合鸡汤

材料：百合15克，淮山药15克，莲子15克，薏仁30克，芡实15克，党参20克，乌骨鸡1只，精盐适量。

### 做法

1. 乌骨鸡去毛、内脏，洗净、切块。
2. 淮山药洗净，切块；莲子、薏仁、芡实洗净，浸泡半小时。
3. 将乌骨鸡块入锅，大火烧开。
4. 烧开后，放入淮山药块、莲子、薏仁、芡实和党参，用中火煲2小时。
5. 当鸡肉快熟时候，加精盐调味即可。





## 归芪乌鸡养颜汤

材料：乌鸡1只，当归10克，黄芪20克，香菇30克，葱姜、料酒、精盐、白胡椒粉、鸡精粉各适量。

### 做法

1. 将乌鸡洗净，放进温水里，加料酒用大火煮，待锅开后捞出乌鸡。
2. 把焯过的乌鸡放入有温水的砂锅里，再将葱片、姜片、香菇片、当归、黄芪一起放入锅中，加适量的精盐，用大火煮。
3. 待开锅后改用小火炖，1小时后开盖儿加入适量的白胡椒粉和鸡精粉调味即可。



## 柠檬乳鸽汤

材料：乳鸽300克，猪排骨200克，柠檬40克，姜10克，精盐2克。

### 做法

1. 柠檬洗净，切去核；乳鸽切去脚，洗净。
2. 乳鸽、猪排骨同放入滚水中煮5分钟，取起洗净。
3. 再放入锅中，放入柠檬、姜，煲2小时。
4. 最后用精盐调味即可。



### 保健功效

乳鸽的骨内含有丰富的软骨素，可与鹿茸中的软骨素相媲美，经常食用，具有改善皮肤细胞活力、增强皮肤弹性、改善血液循环、使面色红润等功效。乳鸽含有较多的支链氨基酸和精氨酸，可促进体内蛋白质的合成，加快创伤愈合。

柠檬是世界上最有药用价值的水果之一，它富含维生素C、柠檬酸、苹果酸、高量钠元素和低量钾元素等，对人体十分有益。

