

吃遍天下
23
小小家常汤

保健菌汤

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

四季养生汤羹 / 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. 四... II. 深... III. 养生—汤羹—菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第102092号

吃遍天下 30 小小家常汤

四季养生汤羹

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
定 价 50.00元(全10册)

《吃遍天下》 30

小小家常汤

四季养生汤羹



广州出版社

向您推荐

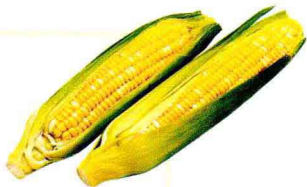
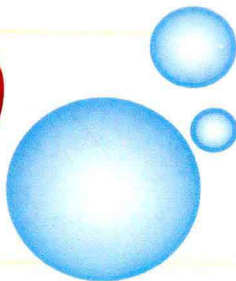
《四季养生汤羹》以通俗的文字介绍了36例有利于身体健康的汤羹制作的方法，教您通过食物的巧妙搭配，制作出营养丰富的汤羹。书中还配有精美详细的制作过程图，为您提供更直观的参考借鉴，使操作更简单。

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种食材，针对性地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。





沙茶天冬炖老鸭	·····4
枸杞蛋花汤	·····5
川芎白芷炖鱼头	·····6
冬阴海皇汤	·····7
土鸡汤	·····8
〔营养分析〕 鸡肉	···9
茶树菇炖龙骨	·····10
枇杷花炖翅	·····11
淮杞绿豆炖乳鸽	·····12
〔营养分析〕 鸽肉	···13
生滚泥猛米羹	·····14
南北杏雪梨炖鹧鸪	··15
沙虾白果米羹	·····16
〔营养分析〕 虾	·····17
玉米煲鲫鱼汤	·····18
〔营养分析〕 鲫鱼	···19
菜心鱼片米羹	·····20
〔营养分析〕 鲢鱼	···21
腐竹猪肝马蹄汤	·····22
〔营养分析〕 荸荠	···23
花甲菜心米羹	·····24
韭黄玉米羹	·····25
枸杞银耳高粱羹	·····26
〔营养分析〕 银耳	···27
潮州红薯米羹	·····28
〔营养分析〕 红薯	···29
芝麻豌豆羹	·····30
〔营养分析〕 豌豆	···31

生滚田鸡米羹	·····32
〔营养分析〕 田鸡	···33
瑶柱鸡丝米羹	·····34
姬松茸炖龙骨汤	·····34
特色鲍鱼米羹	·····36
〔营养分析〕 鲍鱼	···37
沙白粉肠米羹	·····38
蛋糊牛肉羹	·····39
粟米羹	·····40
〔营养分析〕 玉米	···41
南瓜鱼松羹	·····42
〔营养分析〕 南瓜	···43
西湖牛肉羹	·····44
〔营养分析〕 牛肉	···45
太极金笋羹	·····46
雪菜肉丝羹	·····47
山鸡冬瓜汤	·····48
〔营养分析〕 冬瓜	···49
西湖莼菜汤	·····50
〔营养分析〕 莼菜	···51
猪血粉丝汤	·····52
〔营养分析〕 猪血	···53
清汤鱼丸	·····54
菜胆炖白肺汤	·····55
薏米莲子火腿汤	·····56
〔营养分析〕 薏苡仁	···57
相宜相克大公开	·····58

沙参天冬炖老鸭



【原材料】 光老鸭1只、沙参20克、天门冬20克、生姜10克

【调味料】 盐5克、胡椒粉2克、味精2克

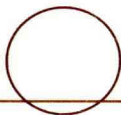
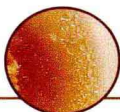
【制作过程】

1. 老鸭斩块；沙参切段；天门冬洗净；生姜切片；
2. 锅上火，加水烧开，将鸭块稍焯后捞出沥水；
3. 将鸭块、沙参、天门冬、姜片装入煲中，添适量水，用小火煲2个小时后，加入调味料即可。



准备:10分钟
烹饪:2.5小时

【特别提示】 斩老鸭时，一定要把老鸭身上的油去尽。



枸杞蛋花汤

《吃遍天下》30

四季养生汤羹



【特色介绍】 本汤滋心润肺，营养丰富。

【原材料】 枸杞50克、鸡蛋2个、草菇50克

【调味料】 姜片5克、精盐半小匙、鸡精少许、糖2克、味精2克、胡椒粉适量

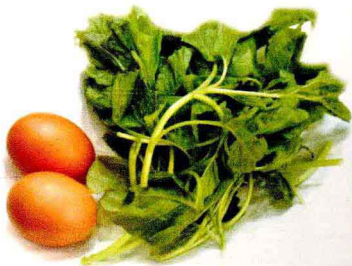
【制作过程】

1. 首先把枸杞去梗，将叶子洗净，放入沸水中过青，然后倒出；
2. 将上等鸡汤放入锅中，加入少许精盐、鸡精、糖、姜片，待汤煮沸时放入枸杞叶；
3. 将鸡蛋打成蛋花，倒入锅中，搅散，加入味精、胡椒粉即可。



准备:5分钟

烹饪:12分钟



川芎白芷炖鱼头



【原材料】 川芎3克、白芷3克、鲑鱼头1/2个、西洋参12克、枸杞12克、姜4片

【调味料】 盐适量

【制作过程】

1. 西洋参、川芎、白芷、枸杞洗净，放入锅中，加水于火上炖约3个小时；
2. 鲑鱼头洗净，滤干水分，下锅；
3. 再放入姜片，文火炖30分钟，用盐调味即可。



准备:5分钟
烹饪:3.5小时

【特别提示】 也可选用鳊鱼头，味道更鲜美。



冬阴海皇汤

《吃遍天下》30
四季养生汤羹



【原材料】 大虾1只、青口1只、鲜鱿20克、香茅1根、南姜10克、青柠叶2片、指天椒2个、鸡上汤200克、草菇50克

【调味料】 青柠汁1汤匙、鸡粉少许、淡奶1汤匙、鱼露1汤匙、辣椒膏1汤匙

【制作过程】

1. 将大虾、青口、鲜鱿洗净；香茅、南姜洗净，切小片；青柠叶洗净，撕开；指天椒洗净，切碎；草菇洗净，切片；
2. 将鸡上汤煮开，放入香茅、南姜、青柠叶、指天椒用中火滚2分钟，加入辣椒膏和大虾、青口、鲜鱿，加入调味料，再滚3分钟；
3. 上碗后加入淡奶即可。



准备:10分钟
烹饪:18分钟

【特色介绍】 此汤含钙量丰富，特别适合骨质疏松症患者食用。



土鸡汤



【特别提示】 鸡要洗干净，料要全。



准备:10分钟
烹饪:60分钟

【原材料】 土鸡1只、鸡蛋黄4个、香菇4朵、姜1块、葱1根

【调味料】 盐2克、油5克、香油1克

【制作过程】

1. 先将土鸡洗净取内脏，留下鸡肝、鸡肾，姜洗净切片，葱切葱花，香菇洗净；
2. 锅内烧水，调入少许油烧热，放入一整只鸡和鸡肝、鸡肾、香菇、姜片一起炖1个小时；
3. 锅中调入少许盐，放入蛋黄，淋入少许香油，撒上葱花即可。



Chicken

鸡肉

在我国，鸡肉是比较常见的肉类，鸡的品种很多，按用途可分为肉用型、蛋用型、肉蛋兼用型三种。优良品种有富贵鸡、九斤黄、寿光鸡、北京油鸡、狼山黑鸡、洛岛红鸡、澳洲黑鸡等。

【营养与功效】

中医认为，鸡肉味甘，性温，入脾、胃经。有温中益气、补精填髓、益五脏、补虚损的功效，可用于脾胃气虚、阳虚引起的乏力、胃脘隐痛、浮肿、产后乳少、虚弱头晕等症，对于肾精不足所致的小便频繁、耳聋、精少精冷等症也有很好的辅助疗效。

现代研究认为，鸡肉营养丰富，是高蛋白、低脂肪的健康食品，其中氨基酸的组成与人体的需要十分接近，同时它所含有的脂肪酸多为不饱和脂肪酸，极易被人体吸收，含有的多种维生素、钙、磷、锌、铁、镁等成分，也是人体生长发育所必需的。

性别不同的鸡功效不同。雄鸡肉，其性阳，温补作用较强，比较适合阳虚气弱患者食用；母鸡肉属阴，比较适合产妇、年老体弱及久病体虚者食用。

【营养师健康警告】

有动脉硬化、冠心病、高血脂、感冒等病症者要谨慎食用。

【烹饪方法】

鸡肉适宜用炖、煨、烧、酱、焖、蒸、爆、炒、炸、烤等方法烹饪。

【烹饪特别提示】

鸡屁股是淋巴腺体集中的地方，含有多种病毒和致癌物质，所以不可食用。

【适用量】 每次100克。

【选购】

新鲜的鸡肉表皮有光泽，微干或略湿润，不粘手，用手指按压后能迅速恢复原样。



茶树菇炖龙骨



准备:10分钟
烹饪:3小时



【原材料】 茶树菇5朵、龙骨200克、姜1块、葱1根

【调味料】 盐3克、油5克、香油3克

【制作过程】

1. 先将茶树菇洗净，龙骨洗净后切成段，姜洗净切成片，葱洗净切末；
2. 锅中烧水，放入少许油、盐，将龙骨、茶树菇一起放入炖锅中炖3个小时；
3. 待所有原材料全部炖入味后，放入姜、葱，再淋入香油，调匀即可。

【特别提示】 此菜味调轻，以清淡为主。



枇杷花炖翅

《吃遍天下》30
四季养生汤羹



【原材料】 鱼翅50克、枇杷花5克、枸杞2克、花旗参2克、老鸡半只、猪脚100克、瘦肉200克

【调味料】 盐5克、味精3克、鸡精粉5克

【制作过程】

1. 鱼翅泡发；枇杷花、枸杞洗净；老鸡、猪脚、瘦肉洗净剁块；
2. 老鸡、猪脚、瘦肉入锅煲8小时，做成上汤；
3. 加入剩余原料，调入调味料，用文火炖15分钟即可。



准备:10分钟
烹饪:8.5小时

【特别提示】 煲鸡汤时先用大火煮开，再用文火慢煲。

淮杞绿豆炖乳鸽



准备:10分钟
烹饪:2小时

【原材料】 乳鸽1只、猪蹄髀肉10克、姜1块、圆肉2克、淮川12克、杞子5克、绿豆2克

【调味料】 盐1克

【制作过程】

1. 先将乳鸽清洗干净，去除内脏，猪蹄髀肉切块，姜洗净切成片，其他材料洗净备用；
2. 将圆肉、淮川、杞子、绿豆放入炖盅内，加入乳鸽、猪蹄髀肉及炖品水；
3. 炖2小时后即可出锅食用。



鸽肉

鸽子为鸽种，鸟属，鸠鸽科，鸽形目，孵卵纲，脊椎动物门。人类养鸽历史悠久，而肉用鸽是近年兴起的特种养禽之一，素有“无鸽不成宴，一鸽胜九鸡”之说，在古埃及的菜单上，就列有“幼鸽”菜谱，在中国清代，鸽已作为珍贵食品、美味佳肴上了宫廷、达官贵族的筵席。

【营养与功效】

中医认为，鸽肉味咸、性平、无毒，有解毒、补肾壮阳、缓解神经衰弱之功效。现代医学研究认为，鸽肉内含丰富的蛋白质，脂肪、胆固醇含量很低，营养作用优于鸡肉，且比鸡肉易于消化和吸收，是产妇和婴幼儿最好的营养品之一。

【营养师健康提示】

一般人均可食用，对老年人、体弱病虚者、学生、孕妇及儿童有恢复体力、愈合伤口、增强脑力和视力的功用，但是性欲旺盛者及肾功能衰竭者应尽量少吃或不吃。

【烹饪特别提示】

鸽肉营养丰富，若用油炸方法食用，会降低营养价值，长期食用还会引起机体癌变。

【选购】

优质鸽肉的肌肉有光泽、脂肪洁白；劣质鸽肉的肌肉颜色稍暗，脂肪也缺乏光泽。

【烹饪方法】

可蒸、焖、炸、烧、炖、煲、烤等。

【适用量】

每次半只。



生滚泥猛米羹



【特别提示】泥猛鱼肉先用盐、胡椒粉微腌制一下会更可口。



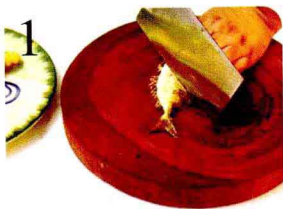
准备:10分钟
烹饪:40分钟

【原材料】泥猛鱼3条、大米50克、姜3克、葱1棵、红枣1个

【调味料】盐2克、鸡精1克、胡椒粉1克、食用油2克

【制作过程】

1. 泥猛鱼去内脏，对半剖开、去骨，取肉留用，姜切丝，葱切花，红枣切丝备用；
2. 砂锅上火，注清水适量，烧开，放入洗净的大米、姜丝、枣丝、少许食用油，大火煮开后转用小火慢熬；
3. 熬至大米软烂时，放入泥猛鱼，熬至成糊时，调入少许盐、鸡精、胡椒粉，拌匀即可离火。



南北杏雪梨炖鹧鸪

《吃遍天下》30
四季养生汤羹



【保存方法】 将材料放置在温度设置为-5~0℃的雪柜中。

【原材料】 南北杏15克、雪梨20克、鹧鸪1只

【调味料】 盐1克

【制作过程】

1. 先将鹧鸪清洗，取出内脏，雪梨去皮切成小薄片，南北杏洗净；
2. 炖盅中加水烧热，放入南北杏、雪梨、鹧鸪；
3. 用文火炖2小时至熟后取出即可。



准备:10分钟
烹饪:2小时

