

如果你在外漂泊、在外生活，那你就自己动手，做一款属于自己的方便汤吧，相信能使你缓解工作的压力、放松心情，好好享受每一天。

方便汤

方圆

◎ 编著

日常营养·保健靓汤系列



羊城晚报出版社



图书在版编目(CIP)数据

方便汤 / 方圆编著. — 广州 : 羊城晚报出版社,
2011.1

ISBN 978-7-80651-887-8

I. ①方… II. ①方… III. ①汤菜—菜谱 IV.
①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第228161号

方便汤

责任编辑 刘妮娜

责任技编 张广生

责任校对 胡艺超

封面设计 任岳恒

装帧设计 周凤人

出版发行 羊城晚报出版社 (广州市东风东路733号 邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87133824

出版人 罗貽乐

经 销 新华书店

印 刷 四川省南方印务有限公司

规 格 889毫米×700毫米 1/24 印张4 字数100千

版 次 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-80651-887-8/ TS·61

定 价 15.00元

版权所有 违者必究 (如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

方圆
◎ 编著

日常营养·保健靓汤系列
羊城晚报出版社

· 广州 ·

方便汤





工作之余篇

菊花鲈鱼羹	4
柚子鸡肉汤	6
一品豆腐汤	8
毛瓜金银鸭汤	10
巴戟花生蹄筋汤	12
党参羊肚汤	14
番茄土豆牛尾汤	16
塘虱二乌汤	18
苹果排骨汤	20
白参鹌鹑汤	22
党参大鳝汤	24
丝瓜肉片咸蛋汤	26
巴戟羊骨汤	28
豆豉粉葛鱼片汤	30
千斤拔花生猪尾汤	32



周末进补篇

菜干鸭肾蜜枣汤	34
小肉丸豆腐汤	36
北芪枣豆泥鳅汤	38
莲藕章鱼猪脚汤	40
桑白皮小豆鲫鱼汤	42
南北杏仁鹌鹑汤	44
竹笋响螺汤	46
淮杞兔肉汤	48
白菜牛百叶汤	50
丝瓜杏仁排骨汤	52
生鱼西洋菜汤	54

黄芽白珧柱汤	56
兔肉紫菜豆腐汤	58
胡桃地黄猪肠汤	60
车前田螺汤	62
八爪鱼粉葛汤	64



探访亲友篇

番茄玉米猪肝汤	66
凉瓜排骨汤	68
大头鱼腐竹汤	70
番茄猪肝瘦肉汤	72
椰子银耳鸽子汤	74
雪菜虾米汤	76
榨菜豆腐鱼尾汤	78
核桃猪肉汤	80
茼蒿豆腐鱼头汤	82
雪耳冬菇猪胰汤	84
金华火腿银耳汤	86
西瓜鸡肉汤	88
福寿鱼芥菜汤	90
猪舌赤豆粉葛汤	92
鲤鱼内金汤	94

菊花鲈鱼羹





白菊花(干的)	1朵
鸡蛋	1只
鲈鱼肉	300克
甘笋花	数片
韭黄	少许
姜	适量

功效

益脾健胃，清热燥湿。

温馨提示

气虚胃寒、食量少、腹泻的患者应少用菊花。

制作过程

1. 将菊花摘成小瓣，鲈鱼洗净抹干，切丁；鸡蛋取蛋清，打匀；韭黄、甘笋花洗净。



2. 锅中加入适量清水烧开，倒入鲈鱼肉丁焯约1分钟，捞出待用。



3. 热油爆香姜片，浇酒，入上汤，略滚后入鱼肉丁至刚熟时调味，埋芡。熄火，加入蛋清、韭黄粒、甘笋花拌匀，撒上白菊花即可。



柚子肉鸡汤





公鸡
柚子
生姜
葱
料酒

1只
1个
2片
适量
适量

功效

理气补虚，消食下痰。

温馨提示

有习惯性腹泻、腹痛或贫血者，不宜多食柚子。

1. 公鸡宰杀，去毛和肠脏，洗净；柚子去皮留肉；姜、葱洗净。



2. 锅中烧开通量清水，将公鸡放入开水中煮约3分钟，捞出过冷河。



3. 将柚子肉放入鸡腹内，将鸡放入炖盅内，加葱、姜、料酒、盐、清水各适量，再将炖盅放入盛有水的锅内，隔水炖约2小时即可。



一品豆腐汤





嫩豆腐	200克
鸡肉	50克
白菜叶	50克
水发竹笋	40克
鸡蛋	3个

功效

降低血脂，减肥嫩肤。

温馨提示

做此汤最好选用含水较多的嫩豆腐。

制作过程



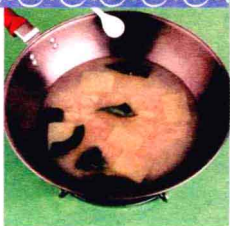
1. 豆腐搅成茸；鸡肉用刀剁成茸，放水化开，鸡蛋除黄留清，调散，同放碗中加精盐、胡椒粉搅匀成豆腐泥料；白菜叶、竹笋洗净。



2. 豆腐泥料倒入抹匀油的盘内铺平，面上适当点缀，食前7分钟上屉蒸熟；锅中倒入适量鸡汤烧开，加入竹笋、白菜叶、蒸好的豆腐泥料。



3. 汤成后，加入适量油、盐、味精调料，咸淡随意。



毛瓜金银鸭汤





毛瓜
烧鸭
光鸭
姜

750克
半只
1只
2片

1. 毛瓜刮去外皮，洗净；光鸭洗净斩件；烧鸭斩件。



2. 烧热油锅，将毛瓜放入油锅中炒片刻，取出用清水洗净；另锅烧开水，光鸭、烧鸭放开水锅中用清水煮沸约2分钟，去血渣捞出。



3. 将毛瓜放入炖盅底部，上面排放光鸭件或烧鸭件，加姜片、绍酒和盐，注入冷开水至八成满，放入锅内，约炖3小时，至鸭酥透。



功效

滋阴养胃，利水消肿。

温馨提示

俗话说：“嫩鸭湿毒，老鸭滋阴”，故煲汤时宜选用老鸭。

巴戟花生蹄筋汤





猪蹄筋	30克
牛蹄筋	30克
花生	30克
巴戟天	15克

功效

补益肝肾，强壮腰膝。

温馨提示

花生霉变后会产生致癌性很强的黄曲霉毒素，切忌食用。

制作过程

1. 巴戟天、花生用清水洗净；猪蹄筋、牛蹄筋用温水浸软，切段。



2. 锅中加入适量清水烧开后，将猪蹄筋和牛蹄筋放入沸水中焯约1分钟。

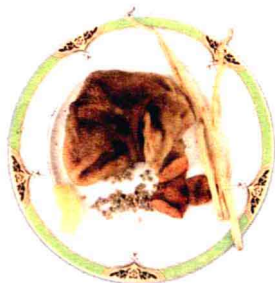


3. 把全部用料放入煲内，加清水适量，武火煲沸后，文火煲约3小时，调味即可（蹄筋、花生可佐膳）。



党参羊肚汤





羊肚
党参
胡椒
陈皮
生姜

1000克
30克
15克
6克
3片

功效

温中补虚，散寒止痛。

温馨提示

脾虚有热或阴亏内热者不宜用本汤。

制作过程

1. 党参、陈皮、胡椒、生姜洗净；羊肚用盐擦洗，然后用清水冲洗干净，并反复数次，致干净无黏液为止。



2. 烧开适量清水，放入羊肚，在沸水锅中滚约1分钟，取出刮去黑膜。



3. 把全部用料一齐放入煲内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲3小时，调味供用。

