

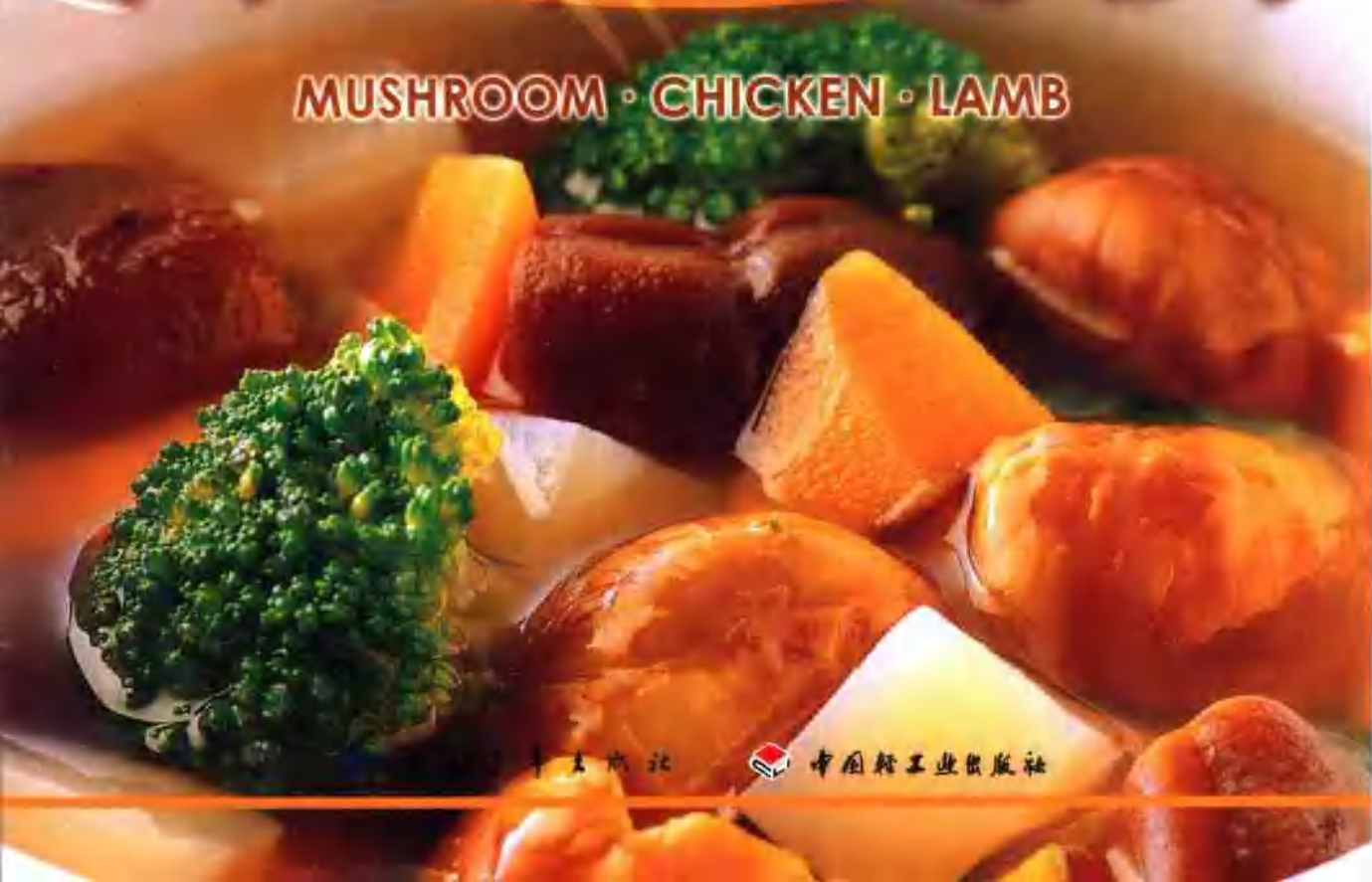
郭月英 著

易食
无忧

Easy Foods

百鲜·羹汤

MUSHROOM · CHICKEN · LAMB



生活出版社



中国轻工业出版社

易食
无忧

百鲜 · 羹汤

郭月英 著



中国轻工业出版社
中国轻工业出版社

(京)新登字 083 号

图书在版编目(CIP)数据

百鲜·羹汤/郭月英著. -北京:中国青年出版社, 2004

(易食无忧)

ISBN 7-5006-5551-7

I.百… II.郭… III.汤菜-菜谱 IV.TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第103529号

北京市版权局著作权合同登记

图字01-2003-5543

本书中文简体版本由台湾橘子出版有限公司授权出版

发行人 程巖巖

出版者 橘子出版有限公司

原书名 《郭老师养生汤品》

作者 郭月英

*

中国青年出版社 出版 发行
中国轻工业出版社

地址:北京东四12条21号 邮政编码:100708

网址:www.cyp.com.cn

编辑部电话:(010) 64034350 发行部电话:(010) 88390679

北京佳信达艺术印刷有限公司印刷 新华书店经销

*

787 × 1092 1/20 2印张 10.9千字

2004年1月北京第1版 2004年1月北京第1次印刷

印数:1-10000册 定价:12.00元

本图书如有任何印装质量问题,请与出版处联系调换

联系电话:(010) 64033570

序言

在患病的20多年当中，我深深体会到健康为一切之根本，感谢夫婿李家雄的细心照顾，恩师马光亚老师的中药调理，得以与病魔抗衡至今，再加上照顾儿子，使我在饮食上有更加的深入研究，以达保健与养生。

一般的观念里：养生与药材不可分家，但事实不尽然，在一般的食材里葱、姜、蒜、洋葱、大蒜、红糟、黑豆、米……等，皆在《本草纲目》里有记载，只是已为大众所使用，如近年来当归、黄芪、枸杞、红枣、山药、薏仁……等也较普及化于家庭，只要是食物皆有其营养及其功效，重要的是如何搭配、如何食用、如何取材对自己健康有助益的食物，即对自己身体的认知，而使我们的三餐饮食，更趋于健康与自然，这样即可达到保健与养生的功效。

今承蒙橘子出版社程显灏社长邀约，继“e世代纤体瘦身”书之后，以最家常的37道汤品，介绍给您，期您能在繁忙之中用最短的时间，透过这颇有功效及养生智慧的简单食谱，挑选适宜您的汤品，以达到健康与养生的目的。

郭月英

目录

百鲜·康食

- | | |
|-------------|--------------|
| P.02 花瓜炖鸡 | P.20 红糟羊肉汤 |
| P.03 花豆蔬菜汤 | P.21 蚵仔韭菜汤 |
| P.04 洋葱汤 | P.22 黄豆芽小鱼汤 |
| P.05 南瓜米粉汤 | P.23 辣味泡菜豆腐汤 |
| P.06 芋头糕煮汤 | P.24 金针煮面疙瘩 |
| P.07 番茄菠菜面 | P.25 魔芋五色汤 |
| P.08 海鲜米粉汤 | P.26 香浓乌鱼汤 |
| P.09 煮乌龙面 | P.27 牛蒡氹骨汤 |
| P.10 馄饨面 | P.28 鱼头味噌汤 |
| P.11 咸汤圆 | P.29 菱角排骨汤 |
| P.12 鲍鱼面线 | P.30 竹荪蛤蜊排骨汤 |
| P.13 什锦咸粥 | P.31 雪菜年糕汤 |
| P.14 牛杂汤 | P.32 花生猪蹄汤 |
| P.15 黄芪红枣鸡汤 | P.33 虫草鸭汤 |
| P.16 咖喱牛肉河粉 | P.34 萝卜干贝排骨汤 |
| P.17 大蒜鱼片汤 | P.35 十全大补鸡汤 |
| P.18 枸杞肉丸汤 | P.36 牛肉蔬菜汤 |
| P.19 姜母鸭 | P.37 大蒜田鸡汤 |



关于 郭月英

1954年生，台北市人。

目前任：李家雄中医诊所食疗养生顾问。

郭老师养生料理负责人。

各大杂志、报章的养生食疗作家。

东森食全食美的健康养生单元老师。

著 有：《e世代纤体瘦身》、《优生怀孕食谱》、《健康优质坐月子食谱》

《优生儿食谱》、《养生小吃》、《养生素食》、《补养海鲜》、《全鱼海鲜》、

《美人儿炖补》、《美人儿饮料》、《水当当养生料理》……。

花瓜炖鸡

鼓舞人心
舒缓压力

百料·煲汤

食材的选择

鸡腿 1只

花瓜罐头 1小罐(约1杯)

盐 酌量



烹调的过程

- 1 鸡腿洗净，剁块，汆烫去浮沫，捞起。
- 2 加4碗水，花瓜连汁加入一并炖煮。
- 3 约煮20—30分钟，待鸡肉熟透，试咸淡，斟酌加盐调味即可。

养生 智语

- 鸡肉是营养丰富的白肉，脂肪含量较一般肉类为低，且多为不饱和脂肪酸，为老幼年龄层及心血管疾病患者的理想蛋白质食物。也适合产妇做月子、补养体虚、病后调理，青少年及儿童成长发育阶段食用。
- 鸡肉亦含较多的维生素A及B₆等，常食用能增强预防传染病、抵抗疾病的能力，保持良好视力，建立坚固的骨骼和牙齿。维生素B₆能鼓舞人心、稳定神经系统、减缓压力、治疗脚气病、增加体力。



鸡肉可选用土鸡，口感较硬适中，含油脂量较低。

料理
秘诀

均衡营养
增强抵抗力

花豆蔬菜汤

百鲜·汤煲

花豆	125克	红甜椒	1/2个
西洋芹	1根	红芦笋	2根
		马铃薯	1个
		胡萝卜	1根
		花椰菜	1棵
		盐	1茶匙



食材的选择

份量：2人份
准备时间：2小时
制作时间：30~40分钟

烹调的过程

- 1 花豆淘净，浸泡2小时沥干。将西洋芹、芦笋修茸老纤维，甜椒去籽，洗净后皆切成小块。
- 2 马铃薯、胡萝卜削皮，洗净切小块。花椰菜剥小朵，去硬皮，洗净。
- 3 所有材料盛入煮锅内，加5碗水，以大火烧开后转小火慢炖，至花豆、蔬菜皆熟透，加盐调味即可。

养生智语

- 此蔬菜汤富含维生素A、C及纤维质，可提高免疫力、抗自由基、防癌，且增强身心抗压力的能力。又可防治坏血病、保护细胞、润滑关节、促进新陈代谢。
- 日常多食高纤之蔬菜汤能均衡营养，促进肠子蠕动，排出体内毒素和废物。



蔬菜汤的内容可随个人口味及蔬菜产季选用当季蔬菜，物美价廉的食材。

料理
秘诀

祛寒保暖
延缓老化

洋葱汤

食材的选择

洋葱	1个
培根	2片
盐	1茶匙

烹调的过程

1. 洋葱剥膜洗净，对剖为二，再横切丝状。培根切丝。
2. 油锅加热，加入1大匙油，先爆香培根，续下洋葱丝炒至呈金黄色，加4碗水煮滚后，转小火慢熬，熬至洋葱软嫩，加盐调味即成。
3. 可随个人口味，酌加黑胡椒粉或乳酪粉。

养生 智语

- 洋葱富含有机硫化物质，不仅能改善血液循环，增强御寒力，还能增加酵素活性，抗自由基活动，排除体内致癌物质，并延缓机体老化早衰。
- 洋葱内含硒，有益男性前列腺代谢，调节性功能，并降低前列腺病变机率。
- 洋葱还有调节胆固醇、血压的作用，可防止动脉硬化，及预防心血管病变。

切洋葱有技巧：刀面沾水切可防止其硫化物质散溢，不致刺激眼鼻，流泪流涕，料理洋葱汤时，洋葱一定要炒至丰腴，香气才会流出。



料理
秘诀

抗氧化
防文明病

南瓜米粉汤

百鲜·羹汤

烹调的过程

- ① 南瓜间隔削皮，去瓢籽，洗净擦丝。
- ② 米粉浸水泡软。虾仁去肠砂。
- ③ 油锅中加热2大匙油，先下南瓜丝过油，加5碗水煮开，续下米粉煮至将熟，再加入虾仁，续滚一下即可调味，熄火。



南瓜	500 克
干米粉 (细)	250 克
虾仁	125 克
盐	1 茶匙半

食材的选择

- 份量：1~3 人份
- 准备时间：10 分钟
- 制作时间：10~15 分钟

养生 智语

- 南瓜富含胡萝卜素、番茄红素，有益成长、修补人体组织、维护皮肤光泽柔嫩，加强保湿作用并抗氧化，预防文明疾病。
- 亦含高量淀粉质和纤维素，提供人体所需热量，补强防寒及抗病能力，并促进肠胃蠕动，防止便秘；避免废物长时间滞留体内，危害健康。



刚买来的南瓜较有脆感，但含较多的维生素C及葡萄糖，存放一段时间再烹煮，则淀粉质变多，口感较酥松。

料理
秘诀

芋头糕煮汤

添精神
养体力

食材的选择

芋头糕	250克
虾米	30克
青蒜	1根
盐	1茶匙



烹调的过程

- 1 虾米冲净，以清水泡软，备用；青蒜去根须、老叶，洗净切斜段；芋头糕切小方块。
- 2 油锅加热，加2大匙油，先下虾米爆香，续下蒜白拌炒，并下芋头糕过油，加水至盖过材料，转中小火煮至出味，再下蒜青，加盐调味即成。

养生 智语

- 芋头含大量碳水化合物，熟食易生饱足感，可为副食充饥，有益调理胃气，添精神养体力，但一次多食会胀气。
- 青蒜含有蒜辣素可刺激胃液分泌，增进食欲，帮助消化，并且有抗病杀菌作用，能健胃整肠，镇喘止咳、强壮体能，对于感冒和肠道疾病之效果颇佳。



烹煮糕类汤品，经过蒜、虾米等爆香过程，提味效果更明显，但不宜久煮，汤汁易混浊不爽口。

料理
秘诀

保护血管
美化肌肤

番茄菠菜面

百鲜·羹汤



食材的选择

份量：2人份
准备时间：5分钟
制作时间：10分钟

烹调的过程

- 番茄在表面轻划数刀，汆烫去皮，切块。油菜去蒂，洗净切长段。
- 番茄入锅加4碗水煮至出味，先下面煮熟透后，再下油菜，并加盐调味即成。

养生智语

- 番茄是蔬菜也是水果，生吃熟食都很可口，而且煮熟后其营养成分被人体利用的比例较一般蔬菜高，能有效软化血管，增强其韧性，促进伤口愈合，维护肌肤保湿效果，是保护血管和肌肤健康的优质蔬果。且其番茄红素成分的抗氧化、防癌效果被一致肯定。
- 菠菜营养丰富，维护皮肤及黏膜健康，提供体能，维持生理系统正常运作，促进造血功能，预防贫血，有结石者不宜食用。

番茄所含维生素C较一般蔬果的还耐煮，可稍微煮久一点时间，让其滋味落入汤内，更显甘酸美味。

料理
秘诀

海鲜米粉汤

维护生理作用

食材的选择

鲜米粉	1把	蛤蜊	60克
鲜鱼片	60克	鲜干贝	1粒
		虾子	2只
		墨斗鱼	1/4条
		鲜豌豆荚	5片
		盐	1茶匙



烹调的过程

- 鲜鱼洗净切薄片，蛤蜊浸薄盐水吐尽含沙；墨斗鱼剥皮洗净切菱形花片，虾子剪去须脚，挑去肠砂；干贝洗净，横切薄片。
- 豌豆荚撕去老丝洗净，米粉以清水泡软。
- 煮锅加4碗水或高汤煮滚沸后，依续下米粉、虾子、蛤蜊、墨斗鱼、鱼片、干贝等，待米粉熟软，配料熟了且出味，下豆荚，加盐调味即成。
- 可滴数滴米酒去腥并提味；加胡椒粉食用更显风味。

养生 智语

- 各式海鲜普遍有清热利水、消肿利尿作用，天凉时流汗水，活动迟缓，搭配食用水产品，有益新陈代谢，维护生理作用之正常进行。



海鲜类食材多数不耐久炖煮，否则变得老硬而韧，不易咬食。

料理
秘诀

通肠助排浊气

煮乌龙面

百鲜·羹汤

食材的选择

乌龙面	1包
鱼板	5片
蛤蜊	5个
五花肉	2薄片
油菜	3棵
盐	适量



烹调的过程

1. 油菜洗净，切长段。蛤蜊浸薄盐水吐尽含沙。
2. 煮锅加3碗水煮滚沸后，下面、蛤蜊、鱼板、肉片，待汤滚，蛤蜊微开口，下油菜，加盐调味即成。

养生 智语

- 乌龙面选择以荞麦为原料，荞麦是谷类中食疗价值相当高之一种食材，可防止微血管出血，预防高血压引起的脑溢血、视网膜出血等；高血压、心脏病患者都适合品尝。
- 荞麦能消磨肠胃积滞，帮助消化，可通肠排除浊气；同时有排毒效果，对疮肿痒痛、湿疹不消有效。

乌龙面的配料可多元化，配麦料、肉类、海鲜或综合炖煮，各有风味，若为提高营养价值，可以鸡汤或排骨汤为汤底，也更见鲜美。

料理
秘诀



馄饨汤

暖胃适口
易消化

百鲜·羹汤

● 菜量：1人份
● 准备时间：10分钟
● 制作时间：3分钟



肉馅	60克
虾仁	5只
馄饨皮	10张
豌豆芽	1小把

食材的选择

盐	1/2茶匙
胡椒粉	1/4茶匙
香油	1/2茶匙

调味料

烹调的过程

1. 虾仁去肠砂，切细丁，混入肉馅加调味料，和匀成馅料。
2. 以筷子取适量馅料置于面皮中间包妥。豌豆芽洗净，沥干备用。
3. 煮锅加3碗水或高汤煮开，下馄饨煮，待浮出水面，下豌豆芽即成。
4. 汤试咸淡，可再酌加盐调味。

养生智语

- 馄饨汤是消夜不错的选择，暖胃适口，不似面条湿热胀气，亦不如白饭饱足胀满，更无糕点类之甜腻多脂，不会令肠胃消道不良，且荤素皆宜。
- 豌豆芽利肠除胀助消化，可自行在家孵芽，为有机芽菜，无残余农药及污染之虞。

馄饨馅料较水饺馅细致，其口味也未尽相同，馄饨亦不宜久煮，否则皮易煮糊。

料理
秘诀



增强御寒力

咸汤

百鲜·羹汤



食材的选择

份量：1人份
准备时间：3分钟
制作时间：5分钟

烹调的过程

- ① 五花肉洗净切薄片；青蒜去根须和老叶，洗净切斜片。
- ② 油锅加热加1汤匙油，先下蒜白爆香，续下肉片过油，加3碗水煮开后，平汤圆，待汤圆浮出水面，下蒜青，加盐调味即成。

养生智语

- 汤圆以糯米制成，冷热食各有特色，天凉时以热食为佳，能舒肝暖胃，补给热能，增强御寒力。但是糯米性粘滞，适量益脾胃，多食则积滞难消化，如果素有胃痛、胃酸分泌失调，或老人、病人、幼童消化功能虚弱及未发育成熟者皆不宜食用。

汤圆煮熟后应立即捞出，若煮过头，要等汤汁煮沸时才下锅，若水未沸即下锅，则汤圆黏成团且汤汁会变得不清。

料理
秘诀



鲍鱼面线

清肝明目
益肾气

百鲜·羹汤

● 菜量：1人份
● 制作时间：3分钟
● 准备时间：10分钟

鲍鱼	1粒(小)
面线	1~2把
油菜	1棵
胡萝卜	1小段
鸡高汤	2.5碗
盐	1/2茶匙

食材的选择

烹调的过程

- ① 油菜去根蒂洗净，胡萝卜削皮洗净，切片，鲍鱼切片。面线汆烫捞起，沥干。
- ② 鸡高汤入锅煮开，下面线、胡萝卜煮滚后，下油菜再滚后，放下鲍鱼片，约煮10秒，即加盐调味，起锅。

养生 智语

- 在海产类中，鲍鱼所含营养均衡，热量与胆固醇不高，其口感绝佳，清肝明目、通肾益元气效果明显，属高档补养品，但质地较筋道，不易消化，肠胃功能较虚弱者，可多摄食其汤汁。

采用罐头鲍鱼，并多加利用其汤汁，可以省去处理的步骤，并煮出汤头甜美的汤品。

料理
秘诀



通肠健胃
保温暖

什锦咸粥

百鲜·菜场

白饭	2/3碗	虾米	1/3大匙
鱼板	2片	肉馅	60克
		青蒜	1/2根
		盐	1茶匙
		胡椒粉	1/2茶匙
		酱油	2茶匙



食材的选择

份量：1人份
准备时间：10分钟
制作时间：5分钟

烹调的过程

- ① 肉馅加淀粉和匀；虾米泡软；鱼板切条状；青蒜洗净切小段。
- ② 炒锅加热加1大匙油，下虾米、蒜白爆香，续下鱼板过油，加3碗水煮滚沸，下白饭煮至将透，将肉馅以手抓成一个个小肉丸加入，待肉熟透，下蒜青，加盐调味即成，并撒上胡椒粉。

养生 智语

- 煮咸粥的配料可随意搭配，只要注意口感好，营养均衡，避免过度咸腻，可为早餐或消夜。做早餐加重蛋白质含量高的配料，如鱼、肉、蛋，可令人头脑清楚，意志集中，体力充沛。消夜则宜多蔬菜，少肉，可助消化及减轻夜间肠胃负担。

咸粥荤素口味皆宜，煮荤食时，先爆香口味更佳，咸粥撒加胡椒粉，不但提味，且增加祛寒保暖作用，一般粥品适合撒白胡椒。

料理
秘诀

