



❁ 好营养 ❁

美味汤煲



王其胜 主编

中国烹饪大师 中国药膳大师
中国十佳营养膳食烹饪大师

中国营养膳食推广工程 **推荐**

吉林出版集团有限责任公司

七彩生活

好营养

美味汤煲

王其胜 主编



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目 (CIP) 数据

好营养美味汤煲 / 王其胜主编. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2010.12

(七彩生活)

ISBN 978-7-5463-4396-9

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第233518号



好营养美味汤煲

出版策划: 孙亚飞

责任编辑: 杨冬絮 刘虹伯

文图编辑: 冷寒风

出版: 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)

(长春市人民大街4646号, 邮政编码 130021)

发行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司

(<http://shop34896900.taobao.com>)

电话: 总编办 0431-85656961 营销部 0431-85671728

制作:  (www.rzbook.com)

印刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开本: 889 × 1194mm 1/16

印张: 12

字数: 220千字

版次: 2011年1月第1版

印次: 2011年1月第1次印刷

定价: 19.80元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



通常我们说日常饮食都会说“几菜一汤”，可见汤品在人们餐桌上的重要性。无论春夏秋冬，一碗香浓可口的汤品都能让人们胃口大开，身心舒畅，是餐桌上不可缺少的佳肴。

美味的汤羹不仅能促进食欲、补充体液，还能防病、抗病。汤品能让所有的食材都最大限度地发挥其食疗功效，所以汤成为滋补养生的首选膳食。不同的原料有不同的性、味、归经，也有不一样的养生功效，适用于不同的人群和不一样的体质。所以季节不同、体质差异都对汤品的要求有所不同，只要选对食材、科学喝汤就可以保全家健康！

从食材搭配到器具选择，再到烹制火候都直接影响了汤的味道和品质。不同的食材可以有相同的做法，相同的食材也能做出不同的味道。营养肉汤可以做出鲜香可口、营养丰富、补而不腻；保健素汤可以帮助代谢体内脂肪，让饮食更健康；美味甜汤可以沁入心脾，回味悠长。只要抓住煲汤之精髓，就能发挥汤品的养生保健功效。

美味汤羹是滋补养生的佳品，美味营养、保健养身、好学习易做，那还等什么，快为全家煲一锅健康汤品吧！

前言

Foreword

王生性

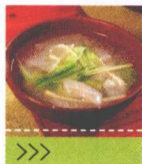
中国烹饪大师
中国药膳大师
中国十佳营养膳食烹饪大师

〔目录〕

Contents ...

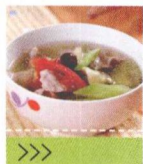
Part 01

应季喝汤科学养生



升补阳气的春季汤饮 / 10

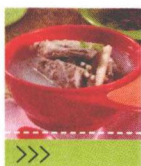
- 白菜豆腐汤 / 10
- 竹荪排骨汤 / 杏仁山药汤 / 11
- 木耳肉丝蛋汤 / 芹菜叶粉丝汤 / 12
- 荠菜鸡蛋汤 / 荠菜豆腐汤 / 芥菜魔芋汤 / 13
- 春笋香菇萝卜汤 / 菠菜莲子汤 / 菠菜蛋汤 / 14
- 青丝百叶汤 / 姜韭牛奶羹 / 15
- 鸡丝蛋皮韭菜汤 / 韭菜洋葱虾仁汤 / 鸡毛菜土豆汤 / 16
- 鸭血豆腐汤 / 菌子韭黄汤 / 17



生津固表的夏季汤饮 / 18

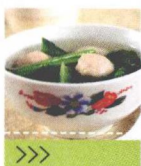
- 番茄金针菇蛋汤 / 清凉瓜块鱼丸汤 / 19
- 苦瓜红豆排骨汤 / 苦瓜瘦肉汤 / 苦瓜绿豆汤 / 20
- 西芹茄子瘦肉汤 / 莲子豆腐汤 / 21
- 黄瓜腐竹汤 / 南瓜绿豆汤 / 马齿苋绿豆汤 / 22
- 李子蜂蜜牛奶汤 / 什锦水果羹 / 冰糖杨梅汤 / 23
- 丝瓜面筋汤 / 鲜蘑鸭架汤 / 24

- 荸荠玉米煲老鸭汤 / 排骨玉米汤 / 胡萝卜荸荠猪肉汤 / 25
- 四季豆西蓝花汤 / 莲藕花生猪骨汤 / 26
- 绿豆莲藕汤 / 莲藕牛腩汤 / 27



滋阴润燥的秋季汤饮 / 28

- 排骨萝卜顺气汤 / 瘦肉螃蟹汤 / 29
- 莲藕薏米排骨汤 / 莲藕黄芪猪肉汤 / 排骨莲藕汤 / 30
- 参麦黑枣乌鸡汤 / 香芋鸡汤 / 31
- 木瓜鲤鱼汤 / 香浓玉米汤 / 32
- 银耳莲子汤 / 莲子百合麦冬汤 / 33



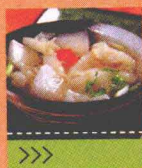
滋补暖身的冬季汤饮 / 34

- 猪肚白果汤 / 雪梨蹄花汤 / 35
- 佛手排骨汤 / 芋头排骨汤 / 海带猪肉汤 / 36
- 萝卜牛腩煲 / 咖喱牛肉汤 / 沙锅羊肉汤 / 37
- 羊肉清汤 / 黄芪羊肉煲 / 羊肉山药青豆汤 / 38
- 十全羊肉煲 / 龙枣羊心汤 / 羊排汤 / 39
- 白凤羊肉汤 / 羊肚清汤 / 40
- 八宝滋补鸡汤 / 当归黄芪乌鸡汤 / 41

- 栗子炖乌鸡 / 冬笋面筋土鸡汤 / 42
- 栗子煲鸡汤 / 杜仲栗子鸡汤 / 黄芪茯苓鸡汤 / 43
- 虫草炖老鸭 / 红枣老鸭汤 / 冬瓜炖老鸭 / 冬瓜核桃薏米汤 / 44
- 白菜紫菜豆腐汤 / 小白菜丸子汤 / 45

Part 02

家常食材煲出营养好汤



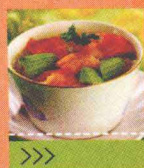
>>>

滋补保健畜肉汤 / 46

- 番茄荸荠排骨汤 / 46
- 银耳木瓜排骨汤 / 苦瓜黄豆猪骨汤 / 杜仲排骨汤 / 47
- 丁香煲排骨汤 / 排骨芋头汤 / 番茄猪肝瘦肉汤 / 48
- 榨菜肉丝汤 / 三丝汤 / 紫菜肉片汤 / 49
- 猪腰豆腐汤 / 猪腰山药汤 / 50
- 猪尾汤 / 黄花菜猪心汤 / 雪耳香菇猪肘汤 / 51
- 莲藕猪脊骨汤 / 腐竹白果猪肚汤 / 52



- 番茄萝卜牛腩汤 / 山药牛肚汤 / 53
- 清炖牛筋汤 / 牛蒡枸杞子骨头汤 / 54
- 牛尾贞枣汤 / 牛百叶萝卜汤 / 牛肉蔬菜汤 / 55
- 酸辣牛肚汤 / 牛百叶白菜汤 / 56
- 清炖牛尾汤 / 薏米莲子牛肉汤 / 牛肉山药枸杞子汤 / 57
- 红酒牛肉汤 / 滋补羊肉汤 / 58
- 当归羊肉汤 / 胡萝卜羊肉枸杞汤 / 胡辣全羊汤 / 羊肉益智汤 / 59
- 冬笋羊肉煲 / 羊肉红枣粉丝汤 / 菊花地黄羊腰汤 / 党参羊肉汤 / 60
- 羊肝枸杞汤 / 红枣木耳羊肉汤 / 61



>>>

营养美味蔬果汤 / 62

- 胡萝卜杏仁汤 / 番茄鸡蛋汤 / 62
- 苹果荸荠汤 / 彩蔬松花汤 / 63
- 葱枣汤 / 青蒜土豆汤 / 西蓝花浓汤 / 64
- 栗子白菜汤 / 豆芽马齿苋汤 / 桂圆松仁汤 / 65
- 粉丝萝卜汤 / 酸辣汤 / 草菇丝瓜汤 / 66
- 丝瓜鸡蛋汤 / 百合芦笋汤 / 天冬萝卜汤 / 67
- 二冬汤 / 川贝鸭梨汤 / 68
- 芥菜鸡蛋汤 / 冬瓜芥菜汤 / 鲜白萝卜汤 / 69
- 芙蓉玉米羹 / 番茄菠菜汤 / 素罗宋汤 / 70
- 蛋蓉菜花汤 / 海米冬瓜汤 / 娃娃菜火腿汤 / 71

- 丝瓜油条汤 / 圆白菜汤 / 韭菜银芽汤 / 72
- 冬笋木耳汤 / 菠菜虾皮粉丝汤 / 73

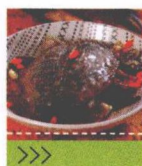


强身健体禽蛋汤 / 74

- 香菇鸡汤 / 鸡蓉玉米羹 / 74
- 双耳鸡翅煲 / 草菇鸡蛋汤 / 75
- 山药胡萝卜鸡汤 / 五子乌鸡煲 / 76
- 乌鸡玉兰补汤 / 银杞鸡肝汤 / 77
- 香菇鸡翅汤 / 香菇西芹鸡丝汤 / 78
- 芪归炖鸡汤 / 清炖双冬鸡腿 / 79
- 人参鸡块汤 / 姜母老鸭汤 / 80
- 虫草全鸭汤 / 青萝卜老鸭汤 / 81
- 鸭血木耳汤 / 紫菜鸡蛋汤 / 首乌鸡蛋汤 / 82

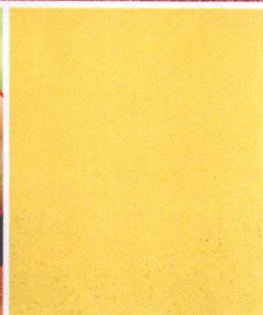


- 紫菜鸡丝汤 / 酸菜鸭肉汤 / 83
- 白果鹌鹑汤 / 柠檬乳鸽汤 / 84
- 米酒银耳炖鸽汤 / 枸杞乳鸽汤 / 85
- 玉米鸽肉汤 / 南北杏雪梨炖乳鸽 / 86
- 银耳鸽蛋汤 / 菠菜鸽片汤 / 87

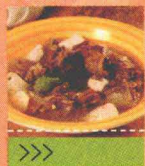


补钙壮骨水产汤 / 88

- 皮蛋鱼片汤 / 鲈鱼浓汤 / 88
- 草鱼萝卜汤 / 五彩鱼丝汤 / 89
- 黄芪鲫鱼汤 / 酸菜鱼头汤 / 90
- 红小豆鲤鱼汤 / 冬瓜鲫鱼汤 / 三鲜鱼丸汤 / 91
- 菊花鱼片汤 / 鱼头豆腐汤 / 三丝银鱼羹 / 92
- 薏米莲子鲜鱼汤 / 河蟹蓝花汤 / 家常鲜蟹汤 / 甲鱼滋肾汤 / 93



- 三丝虾仁汤 / 虾球银耳汤 / 大虾萝卜汤 / 94
- 虾丸荸荠汤 / 腐竹海鲜汤 / 干贝小白菜汤 / 95
- 酸辣鱿鱼汤 / 三鲜鱿鱼汤 / 奶汤海参 / 96
- 文蛤豆腐汤 / 蒜香牡蛎汤 / 白菜牡蛎汤 / 97
- 姜汁蚌肉汤 / 生蚝清汤 / 香菇栗子海蜇汤 / 98
- 酸菜泥鳅汤 / 田螺汤 / 鲢鱼鸡丝汤 / 99



>>>

增强免疫菌豆汤 / 100

- 黄豆排骨蔬菜汤 / 菌菇豆腐汤 / 100
- 蚕豆雪里红汤 / 黄花菜豆腐汤 / 豆腐煲鸭骨 / 101
- 豆腐丝韭菜汤 / 香菇冬瓜汤 / 蘑菇瘦肉汤 / 102
- 黄豆芽紫菜汤 / 木须肝片汤 / 103
- 奶油蘑菇浓汤 / 黑豆凤爪汤 / 黄豆红枣羹 / 104
- 银耳香菇汤 / 什锦鲜菇汤 / 冬瓜蜜枣花生汤 / 105

Part 03

特殊人群健康喝汤



>>>

孕妈妈 / 106

- 羊肉冬瓜汤 / 106
- 金针菇油菜猪心汤 / 猪肝番茄汤 / 107
- 大虾油菜汤 / 鱼蓉豆腐煲 / 108
- 竹荪鹅肉汤 / 红枣乌鸡汤 / 109



>>>

宝宝 / 110

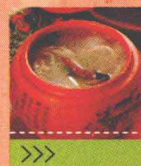
- 南瓜玉米羹 / 110
- 胡萝卜玉米浓汤 / 雪梨羹 / 111
- 菠菜羹 / 虾仁豆花羹 / 翡翠蛋羹 / 112



>>>

中青年 / 113

- 黄豆排骨汤 / 113
- 茶树菇排骨汤 / 猪脚薏米煲 / 114
- 黑木耳猪肝汤 / 菜心狮子头煲 / 115
- 南瓜牛肉汤 / 山药羊肉汤 / 羊肉粉皮汤 / 116
- 豆腐三鲜汤 / 莲藕黑豆汤 / 苋菜笋丝汤 / 117



>>>

老年人 / 118

- 海带排骨汤 / 118
- 肉片茭白汤 / 苹果瘦肉汤 / 119
- 滑鸡片丝瓜汤 / 青菜豆腐茄片汤 / 120
- 双耳萝卜汤 / 冬瓜玉米汤 / 番茄皮蛋汤 / 121
- 鸭肉紫菜汤 / 桂圆枸杞子鸡汤 / 虫草鸡丝汤 / 122



脑力劳动者 / 123

- 牡蛎鸡汤 / 123
- 酸辣鲜虾汤 / 芝麻桃仁薏米汤 / 羊肝羹 / 124
- 鲢鱼头煲花生汤 / 山药鱼头汤 / 黄豆豆腐煲 / 125
- 木瓜红枣莲子煲 / 黑木耳豆腐汤 / 海带紫菜瓜片汤 / 126
- 西洋参鸡片汤 / 营养牛骨汤 / 127



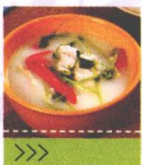
体力劳动者 / 128

- 胡椒猪肚汤 / 128
- 腔骨菜心汤 / 红薯栗子排骨汤 / 129
- 莲藕红枣猪骨髓汤 / 牛肉蔬菜浓汤 / 130
- 羊肉萝卜汤 / 鲢鱼冻豆腐煲 / 双色老鸡汤 / 双冬鹅肉汤 / 131
- 山药百合兔肉汤 / 菠菜丸子汤 / 132



贫血症 / 133

- 百味牛腩汤 / 133
- 肝笋玉兰汤 / 菠菜猪肝汤 / 猪肝番茄玉米煲 / 134
- 银耳香菇猪肚汤 / 当归生姜羊肉汤 / 135
- 菠菜鸡煲 / 山药乌鸡汤 / 草菇鸡片汤 / 136
- 花生桂圆红枣汤 / 牛奶冬瓜汤 / 八宝豆腐羹 / 137



高血压 / 138

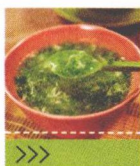
- 百合鸭肉汤 / 138
- 芹菜叶汤 / 泡菜鳕鱼汤 / 139
- 紫菜鱼丸汤 / 鱼骨豆腐尖椒汤 / 140
- 上汤蟹煲 / 海带时蔬汤 / 141
- 白果冬瓜汤 / 豆芽海带汤

/ 胡萝卜海带汤 / 142



高脂血症 / 143

- 鲜蘑丝瓜汤 / 143
- 苹果银耳汤 / 南瓜海带减脂汤 / 144
- 酸萝卜老鸭汤 / 鸽肉萝卜汤 / 腰花木耳汤 / 145
- 大虾豆腐汤 / 腐竹蛤蜊汤 / 146
- 红小豆冬瓜汤 / 豆苗蛋汤 / 竹荪海菜汤 / 147



糖尿病 / 148

- 苦瓜豆腐汤 / 148
- 芹叶豆腐羹 / 鲜虾莴笋汤 / 149
- 鲜虾豆苗羹 / 油菜鱼片汤 / 银耳南瓜汤 / 150
- 紫菜南瓜汤 / 香菇莲藕汤 / 151
- 羊肉丸子萝卜汤 / 牛肉杂菜汤 / 兔肉南瓜汤 / 152



肥胖病 / 153

- 木瓜芡实枸杞汤 / 153
- 冬瓜鸡丁汤 / 干贝白菜心汤 / 154
- 黑米人参鲤鱼汤 / 丝瓜鱼汤 / 155
- 生地莲藕汤 / 黄豆芽肉丝汤 / 金玉汤 / 156
- 西施豆腐汤 / 白菜萝卜豆腐汤 / 珍菌汤 / 157



便秘 / 158

- 草莓蜂蜜羹 / 158
- 番茄洋葱鸡蛋汤 / 丝瓜火腿片汤 / 159
- 油菜红枣瘦肉汤 / 豆腐番茄汤 / 核桃薏米汤 / 160



- 玉米蔬菜汤 / 洋葱汤 / 161
- 香菇炖菜汤 / 白菜汤 / 南瓜毛豆汤 / 162



>>>

皮肤病 / 163

- 芹菜黄瓜素肉汤 / 163
- 绿豆海带汤 / 苦瓜牛肉汤 / 164
- 丝瓜草菇肉丸汤 / 竹荪木耳汤 / 165



>>>

肝病 / 166

- 豆芽鸡丝汤 / 166
- 青木瓜猪蹄汤 / 蹄筋花生汤 / 167
- 百合莲子鸡蛋汤 / 香菇鱼片汤 / 168

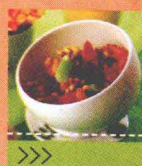


>>>

肾病 / 169

- 三丝豆苗汤 / 169
- 菜心排骨汤 / 黄花苦瓜汤 / 170

- 牛蒡海带汤 / 南瓜土豆羹 / 171



>>>

冠心病 / 172

- 玉米冬瓜汤 / 172
- 韭黄带丝汤 / 黑豆枸杞子汤 / 金针黄豆排骨汤 / 173
- 萝卜丝鲫鱼汤 / 三黄鸡薏米汤 / 174



>>>

癌症 / 175

- 雪耳香菇汤 / 175
- 西兰花鸡汤 / 火腿洋葱汤 / 176
- 菠萝苦瓜鸡汤 / 木耳竹荪汤 / 177

附录01

大厨亲传煮汤绝招 / 178

附录02

怎样煲出营养又好喝的汤 / 184

附录03

好汤会喝才健康 / 188

附录04

认清体质喝好汤 / 190

应季喝汤科学

养 生



人体健康与四季气候变化是紧密相连的，春生、夏长、秋收、冬藏，这是四季交替的自然规律，也是人体的代谢规律，机体的新陈代谢若违反这一规律，四时之气便会伤及五脏。汤饮养生也要顺应气候变化的规律，选择相应的汤饮，才能做到科学养生。



升补阳气的春季汤饮

春季煮汤的选料原则

春季是万物复苏的季节，但是冬季的寒气尚未完全散去，不宜多用寒凉食物制汤，而适宜升补。据《千金方·食治》记载：“春七十二日，省酸增甘，养脾气；季月各十八日，省甘增咸，以养肾气。”所以春季宜选用性温的能补肝益气、补肺养胃、助肾养精的原料制汤。

春暖花开，过敏人群易出现花粉过敏的状况。提高维生素C的供给可以有效地提高抗过敏能力。

春季喝汤宜温补

初春天气尚凉，但也不能过多地饮用补阳汤品。此时，人体不需要太多的温热食物原料来补充能量。若过多地饮用滋补、肥腻的汤品，加之运动量不足、新陈代谢减缓，会引起体内脂肪堆积。春末

暖意融融时，人们往往早早换上夏装，但在饮食上却不可贪凉。春季往往温差较大，饮用冷的汤品，会引起夜间胃肠不适。

cook

白菜豆腐汤*

材 料

白菜	200克
豆腐	100克
紫菜	25克

调 料 味精、盐、高汤。

做 法

- 1 豆腐洗净，切厚片，入沸水锅焯一下捞出；白菜去老帮，洗净切段；紫菜用清水稍泡洗，撕成条。
- 2 汤锅置火上，倒入高汤，大火煮沸后放入豆腐片、白菜段、紫菜条，煮约5分钟。
- 3 加盐、味精调味即可。



cook 竹荪排骨汤*

材料 [猪排骨200克
竹荪(干)15克

调料 姜片、白酒、盐、味精、胡椒粉、香菜。

做法

- 1 竹荪用热水泡发，切段；猪排骨洗净，剁段；香菜洗净，切段。
- 2 将猪排骨放入沸水中焯水捞出备用。
- 3 锅置火上，倒入适量清水煮沸，放入排骨、竹荪、姜片、白酒大火煮沸，改小火炖约1小时。
- 4 放盐、味精、胡椒粉，撒上香菜段即可。



温馨小提示

竹荪含有较多的氨基酸，还含有蛋白质、糖类、矿物质和维生素等营养物质。春季食之有滋补强身、养神健体的功效。

cook 杏仁山药汤*

材料 [杏仁100克
山药250克

调料 白糖。

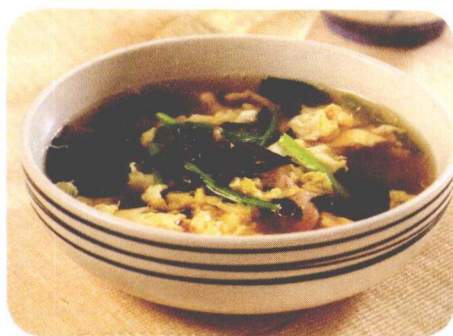
做法

- 1 杏仁反复用水冲洗干净；山药洗净，去皮，切菱形片。
- 2 锅置火上，倒入适量清水煮沸，放入山药片、杏仁，小火煮至山药片、杏仁均熟。
- 3 加白糖煮1分钟即可。

温馨小提示

山药有健脾胃、补肺气、益肾精、滋养强壮的功效，与具有润肠通便、杀虫解毒功效的杏仁同煮，适合春季滋补。





cook 木耳肉丝蛋汤*

材料

猪瘦肉、菠菜	……各50克
鸡蛋	……1个
黑木耳	……10克

调料 酱油、盐、味精、葱花、清汤、植物油。

做法

- 1 猪瘦肉洗净，切丝；鸡蛋磕入碗中打散；菠菜洗净，焯水，捞出，切段备用；黑木耳用温水泡发，洗净，切丝。
- 2 锅置火上，加油烧热，用葱花炆锅，加清汤煮沸，放肉丝、黑木耳丝煮3分钟，淋入鸡蛋液，下菠菜段煮沸，加盐、味精、酱油调味即可。



温馨小提示

在焯菠菜的同时可滴上几滴香油，使菠菜颜色翠绿油亮，吃起来会更有香味；猪瘦肉切丝时应顺着纹理切，这样烹饪时能保持肉丝不断。

cook 芹菜叶粉丝汤*

材料

嫩芹菜叶	……50克
粉丝	……30克

调料 植物油、葱花、姜末、盐、味精、香油。

做法

- 1 嫩芹菜叶洗净；粉丝用温水泡至回软。
- 2 锅中倒植物油烧至五成热时，放葱花炆锅，加入芹菜叶、姜末翻炒后，注入适量清水，加入粉丝同煮，加盐调味，锅开后撒味精、淋入香油即可。

温馨小提示

较嫩的芹菜叶受热会变黑，建议在淘洗时放入一勺白醋浸泡10分钟。



cook 荠菜鸡蛋汤*

材料 [新鲜荠菜400克
鸡蛋2个

调料 盐、味精。

做法

- 1 将荠菜择洗干净，入沸水稍焯后沥水。
- 2 将适量清水倒入沙锅内，用大火煮沸，加入荠菜稍煮。
- 3 在沙锅内打入鸡蛋，加盐、味精稍煮，盛入碗中即可。



cook 荠菜豆腐汤*

材料 [荠菜100克
豆腐200克

调料 植物油、葱花、高汤、盐、鸡精、水淀粉、香油。

做法

- 1 荠菜去老根，洗净沥干切成小段；豆腐切小丁，焯水过凉。
- 2 锅内倒油烧至六成热，放入葱花，煸炒片刻，倒入高汤，大火烧沸，放入豆腐丁、荠菜段，大火烧沸，加入适量盐和鸡精调味，用水淀粉勾薄芡，淋上香油即可。

温馨提示

早春时节的荠菜最好，荠菜含有多种氨基酸、葡萄糖、蔗糖，豆腐蛋白质含量高，两者搭配营养丰富。

cook 芥菜魔芋汤*

材料 [芥菜300克
魔芋100克

调料 姜丝、盐。

做法

- 1 芥菜去叶择洗干净，切成大片；魔芋洗净，切片。
- 2 锅中加适量清水，加入芥菜片、魔芋片及姜丝用大火煮沸，转中火煮至芥菜熟软，加盐调味即可。





cook 春笋香菇萝卜汤*

材料

鲜春笋、猪瘦肉块	各100克
鲜香菇	50克
胡萝卜	200克

调料 盐、味精、胡椒粉、葱花、香油、清汤。

做法

- 1 鲜春笋去皮，洗净，切片；鲜香菇洗净，切片；胡萝卜洗净，切菱形片。
- 2 锅置火上，加清汤煮沸，下入猪瘦肉块煮至八成熟，放入胡萝卜片、香菇片、鲜春笋片，中火煮至材料熟。
- 3 加盐、味精、胡椒粉调味，盛入碗中，撒葱花，淋香油即可。

cook 菠菜莲子汤*

材料

菠菜	100克
莲子	50克
豌豆	20克
枸杞子	10克

调料 盐、鸡精。

做法

- 1 菠菜洗净，焯水后切段；莲子用水泡透，蒸至回软；豌豆、枸杞子分别洗净。
- 2 锅中倒入适量水烧沸，放入豌豆、枸杞子、莲子煮5分钟，加入菠菜段、盐、鸡精煮沸即可。

cook 菠菜蛋汤*

材料

菠菜	150克
鸡蛋	100克

调料 姜末、葱末、盐、植物油、香油、清汤、水淀粉。

做法

- 1 将菠菜择洗净，切段；将鸡蛋磕入碗中，加入少量盐打匀。
- 2 锅置火上，倒油烧至五成热，放入姜末、葱末爆香，倒入适量清汤煮沸；放入菠菜段，淋入蛋液，放入适量盐，水淀粉勾薄芡，滴入香油调味即可。



cook 青丝百叶汤*

材料

牛百叶	·····	250克
青笋	·····	150克
韭黄	·····	50克

调料 植物油、料酒、高汤、盐、白醋、香菜叶。

做法

- 1 牛百叶洗净，焯水后切成丝；青笋洗净，切丝；韭黄洗净，切成3厘米长的段。
- 2 炒锅加油烧热，放入牛百叶、青笋和料酒炒出香味，再倒入韭黄翻炒，添加适量的高汤，煮沸后停火。
- 3 开锅撇去浮沫，调入适量的盐和白醋，撒上香菜叶，出锅即可。

◎青丝百叶汤

cook 姜韭牛奶羹*

材料

韭菜	·····	250克
牛奶	·····	250毫升

调料 姜。

做法

- 1 姜去皮，洗净，切成末；韭菜择洗干净，切成末。
- 2 将姜末、韭菜末放入同一容器中，捣成汁，将汁液倒入汤锅内。
- 3 汤锅置火上，倒入牛奶，煮沸即可。



温馨提示

本品含有较多的膳食纤维，能促进胃肠蠕动，可有效预防习惯性便秘和肠癌。



cook 鸡丝蛋皮韭菜汤 *

材 料	鸡脯肉	100克
	韭菜	50克
	鸡蛋	2个

调 料 高汤、盐、鸡精、香油、植物油。

做 法

- 1 将鸡脯肉洗净煮熟，凉凉后撕成细丝；鸡蛋磕入碗中搅拌均匀，入植物油锅中摊成蛋皮，凉凉后切成丝；韭菜择洗净，切成寸段备用。
- 2 锅内倒入高汤，大火烧沸，放入鸡丝、蛋皮丝，开锅后入韭菜，再加入盐和鸡精，淋入香油即可。



cook 鸡毛菜土豆汤 *

材 料	鸡毛菜、土豆	各50克
	猪肉末	20克
	奶油	5克

调 料 植物油、盐、葱末、姜末、红葡萄酒、香菜末。

做 法

- 1 鸡毛菜洗净后，切段；土豆去皮，洗净后，切成小块；猪肉末与葱末、姜末以及盐拌均匀。
- 2 炒锅内加植物油烧热后，下入猪肉末炒散，加入少许红葡萄酒，下入土豆块，混炒5分钟盛出。
- 3 汤锅内加入奶油，溶化后下入土豆肉末，倒入适量水，煮沸后，转小火慢煮10分钟，然后放入鸡毛菜段，加盐调味，出锅前撒香菜末即可。

温 馨 小 提 示

凡是叶尖萎蔫的鸡毛菜不要买，刀口有水珠的、颜色较浅的则表示新鲜。

cook 韭菜洋葱虾皮汤 *

材 料	韭菜	50克
	洋葱	100克
	虾皮	20克

调 料 植物油、姜丝、盐、鸡精、香油、清汤。

做 法

- 1 将韭菜择去老根，洗净，切段；洋葱去皮，洗净，切丝。
- 2 锅内倒油烧至六成熟，放入姜丝煸香，倒入适量清汤，大火烧沸，放入虾皮，煮沸后放入洋葱，煮沸后撒入韭菜段开锅后，加入适量盐和鸡精调味，淋入香油即可。

