

吃遍天下
25 小小家常汤

润肤养颜汤

36 道菜 + 18 种营养分析 + 48 种食物相宜相克 = 1 册 5 元钱

⇒ 100% 超值



5 元钱吃遍天下

只买好的，不买贵的！

文化发展有限公司 / 主编

广州出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

润肤养颜汤 / 深圳市金版文化发展有限公司主编.
—广州: 广州出版社, 2005.9
(吃遍天下丛书. 小小家常汤)
ISBN 7-80731-022-7

I. 润... II. 深... III. 美容—汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第102088号

吃遍天下 25 小小家常汤

润肤养颜汤

出版发行 广州出版社 (地址: 广州市人民中路同乐路12号 邮政编码: 510121)
主 编 深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑 易 文
封面设计 朱小良
印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司 (0755-84190019)
开 本 787 × 1092 1/32
总 印 张 20
总 字 数 800千
版次印次 2005年9月第1版第1次
书 号 ISBN 7-80731-022-7/TS · 2
总 定 价 50.00元 (全10册)

《吃遍天下》25

小小家常汤

润肤养颜汤



广州出版社

向您推荐

《润肤养颜汤》以通俗的文字介绍了以常见食物为原料的36种美容汤的做法，教您通过食物的科学搭配，制作出美容养颜、味道独特、营养丰富的靓汤，通过对身体的调理达到养颜的目的。书中还配有精美详细的制作过程图，为您提供更直观的参考借鉴，使操作更简单。

除此之外，本书还具有三大特点：

一、5元定价，绝对超值。此书不仅价格超低，而且质量一流，非常注重装帧的精美和图片的美观，一览便知。

二、配有营养分析，以便提高您的饮食质量。书中选取了36道食谱中涉及的18种食物，有针对性地对进行了详细的营养分析，方便您根据家人的体质及相关宜忌调整饮食，将中医学“药食同补”的科学概念应用到日常生活中。

三、配有相宜相克图文，给人以饮食方面的警示。专业的营养师从营养学的角度对本书中36道菜的相关食物进行了相宜与相克的列举，帮助您纠正日常生活中不正确的饮食习惯，让您的饮食既丰富、有营养，又安全、放心。



药膳乌鸡汤	4	莲藕马齿苋汤	32
〔营养分析〕 乌鸡肉	5	银丝煮鲫鱼	33
青螺炖鸭	6	猪心虫草汤	34
〔营养分析〕 螺	7	〔营养分析〕 冬虫夏草	35
鸭子炖黄豆	8	鸡脯葫芦汤	36
〔营养分析〕 鸭肉	9	〔营养分析〕 鸡肉	37
白果冰糖银耳	10	蚕豆煲瘦肉	38
〔营养分析〕 白果	11	〔营养分析〕 蚕豆	39
猪尾汤	12	蹄筋莲子炖猪脚	40
竹荪排骨汤	13	〔营养分析〕 猪蹄	41
银鱼胡萝卜羹	14	黄芪蒸鹌鹑	42
〔营养分析〕 胡萝卜	15	〔营养分析〕 鹌鹑	43
菊花水鸡汤	16	金钩紫菜汤	44
〔营养分析〕 菊花	17	〔营养分析〕 紫菜	45
法式蜗牛汤	18	党参黑豆煮瘦肉	46
芦荟西红柿汤	19	〔营养分析〕 党参	47
番茄排骨汤	20	家庭三宝羹	48
〔营养分析〕 西红柿	21	韭黄蚌仔羹	49
粟米螺头炖冬瓜	22	杂果玉米甜羹	50
〔营养分析〕 冬瓜	23	〔营养分析〕 玉米	51
银耳冬瓜汤	24	鱼肚菇丝羹	52
〔营养分析〕 银耳	25	〔营养分析〕 香菇	53
猪尾美肤煲	26	奶油猪肝汤	54
党参炖猪手	27	木耳炖牛蛙	55
番茄猪肝汤	28	上汤扣三丝	56
美润猪脚汤	29	清汤鱼丸	57
鱼子炖豆腐	30	相宜相克大公开	58
花旗参炖竹丝鸡	31		

药膳乌鸡汤



准备:10分钟

烹饪:2小时



【特别提示】 此汤能补血 益阴，调经止痛。

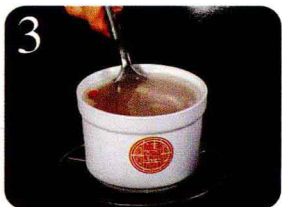


【原材料】 乌鸡200克、当归2片、枸杞12粒、参片10片，其他药材适量

【调味料】 盐、鸡精粉、味精各少许

【制作过程】

- 1 将乌鸡洗净，斩成块焯水；药材洗净；
- 2 所有原材料放盅内，入蒸笼内蒸2小时；
- 3 最后放入盐、味精、鸡精粉调味，即可食用。



Black-bone chookw

乌鸡肉



乌鸡又称泰和鸡或武山鸡，具有十大特征，如紫冠、缨头、绿耳、胡须、毛脚、五爪、白丝毛等。特别是乌皮、乌肉、乌骨，故名为乌骨鸡，以其骨骼、皮肉乌黑而得名，原产于我国江西省泰和县。

【营养与功效】

中医认为，乌鸡味甘、性微温、无毒，有补中止痛、滋补肝肾、益气补血、滋阴清热、调经活血、止崩治带等功效，特别是对妇女的气虚、血虚、脾虚、肾虚等症以及小儿生长发育迟缓、妇女更年期综合征等更为有效。现代医学研究认为，乌鸡含有人体不可缺少的赖氨酸、蛋氨酸和组氨酸，能调节人体免疫功能和延缓衰老。

【营养师健康警告】

乌鸡虽然营养丰富，但多食易生痰助火、生热动风，故体肥、患严重皮肤疾病者宜少食或忌食，患严重外感疾患者也不宜食用。

【烹饪特别提示】

要除去乌鸡肉的腥味，可用酒混合萝卜汁冲洗鸡块，或用冷水冲洗后，再用柠檬片擦拭表面。

【适用量】 每次150克。

【选购】

要选择肉质乌黑细嫩、有光泽的乌鸡。

【烹饪方法】

可烩、焖、蒸、煮、炖、煲等。



青螺炖鸭

【特别提示】此菜具有滋阴、利水、除烦的功效。



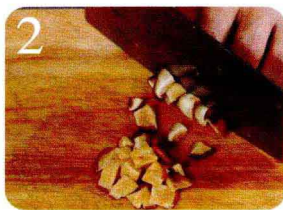
准备:10分钟
烹饪:60分钟

【原材料】鸭半只（约450克）、鲜青螺肉200克、熟火腿25克、水发香菇150克、小葱节10克、姜片10克

【调味料】精盐、冰糖各适量

【制作过程】

- 1.将鸭宰杀去毛洗净，放入冷水锅中煮开，捞出；转放砂锅中，加水至将其淹没，旺火烧开，撇去浮沫，转小火炖至六成烂时加盐、葱、姜、冰糖，炖至九成烂；
- 2.火腿、香菇切丁，与净青螺一同入砂锅，加适量水用旺火烧约10分钟；
- 3.捞起鸭，剔去大骨，保持原形，大骨垫汤碗底，鸭肉盖上面，拣去葱、姜，捞青螺、火腿、香菇放于鸭肉上，浇上原汤即成。



Escargots

螺

螺分田螺和海螺。田螺，又称黄螺、田中螺，属于软体动物——门腹足纲田螺科。在我国长江南北的江河、湖泊、水库、泥塘、沟壑、水田、沼泽等地方均有分布。其肉质细嫩，味道鲜美，在我国素有“盘中明珠”之美誉，是我国城乡居民十分喜欢的一种美味佳肴。

【营养与功效】

田螺肉营养丰富，其中含有人体必需的8种氨基酸、碳水化合物、矿物质、维生素A、维生素B、维生素B₁₂、维生素D和多种微量元素，是一种营养价值极高的动物性天然食品，其营养成分的含量和组合优于鸡、鸭、鹅等肉，在常见的60多种水生动植物中，其营养价值仅次于虾。此外，田螺还是一味除疾良药，具有很高的食疗、药用价值。中医认为，田螺肉味甘、性寒、无毒，可入药，具有清热、明目、利尿、通淋等功效，主治尿赤热痛、尿闭、痔疮、黄疸等。现代医学研究还发现，田螺可治疗细菌性痢疾、风湿性关节炎、肾炎水肿、疔疮肿痛、中耳炎、佝偻病、脱肛、狐臭、胃痛、胃酸、小儿湿疹、妊娠水肿、妇女子宫下垂等多种疾病。海螺肉含有丰富的蛋白质、脂肪、多种矿物质、多种维生素。



【健康提示】

田螺与羊肉同食会引起食积腹胀；田螺性寒，寒性胃痛者忌食。田螺有清热、利尿作用，尿路感染、热结、小便不通者宜食。



【适合人群】

一般人均可食用。

【特别提示】

海螺引起食物中毒的原因不在于它的肉，而是脑神经分泌的物质，所以只要在烹制过程中把海螺的头部去掉就可以了。海螺的头部在未进行加热时呈乳白色，质软，用筷子压几下就呈豆渣样。加热后若未加油也呈乳白色；若加油则呈奶黄色。

【适用量】

田螺每次40克；
海螺每次30克。

鸭子炖黄豆



准备:10分钟
烹饪:60分钟



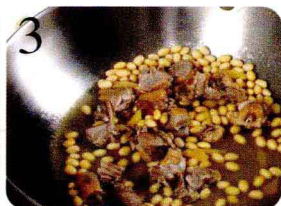
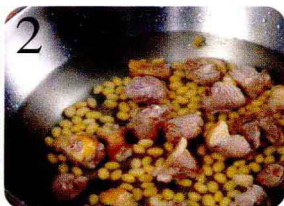
【特别提示】 此菜营养丰富，有美容养颜的作用。

【原材料】 鸭半只、黄豆200克、姜5克

【调味料】 上汤750克，盐、味精各适量

【制作过程】

1. 将鸭洗净斩块；
2. 鸭块与黄豆一起入锅中煮沸水，捞出；
3. 上汤倒入锅中，放入鸭子和黄豆，炖上1小时后调味即可。



Duck

鸭肉

鸭，又名凫，别称“扁嘴娘”，是我国农村普遍饲养的主要家禽之一。鸭的品种较多，可分为肉用鸭、蛋用鸭和肉蛋兼用鸭三种。北京鸭是世界闻名的肉用型良种鸭。北京烤鸭、南京板鸭、江南香酥鸭等均是各种宴会的名菜。

【营养与功效】

中医认为，鸭肉味甘微咸、性偏凉、无毒，入脾、胃、肺及肾经，具有滋五脏之阴、清虚劳之热、补血行水、养胃生津、止咳息惊等功效。现代医学研究认为，经常食用鸭肉不仅能补充人体必需的多种营养成分，对低烧、食少、口干、大便干燥和有水肿的人也有很好的疗效。

【营养师健康提示】

虽然鸭肉对健康有益，但应注意不要食用过多，否则会导致动脉硬化等不良后果。另外，体质虚寒者和胆囊炎患者也不宜多吃鸭子。

【烹饪特别提示】

鸭子的毛较难除去，宰杀之前喂一些酒，使毛孔增大，便于去毛。

【烹饪方法】

可炒、烧、卤、炖、烩、烤、煮、煲等，还可做成腊鸭。

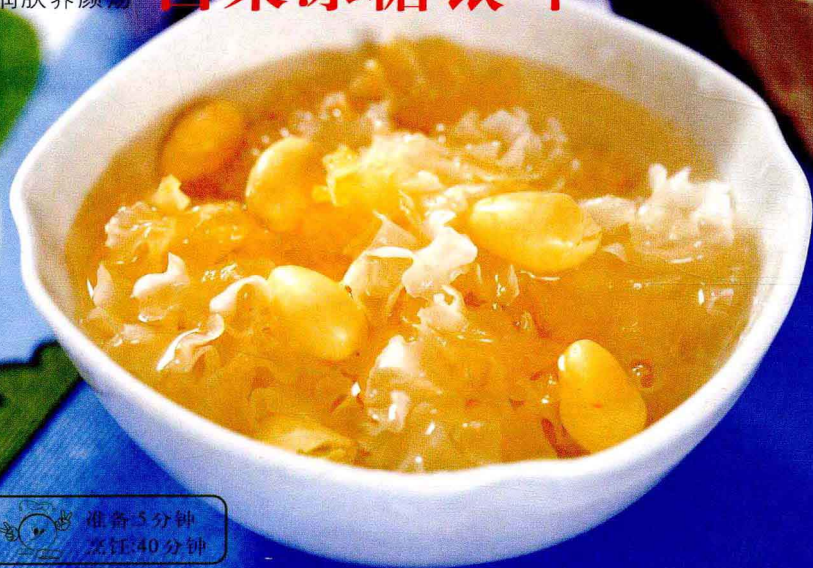
【选购】

要选择肌肉新鲜、脂肪有光泽的鸭肉。

【适用量】 每次80克。



白果冰糖银耳



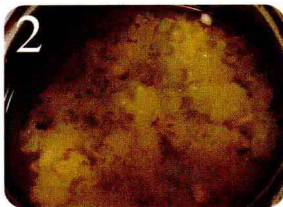
准备:5分钟
烹饪:40分钟

【特别提示】 滋阴润肺，止咳止血。

【原材料】 白果仁15克、银耳10克、冰糖适量

【制作过程】

1. 白果去皮去尖，银耳泡发撕小朵。
2. 白果与银耳同放锅内，加水适量。
3. 隔水蒸炖至熟，加冰糖至溶化即可。



Tomato

白果

白果为银杏科落叶乔木银杏的成熟种子。秋季种子成熟时采收，除去肉质的外种皮，洗净，晒干。用时去壳，捣碎。生用，或蒸、煮熟以后用。

【药用价值】

白果种子含蛋白质、淀粉、脂肪油、氰甙、多种氨基酸等。

白果的主要功效如下：

1祛痰定喘。用于治疗喘咳嗽多，能消痰定喘。

2收敛除湿。可治疗赤白带下、小便白浊、小便频数、遗尿。

白果的临床作用如下：

白果汁、白果肉、白果酸，在试管内对多种葡萄球菌、链球菌、多种杆菌及某些致病真菌有不同程度的抑制作用。果肉抗菌力较果皮强。此外，白果对中枢神经系统有麻痹作用。本品有小毒，对结核杆菌等多种细菌和真菌有抑制作用。

【药性】

味甘、苦、涩，性平。

归肺经，有小毒。

【功效】 敛肺、化痰、定喘，止带缩尿。



【用法用量】

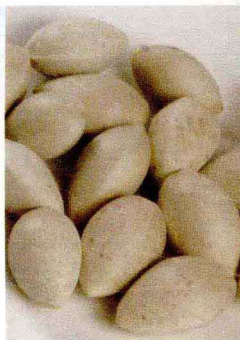
煎服，每次5~10克，捣碎。

【健康红绿灯】

生白果不宜食用，可能会产生中毒现象。

【特别提示】

用之前应用水烫去外种皮。



猪尾汤



准备:5分钟
烹饪:60分钟



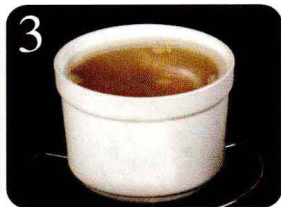
【特色介绍】 此汤具有补益气血、强壮筋骨之功效。

【原材料】 龙骨、猪尾各100克，当归片、枸杞各少许

【调味料】 盐5克、味精3克

【制作过程】

1. 将龙骨、猪尾洗净剥成小块，焯去血水；
2. 将过水的龙骨、猪尾、当归、枸杞装入汤盅，加入开水，上笼蒸熟；
3. 加入调味料即可。



竹荪排骨汤

《吃遍天下》25

润肤养颜汤



【特色介绍】 此汤有清热去火、滋阴养颜之功效。



准备:5分钟
烹饪:2小时

【原材料】 排骨200克、竹荪20克

【调味料】 盐2克、鸡精0.5克、味精0.5克

【制作过程】

1. 将竹荪洗净；排骨斩成小块，洗净，焯水；
2. 将所有原材料放入盅内；
3. 上笼蒸2个小时最后放入调味料即可。



银鱼胡萝卜羹



【特别提示】

此菜具有滋阴、利水除烦的功效。



准备: 3分钟
烹饪: 13分钟

【原材料】 银鱼100克、青豆50克、胡萝卜150克、火腿10克、生粉50克、葱15克

【调味料】 盐5克、味精1克、胡椒粉3克、生粉15克

【制作过程】

1. 银鱼洗净，胡萝卜洗净切条，葱择洗净切末；
2. 锅中注水适量，待水开放入胡萝卜条煮熟，捞出捣成泥；
3. 锅中注水烧开，放入银鱼、青豆、火腿、葱末和萝卜泥煮开，加入调味料，用生粉勾芡即可。



Carrot

营养分析

胡萝卜，又叫黄萝卜、红萝卜，原产于中亚，元代以前传入我国。因其颜色靓丽，脆嫩多汁，芳香甘甜而受到人们的喜爱。胡萝卜对人体具有多方面的保健功能，因此被誉为“小人参”。

胡萝卜

【营养与功效】

胡萝卜能提供丰富的维生素A，具有促进机体正常生长与繁殖、维持上皮组织、防止呼吸道感染及保视力正常、治疗夜盲症和眼干燥症等功能。胡萝卜能增强人体免疫力，有抗癌作用，并可减轻癌症病人的化疗反应，对多种脏器有保护作用。妇女进食胡萝卜可以降低卵巢癌的发病率。胡萝卜内含琥珀酸钾，有助于防止血管硬化，降低胆固醇，对防治高血压有一定的效果。胡萝卜素可以清除致人体衰老的自由基。B族维生素和维生素C等营养成分也有润肤、抗衰老的作用。它的芳香气味是挥发油造成的，能增进消化，并有杀菌作用。



【营养师健康提示】

胡萝卜应用油炒热或和肉类一起炖煮后食用，以利维生素A的吸收，同时要注意胡萝卜与酒同食，会造成大量胡萝卜素与酒精一同进入人体，而在肝脏中产生毒素，导致肝病。

【适用量】

每次50克

【选购】

选购体形圆直，表皮光滑，色泽橙红，无须根的胡萝卜。



选择胡萝卜的理由：

胡萝卜是对人体健康有益的蔬菜，除了含有蛋白质、脂肪、碳水化合物，以及较多的钾、钙、磷、铁等无机盐外，还含有丰富的胡萝卜素（红色胡萝卜中含量最高，黄色胡萝卜中含量低，肉厚心小的胡萝卜含胡萝卜素较多）。胡萝卜不仅营养全面，还有很好的医疗作用。

1. 保护视力

胡萝卜中含有的丰富胡萝卜素可被小肠壁转变为维生素A，合成视紫红质，让人们拥有明亮的眼睛。

2. 调整新陈代谢、保养皮肤

胡萝卜素具有抗氧化活性，维护上皮细胞的功能。

4. 提高免疫力

学生长期处于密封空调环境中或城市污染的外部环境中，会直接影响呼吸道黏膜的防御功能，身体的抗病能力也会下降。另一方面，各种细菌、病菌大量繁殖，体质不佳时病菌、病毒就会乘虚而入，所以学生应当多吃胡萝卜，保持体内维生素A的摄入量，提高自身免疫力。