

29

吃遍天下
小小家常汤

汤汤水水

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

汤汤水水 / 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. 汤... II. 深... III. 汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第102084号



吃遍天下 29 小小家常汤

汤汤水水

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)

小小家常汤

汤汤水水



广州出版社

向您推荐

《汤汤水水》以通俗的文字介绍了36例有利于身体健康的汤煲的制作方法，教您通过食物的巧妙搭配，制作出营养丰富的汤煲。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，有针对性地进行详细的营养分析，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。



淡菜首乌鸡汤	4	补骨脂芡实鸭汤	32
〔营养分析〕 乌鸡肉	5	〔营养分析〕 鸭肉	33
党参豆芽氹骨汤	6	鱼籽炖豆腐	34
〔营养分析〕 黄豆芽	7	牛尾汤	35
粉光猪肚汤	8	银耳雪梨汤	36
〔营养分析〕 猪肚	9	〔营养分析〕 银耳	37
白果莲子乌鸡汤	10	黄酒炖猪舌	38
〔营养分析〕 白果	11	浓汤八宝鸭	39
参须枸杞炖鳗	12	人参鸡汤	40
〔营养分析〕 鳗鱼	13	牛排骨汤	41
龙骨牡蛎炖鱼汤	14	农家猪肉汤	42
芦荟蛤蜊汤	15	〔营养分析〕 猪肉	43
海带蛤蜊排骨汤	16	五指毛桃炖龙骨汤	44
〔营养分析〕 蛤蜊	17	清心润肺汤	45
萝卜玉米猪尾汤	18	青榄炖猪肺	46
〔营养分析〕 萝卜	19	鲜菇玉米猪肚汤	47
药膳排骨汤	20	花生米煲猪手	48
莲子田鸡汤	21	〔营养分析〕 猪蹄	49
冬瓜鱼片汤	22	萝卜丝鲫鱼汤	50
〔营养分析〕 冬瓜	23	〔营养分析〕 鲫鱼	51
什锦蔬菜汤	24	鱼球鲜汤	52
〔营养分析〕 西红柿	25	银白芽丝汤	53
扁豆莲子鸡汤	26	橘皮鱼片豆腐汤	54
明虾海鲜汤	27	〔营养分析〕 豆腐	55
香菇豆芽猪尾汤	28	枸杞蛋包汤	56
〔营养分析〕 香菇	29	〔营养分析〕 枸杞	57
四物鸡汤	30	相宜相克大公开	58
〔营养分析〕 鸡肉	31		

淡菜首乌鸡汤



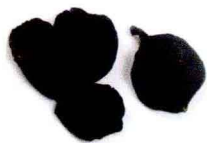
准备:8分钟
烹饪:35分钟

【功效】 为神经肌肉正常运作提供能量、促进脑机能。

【原材料】 淡菜(即干的贻贝肉)150克、何首乌15克、鸡腿1只、盐1小匙

【制作过程】

1. 鸡腿剁块，氽烫，捞起冲净；
2. 淡菜、何首乌冲净；
3. 将鸡腿、淡菜、何首乌盛入煮锅，加水后用大火煮开，再转小火炖约30分钟，加盐调味即可。



Black-bone chookw

【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尤为有效。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，患严重外感疾患时也不宜食用。

【选购】 要选择肉质乌黑细嫩、有光泽的乌鸡。

【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。

【烹饪方法】 可烩、焖、蒸、煮、炖、煲等。

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。



党参豆芽骶骨汤



准备:5分钟
烹饪:40分钟

【原材料】 党参15克、黄豆芽200克、尾骶骨1副、番茄1个、盐2小匙

【制作过程】

1. 尾骶骨切段，汆烫捞起，再冲净；
2. 黄豆芽冲净，番茄洗净，切块；
3. 将尾骶骨、黄豆芽、番茄和党参盛入炖锅，加6碗水用大火煮开，再转小火炖煮约30分钟，加盐调味即可。

【功效】

增强机体活动力、调理体虚气弱、腰酸尻冷。



Yellow bean sprouts

【营养与功效】

多吃些黄豆芽可以有效地防治维生素B₂缺乏症。黄豆芽能减少体内乳酸堆积，治疗神经衰弱，消除疲劳，还能保护皮肤和毛细血管，防止小动脉硬化，防治老年高血压。黄豆芽还是美容食品，常吃黄豆芽能营养毛发，使头发保持乌黑光亮，对面部雀斑也有较好的淡化效果。吃黄豆芽对青少年生长发育、预防贫血等大有好处。

【营养师健康警告】

有的黄豆芽看起来肥胖鲜嫩，但有一股难闻的化肥味，甚至可能含有激素，千万不要食用。

【烹饪特别提示】 烹调黄豆芽切不可加碱，要加少量食醋，这样才能保持维生素B₂不流失。烹调过程要迅速，或用油急速快炒，或用沸水略焯后立即取出调味食用。

【适用量】 每次约100克。

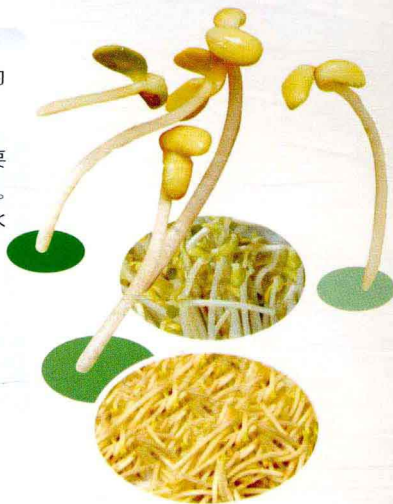
【烹饪方法】 烹饪方法多样。

【选购】 要选择个体饱满、水分充足的新鲜黄豆芽。

【保存】 黄豆芽不易保存，建议现买现食。

黄豆芽

黄豆芽的蛋白质利用率较黄豆芽要提高10%左右。黄豆在发芽过程中，更多的营养元素被释放出来，更利于人体吸收，营养更胜一筹。



粉光猪肚汤



准备:10分钟
烹饪:55分钟

【功效】 清热泻火、补肺益气、养胃生津。

【原材料】 粉光参片25克、猪肚1个、红枣8枚、盐2小匙

【制作过程】

1. 猪肚翻面后用盐搓净，再翻回正面，汆烫后捞起，切大片；
2. 将猪肚、粉光参片、红枣一起盛入炖锅，加6碗水后用大火煮开，再转小火炖50分钟，加盐调味即可。



Pig's tripe

【营养与功效】

中医认为，猪肚味甘，性微温，有补益脾胃之功效，多用于治疗脾虚腹泻、虚劳瘦弱、小儿疳积、尿频或遗尿等症。

猪肚是猪的各种内脏中胆固醇的含量较低的一种，味道特别，深受人们喜欢。

猪肚

【营养师健康提示】

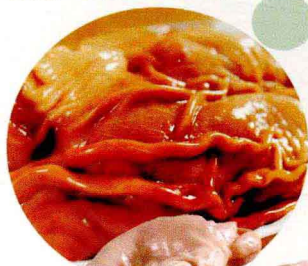
除心脑血管疾病患者外，适宜各种年龄和体质的人食用。

【烹饪特别提示】 将猪肚煮烂后再用其他烹饪方法制作。

【适用量】 每次50克。

【烹饪方法】 可爆、炒、烧、卤、凉拌、蒸、煲、炖等。

【选购】 新鲜的猪肚呈白色略带浅黄，质地坚挺厚实，有光泽，有弹性，黏液较多，但无异味。



白果莲子乌鸡汤



准备:5分钟
烹饪:40分钟

【功效】 促进消化吸收，消除疲劳倦怠，平和紧张情绪。

【原材料】 罐装白果50克、新鲜莲子150克、乌鸡腿1只、盐2小匙

【制作过程】

1. 鸡腿洗净，剁块，氽烫后捞起冲净；
2. 鸡腿盛入煮锅，加水后用大火煮开，再转小火煮20分钟；
3. 莲子洗净，加入锅中续煮15分钟，再加入白果煮开，加盐调味即可。



Ginkgo

白果

【营养与功效】

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。用于治疗喘咳痰多，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。

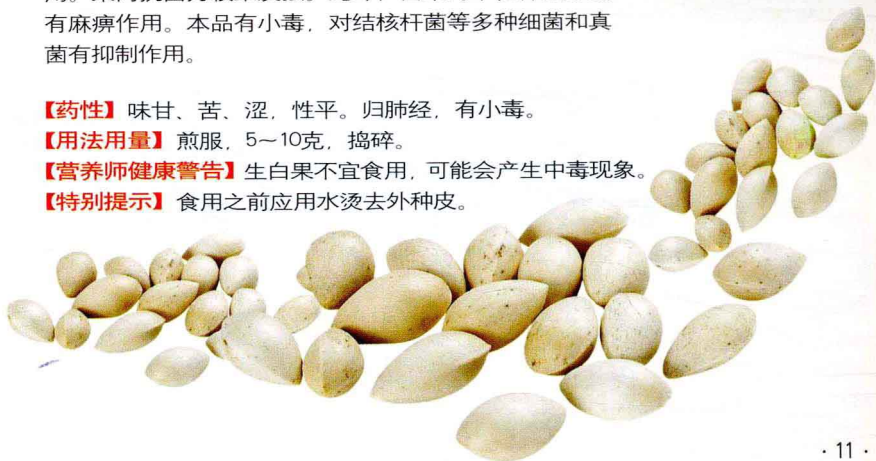
【药性】味甘、苦、涩，性平。归肺经，有小毒。

【用法用量】煎服，5~10克，捣碎。

【营养师健康警告】生白果不宜食用，可能会产生中毒现象。

【特别提示】食用之前应用水烫去外种皮。

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。



汤汤水水 参须枸杞炖鳗



准备:10分钟
烹饪:30分钟

【功效】 温中虚损，祛
除湿热，缓解神经衰弱。

【原材料】 参须15克、枸杞子10克、河鳗500克、盐2小匙

【制作过程】

1. 鳗鱼去鱼鳃、肠腥后洗净、切段，汆烫去腥，捞起再冲净，盛入炖锅；
2. 参须冲净，撒在鱼上，加水至盖过材料，移入电锅，外锅加2杯水；
3. 炖至开关跳起，掀盖撒进枸杞子，再煮至电锅开关跳起，加盐调味即可。



【营养与功效】

鳗鱼含有丰富的维生素A、维生素E，其脂肪中含有多元不饱和脂肪酸，一向被视为滋补圣品，《本草纲目》记载：鳗鱼“去劳损，甚补益”，《中国药膳大辞典》也对鳗鱼的营养价值和功效有很清楚的描述。日本人认为食用鳗鱼可以补充体力，因此，鳗鱼在日本早已成为不可或缺的食材。鳗鱼是一种非常具有营养价值的鱼种，鳗鱼本身拥有丰富的蛋白质、维生素D和维生素E，人们可以在汗水流失过多之后食鳗鱼迅速补充。长期食鳗，对于强健体魄、增强活力及滋补养颜极有帮助，特别是孕妇与婴幼儿。鳗鱼中的维生素E是一种强力的抗氧化剂，主要功能是延缓细胞因氧化所产生的老化及防止老年痴呆症、保持青春外貌、供给体内氧气，使身体更有耐久力，并能减轻疲劳、加速灼伤的恢复、防止流产、降低患缺血性心脏病的机会。

【烹饪特别提示】

春季的海鳗鱼最好吃，其中的鱼籽和鱼腩味道最好。鳗鱼头主要用于美味煎焗、炖天麻或者炖当归、黄豆等；鳗鱼肉主要用于红烧和清蒸；鳗鱼卵煎或者用咸菜焖、用芹菜炒口味最佳；而鳗鱼鳔可以红焖、炖白果、焖青瓜等。此外，鳗鱼还可以剁蓉成馅，制成鱼丸、鱼糕、鱼饺，风味更为独特。

【营养师健康警告】 鳗鱼为发物，脾胃虚寒及有水产品过敏史者应忌食。

【适用量】 每次40克左右。

【适合人群】

一般人均可食用。银发族、血脂异常者、饮食中富含多元不饱和脂肪油脂的人、更年期妇女或有心血管疾病倾向者更宜食用。

鳗鱼

鳗鱼分为河鳗和海鳗，海鳗又称麻鱼，俗称白鳗、白鳝等。河鳗又名白鳅，是淡水养殖的名贵鱼类。其肉质细嫩，味道鲜美，营养价值高。世界的鳗鱼有20多种，鳗鱼在深海中产卵繁殖。性情凶猛，贪食，好动，昼伏夜出，具有趋光性强、喜流水、好温暖和穴居等特点，具有很强的溯水能力，也能入洞潜逃。



龙骨牡蛎炖鱼汤



准备:5分钟

烹饪:25分钟

【功效】 安魂镇惊，辟邪解毒。

【原材料】 鲭鱼1尾（约500克）、葱2根、龙骨50克、牡蛎（壳）50克、盐2小匙

【制作过程】

1. 龙骨、牡蛎（壳）冲洗干净，入锅加5碗水熬成高汤，熬至约剩3.5碗，捞弃药渣；
2. 鱼去鳃、肚后洗净、切段，拭干，入油锅炸至酥黄，捞起；
3. 将炸好的鱼放入高汤中，熬至汤汁呈乳黄色时，加葱段、盐调味即成。



芦荟蛤蜊汤

《吃遍天下》29
汤汤水水



【原材料】 蛤蜊500克、芦荟叶2片、姜1小段、盐适量

【制作过程】

1. 蛤蜊洗净杂质，以淡盐水浸泡，使其吐尽泥沙；
2. 芦荟削去边刺，冲净后将叶片削净，只取肉和汁；
3. 姜洗净，切丝；
4. 锅中加4碗水煮沸后，将所有材料一并加入，煮至蛤蜊开口，酌量加盐调味即成。

 准备:10分钟
烹饪:15分钟

【功效】 凉肝明目，
改善便秘，缓和肝
炎和胆道结石。

