

MODERN PEOPLE



现代人



养生 家常汤粥

2688 例

中国烹饪大师 / 主编
甘智荣



 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生家常汤粥2688例 / 甘智荣主编. — 北京 : 中国轻工业出版社, 2011. 5

(现代人)

ISBN 978-7-5019-8125-0

I. ①养… II. ①甘… III. ①汤菜—菜谱 ②粥—食谱IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第039815号

责任编辑: 龙志丹 付佳 王芙洁 责任终审: 劳国强 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京画中画印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2011年5月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/24 印张: 11

字数: 250千字

书号: ISBN 978-7-5019-8125-0 定价: 29.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

110183S1X101ZBW



现代人

养生



中国烹饪大师
甘智荣 / 主编

家常汤粥

2688

例

本书介绍了养生家常汤粥的制作要点、适合人群，以及每款汤或粥的养生知识、食材的保存和饮食宜忌。菜品部分的阅读使用详解如下。

原材料：制作此菜肴的主要食材。

调味料：制作此菜肴的主要调味料，不同的人可根据自己的口味自行调整。

食材名称：本书所选用的食材均是常见且养生功效非常好的。

食材简介：介绍本食材的相关知识及主要养生功效。

饮食宜忌：主要是本食材的搭配宜忌，让读者吃得更营养健康。

健康提示：专业营养师总结出来的食用本食材的一些注意事项。

选购：主要列举本食材优质的标准，方便读者购买。

保存：主要列举本食材的最佳保存方法，以保证食材营养不流失。

鸡肉

- 因为鸡肉中含有牛磺酸，可以增加人体免疫细胞，帮助免疫系统识别体内和外来的有害物质。
- 鸡肉含有的牛磺酸可发挥抗氧化和解毒作用，促进智力发育。
- 鸡肉含有钙、磷、铁及丰富的维生素等，有助于补血养颜。
- 鸡肉营养丰富，能提高人体的抗疲劳能力，增强机体的免疫功能，从而起到防癌抗癌的功效。

- ❗饮食宜忌
- 鸡肉+百合 补气健脾
- 鸡肉+兔肉 易发生腹泻

营养师健康提示

- ❗高血压、冠心病、胆结石、胆囊炎患者忌食。
- ❗一季子性热，鸡肉温补，二者不宜同食。
- ❗选购
- ❗一优质鸡肉白里透红，发亮，手感光滑。
- ❗保存
- ❗一鸡肉易变质，购买之后要马上放进冰箱里。

鸡肉蘑菇粉丝汤

适合人群 养生功效
孕产妇 补虚益气

原材料：鸡肉175克，蘑菇80克，水发粉丝20克
调味料：高汤适量，盐4克，酱油2克

做法：①将鸡肉洗净切块，蘑菇洗净，水发粉丝洗净切段备用。②净锅上火倒入高汤，下入鸡肉烧开，打去浮沫，下入蘑菇、水发粉丝，调入盐、酱油，煲至熟即可。



- ❗养生知识 蘑菇富含18种氨基酸，多种维生素和丰富的钙、铁等矿物质，且热量低。
- ❗烹饪知识 可在汤中加入葱香，能更美味。

鸡肉丝瓜汤

适合人群 养生功效
老年人 健脾益气

原材料：鸡脯肉200克，丝瓜175克
调味料：清汤适量，盐2克

做法：①将鸡脯肉洗净切片，丝瓜洗净切片备用。②汤锅上火倒入清汤，下入鸡脯肉、丝瓜，调入盐煲至熟即可。



- ❗养生知识 体虚内寒、腹闷者不宜多食丝瓜。
- ❗烹饪知识 丝瓜一定要刮去外层的老皮。

菜肴最适宜的人群：本书所选的菜肴，一般人均可食用，此条所列出的群体，是特别适合用此菜养生的某些特殊人群。

菜名：本书所选的菜肴均是老百姓常吃、常见、易做，且健康美味的。

养生功效：本菜最主要的养生功效，读者可根据自身的特点选择。

烹饪知识：主要列举制作此菜的诀窍，以保证菜的营养和美味。

养生知识：本菜肴或本菜肴中所用主食材的养生知识，方便读者根据自身情况选择菜肴或食材。

1 蔬果、干果



- 009 汤煲多久更营养
- 010 合理煲汤七要素
- 012 喝对汤，更健康

- 013 喝粥的好处
- 014 煮粥的学问
- 015 不同人群喝不同的粥

白菜

- 018 白菜海带豆腐煲/白菜粉条丸子汤
- 019 白菜蘑菇煲五花肉/白菜鸭肉粥/鹌鹑蛋猪肉白菜粥

油菜

- 020 幸福圆满一品锅/油菜红枣炖鸭
- 021 油菜鱼尾汤/油菜黄豆牛肉汤/油菜枸杞粥

圆白菜

- 022 圆白菜排骨汤/圆白菜果香肉汤
- 023 圆白菜肉丝汤/圆白菜虾米粥/羊肉圆白菜粥

芹菜

- 024 土豆芹菜牛肉汤/芹菜羊肉汤
- 025 芹香鲜奶汤/青鱼芹菜粥/豆腐芹菜粥

菠菜

- 026 菠菜鸡胗汤/菠菜猪肝汤
- 027 菠菜丸子汤/菠菜瘦肉粥/菠菜芹菜萝卜粥

黄花菜

- 028 黄花菜木耳肉片汤/黄花菜鸡肉黄瓜汤
- 029 黄花菜肉丝汤/黄花菜瘦肉糯米粥/牛肉黄花菜粥

西蓝花

- 030 双喜美味汤/鲜奶西蓝花牛尾煲
- 031 鱼虾煲西蓝花/西蓝花香菇粥/鲈鱼西蓝花粥

韭菜

- 032 虾米豆腐干韭菜汤/豆芽韭菜汤
- 033 韭菜花炖猪血/韭菜葱白粥/韭菜猪骨粥

洋葱

- 034 猪排炖洋葱/洋葱牛肉西红柿汤
- 035 乳鸽炖洋葱/洋葱豆腐牡蛎粥/洋葱鸡腿粥

茼蒿

- 036 午餐肉茼蒿汤/茼蒿虾米豆腐汤
- 037 茼蒿草菇肉汤/胡萝卜茼蒿粥/茼蒿排骨粥

雪里红

- 038 雪里红冬瓜汤/雪里红猪肝汤
- 039 口蘑雪里红牛肉汤/猪肉雪里红粥/雪里红红枣粥

苋菜

- 040 苋菜笔管鱼汤/苋菜双鲜汤
- 041 苋菜鱼片汤/苋菜豆腐汤/绿豆苋菜枸杞粥

芥菜

- 042 芥菜瘦肉汤/芥菜土豆煲排骨
- 043 芥菜黑鱼汤/鸡肉芥菜火腿粥/芥菜大米粥

西洋菜

- 044 西洋菜鲤鱼汤/上汤西洋菜
- 045 西洋菜排骨汤/西洋菜鸡丝汤/上汤窝蛋西洋菜

西红柿

- 046 西红柿丝瓜蛋汤/西红柿牛腩煲
- 047 肉片粉丝西红柿汤/火龙果西红柿粥/西红柿猪骨粥

白萝卜

- 048 白萝卜炖牛肉/荷叶白萝卜
- 049 白萝卜丝煮肉蟹/白萝卜丝汆肥羊/锅仔白萝卜鲫鱼

胡萝卜

- 050 胡萝卜煲牛肉/高汤玉米胡萝卜煲
- 051 胡萝卜牛尾汤/高粱胡萝卜粥/兔肉胡萝卜粥

茄子

- 052 茄子煲豆腐/豆腐茄子苦瓜煲鸡
- 053 茄子大米粥/红枣茄子粥/茄子鸡蛋大米粥

莴笋

- 054 老鸭莴笋枸杞煲/莴笋猪蹄汤
- 055 莴笋粥/山药莴笋粥/猪肉莴笋粥

黄瓜

- 056 黄瓜扁豆排骨汤/红小豆黄瓜猪肉煲



057 山药黄瓜煲鸭汤/玉米黄瓜糯米粥/黄瓜胡萝卜粥

丝瓜

058 丝瓜鸡片汤/丝瓜咸蛋汤

059 鲜菇丝瓜蛋花汤/丝瓜荷包蛋汤/丝瓜胡萝卜粥

苦瓜

060 苦瓜炖蛤蜊/苦瓜排骨煲

061 火腿苦瓜汤/苦瓜西红柿粥/苦瓜胡萝卜粥

冬瓜

062 冬瓜鲜蘑排骨汤/咸肉冬瓜汤

063 冬瓜老鸭煲/鸭肉枸杞冬瓜粥/冬瓜鹅肉粥

南瓜

064 南瓜牛肉汤/南瓜排骨汤

065 南瓜煲乌鸡/南瓜圆白菜粥/南瓜百合杂粮粥

土豆

066 土豆豆角煲鸡块/老鸭土豆煲

067 西红柿土豆面片汤/牛肉煲土豆/土豆蛋黄奶粥

红薯

068 大芥菜红薯汤/红薯鸡腿汤

069 红薯小米粥/红薯樱桃粥/红薯粥

山药

070 枸杞山药牛肉汤/山药菌菇炖鸡煲

071 山药奶香肉汤/熟地瘦肉山药汤/山药羊排煲

芋头

072 芋头排骨汤/芋头牛肉粉丝煲

073 芋头鸭煲/猪排芋头粥/玉米芋头粥

马蹄

074 紫菜瘦肉马蹄汤/腐竹马蹄汤

075 银耳马蹄糖水/马蹄海蜇粥/马蹄大米粥

莲藕

076 莲藕炖排骨/黑豆红枣猪蹄煲

077 莲藕红小豆牛腩煲/桂圆莲藕糯米粥/鲜藕枣梨粥

竹笋

078 脊骨竹笋菠菜汤/竹笋鸡汤

079 竹笋鸭肠玉米煲/竹笋山药粥/冬瓜竹笋粥

大蒜

080 蒜仔煲鱼头/姜蒜猪骨汤

081 大蒜花生鸡爪汤/鱼片大蒜粥/大蒜洋葱粥

姜

082 良姜鸽子煲/姜丝鲈鱼汤

083 生姜红枣汤/冬瓜白果姜粥/生姜猪肚粥

玉米

084 玉米脊骨汤/猪胰山药玉米煲

085 土豆玉米棒汤/玉米山药粥/玉米南瓜圆白菜粥

薏米

086 薏米南瓜浓汤/半夏薏米汤

07 山药薏米烧卖汤/白菜薏米粥/薏米豌豆粥

百合

088 百合玉竹瘦肉汤/煲三样

089 百合参汤/百合粥/党参百合粥

木瓜

090 木瓜粉丝牛蛙汤/生姜炖木瓜

091 木瓜排骨汤/木瓜葡萄粥/木瓜芝麻粥

苹果

092 苹果雪梨煲人参/青苹果炖黑鱼

093 杏仁苹果鱼汤/苹果萝卜奶粥/苹果玉米粥

菠萝

094 菠萝苦瓜汤/菠萝甜汤

095 橘子杏仁菠萝汤/苦瓜菠萝煲鸡/菠萝麦仁粥

香蕉

096 香蕉甜汤/香蕉瘦肉汤

097 香蕉鱼片汤/香蕉松仁双米粥/香蕉芦荟粥

梨

098 柴胡秋梨汤/香椰炖雪梨

099 灯心草雪梨汤/鸭梨枸杞粥/百合雪梨粥

山楂

100 山楂消食汤/山楂山药鲫鱼汤

101 芒果山楂糯米粥/山楂苹果粥/山楂玉米粥

核桃

102 花生核桃猪骨汤/杜仲核桃兔肉汤

103 核桃冰糖炖梨/核桃健脑粥/核桃益智粥

板栗

104 板栗乌鸡汤/板栗蜜枣汤



105 板栗猪骨汤/板栗猪腰汤/板栗桂圆粥

杏仁

106 杏仁猪肉汤/杏仁鹌鹑汤

107 杏仁菜胆猪肺汤/薏米杏仁粥/绿豆三仁粥

花生

108 花生兔肉汤/沙苑花生牛尾煲

109 花生松仁粥/花生红枣粥/花生核桃芝麻粥

红枣

110 冰糖红枣汤/红枣山药汤

111 莲子红枣花生汤/红枣莲子粥/红枣芡实糯米粥

何首乌

112 羊排何首乌汤/何首乌猪蹄汤

113 鸡肉何首乌汤/何首乌枸杞粥/何首乌小米粥

枸杞

114 鸭子枸杞汤/枸杞香肝汤

115 枸杞天麻鱼头汤/枸杞黄豆粥/韭菜枸杞粥

116 枸杞红枣炖鹌鹑/枸杞蛋包汤/枸杞南瓜粥

2 畜肉



猪肉

118 白菜粉条猪肉汤/百年好合肉片汤

119 茶香丝瓜肉片汤/青菜瘦肉粥/白果瘦肉粥

猪蹄

120 美容猪蹄汤/佛手瓜煲猪蹄

121 猪蹄灵芝汤/木瓜猪蹄汤/香菇猪蹄粥

猪排骨

122 菌菇排骨汤/西洋参排骨滋补汤

123 藕菱排骨汤/白菜排骨煲/胡萝卜排骨汤

猪腰

124 翡翠人参腰片汤/韭菜子猪腰汤

125 冬菜腰片汤/猪腰葱白粥/猪腰黄芪粥

猪肚

126 鸡骨草猪肚汤/麦冬猪肚汤

127 猪肚参汤/陈皮猪肚粥/猪肚马蹄粥

猪血

128 猪血肉丁汤/双色豆腐汤

129 西洋参猪血煲/猪血姜丝粥/鳕鱼猪血粥

猪肠

130 薏米煲猪肠/猪肠海带煲豆腐

131 酸菜粉条猪肠煲/猪肠白菜粥/猪肠海参粥

猪胰

132 清肝明目汤/玉米山药猪胰汤

猪皮

133 养颜猪皮汤/红枣桂圆猪皮汤

猪肺

134 猪肺花生汤/猪肺炖萝卜

135 甜草猪肺汤/双雪木瓜猪肺汤/南杏萝卜炖猪肺

猪尾

136 西洋参煲猪尾/玉米猪尾汤

137 花生山药煲猪尾/莲须猪尾汤/补精益髓汤

猪心

138 枸杞香菜猪心汤/灵芝猪心汤

139 莲子芡实猪心汤/状元及第粥/安神猪心粥

牛肉

140 开胃罗宋汤/理气牛肉汤

141 牛肉花生汤/生滚牛肉粥/牛肉芹菜枸杞粥

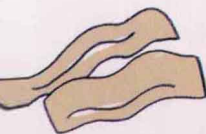
牛肚

142 芡实莲子牛肚煲/滋补牛肚汤

143 麦片牛肚汤/牛肚青菜粥/花生牛肚粥

牛蹄筋

144 菌菇牛蹄筋汤/花生米煲牛蹄筋





3 菌豆



145 黄豆蹄筋粥/牛蹄筋三蔬粥/牛蹄筋花生糯米粥

羊肉

146 枸杞羊肉香菜汤/羊肉粉条山药煲

147 山药枸杞羊排煲/羊肉薏米粥/羊肉麦仁粥

狗肉

148 狗肉枸杞粥/狗肉花生粥

149 麦仁狗肉粥/狗肉大米粥/豆豉狗肉粥

兔肉

150 兔肉薏米煲/沙参兔肉汤

151 核桃兔肉汤/山药煲兔肉/滑子菇兔肉汤

152 桂圆兔腿枸杞汤/兔肉煲黄瓜/兔肉红枣蒜香粥

香菇

154 香菇冬笋煲小鸡/香菇瘦肉汤

155 香菇冬笋汤/香菇粥/香菇鸡翅粥

竹荪

156 草菇竹荪汤/黄瓜竹荪汤

157 竹荪蛋花汤/竹荪排骨汤/肘子炖竹荪

草菇

158 草菇鱼头汤/草菇煲猪蹄

159 草菇螺片汤/冬瓜虾仁草菇汤/草菇肉片丝瓜汤

金针菇

160 金针菇瘦肉汤/金针菇牛肉丸汤

161 金针菇煎蛋汤/金针菇猪肉粥/鸡肉金针菇木耳粥

茶树菇

162 茶树菇炖鸡/茶树菇鸭汤

163 茶树菇红枣乌鸡汤/茶树菇猪肉煲/牛奶茶树菇粥

木耳

164 木耳煲双脆/木耳瘦肉腐竹汤

165 猪肝菠萝煲木耳/木耳枣杞粥/木耳山药粥

银耳

166 银耳羊肉莲藕汤/菠萝银耳红枣甜汤

167 银耳莲子百合饮/糯米银耳粥/银耳桂圆蛋粥

豆腐

168 黄瓜鱼块豆腐煲/豆腐韭香虾仁汤

169 味噌豆腐汤/豆腐木耳粥/豆腐菠菜玉米粥

腐竹

170 腐竹马蹄猪肝汤/腐竹马蹄猪肚汤

171 白果腐竹煲/腐竹黄瓜汤/猪血腐竹粥

红小豆

172 红小豆薏米瘦肉汤/山药红小豆汤

173 红小豆茉莉粥/红小豆核桃粥/双豆双米粥

绿豆

174 消暑养颜汤/莲藕绿豆解暑汤

175 绿豆鲫鱼汤/薏米绿豆粥/绿豆三仁小米粥

黑豆

176 黑豆牛肉汤/党参黑豆煮瘦肉

177 狗肉黑豆汤/山药薏米黑豆粥/糯米红枣黑豆粥

黄豆芽

178 黄豆芽猪尾汤/黄豆芽煲牛肉

179 黄豆芽骨头汤/黄豆芽牛丸粥/豆芽豆腐粥

毛豆

180 盐水毛豆瘦肉煲/白果毛豆仁羊肉煲

181 毛豆党参排骨汤/毛豆玉米粉粥/毛豆糙米粥

豌豆

182 豌豆煲鸡腿/豌豆炖猪尾

183 豌豆猪肝汤/豌豆高粱粥/燕麦南瓜豌豆粥

黄豆

184 猪骨黄豆丹参汤/黄豆红薯牛肉汤

185 香菜黄豆汤/海带黄豆汤/莲藕豆香牛肉汤

186 双粉粥/牛肉黄豆大米粥/猪肝黄豆粥

4 禽蛋



鸡肉

- 188 鸡肉蘑菇粉条汤/鸡肉丝瓜汤
189 益母草鸡汤/皮蛋火腿鸡肉粥/鸡肉葱白粥

鸡肝

- 190 绿豆芽鸡肝汤/鸡肝百合美容汤
191 鸡肝土豆煲/鸡肝桂皮粥/鸡肝萝卜粥

鸭肉

- 192 美容养颜老鸭煲/胡萝卜马蹄鸭肉煲
193 清汤老鸭煲/杭帮老鸭煲/谭府老鸭煲

乌鸡

- 194 莲子乌鸡山药煲/南瓜煲乌鸡
195 双腊乌鸡煲/乌鸡糯米粥/红枣乌鸡腿粥

鸽肉

- 196 百合红枣鸽肉汤/人参红枣鸽子汤

- 197 马蹄煲乳鸽/鸽子瘦肉粥/豌豆鸽肉粥

鹌鹑

- 198 川贝鹌鹑汤/红芸豆鹌鹑煲
199 莲子山药鹌鹑煲/鹌鹑肉桂粥/杜仲鹌鹑粥

鸡爪

- 200 花生香菇煲鸡爪/板栗鸡爪汤
201 鸽蛋鸡爪汤/薏米瘦肉鸡爪煲/红小豆花生鸡爪汤

鸡蛋

- 202 茉莉花蛋汤/陈醋蛋花汤
203 玉米鸡蛋羹/雪梨鸡蛋糯米粥/鸡蛋虾仁粥

鹌鹑蛋

- 204 银耳百合煲鹌鹑蛋/健脾三圆汤
205 香菇翅鹌鹑蛋汤/鹌鹑蛋芹菜粥/鹌鹑蛋土豆粥

皮蛋

- 206 芥菜瘦肉皮蛋汤/苦瓜皮蛋枸杞粥

5 水产



海带

- 208 海带煲猪肉/海带螺片汤
209 海带莲藕煲/绿豆海带粥/海带鱼片粥

紫菜

- 210 粉丝瘦肉紫菜汤/紫菜冬瓜汤
211 紫菜烩猴头菇/紫菜虾米粥/枸杞紫菜大米粥

鲫鱼

- 212 双山炖鲫鱼/白果黄豆鲫鱼汤
213 豆豉鲫鱼汤/鲫鱼玉米粥/鲫鱼百合糯米粥

鲈鱼

- 214 木瓜煲鲈鱼/清汤枸杞鲈鱼
215 清蒸鲈鱼汤/鲈鱼西蓝花粥/鲈鱼大米粥

鲤鱼

- 216 菠萝鲤鱼煲/冬瓜红枣鲤鱼汤
217 酸菜煲鲤鱼/豌豆鲤鱼粥/鲤鱼胡萝卜大米粥

章鱼

- 218 黄瓜章鱼煲/章鱼胡萝卜海带汤
219 章鱼汤/红枣瘦肉章鱼汤/花生章鱼咸菜粥

带鱼

- 220 带鱼黄芪汤/海带结煲带鱼
221 南瓜煲带鱼/雪里红炖鲜带鱼/花生带鱼粥

草鱼

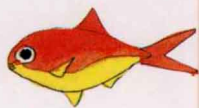
- 222 苹果桂圆草鱼汤/西洋菜草鱼汤
223 草鱼冬瓜汤/酸菜鱼片汤/爽滑草鱼粥

黄花鱼

- 224 清汤黄花鱼/农家飘香鱼煲
225 黄花鱼豆腐煲/猪血黄花鱼粥/黄花鱼胡萝卜粥

鳊鱼

- 226 鳊鱼豆腐汤/鳊鱼猪排粥



鲢鱼

227 鲢鱼双豆粥/鲢鱼白菜粥

黑鱼

228 高汤煨黑鱼/家常黑鱼煲

229 奶汤黑鱼煲/红枣枸杞煲黑鱼/党参黑鱼汤

银鱼

230 鲜香银鱼汤/银鱼枸杞苦瓜汤

231 银鱼上汤/马齿苋/话梅双鱼汤/银鱼苋菜粥

鳊鱼

232 鳊鱼煲鸡汤/党参北芪鳊鱼汤

233 红汤鳊段/鳊鱼红枣粥/飘香鳊鱼粥

牛蛙

234 苦瓜黄豆牛蛙汤/滋补牛蛙肉汤

235 玉竹百合牛蛙汤/香滑牛蛙粥/牛蛙瘦肉粥

蛤蜊

236 莴笋蛤蜊煲/蛤蜊白菜汤

237 烤鸭海鲜煲/黄瓜蛤蜊汤/蛤蜊虾仁粥

甲鱼

238 甲鱼山药煲/当归甲鱼煲

239 茯苓甲鱼煲/甲鱼芡实汤/甲鱼猪骨汤

鱿鱼

240 鱿鱼虾仁豆腐煲/胡萝卜鱿鱼煲

241 三色鱿鱼汤/猪肉鱿鱼虾粥/鱿鱼猪骨核桃粥

海参

242 双色海参汤/海参姜鸡汤

243 海参甲鱼汤/海参蒜粥/海参鱼片粥

蟹

244 鱼蟹团圆汤/金针菇蟹肉羹

245 山药螃蟹瘦肉粥/蟹肉鸡蛋粥/冬瓜蟹肉粥



干贝

246 干贝冬笋瘦肉羹/双豆干贝瘦肉汤

247 西葫芦干贝肉汤/干贝皮蛋粥/干贝鸭粥

牡蛎

248 牡蛎小白菜火腿汤/白菜牡蛎粉丝汤

249 竹笋牡蛎党参汤/牡蛎腐竹糙米粥/牡蛎芹菜粥

扇贝

250 扇贝蘑菇粉丝汤/节瓜扇贝汤

251 扇贝芥菜汤/扇贝海带煲/海鲜煲

泥鳅

252 虾米泥鳅汤/豆腐红枣泥鳅汤

253 老黄瓜炖泥鳅/火腿泥鳅粥/泥鳅鲜虾粥

鲑鱼

254 黄芪枸杞鲑鱼汤/香菜鲑鱼粥

蛏子

255 原汁蛏子汤/蛏子豆腐汤

海蜇

256 香菇胡萝卜海蜇汤/马蹄海蜇汤

鲍鱼

257 家常鲍鱼汤/天门冬桂圆参鲍汤

258 小鲍鱼参杞汤/芦笋炖鲍鱼/鸡肉鲍鱼粥

螺

259 螺片煲西葫芦/螺片黄瓜汤

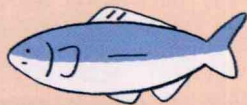
260 海带西红柿螺片汤/双瓜响螺汤/田螺大米粥

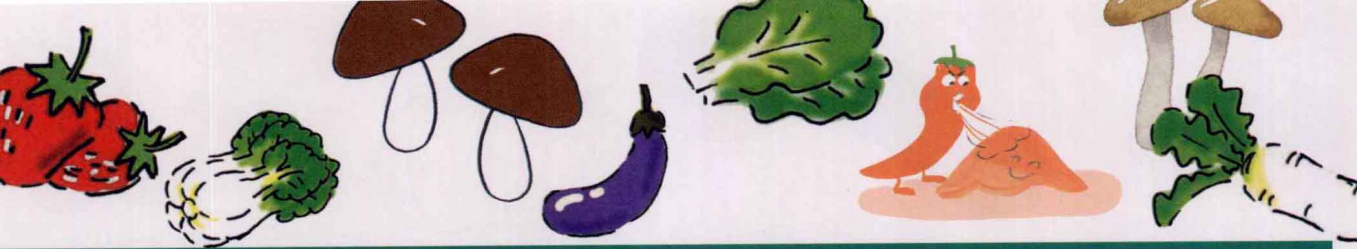
虾

261 粉丝鲜虾煲/鲜虾菠菜粉条煲

262 黄瓜虾仁汤/娃娃菜大虾汤/虾米姜丝粥

263 圆白菜虾米粥/虾米西兰花粥/紫菜咸蛋虾米粥





※汤煲多久更营养

日常生活中，人们大多数认为，煲汤煲得越久越有营养，这个观点是不合理的。研究证明，煲汤时间适度加长确实有助于营养释放和吸收，但时间过长就会对营养成分造成一定的破坏了。

1. 不同食材，时间有别

一般来说，煲汤的材料以肉类等含蛋白质较高的食物为主。蛋白质的主要成分为氨基酸类，如果加热时间过长，氨基酸遭到破坏，营养反而降低，同时还会使菜肴失去应有的鲜味。另外，食物中的维生素如果加热时间过长，也会有不同程度的损失。尤其是维生素C，遇热极易被破坏，煮20分钟后几乎所剩无几。所以，长时间煲汤后，虽然看上去汤很浓，其实随着汤中水分蒸发，也带走了丰富营养的精华。

对于一般肉类来说，可以煲久一点。但有些食物，煲汤的时间需要稍短一些。比如鱼汤，因为鱼肉比较细嫩，煲汤时间不宜过长，只要汤烧到发白就可以了，再继续炖不但营养会被破坏，而且鱼肉也会变老、变粗，口味不佳。还有些人喜欢在汤里放人参等滋补药材，由于参类含有人参皂苷，煮得久就会分解，失去补益价值，所以这种情况下，煲汤的最佳时间是40分钟。最后，如果汤里要放蔬

菜，必须等汤煲好以后随放随吃，以减少维生素的损失。

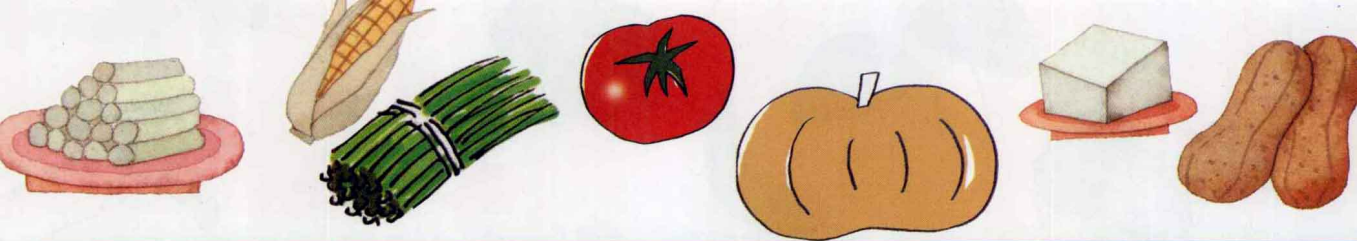
2. 药膳汤熬制不宜超过1小时

除了肉类，药膳汤中的中药材也是其特色之一。专家认为，按照中药的煎煮时间来说，黄芪、党参一类补气的药材文火熬40~60分钟就可以了，如果时间太长，药材的有效成分会被破坏掉。那肉类和药材如何取得同步呢？

专家推荐如下方法：如果煲汤时间为2个小时，那么先将药材单独浸泡1小时，然后待汤熬了1小时后，再将药材连同泡药材的水加入汤中，与食材一起再熬制1小时。这样可以最大限度地保留药材的营养和药效。

此外，专家建议，煲汤最好选适合多数人体质的、平补无偏性的药材，如淮山、枸杞、党参、生地、玉竹等。





※合理煲汤七要素

无论是中餐还是西餐，无论是品尝丰盛的佳肴还是普通的家常便饭，汤都是少不了的。它营养、健康、滋补、美味，集多种优点于一身，深得人们喜欢。那么，在品尝美味汤的时候，你有没有想过自己也为家人煲一锅暖暖的美味汤呢？不过，想要喝汤喝出健康的身体，在制作细节上就要注意了。

1. 掌握七要素，煲出营养健康汤

如何煲出既营养又健康的汤，在这里我们为你总结了七要素。

(1) 选料要精

选料是煲好鲜汤的关键。要熬好汤，必须选鲜味足、异味小、血污少、新鲜的动物原料，如鸡肉、鸭肉、猪瘦肉、猪肘子、猪骨、火腿、鱼类等。这类食品含有丰富的蛋白质，其中的氨基酸、核苷酸等是汤鲜味的主要来源。

(2) 食材要新鲜

即选用鲜味足、无腥腥味的原料。新鲜并不是历来所讲究的“肉吃鲜杀、鱼吃跳”的鲜。现代所讲的鲜，是指鱼、畜禽死后3~5小时，此时鱼或禽肉的各种酶使蛋白质、脂肪等分解为氨基酸、脂肪酸等人体易于吸收的物质，不但营养最丰富，味道也最好。

(3) 炊具要选好

煲鲜汤用陈年瓦罐效果最佳。瓦罐是经过高温

烧制而成，具有通气性佳、吸附性强、传热均匀、散热缓慢等特点。熬汤时，瓦罐能均衡而持久地把外界热能传递给里面的原料，而相对平衡的环境温度，又有利于水分子与食物的相互渗透，这种相互渗透的时间维持得越长，鲜香成分溢得出越多，煲出的汤的滋味就越鲜醇，原料的质地就越酥烂。

(4) 火候适当

煲汤的要诀是：旺火烧沸，小火慢煨。这样才能把食品内的蛋白质浸出物等鲜香物质尽可能地溶解出来，使煲出的汤更加鲜醇味美。只有文火才能使营养物质溶出得更多，而且汤色清澈、味道浓醇。

(5) 配水要合理

水既是鲜香食物的溶剂，又是食品加工传热的介质。水温的变化，用量的多少，对汤的营养和风味有着直接的影响。用水量一般是熬汤主要食材重量的3倍，而且要使食材与冷水共同受热。煲汤不宜用热水，如果一开始就往锅里倒热水或者开水，肉的表面突然受到高温，外层蛋白质就会马上凝固，使里层蛋白质不能充分溶解到汤里。

此外，如果煲汤的中途往锅里加凉水，蛋白质也不能充分溶解到汤里，汤的味道会受影响，不够鲜美，而且汤色也不够清澈。

(6) 搭配要适宜

有些食物之间已有固定的搭配模式，即餐桌上的“黄金搭配”。最值得一提的是海带炖肉汤，酸性食品猪肉与碱性食品海带的营养正好能互相配合，



这是日本的长寿地区冲绳的“长寿食品”。为了使汤的口味比较纯正，一般不宜用太多品种的动物食材一起煲汤。

（7）操作要精细

煲汤时不宜先放盐，因为盐具有渗透作用，会使原料中的水分排出，蛋白质凝固、鲜味不足。煲汤时温度维持在 $85^{\circ}\text{C} \sim 100^{\circ}\text{C}$ ，如果在汤中加蔬菜应随放随吃，以免维生素C被破坏。汤中可以适量放入香油、胡椒、姜、葱、蒜等调味品，但注意用量不宜太多，以免影响汤本来的鲜味。

2. 如何做不同种类的汤

汤可分为很多种，随着社会的发展，汤的品种也在不断变化，怎样才能让不同的汤营养达到最佳呢？

（1）清淡汤

这里所说的清淡汤，就是指味道比较清淡的汤，加热时间较短、口感比较滑嫩，汤汁清淡而不混浊，这是其独具的特色，适合喜好清淡人群饮用。由于材料加热的时间不长，所以鲜味无法在汤中完全释放，因此必须靠调料或高汤提味。如家常的青菜豆腐汤、蛋花汤等。还有一些不用高汤调味，直接以材料本身的原味提鲜，这时要用小火慢熬，如用大火烧，材料不容易煮烂，汤汁会快速蒸发，造成汤汁混浊，营养也会下降。

（2）甜汤

甜汤味道甜美、材料选择多样，有常见的红小

豆、绿豆、花生，也有较为高级的黑糯米、芝麻、核桃等。甜汤的做法多种多样，为了保证甜汤的营养，要把握好火候及制作时间，这样做出来的甜汤具有养颜美容、滋补润肺的作用。每天坚持喝一碗，可使皮肤白皙水嫩。

（3）高汤

高汤选用的材料主要分为猪骨、鸡骨和鱼骨等。高汤材料的制作、选择各有利弊，当然要选其优点，才能熬出物美价廉的高汤。高汤是烹饪中常用到的一种辅助原料，有了好高汤，再加入其他食材，滋味更鲜美，营养更丰富。

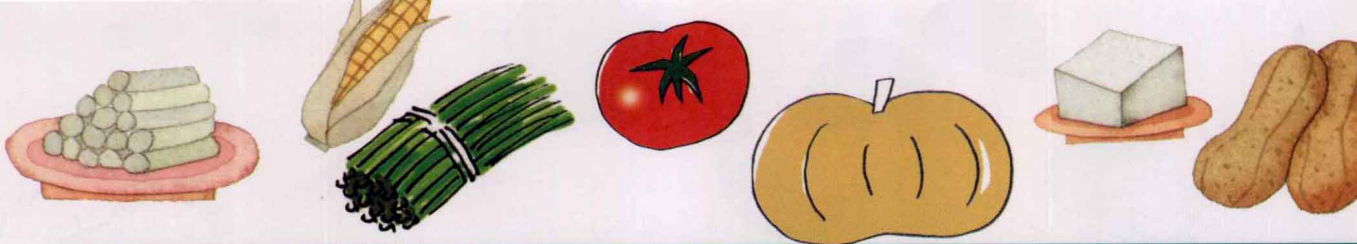
（4）浓汤

浓汤的味道比较醇厚，它是以高汤做汤底，再添加各种材料一起煮，以大量的淀粉勾芡，让汤汁呈现浓稠状，营养成分很多。

（5）羹汤

虽然也是以粉料勾芡，但和浓汤还存在一些差异，羹汤所用的粉料以淀粉或玉米粉为主，食材要切细或切碎，才能让其中的营养物质充分溶解到汤中。





※喝对汤，更健康

日常人们常喝的汤有荤汤、素汤两大类，荤汤有鸡汤、肉汤、骨头汤、鱼汤、蛋花汤等；素汤有海带汤、豆腐汤、紫菜汤、西红柿汤、冬瓜汤和米汤等。无论是荤汤还是素汤，都应根据个人的喜好与口味来选料烹制，“对症喝汤”可达到防病滋补、清热解毒的“汤疗”效果。

1. 对症喝汤

多喝汤不仅能调节口味，补充体液，增强食欲，而且能防病抗病，对健康有益。

(1) 延缓衰老多喝骨汤

人到中老年，机体的种种衰老现象相继发生，由于微循环障碍而导致心脑血管疾病的产生。另外，老年人容易发生“钙迁徙”而导致骨质疏松、骨质增生和骨折等症。骨头汤中特殊养分——胶原蛋白可补充钙质，从而改善上述症状，延缓人体的衰老。

(2) 防治感冒多喝鸡汤

鸡汤特别是母鸡汤中的特殊养分，可加快咽喉及支气管黏膜血液循环，增加黏液的分泌，及时清除呼吸道病毒，可缓解咳嗽、咽干、喉痛等症状，对感冒、支气管炎等防治效果尤佳。

(3) 治疗哮喘多喝鱼汤

鱼汤中尤其是鲫鱼、墨鱼汤中含有大量的特殊脂肪酸，可防止呼吸道发炎，并防治哮喘的发作，

对儿童哮喘病更为有益，鱼汤中卵磷脂对病体的康复更为有利。

(4) 养气血多喝猪蹄汤

猪蹄性平味甘，入脾、胃、肾经，能强健腰腿、补血润燥、填肾益精。加入一些花生和猪蹄煲汤，尤其适合女性，民间还用于妇女产后阴血不足、乳汁缺少。

(5) 退风热多喝豆汤

如甘草生姜黑豆汤，对小便涩黄、风热入肾等症，有一定治疗效果。

(6) 解体衰多喝菜汤

各种新鲜蔬菜含有大量碱性成分，常喝蔬菜汤可使体内血液呈正常的弱碱性状态，防止血液酸化，并使沉积于细胞中的污染物或毒性物质重新溶解后随尿排出体外。

2. 不同人群怎样喝汤

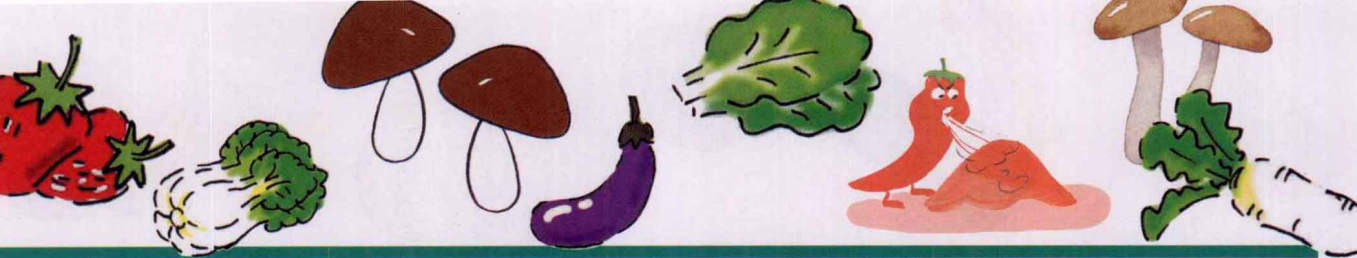
由于每个人的体质各不相同，日常生活中我们可以根据个人的身体状况合理喝汤，才能让身体更健康。

(1) 脾虚的人

脾虚的人常常表现为食少腹胀、食欲不振、肢体倦怠、乏力、时有腹泻、面色萎黄。这类朋友不妨适度喝些健脾和胃的汤，如山药汤、豇豆汤等，以促进脾胃功能的恢复。

(2) 胃火旺盛的人

平时喜欢吃辛辣、油腻食品的朋友，日久易化



热生火，积热于肠胃，表现为胃中灼热、喜食冷饮、口臭、便秘等。这类人群一定要注意清胃中之火，适度多喝苦瓜汤、黄瓜汤、冬瓜汤、苦菜汤等。

（3）老年人及儿童

由于消化能力较弱，胃中常有积滞宿食，表现为食欲不振或餐后腹胀。因此，应注重消食和胃，不妨适量喝点山楂羹、白萝卜汤等消食、健脾、和胃的汤。

※喝粥的好处

从古至今，粥作为养生保健食品，不论男女老少对粥膳都十分青睐。

粥在中国已有近3000年的历史。明朝李时珍在《本草纲目》中说，粥“又极柔腻，与肠胃相得，最为饮食之妙诀也”。宋朝诗人陆游甚至认为，食粥能



长寿成仙。医学界公认，粥能补益阴液，生发胃津，健脾胃，补虚损，最宜养人。

粥不仅自身营养丰富，更是其他营养食物的绝佳载体。任何食物与粥为伍，都会变得亲切温暖，让人百食不厌。粥不仅营养丰富、味道鲜美，更具滋补、祛病和养生等功效。

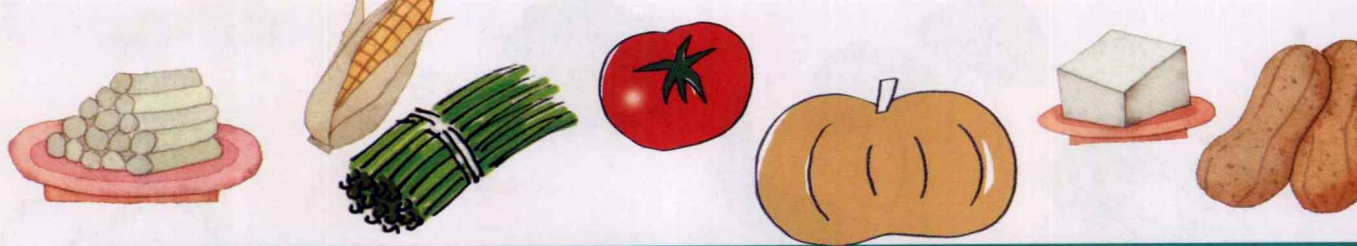
从古至今，喝粥被认为是一种健康的饮食方式。而且简单的一碗粥，衍生出上百种花样，冷、热、酸、甜、苦、辣、咸，个中滋味如人生百味……相对于快节奏的洋快餐，这种于简单中显深刻的饮食体现着我们亘古不变的情怀。

1. 养生养颜

由于人们不断受到不安全食品及垃圾食品的危害，饮食比例严重失衡，人们的健康也受到了极大的危害，于是一些疾病悄然而至，如肥胖症、高血压、脂肪肝、冠心病、糖尿病等。俗话说药补不如食补，人们逐渐意识到了健康饮食的重要性，于是粥膳对疾病的调养作用越来越受到人们的重视。如今，粥膳已成为人们增强体质、养生保健、延年益寿、养颜美容的手段之一，粥膳养生保健被越来越多的人视为一种时尚的养生方式。

粥营养丰富，它不但可以滋润皮肤，还可以延缓细胞老化，令皮肤光滑，淡化瘢痕，辅助治疗湿疹、皮肤溃疡等问题。

多喝粥能让皮肤组织健康有弹性。含有钙质的粥可以使骨骼坚硬，保持牙齿的健康；含有矿物质



锌的粥可以防止指甲出现白斑点，预防暗疮的形成。另外，粥还具有养发、护发的作用。

粥含有丰富的蛋白质等营养成分，能使脱水性皮肤避免因肤质过紧而产生直而深的皱纹，防止皮肤因老化而失去弹性，还能使油性皮肤的皮脂腺减少油脂的分泌，帮助皮肤对抗紫外线、空气污染等，令皮肤更加健康。

2. 帮助消化

白米熬煮温度超过 60°C 就会产生糊化作用，熬煮软熟的稀饭入口即化，下肚后非常容易消化，很适合儿童、老年人、体弱多病及脾胃虚弱者食用。

随着年龄的增长，人体各个器官会逐步老化，身体功能也随之衰弱，尤其是到了老年阶段，新陈代谢减缓，抵挡病毒的能力下降，胃肠消化功能也

逐步减弱，因此，老年人不能很好地吸收、利用食物中的营养成分，此时若能恰当地运用粥膳，可以在一定程度上起到滋补身体、增强体质、预防疾病的作用。

3. 防止便秘

现代人饮食精细又缺乏运动，多有便秘症状。粥含有大量的水分，平日多喝粥，除能裹腹充饥之外，还能为身体补充水分，有效防止便秘。

4. 调整肠胃

肠胃功能较弱或溃疡患者，很适合喝粥以调养肠胃，平日也应该少量多餐、细嚼慢咽，以保护肠胃。

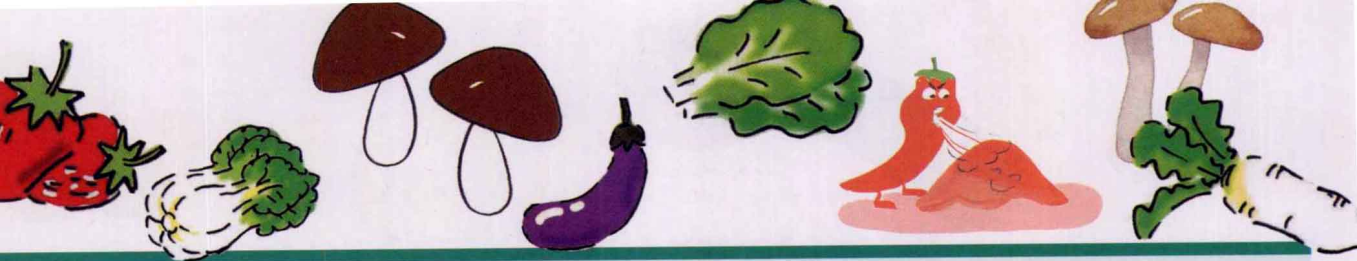
5. 延年益寿

喝粥可延年益寿，五谷杂粮熬煮成粥，含有更丰富的营养素与膳食纤维。对于年长、牙齿松动的人或病人，多喝粥可防小病，是保健养生的最佳良方。

※煮粥的学问

粥不仅营养丰富，而且喝完粥会觉得通体舒畅。很多人因此喜欢喝粥，还有很多人喜欢享受熬粥的乐趣。煮粥虽然简单，但仍有许多小窍门。





1. 浸泡

煮粥前先将米用冷水浸泡半小时，让米粒膨胀开。这样做的好处是熬粥节省时间；搅动时米粒会顺着一个方向转，熬出的粥酥软、口感好。

2. 开水下米

大家的普遍共识都是冷水煮粥，而真正的行家却是用开水煮粥。这是因为开水下米煮粥不会糊底，而且比冷水熬粥更省时间。

3. 比例恰当

上火煮前最好一次性把水放足，掌握好水、米的比例，不要中途添水，否则粥会稀，在黏稠度和浓郁香味上都会大打折扣。

4. 火候

掌握火候很重要，先用大火煮开，再转小火熬煮约30分钟。别小看火候的大小转换，粥的香味往往由此而生。另外，可根据不同的火候做成不同的粥，比如用明火煮加进白果和百合的白粥，能够清热降火；用猛火生滚的各类肉粥，低油低脂、原汁原味、口感清新，符合现代人的健康追求。当然，还可以往粥里加鲜豆浆，用它烫鱼片、猪肝、牛肉、肉丸……这样做出来的粥都非常鲜爽可口。

5. 搅拌

为了让粥出稠，也就是让米粒粒饱满、粒粒酥稠，搅拌的技巧是：水开下米时搅几下，盖上锅盖文火熬至20分钟时，开始不停地搅动，一直持续约

10分钟，至呈酥稠状出锅为止。

6. 点油

粥改文火后约10分钟时点入少许色拉油，你会发现不光成品粥色泽鲜亮，而且入口别样鲜滑。

7. 粥底和辅料分煮

大多数煮粥时习惯将所有的东西一股脑儿全倒进锅里，百年老粥店可不这样做。正确的做法是将粥底和辅料分开，该煮的煮、该焯水的焯水，最后再放一块熬煮片刻，但绝不超过10分钟。这样熬出的粥品清爽不浊，每样东西的味道又不串味。特别是辅料为肉及海鲜时，更应将粥底和辅料分开。

8. 青菜不要煮太久

煮菜粥时，应该在米粥彻底熟后，先放盐、味精、鸡精等调味品，最后再放生的青菜（不要焯水），这样青菜的颜色不会有变化，营养也不会流失。

9. 煮粥是否需要加碱

加碱虽然有利于充分溶出淀粉，使粥黏稠绵软，却破坏了大米中少有的宝贵维生素。可用山楂来代替碱，效果一样。若是玉米粥加点碱是必要的。因为加碱可以把玉米中所含的丰富的烟酸从结合状态释放出来，提高其吸收利用率，预防癞皮病。