

FOOD BAIXING
CANZHUO



百姓餐桌

美食生活

MEISHI LIFE.COM

工作室 组织编写

滋养汤粥

100种 常见易购的 食材

18个 通俗易懂的 煲汤熬粥绝招

568

90条 超级好用的 烹饪小提示

360道 美味可口的 滋养汤粥



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

百姓餐桌—滋养汤粥 / 美食生活工作室组织编写. — 青岛: 青岛出版社, 2011.2
ISBN 978-7-5436-6983-3

I. 百… II. 美… III. ①汤菜—菜谱②粥—食谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第005941号

-
- | | |
|------|---|
| 书 名 | 百姓餐桌—滋养汤粥 |
| 组织编写 |  工作室 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市徐州路77号(266071) |
| 本社网址 | http://www.qdpub.com |
| 邮购电话 | 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-80998664 |
| 策划编辑 | 张化新 周鸿媛 |
| 责任编辑 | 宋来鹏 |
| 装帧设计 | 周雅榕 |
| 制 版 | 青岛艺鑫制版有限公司 |
| 印 刷 | 青岛名扬数码印刷有限责任公司 |
| 出版日期 | 2011年2月第1版 2011年2月第1次印刷 |
| 开 本 | 16开 (700毫米×1000毫米) |
| 印 张 | 8 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5436-6983-3 |
| 定 价 | 15.80元 |

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: 0532-80998826)

本书建议陈列类别: 生活类 美食类



百姓餐桌

美食生活工作室 组织编写
MEISHILIFE.COM

滋养汤粥

FOOD BAXING CANZHUO ZI YANG TANG ZHOU

青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

目录

CHAPTER 01 滋补汤 鲜·香·可·口

如何煲滋补汤 6

<素汤>

奶油白菜	8
连锅汤	8
大白菜素汤	9
红颜汤	9
干白菜豆腐酱油	9
虾子娃娃菜汤	10
红花汁娃娃菜	10
银杏蔬菜汤	11
翡翠白玉汤	11
菠菜蛋汤	12
莲子银耳菠菜汤	12
虾片菠菜汤	12
黄花菜蛋汤	13
黄花番木瓜汤	13
白萝卜海带汤	14
萝卜豆腐汤	14
香菇萝卜汤	15
虾皮粉丝萝卜汤	15
双耳萝卜汤	16
白萝卜番茄汤	16
灯笼萝卜汤	16
番茄豆腐羹	17
番茄海带汤	17
柠檬番茄汁	18
番茄皮蛋汤	18
五彩鲜汤	18

番茄玉米奶油汤	19	口蘑竹荪汤	34
蛋花瓜皮汤	19	金针菇豆角汤	35
番茄紫菜蛋汤	19	金针菇蛋汤	35
山药枸杞汤	20	腐竹黑耳汤	36
山药百烩汤	20	黑木耳大枣汤	36
煮山药素汤	21	茉莉银耳汤	37
山楂山药羹	21	酒酿银耳	37
当归山药羊肉汤	21	四宝素汤	38
绿豆藕汤	22	黄豆芽紫菜汤	38
莲藕五目芋	22	山椒白玉锅	39
清笋汤	23	荠菜豆腐羹	39
胡辣冬笋汤	23	三鲜豆腐羹	40
马铃薯玉米浓汤	24	红白豆腐汤	40
玉米番茄汤	24	雪里红熬豆腐	40
八宝冬瓜汤	25	蜜汁肉桂水果汤	41
薏苡仁冬瓜汤	25	莲子羹	41
夏令三冬汤	26	银耳杏仁雪梨汤	42
芽笋冬瓜汤	26	烩黄梨羹	42
冬瓜虾米汤	26	冰爽银耳木瓜	42
绿豆南瓜汤	27	香橙冬瓜汤	43
南瓜藕片汤	27	红枣百合银耳汤	43
丝瓜汤	28	冰糖枸杞百合	43
丝瓜煮虾仁	28	黑豆桂圆红枣汤	44
黄瓜蛋汤	29	龙眼清凉补汤	44
黄瓜墨鱼汤	29	青苹果芦荟汤	44
油菜香菇汤	30		
香菇红枣汤	30	<肉汤>	
蘑菇炖豆腐	31	肉末茄条汤	45
平菇豆腐汤	31	茭瓜瘦肉汤	45
黄豆芽蘑菇汤	32	蘑菇猪肉汤	46
清汤蘑菇	32	榨菜肉丝汤	46
平菇蛋汤	32	培根卷心菜汤	46
茄汁炖口蘑	33	滋补大排	47
口蘑豆芽汤	33	莲藕排骨汤	47
莲藕竹荪冬菇汤	34	豌豆炖猪蹄	48
		茭白猪蹄除皱汤	48

菠菜猪肝汤	49	五圆鸭蛋	64	山药鱿鱼汤	80
参枣猪肝汤	49			鱿鱼汤	80
鹌蛋猪血汤	50	<水产汤>		补阴蛤蜊汤	81
西米皮蛋烩猪血	50	酸汤鲤鱼	65	蛤蜊荠菜肉丸汤	81
罗宋汤	51	鲤鱼山楂汤	65	番茄蛤蜊汤	82
清炖萝卜牛肉	51	山药扁豆鲤鱼汤	66	花蛤清汤	82
苏泊牛肉	52	酸汤鲤鱼	66	蛤肉小白菜	82
胡萝卜炖牛肉	52	菊花火锅鱼片	66	蛎黄炖豆腐	83
菊花清汤牛肉面	52	羊排炖鲫鱼	67	银芽白菜蛎黄汤	83
胡萝卜炖牛尾	53	山药鲫鱼汤	67	牡蛎豆腐汤	84
香草膳	53	番茄鲫鱼汤	68	牡蛎汤	84
蒙山全羊汤	54	生姜鲫鱼汤	68	牡蛎萝卜汤	84
羊肉大补汤	54	蛤蜊炖鲫鱼	68	瘦肉鲍鱼汤	85
白菜羊肉丸子汤	55	酸汤鱼腰	69	蔬菜汁金瓜鲍鱼	85
羊肉山药汤	55	八珍大鱼头	69	节瓜瑶柱煲蛭子王	86
羊排冬瓜汤	55	苹果炖草鱼	70	生汆小蛭	86
淮山兔肉补虚汤	56	草鱼冬瓜汤	70	清炖甲鱼	87
蚝香兔肉煲	56	宋嫂鱼羹	71	牛尾甲鱼	87
沙锅野鸡	57	海鲜鱼面	71	三鲜汤	88
百合乌鸡参汤	57	鱼片香汤	72	番茄海参羹	88
清炖鸡	58	醋椒鲈鱼汤	72		
汽锅鸡	58	余鳊鱼	73		
洋葱味噌鸡腿汤	58	鱼片小火锅	73		
银耳鸡肝汤	59	黄鱼羹	74		
香菇鸡肝汤	59	南瓜黄鱼龙骨汤	74		
酸辣蛋花汤	60	茼蒿炖带鱼	75		
蛋花海蓬菜	60	土人参炖带鱼	75		
榨菜蛋花汤	61	煎余银鱼	76		
荠菜鸡蛋汤	61	西湖银鱼羹	76		
香芒蛋花汤	61	海米紫菜蛋汤	77		
栗子煲老鸭	62	海米黄瓜豆腐汤	77		
清炖麻鸭	62	白菜虾仁汤	78		
百合炖鸽	63	紫菜蛋花虾皮汤	78		
沙锅鹌鹑块	63	青苹果鲜虾汤	78		
凤尾鸽蛋汤	64	余乌鱼	79		
		海蛤墨鱼汤	79		



如何熬营养粥.....90

<素粥>

黄瓜粥	92
芹菜粥	92
紫菜丝瓜粥	92
皮蛋胡萝卜粥	93
胡萝卜蜜饯粥	93
三色蔬菜粥	93
蔬菜糙米粥	94

<水产粥>

BAI XING CAN ZHUO

zi yang tang zhou

• CHAPTER 01 •

滋补汤

鲜·香·可·口

ZIBUTANG - XIANXIANGKEKOU

如何煲滋补汤

煲就是用文火煮食物，慢慢地熬，可以使食物的营养成分有效地溶解在汤水中，易于被人体消化和吸收。汤不但能够给人体提供大量的水分，而且还能够给人的身体补充很多营养元素。通常煲汤的时间不同和所放的原料不同其保健功效也不同，也就是说汤的滋补功效均取决于用料。汤根据用料的不同，大致可分为素汤、肉汤、水产汤等。

煲汤应怎样加水？

煲肉汤时应加冷水，这样肉类原料的外层蛋白质才不会马上凝固，里层蛋白质也可以充分地溶解到汤里，汤的味道才鲜美。

加水量是煲汤的关键。研究发现，将原料与水分别按1:1、1:1.5、1:2等不同的比例煲汤，汤的色泽、香气、味道大有不同，结果以1:1.5时最佳。对汤的营养成分进行测定，此时汤中氨态氮（该成分可代表氨基酸）的含量也最高，甚至高于用水较少时。这是因为，水的加入量过少，原料不能完全被浸没，反而影响了汤中营养成分的浓度。随着水量的增加，汤中氨态氮被稀释后浓度会有所下降。但是，汤中钙、铁的含量以原料与水为1:1的比例时为最高。

还需注意的是，煲汤时应一次加足冷水，忌中途再添冷水。因为正加热的肉遇冷收缩，蛋白质不易溶解，汤就失去了应有的鲜香味。

煲汤“五忌”

煲汤被称作“厨房里的工夫活”，并不是因为它在烹制上很繁琐，而是因为需要的烹调时间长，有些耗工夫。煲汤时火不要过大，开锅后小火慢慢地熬，最佳火候掌握在汤小滚的状态即可。

煲汤有五“忌”：一忌中途添加冷水，二忌早放盐，三忌过多地放入葱、姜、料酒等调料，四忌过早过多地放入酱油，五忌汁大滚大沸。

煲汤的火候如何控制？

煲汤的秘诀是旺火烧沸，小火慢煨，这样才能使原料内的蛋白质浸出物等鲜香物质尽可能多地溶解出来，以达到鲜醇味美的目的。只有文火才能使浸出物溶解得更多，煨出的汤既清澈又浓醇。



煲汤应煲多长时间？

营养专家对煲汤时间进行了实验研究。他们选择了蹄膀煲、草鸡煲、老鸭煲，通过检测发现，蹄膀的蛋白质和脂肪含量在加热1小时后明显增高，之后逐渐降低；草鸡肉的蛋白质和脂肪含量在加热0.5小时后逐渐升高，蛋白质加热1.5小时、脂肪加热0.75小时可达到最大值；鸭肉的蛋白质在加热1小时后含量基本不变，脂肪含量在加热45分钟时升至最高值。长时间煲汤并没有像人们所期望的那样——汤中的营养有所增高。尤其是草鸡煲和老鸭煲，煲汤时间越长（超过2小时），蛋白质含量越低。

一般煲汤加热1~1.5小时，可获得比较理想的营养峰值，此时的能耗和营养价值比例较佳。但煲制参汤例外，参类中含有一种人参皂甙，如果煮的时间过久就会分解，失去其营养价值。所以，煲参汤的最佳时间是40分钟左右。

巧做鱼汤

熬鱼汤之前往往需要将鱼煎一下。煎鱼要用不粘锅，可按照下述5种方法操作：

① 先将锅洗净、擦干、烧热，用鲜生姜在锅底抹上一层姜汁，然后放油加热，油热后煎鱼，鱼便不会粘锅了。

② 将洗净的鱼（大的切成鱼块）挂上一层鸡蛋糊，然后下锅煎制。煎至金黄色时，翻煎另一面，这样不会粘锅。

③ 将洗净的鱼、鱼块裹一层薄薄的面粉，放入油锅煎制，能使鱼形完整，鱼皮不粘锅。

④ 煎炸前，将鱼或鱼块用细盐、料酒腌一下，然后下油锅煎制，这样也可使鱼皮不粘锅。

⑤ 做鱼汤不宜放酱油。熬鱼汤时，汤中可加入几滴牛奶或少许啤酒，这样能使鱼肉显得白嫩，汤味更加鲜美。



巧炖排骨汤

排骨的味道鲜美，营养丰富。用排骨熬汤时，可以放点醋，能使骨头中的钙、磷、铁等矿物质更多地溶解到汤中，营养价值更高。此外，醋还可以防止食物中的维生素被破坏。

炖制各种汤时，汤面上常会出现很多浮沫，汤面上的浮沫要撇净。撇沫的动作要干净利落，浮沫一出现即行撇去，以保持菜肴汤汁的清澈，成菜后汤的色泽才明亮美观。



巧炖鸡汤

① 加鸡血炖鸡法：用鸡、鸭或畜肉类炖汤，常常汤浓油厚，若加少许鲜鸡血或鸭血同炖，汤就会转浑为清。

② 加山楂炖鸡法：在炖老鸡时，放3~4枚山楂同炖，鸡肉就容易烂。

③ 加土豆炖鸡法：炖老鸡时，放点儿土豆，鸡肉就容易烂。

④ 加黄豆炖鸡法：炖老鸡时，在汤里放1~2把黄豆，鸡肉就容易烂。

⑤ 高压锅炖鸡法：将老鸡先用高压锅炖至五成熟，再改用沙锅炖半小时左右，鸡肉就可炖烂，既美味又节能，还省时。



巧炖羊肉汤

下面的小窍门能帮您将羊肉炖得不但易烂且不膻：

① 加绿豆法：炖羊肉时，在锅里放几粒绿豆就可以除去羊肉的膻味。

② 加食醋法：炖羊肉时，放少许醋，便可使膻味减轻。

③ 加胡萝卜法：炖羊肉时，加50克胡萝卜同煮，可除去膻味。

④ 加咖喱粉法：炖羊肉时，放入少许咖喱粉，不但可去除羊肉膻味，而且还能为菜肴增香。



白菜



- **防治感冒：**白菜性带寒凉，可防治感冒和发热咳嗽。
- **清肠排毒：**白菜所含膳食纤维能刺激胃肠蠕动，有助于将留在肠胃中的食物残渣排出，还能清除体内的毒素。
- **增强免疫力：**常吃白菜有助于增强机体免疫力，预防动脉粥样硬化和某些心脑血管疾病，对减肥健美有效。



|| 奶油白菜 ||

原料：净白菜头300克，鲜牛奶100克

调料：淀粉、花生油、葱末、料酒、盐、香油、清汤各适量

制作方法：

1. 白菜头顺刀切成长条，鲜牛奶中加入适量淀粉调成牛奶芡汁。
2. 汤锅上火，加入清水烧沸，下白菜煮熟后捞出，用清水过凉，沥水，用手理顺，放在平盘内。
3. 炒锅置火上，加入花生油烧热，下葱末炝锅，烹入料酒，倒入清汤，加盐，烧开后下白菜条，用旺火烧至汤汁浓稠时加味精，用牛奶芡汁勾芡，淋香油，盛入盘内即可。

|| 连锅汤 ||

原料：大白菜350克，豆腐、白萝卜各200克

调料：油、香油、豆瓣酱、酱油、盐、味精各适量

制作方法：

1. 大白菜去老帮洗净，撕成大块。白萝卜去皮，切片。豆腐切长方条，入开水中氽一下捞出。豆瓣酱剁碎。
2. 炒锅置旺火上，加入香油烧热，投入豆瓣酱炒出香味，加酱油、味精调匀后出锅，装入小碟内即成调料。
3. 锅入油烧热，入白萝卜片略炒，再放入白菜块煸炒，加清水煮至白萝卜、白菜酥软，放入豆腐条，加盐、味精调味，煮至豆腐熟时盛入大汤碗内，随调料碟一起上桌即可。

|| 大白菜素汤 ||

原料：大白菜300克，蒜苗50克

调料：盐适量

制作方法：

- 1.大白菜洗净，切粗丝。
- 2.蒜苗去根须，洗净切段。
- 3.汤煲中倒入适量清水煮沸，放入大白菜、蒜苗段，煮熟后放盐调味即成。

提示：切白菜丝时宜顺丝切，这样在做汤时白菜易熟。



|| 红颜汤 ||

原料：大白菜心250克，红枣20克，牛奶200克，鸡蛋2个

制作方法：

- 1.将大白菜心洗净，切成5厘米长的段，用沸水焯水，捞出备用。
- 2.将红枣放入锅内，加入2碗清水，熬煮约半小时，至剩1碗水时倒入牛奶，待滚沸后再放入白菜心，再次烧开后打入鸡蛋，用筷子迅速将鸡蛋搅散成蛋花即成。



|| 干白菜豆腐酱汤 ||

原料：干白菜100克，豆腐50克，红椒10克

调料：醋、味精、白糖、大豆酱、料酒、牛骨汤、花生油、葱花各适量

制作方法：

- 1.干白菜洗净，用温水泡软，放入沸水中焯水，捞出切段备用。豆腐切小方块。红椒去籽切丁。
- 2.锅入油烧热，下入葱花、白菜段、红椒丁、料酒、醋、大豆酱翻炒，再加入牛骨汤、豆腐块、味精、白糖，煮至入味后出锅即可。



娃娃菜



- **预防癌症：**娃娃菜富含多种维生素和硒、叶绿素等，还含有丰富的纤维素及微量元素，长期食用有助于预防结肠癌。
- **疏通血管：**娃娃菜对促进人体造血机能恢复、预防血管硬化、阻止糖类转变成脂肪、防止血清胆固醇沉积都具有良好的作用。



|| 虾子娃娃菜汤 ||

原料：娃娃菜300克，虾子20克

调料：花生油、清汤、姜丝、葱段、盐、味精、料酒各适量

制作方法：

1. 娃娃菜洗净，切成细长条待用。
2. 炒锅入油烧热，放入虾子、葱段、姜丝炒出香味，放入娃娃菜炒软盛出。
3. 汤锅置火上，加清汤煮沸，把虾子、炒软的娃娃菜倒入汤锅里煮熟，放入盐、料酒、味精调味即可。

提示：从生长过程来看，娃娃菜就是大白菜成熟收割后，用土把菜根埋住，由根部发出的新芽长成的菜。



|| 红花汁娃娃菜 ||

原料：娃娃菜350克，藏红花10克

调料：盐、熟鸡油、清鸡汤各适量

制作方法：

1. 将娃娃菜整棵洗净，剖成四半，沥干水分，放在深盘中。
2. 清鸡汤加盐，倒入盛有娃娃菜的盘中，撒上藏红花，蒙上保鲜膜，入蒸笼蒸制15分钟取出，揭去保鲜膜，淋熟鸡油即可。

提示：正宗的娃娃菜个头虽然小，但捏起来却像大白菜那样结实；色微黄，帮薄，细褶，口感微甜，无生涩味。不正宗的捏起来会松松垮垮，没有筋骨。

菠菜



- 调节肠胃，滋阴补血：**菠菜味甘性凉，具有利五脏、活血脉、通肠胃、开胸膈、滋阴补血的功效，对肠胃失调、便秘、便血、贫血、高血压等有食疗作用，常食对预防口腔炎症、皮炎等也有一定效果。
- 维持血糖稳定：**菠菜中含有微量元素铬和一种类似胰岛素的物质，其作用与胰岛素非常相似，能使血糖保持稳定。



|| 银杏蔬菜汤 ||

原料：菠菜100克，银杏20克，胡萝卜、去壳板栗各50克

调料：姜片、盐、鸡精、鸡汤各适量

制作方法：

- 1.菠菜去根，洗净切段，焯水。
- 2.胡萝卜洗净，切花片。
- 3.汤锅中加鸡汤煮沸，下入银杏、板栗、姜片、胡萝卜、盐同煮5分钟，放入菠菜、鸡精续煮至入味即可。

功效：补中，安五脏，通血脉，清理肠胃。

|| 翡翠白玉汤 ||

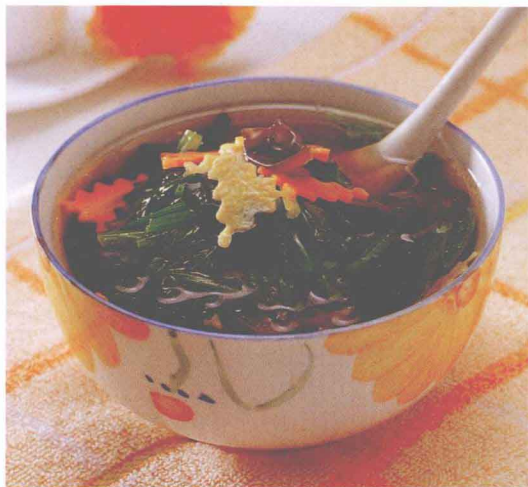
原料：菠菜150克，豆腐100克

调料：清汤、香油、盐、味精各适量

制作方法：

- 1.菠菜取叶洗净，入沸水中焯一下，捞出挤干水分，切段。
- 2.将豆腐切成象眼片，下锅煮开后捞起待用。
- 3.炒锅置旺火上，倒入清汤，烧开后加入盐，放入菠菜段和豆腐片烧沸，加入味精，撇去浮沫，淋香油，起锅盛入汤碗中即成。

提示：烹调菠菜时，应先将菠菜用开水烫一下，以除去大部分草酸，然后用于烹制。



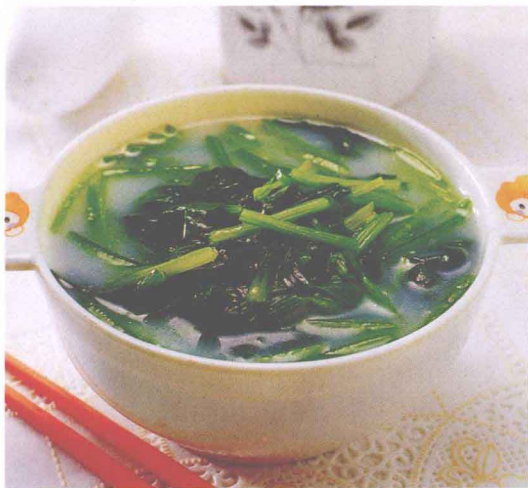
|| 菠菜蛋汤 ||

原料：菠菜150克，鸡蛋、水发黑木耳片、胡萝卜片各适量

调料：猪油、盐、料酒、鲜汤各适量

制作方法：

- 1.将鸡蛋磕入碗内打散。菠菜洗净切段。
- 2.炒锅内加入猪油，烧热后倒入蛋液，煎成薄饼取出，用刀切小片待用。
- 3.原锅内倒入鲜汤，下胡萝卜、黑木耳、鸡蛋片，大火烧约10分钟，至汤色变白时加入盐和料酒调味，最后撒入菠菜，烧沸后即可。



|| 莲子银耳菠菜汤 ||

原料：菠菜150克，新鲜莲子、银耳各适量

调料：高汤、姜、葱、料酒、盐各适量

制作方法：

- 1.银耳洗净沥干，加料酒浸泡至软，去黄蒂，撕成小朵。菠菜择去黄叶，洗净切段。
- 2.莲子洗净去心，泡软。葱、姜洗净，切丝。
- 3.汤锅内倒入高汤煮滚，放入莲子煮5分钟，加入菠菜、银耳、葱姜丝，调入盐，煮至汤沸即可。

功效：滋阴润燥，润泽肌肤。



|| 虾片菠菜汤 ||

原料：菠菜200克，虾片50克

调料：酱油、葱姜丝、盐、味精、清汤、花椒水、花生油各适量

制作方法：

- 1.菠菜洗净，切段，用沸水焯一下，捞出过凉。
- 2.锅中加适量油烧热，放入虾片炸至变色、膨胀浮起时捞出，沥净油。
- 3.锅留底油，用葱姜丝炆锅，加清汤、盐、酱油、花椒水烧沸，撇去浮沫，加味精，放入虾片、菠菜段，烧沸即可。

黄花菜



- **健脑抗衰**: 黄花菜含有丰富的卵磷脂, 对增强和改善大脑功能有重要作用, 故人们称之为“健脑菜”。
- **降压、降低胆固醇**: 黄花菜能显著降低血清胆固醇的含量, 可作为高血压患者的保健蔬菜。
- **防癌抗癌**: 黄花菜中的有效成分能抑制癌细胞生长, 其丰富的粗纤维能促进大便的排泄, 可防治肠道癌。



|| 黄花菜蛋汤 ||

原料: 干黄花菜50克, 鸡蛋2个

调料: 绍酒、盐、葱姜丝、清汤各适量

制作方法:

1. 干黄花菜洗净, 入温水泡发开后择洗干净, 挤干水, 码整齐, 从中间切断。鸡蛋磕入碗中, 加盐、绍酒搅打均匀。
2. 炒锅上火, 放油烧至六成热, 倒入鸡蛋液炒熟, 放入汤碗中。
3. 锅留少许油烧热, 投入葱姜丝煸香, 倒入黄花菜, 加少许绍酒、盐及清汤, 烧开后撇去浮沫, 倒入汤碗中即可。



|| 黄花番木瓜汤 ||

原料: 黄花菜30克, 番木瓜1个

制作方法:

1. 番木瓜洗净, 切块。
2. 黄花菜用温水泡发开, 捞出清洗干净, 与木瓜块一同放入锅中, 加适量清水熬制半小时, 挖出装入碗中即可。

提示: 泡发黄花菜时, 先将黄花菜用温水浸泡至回软, 捞出, 择净顶部的硬梗, 除净杂质, 再放入冷水锅中煮沸, 捞出后用冷水浸泡2小时以上, 使用时用清水洗净, 挤干水分即可。

萝卜



- **防癌抗癌：**萝卜含有能诱导人体产生干扰素的多种微量元素，可增强机体免疫力，并能抑制癌细胞的生长。
- **促进胃肠蠕动：**萝卜中所含的B族维生素和钾、镁等矿物质可促进肠胃蠕动，有助于体内废物的排出。
- **软化血管：**吃萝卜可降血脂、软化血管、稳定血压，还可预防冠心病、动脉硬化、胆结石等疾病。



白萝卜海带汤

原料：白萝卜200克，海带100克

调料：盐适量

制作方法：

1. 将海带洗净，用温水浸泡数小时。白萝卜洗净，去皮，切片。
2. 海带和水一起放入沙锅中，加入盐，用武火煮沸，再将白萝卜入锅，改用文火煨炖至原料熟烂即可。

功效：白萝卜能预防感冒，还有助于消化吸收，经常食用能够促进胃肠蠕动，增进食欲。



萝卜豆腐汤

原料：白萝卜100克，豆腐50克

调料：植物油、肉汤、葱、香菜、盐、香油各适量

制作方法：

1. 白萝卜洗净，去皮，切细丝，放入开水中焯一下，捞出控净水。豆腐切细条。葱、香菜均切末。
2. 锅内加油，烧热后放入葱末炆锅，加入肉汤，放入白萝卜丝、豆腐条，旺火烧开，改用中火烧至萝卜丝已烂、汤汁呈乳白色，加入盐调味，盛入碗中，撒香菜末，淋入香油即可。

II 香菇萝卜汤 II

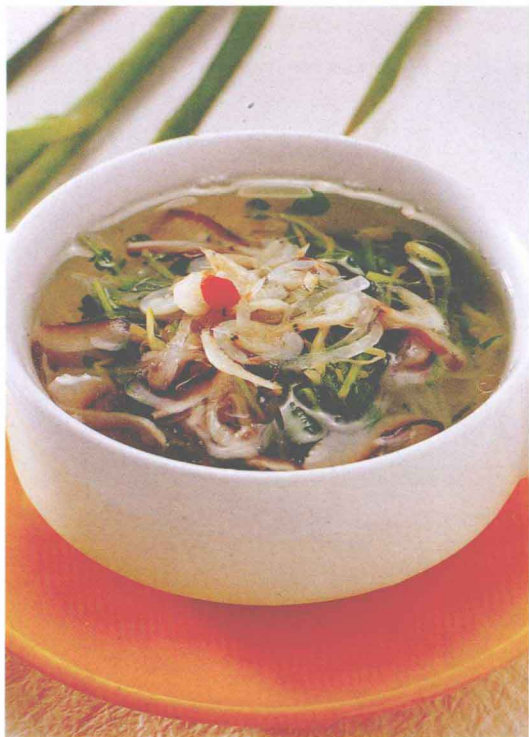
原料：白萝卜150克，水发香菇100克，豌豆苗50克，虾皮20克

调料：料酒、盐、味精、黄豆芽汤各适量

制作方法：

- 1.白萝卜洗净，去皮，切成细丝，下沸水锅内焯至八成熟，捞入汤碗内。虾皮用水浸泡。
- 2.水发香菇去杂质洗净，切丝。豌豆苗择洗干净，下沸水锅焯透捞出。
- 3.锅内加入黄豆芽汤、料酒、盐、味精，烧沸后撇去浮沫，分别下入白萝卜丝、香菇丝煮开，投入豌豆苗、虾皮稍煮，起锅即成。

提示：萝卜应挑选水分足、光滑细皮、无泥、无刀伤、无开裂、无菊花心、无根须、个大均匀、不断头的。萝卜表面要细嫩光滑，以手指弹其中部，声音沉重的结实且不空心，声音浑浊的多空心。



II 虾皮粉丝萝卜汤 II

原料：白萝卜200克，虾皮30克，粉丝20克

调料：盐、料酒、味精、花生油、葱姜丝、胡椒粉、香菜、鸡汤各适量

制作方法：

- 1.白萝卜洗净，切丝。粉丝用开水烫软。香菜切段。
- 2.起油锅烧热，用葱姜丝炆锅，放入虾皮煸炒数下，再下入萝卜丝煸炒数下，加入鸡汤、粉丝烧开，撇去浮沫，加盐、料酒、味精、胡椒粉调味，撒上香菜段即成。

提示：萝卜中所含的钙有98%在萝卜皮内，所以，萝卜最好连皮一起吃。

功效：萝卜食性凉，味甘、辛，具有健脾消湿、化痰祛湿、清洁肠道、醒酒解毒、抵御风寒的作用。

