



ZHONGHUA DAZIBAN · SHENGHUO JINGDIAN



中国烹饪协会
营养美食专业委员会
◎编著

灶旁边看边做 营养汤粥

ZAOPANG BIANKANBIANZUO YINGYANG TANGZHOU

26

500余道

浓香粥膳汤膳

养生益寿

汤汤水水保健康

一碗清香甘醇的汤，一锅滑爽绵香的粥，营养与美味兼得，浓香之中透出一抹温馨。



湖南美术出版社

中国烹饪协会
营养美食专业委员会
◎编著

灶旁边看边做 营养汤粥

ZAOPANG BIANKANBIANZUO YINGYANG TANGZHOU



湖南美术出版社

灶旁边看边做营养汤粥/中国烹饪协会营养美食专业委员会编著. —长沙: 湖南美术出版社, 2011.1

(中华大字版·生活经典)

ISBN 978-7-5356-4174-8

I. ①灶… II. ①中… III. ①汤菜—菜谱—中国②粥—食谱—中国 IV. ①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第256879号

爱读者出品

中华大字版·生活经典

灶旁边看边做营养汤粥

出版人 李小山
编 著 中国烹饪协会营养美食专业
委员会
责任编辑 薛 原

封面设计 刘 畅
版式设计 马 丽
拍摄单位 百年荣记饮食文化发展有限公司
龙目堂美食摄影工作室
唐人美食职业技能培训学校
图片摄影 陈绪荣 耿 欣 金 鑫
李朝阳 王大龙 于 笑
图片整理 康顺韬
排版制作 王江妹 王 丽

出版发行 湖南美术出版社
(长沙市东二环一段622号)

经 销 新华书店
印 刷 北京威远印刷厂

开 本 787×1092 1/16
印 张 38
书 号 ISBN 978-7-5356-4174-8
版 次 2011年1月第1版
印 次 2011年1月第1次印刷
定 价 29.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

如有倒装、破损、少页等印装质量问题，请与印刷厂联系调换。

联系电话：010-61534147

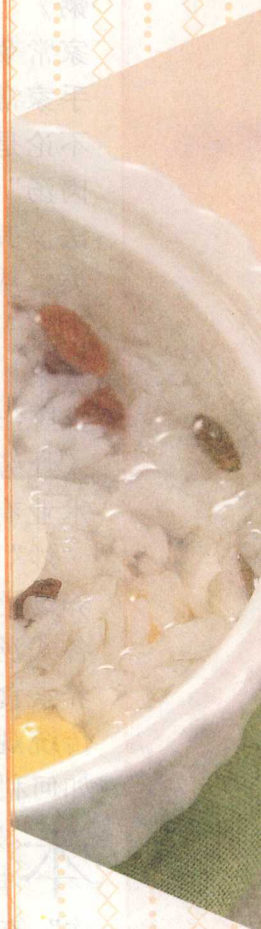


前言

PREFACE

俗语有云，“民以食为天”。饮食在中国人的日常生活中占据着极其重要的地位。如今，随着生活水平的提高，吃已不仅仅是为了果腹，地域和季节也已经不再是人们享受美食的阻碍。冰箱里，来自瑞士的奶酪放在产自烟台的苹果旁边；冬天的餐桌上，热气腾腾的羊肉火锅旁摆着的是红彤彤的沙瓤大西瓜，享受美食俨然已成为人们日常生活中不可缺失的一环。可是，在人们的菜篮子日渐丰富的同时，新的烦恼又不期而至：怎么总是青椒炒肉丝？排骨除了红烧、糖醋，换个花样行不行？意大利面不拌肉酱、番茄酱，还可以怎么吃？没关系，不用着急，只要您看了我们这套“中华大字版·生活经典”菜谱系列丛书，这些烦恼一定会烟消云散。

本菜谱系列丛书是在众多美食营养专家和烹饪顾问的指导下，经由一年多的精心策划和创作才成功面世。编撰期间，编委会不但根据营养专家的要求不断改进烹饪方式，以保留菜品更多的营养，还根据烹饪顾问的指导不断调整制作步骤，使菜品色香味俱全。专家、顾问和编辑们的共同努力，使这套菜谱既具有权威性，又具有可操作性，适用于各阶层读者阅读和参考。





本菜谱系列丛书包括《灶旁边看边做精品小炒》、《灶旁边看边做拿手家常菜》、《灶旁边看边做营养汤粥》、《灶旁边看边做营养素食》、《灶旁边看边做下饭家常菜》，每一本的侧重点各有不同。《灶旁边看边做拿手家常菜》和《灶旁边看边做下饭家常菜》是综合菜谱，不论是“鱼香肉丝”这样的正宗川菜，还是“法式奶油牛肉汤”这样的异域菜品，您都可以从中找到它们的详细做法。其中，《灶旁边看边做拿手家常菜》按菜品种类分类，从热菜到凉菜，从主食到饭后小点一应俱全，一书在手，一桌完美的家宴可轻松搞定；《灶旁边看边做下饭家常菜》则侧重一材多变，每样食材都教您多种变化，让您推陈出新，变着花样做出令全家人胃口大开的美味佳肴。

《灶旁边看边做精品小炒》和《灶旁边看边做营养汤粥》术业有专攻，《灶旁边看边做精品小炒》让您可以用“炒”这一种烹饪手法做出千般美味；《灶旁边看边做营养汤粥》教您利用常见、常用的食材，烹制出美味健康的各式汤膳粥膳，“汤汤水水保平安”。《灶旁边看边做营养素食》打破了人们“吃素就是清汤寡水、萝卜白菜”的传统观念，提倡“吃得健康，素食一样很美味”，告诉您如何利用纯素的材料做出不输荤菜的秘密。

本菜谱系列丛书中每一道菜的原料都是很容易买到的，每道菜所用的烹饪手法不过是“炒、煎、煮、蒸、炸”等常见的操作，所用厨具也都是居家常备的锅碗瓢盆。

您还等什么，健康美味全数收录的“中华大字版·生活经典”菜谱系列丛书是您厨房必备的好伙伴。一书在手，一定会让厨房变成您展示厨艺的舞台，让餐桌变成您家里最温馨的美味天堂！

目录 CONTENTS

第一章 调节体质汤粥



虚性体质

栗子芋头鸡汤	2
瓦罐鸡汤	3
鸡蓉芦笋汤	4
百合炖鸡翅	5
鸡肉骨汤	6
姜桂牛肉汤	7
鲜菌鱼羊锅	8
麻辣鸳鸯豆腐汤	9
酸菜炖鸭汤	10
乳鸽粥	11
鸡丁大米粥	12
猪血鲫鱼粥	13
黄鳝小米粥	14

栗子粥	15
猪蹄黄豆粥	16
榨菜肉片粥	17

实性体质

冬瓜薏米汤	18
椰奶提子汤	19
青苹果芦荟汤	20
金瓜螃蟹汤	21
醋椒鸭架子汤	22
口蘑芙蓉蛋汤	23
鱼头炖豆腐	24
金钩挂玉牌	25
酸萝卜老鸭汤	26



什锦海鲜泡菜汤	27	芹菜鱼丸汤	46
砂锅炖豆腐	28	三白炖素肚	47
瓦罐鲤鱼汤	29	风味牛肉煲	48
皮蛋青菜粥	30	双竹焖排骨	49
蟹柳豆腐粥	31	山菌牛骨汤	50
海带紫菜粥	32	大麦牛肉粥	51
鸭肉粥	33	牛肉什锦粥	52
杂米皮蛋粥	34	生姜羊肉粥	53
甜果粥	35	羊肉粥	54
		土豆粥	55
寒性体质		花生红枣粥	56
桂圆枸杞童子鸡汤	36	三色米粥	57
苡蓉花生炖凤爪	37	牛肉滑蛋粥	58
当归羊肉汤	38	鸡丝泡饭粥	59
红枣羊腩汤	39		
生姜羊肉汤	40	热性体质	
祥和羊肉煲	41	桂杞鸽蛋汤	60
麻辣牛杂汤	42	腊鸭焖藕	61
砂锅炖母鸡	43	金针鳝鱼汤	62
猪排莲藕红豆汤	44	竹笋香菇汤	63
酱味肉骨汤	45	杏仁雪梨汤	64



笋鸡银芽汤	65	竹笋火腿粥	70
酸辣鱼羹	66	鲈鱼粥	71
苦瓜鸡汤	67	生滚螃蟹粥	72
橙汁啤酒鸭	68		
梨花豆腐汤	69		

第二章 特定人群汤粥

婴幼儿

桂圆远志海参汤	74
鱼头豆腐汤	75
鱼肉芒果咖喱汤	76
虾仁豆腐汤	77
豆豉炖猪心	78
客家清炖猪肉汤	79
丝瓜银耳虾汤	80
松蘑鲢鱼头汤	81
银杏雪耳炖鹌鹑蛋	82
玉米牛肉鸡蛋汤	83
西红柿煮牛腩	84
金橘炖牛肉	85

鱼头健脑汤	86
醒脑排骨汤	87
小米红枣粥	88
酸枣仁桂圆粥	89
鸡丝桂圆粥	90
桂圆莲子粥	91
桂圆良姜粥	92
核桃芝麻百合粥	93
生滚白饭鱼粥	94
什锦鸡翅粥	95
核桃果肉紫米粥	96

孕产妇

红枣乌鸡汤	97
-------	----



山药莲子煲乌鸡	98	当归羊肉粥	119
阿胶炖乌鸡	99	冰糖红枣粥	120
人参乌鸡汤	100	黑芝麻燕麦粥	121
莲枣养血汤	101	乌鸡糯米粥	122
田七木耳乌鸡汤	102	鸡丸干贝粥	123
鲜奶炖鸡汤	103		
木瓜凤爪汤	104	中老年人	
猴头菇乌鸡汤	105	杞枣芝麻乌鸡汤	124
鸡汤煮干丝	106	香干汤	125
杜仲瘦肉蹄筋汤	107	佛手排骨汤	126
冬瓜莲子鲫鱼汤	108	瘦肉香菇荸荠汤	127
猪血豆腐汤	109	杂菌鲜鱿羹	128
香辣炖素什锦	110	菠菜海鲜汤	129
潮州三色鱼丸汤	111	海米三鲜汤	130
羊骨滋补粥	112	五味子黑豆汤	131
红枣羊骨糯米粥	113	西洋菜丸子汤	132
萝卜干大骨粥	114	鱼米羹	133
猪血粥	115	竹蛭海参汤	134
猪蹄花生粥	116	番茄鱼片汤	135
萝卜益气粥	117	紫菜海米鸡蛋汤	136
肉松粥	118	菠菜枸杞子粥	137

中老年人

杞枣芝麻乌鸡汤	124
香干汤	125
佛手排骨汤	126
瘦肉香菇荸荠汤	127
杂菌鲜鱿羹	128
菠菜海鲜汤	129
海米三鲜汤	130
五味子黑豆汤	131
西洋菜丸子汤	132
鱼米羹	133
竹蛭海参汤	134
番茄鱼片汤	135
紫菜海米鸡蛋汤	136
菠菜枸杞子粥	137



鱼蓉菠菜粥	138	西式虾仁汤	157
菠菜瘦肉粥	139	西红柿炖牛尾	158
生滚猪肝粥	140	香菇竹笋鳝鱼汤	159
鸡肝小米粥	141	什锦酸辣汤	160
猪肝鸡蛋粥	142	俄式甜菜汤	161
胡萝卜肉丸粥	143	豌豆猪骨粥	162
鲜香鱼片粥	144	芋头猪骨粥	163
		美味火腿粥	164
体力劳动者		鱼肉松粥	165
牡蛎猪骨汤	145	猪蹄当归粥	166
天麻鱼头汤	146	五花鲈鱼粥	167
西兰花猪脊骨汤	147	西红柿鸡蛋粥	168
香菜黄瓜汤	148	鲮鱼黄豆粥	169
日本鲷鱼葱段汤	149	对虾粥	170
越式牛骨汤	150	川式猪蹄粥	171
双仁猪手汤	151	黑芝麻核桃粥	172
红枣牛骨汤	152		
莲子牛尾汤	153	脑力劳动者	
党参黄芪鳝鱼汤	154	忘忧汤	173
鱼香咖喱汤	155	柏子仁养心汤	174
海鲜丸子汤	156	人参莲子核桃汤	175



核桃桑葚芝麻汤	176	天麻鲈鱼汤	187
红枣葱白核桃汤	177	健康山海珍	188
山参桂圆银耳汤	178	家常豆花汤	189
浑汤冒鹅肠	179	鸡肝豆苗汤	190
灵芝蜜枣煲老鸭	180	山楂粥	191
花生芪枣牛腱汤	181	土豆鸡肉粥	192
砂锅竹荪猪心	182	雪菜燕麦肉末粥	193
雪菜肉丝汤	183	果香糯米粥	194
美味双色羹	184	扁豆小米粥	195
鲜奶水果汤	185	红豆高粱粥	196
养生鳝鱼锅	186		

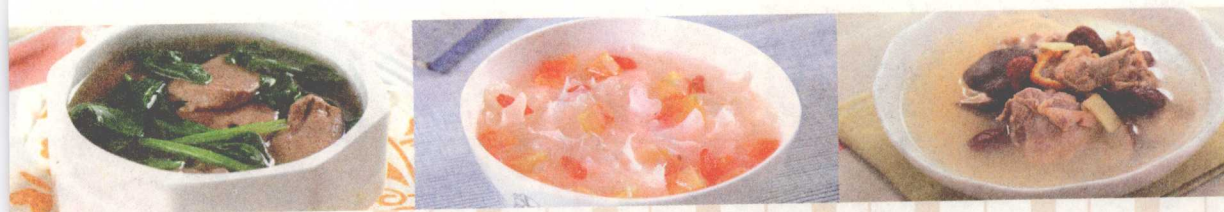
第三章 养生汤粥

延年益寿

补气长寿汤	198	鸡蓉菠菜汤	204
老鸭炖玉兰片	199	苦瓜黄豆煲排骨	205
芪参母鸡汤	200	双菇粉丝肉片汤	206
银杏腐竹鸡汤	201	砂锅炖肘子	207
茄子鸡片汤	202	木瓜牛骨汤	208
牛蒡枸杞猪骨汤	203	薯仔炖牛肉	209
		什锦猪蹄锅	210



长寿羹	211	猪肉玉米粥	232
徽子煨牛肉	212	香蕉粥	233
冬蓉鱼片汤	213		
韩国泡菜汤	214	调和阴阳	
淮山百合炖鳗鱼	215	枸杞子猪肝汤	234
桂圆栗子粥	216	何首乌猪肝汤	235
芡实韭子粥	217	何首乌炖猪手	236
荞麦桂圆粥	218	巴戟杜仲海龙瘦肉汤	237
十果粥	219	清炖羊肉	238
百合莲子红豆粥	220	猪腰刀豆汤	239
莲枣薏米粥	221	杜仲腰子汤	240
芝麻红枣粥	222	红豆清鸡汤	241
菊花核桃粥	223	淮山猪心汤	242
冬瓜糯米粥	224	火腿肉炖猪腰	243
黑芝麻糯米糊	225	桂圆枸杞子甲鱼汤	244
海带大米粥	226	双菇炖羊肉	245
肉末紫菜粥	227	栗子炖羊蹄	246
决明子粥	228	韩国牛杂碎汤	247
芹菜粥	229	水煮牛肉片	248
双米银耳粥	230	撒尿牛丸汤	249
青菜玉米面粥	231	香蕉片胡萝卜汤	250



三宝煲	251	燕窝雪梨汤	270
山药芡实粥	252	薏米荷叶瘦肉汤	271
银耳糯米粥	253	桂圆鸡蛋瘦肉汤	272
韭菜虾仁粥	254	冬虫夏草甲鱼汤	273
牛奶薏米果仁粥	255	酸菜黄豆牛腩汤	274
牛奶粥	256	莼菜甲鱼汤	275
莲子粥	257	草菇甲鱼汤	276
双莲粥	258	榨菜肉丝汤	277
黑豆牡蛎粥	259	红豆荸荠煲乌鸡	278
黑豆黑米粥	260	墨西哥鳄梨鸡汤	279
枸杞子海参粥	261	墨西哥眉豆软饼汤	280
蒜泥海带粥	262	清汤鸭条	281
胡萝卜南瓜粥	263	淮杞煲乌鸡	282
猪腰粥	264	枣莲三宝粥	283
胡萝卜芹菜粥	265	茯苓五味粥	284
羊肉苁蓉粥	266	鳊鱼粥	285
肝黄粥	267	山药酥油粥	286
气血双补		干贝粥	287
珍珠燕窝汤	268	鱼丸粥	288
黄芪牛肉汤	269	泥鳅黑豆粥	289
		小萝卜粥	290



人参莲子粥	291	山药枸杞粥	304
黄豆粥	292	猕猴桃薏米粥	305
紫米党参粥	293	南瓜燕麦粥	306
人参核桃粥	294	鲜鱼葱白粥	307
		鲜香牛肉粥	308
		芋头红薯粥	309
		香菇瘦肉粥	310
		排骨糙米粥	311
		樱花虾糙米粥	312
		黑米鸡蛋粥	313
		小米蛋奶粥	314
		杂米香菇粥	315
		五豆粥	316
抗癌防病			
参枣甲鱼汤	295		
冬菇煲老鸭	296		
糟辣鱼头	297		
枸杞子燕窝汤	298		
法国黑菌蘑菇汤	299		
双冬扣羊腩	300		
小鸡炖蘑菇	301		
西红柿排骨汤	302		
香菇粥	303		

第四章 四季汤粥

春季

当归红枣煲鸭汤	318	芦笋鸭掌汤	321
鸡片竹荪汤	319	砂锅淮杞鹌鹑	322
鸡汤炖榛蘑	320	南瓜排骨美颜汤	323
		什蔬丸子汤	324



鱼汤豆苗浸鱼片	325	小白菜粉丝汤	344
冰糖炖木瓜	326	海带鸭肉汤	345
茄子粥	327	淮山药老鸭汤	346
鲤鱼红豆粥	328	百合绿豆粥	347
青菜虾仁粥	329	冬瓜西瓜粥	348
银耳高粱粥	330	薏米百合粥	349
山药扁豆粥	331	莲子荷叶粥	350
		苦瓜粥	351
夏季		绿豆黄瓜粥	352
香甜红枣南瓜汤	332	双莲紫米粥	353
枸杞叶菊花绿豆汤	333		
菊花雪梨牛奶汤	334	秋季	
荷叶冬瓜薏米汤	335	西红柿洋葱骨汤	354
白菜牛百叶汤	336	沙参玉竹老鸭汤	355
银花山楂蜂蜜汤	337	木耳鸭丝汤	356
鸡骨美容汤	338	老鸽汤	357
腊肉苦瓜汤	339	银杞鸡肝汤	358
苦瓜蚌肉煲	340	猴头菇炖鸡汤	359
窈窕虫草乌鸡汤	341	酱味牛肉汤	360
扁豆凤爪汤	342	鸡肉丸子汤	361
莲子薏米煲鸭汤	343	红枣百合鹌鹑汤	362



莲藕玉米排骨汤	363	丁香鱼片枸杞子汤	382
猪肉萝卜汤	364	山药玉竹白鳝汤	383
芸豆竹笋焖仔排	365	鲜虾黄芪汤	384
胡萝卜银耳田螺汤	366	葛根红薯防寒汤	385
百合银耳粥	367	马来西亚椰奶双薯汤	386
冰糖银耳粥	368	鸡菇一锅鲜	387
罗汉燕麦粥	369	印度咖喱绿豆汤	388
麦冬大米粥	370	英国咖喱鸡汤	389
银耳鸽蛋粥	371	百灵菇烧鸡翅	390
银杏莲子粥	372	什锦鸡骨清汤	391
菠菜素粥	373	小碗红汤牛肉	392
南瓜紫米粥	374	酸辣五丝汤	393
冬季		团圆合家欢	394
羊肚菌乳鸽汤	375	家常盆菜	395
枸杞子牛鞭汤	376	海参羊肉粥	396
砂锅西红柿牛肉	377	高粱羊肉粥	397
四季豆腰花汤	378	苹果萝卜羊肉粥	398
肉骨茶汤	379	红枣海参淡菜粥	399
牡蛎雪菜双豆汤	380	淡菜粥	400
酒香炖肉骨头	381	菠菜虾皮粥	401
		黑豆紫米粥	402



栗子玉米楂粥	403	腊八粥	408
干贝海带粥	404	咸八宝粥	409
腌肉白菜粥	405	小米八宝粥	410
糯米花生麦粥	406		
芋头玉米楂粥	407		

第五章 对症汤粥

清热解毒

清热排毒乌鸡汤	412
绿豆老鸭汤	413
砂锅冬瓜老鸭	414
排毒菌菇煲	415
薏米绿豆美肤除痘汤	416
芦笋鱿鱼汤	417
冬瓜虾仁汤	418
苦瓜腐皮汤	419
菊花粥	420
茶叶粥	421
果味绿豆粥	422
红豆莲子粥	423
竹笋肉末粥	424

冬瓜夹肉粥	425
-------	-----

生津润燥

魔芋女贞汤	426
白芷冬瓜汤	427
牡蛎茯苓汤	428
玉米冬瓜汤	429
冬瓜火腿汤	430
冬瓜鸭架汤	431
香菜鱼片汤	432
苹果凤爪汤	433
玉带鸭汤	434
红豆冬瓜鲤鱼汤	435
蛤蜊牡蛎鲜虾汤	436

