

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

保健菌汤 / 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. 保... II. 深... III. 食用菌类—保健—汤类—菜谱
IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第102105号

 **吃遍天下 23** 小小家常汤

保健菌汤

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》 23

小小家常汤

保健菌汤



广州出版社

向您推荐

《保健菌汤》以通俗的文字介绍了常见菌类食物的36种做汤方法，教您通过食物的巧妙搭配、火候的科学把握，制作出味道独特、营养丰富、保健强身的菌汤。书中还配有精美详细的制作过程图，为您提供了更直观的参考借鉴，使操作更简单。

除此之外，本书还具有三大特点：

1.5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。



2. 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。

3. 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道菜中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。



茶树菇鸭汤4

「营养分析」鸭肉5

银耳鸭胗汤6

「营养分析」银耳7

猪肚菇猪肉汤8

小鸡炖蘑菇9

番茄金针猪肝汤10

「营养分析」西红柿11

茶树菇炖鸡12

「营养分析」鸡肉13

金针甲鱼汤14

「营养分析」甲鱼15

猪肚菇猪肝汤16

「营养分析」猪肝17

金针鱼头汤18

「营养分析」金针菇19

清汤紫菜烩猴头蘑20

「营养分析」猴头菇21

银耳番茄汤22

本菇鸡蛋汤23

火腿香菇竹笋汤24

「营养分析」竹笋25

煲烩津白胆26

「营养分析」白菜27

冬瓜冬笋冬菇汤28

「营养分析」冬瓜29

三菇百合汤30

「营养分析」百合31

双丸三鲜汤32

「营养分析」香菇33

鲜菌炖家鸡34

鸭菇冬瓜汤35

奶汤草菇鸭36

「营养分析」草菇37

豆腐草菇汤38

「营养分析」豆腐39

金针菇煎蛋汤40

「营养分析」鸡蛋41

鸡汤浸高山菌42

蘑菇肉片汤43

猴头菇螺片汤44

猴头菇炖鸡汤45

红菇猪肚汤46

「营养分析」猪肚47

茶树菇炖老鸡48

杏鲍菇炖兔肉49

茶树菇煲龙骨50

松茸菌炖鸡汤51

杂菌萝卜炖鸡汤52

「营养分析」萝卜53

金针菇蟹肉羹54

金针菇木耳肉片汤55

天山菌王炖虫草56

鲨鱼唇炖猴头菇57

相宜相克大公开58

茶树菇鸭汤



准备:10分钟
烹饪:120分钟

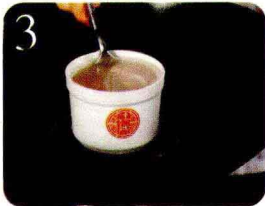


【原材料】鸭肉250克，茶树菇少许

【调味料】鸡精、味精、盐各适量

【制作过程】

1. 鸭肉斩成块，洗净后焯水；
2. 将所有原材料放入盅内蒸2个小时；
3. 最后放入调味料即可。



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所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。

【营养师健康警告】

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。



银耳鸭胗汤

【特色介绍】此菜能
润肤养颜。



准备:10分钟
烹饪:2小时

【原材料】银耳50克、鸭胗4个、瘦肉250克

【调味料】冰糖少许

【制作过程】

- 1.将银耳、鸭胗、瘦肉洗净，瘦肉切片；
- 2.将所有材料一齐放入砂锅里，加适量清水，用文火煲2个小时；
- 3.加入少许冰糖调味即可食用。



White Fungus

银耳

银耳，又称白木耳，是一种生长于枯木上的胶质真菌，因其色白如银，故名银耳。由于银耳所含的营养全面，且有一定的药用价值，历来与人参、鹿茸齐名，被人们称为“山珍”“菌中明珠”。银耳又是席上佳肴和滋补佳品。用冰糖、银耳各半，放入砂锅中，加水以文火加热，煎炖成糊状的“冰糖银耳汤”，透明晶莹，汤甜味美，是传统的营养滋补佳品；用银耳、枸杞、冰糖、蛋清等一起炖制的“枸杞炖银耳”，红白相间，香甜可口，具有较强的健身功能；用银耳与大米煮粥，也是别具风味的营养佳品。

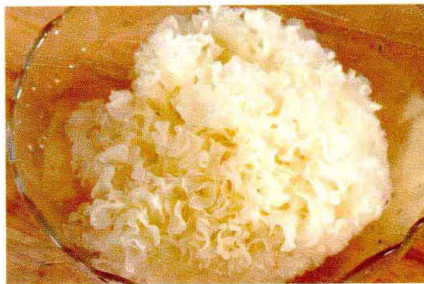
【营养与功效】

营养丰富，且有一定的药用价值，被人们誉为“菌中明珠”。银耳热能较低，又含有丰富的食物纤维，糖尿病人食之有延缓血糖上升的作用。

近年来有研究报道，银耳中含有较多的银耳多糖，它对胰岛素降糖活性有明显影响。在动物实验中发现，银耳多糖可将胰岛素在动物体内的作用时间从3~4小时延长至8~12小时。因此，对糖尿病人控制血糖有利。

【营养师健康警告】

银耳为补品，药力平缓，故只宜用于轻症缓症或亚健康者的日常保健，若遇重症急症当配伍其他药或作为治疗辅助品。



【选购】

选嫩白晶莹、略带乳黄者。

【适用量】

每次25克。



猪肚菇猪肉汤



【特别提示】猪肚菇有明显的抗癌作用，还对身体虚弱、久病气虚、气短乏力、饮食不香有疗效。



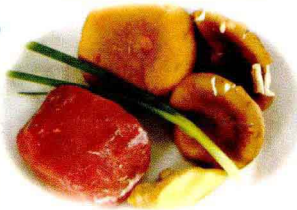
准备:10分钟
烹饪:30分钟

【原材料】猪肚菇150克、猪肉100克、葱5克、姜4克

【调味料】盐4克、味精3克、清汤适量

【制作过程】

1. 猪肉洗净，切成小方块，猪肚菇洗净撕成小条，姜切片，葱切花；
2. 锅中加水烧开，下入猪肉块煮熟后，加入猪肚菇；
3. 以大火煮20分钟后，调味，撒上葱花即可。



小鸡炖蘑菇

《吃遍天下》23

保健菌汤



【特色介绍】味鲜酥烂。

【原材料】小仔鸡、蘑菇各适量

【调味料】葱、姜、干红辣椒、大料、酱油、料酒、盐、糖、油各适量

【制作过程】

1. 将小仔鸡洗净，剁成小块；将蘑菇用温水泡30分钟，洗净待用；
2. 锅烧热，放入适量油，待油热后，放入鸡块翻炒；
3. 至鸡肉变色后，放入葱、姜、大料、干红辣椒、盐、酱油、糖、料酒，将颜色炒匀，再加入适量水，炖10分钟左右，倒入蘑菇，中火炖30分钟即可。

准备:30分钟
烹饪:40分钟



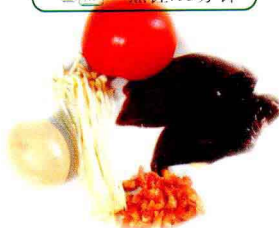
番茄金针猪肝汤

【特色介绍】营养美味。



准备:5分钟

烹饪:15分钟



【原材料】番茄1个、猪肝150克、金针菇50克、鸡蛋1个

【调味料】盐5克、酱油5克、味精3克、鸡精2克

【制作过程】

1. 猪肝洗净切片，番茄入沸水中稍烫，去皮、籽，切块，金针菇洗净，鸡蛋打散；
2. 将切好的猪肝入沸水中氽去血水；
3. 锅上火，加油，加入适量清水，下入猪肝、金针菇、番茄和所有调味料一起煮10分钟，淋入蛋液，稍加搅拌即可。



Tomato

西红柿

西红柿又名番茄，属茄科，一年生草本蔬菜，味甘性微寒，全株有软毛，花呈黄色。结果为球形或扁圆形，红色或黄色。西红柿的适应性很强，它是在18世纪传入我国的，目前西红柿的品种有4700多个，它含有丰富的钙、磷、铁、胡萝卜素及B族维生素和维生素C，生熟皆能食用，味微酸适口。

【营养与功效】

西红柿能生津止渴、健胃消食，故对止渴、食欲不振有很好的辅助治疗作用。西红柿的肉汁多，对肾炎病人有很好的食疗作用，还有美容效果，常吃使皮肤细滑白皙，可延缓衰老。它富含丰富的番茄红素，具有抗氧化功能，能防癌，且对动脉硬化患者有很好的食疗作用。

【营养师健康警告】

青色的西红柿不宜食用，胃酸过多者、肠胃功能不佳者不宜空腹食用，因为西红柿中含有大量的胶质、果质和可溶性收敛剂等，食后会引起胃胀痛。

【烹饪特别提示】

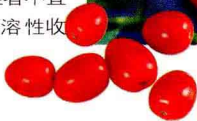
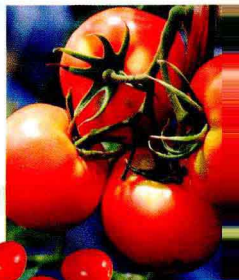
西红柿洗净后，放于碗中，倒入开水烫一会儿，用小刀尖在西红柿表面开个小口，30秒钟后可将水倒掉，再放到冷水中，用手剥皮就很容易，且能保持肉形状不变。也可以用刀背将西红柿皮揉皱，然后用手剥皮。

【适用量】

每天2个。

【烹饪方法】

炒、蒸、煮、炖、拌、烧，可制番茄酱、番茄汁、腌番茄。



【选购】

催熟的西红柿多为反季节上市，通体全红，手感很硬，外观呈多面体，掰开一看，籽呈绿色或未长籽，瓤内无汁；而自然成熟的西红柿带有绿色，捏起来很软，外观圆滑，透亮而无斑点，籽粒呈土黄色，肉质呈红色，沙瓤，多汁。

【保存】

购回番茄后，用抹布擦干净，摆放在阴凉通风处（果蒂向上），一般情况下，可保存10天左右。

茶树菇炖鸡



特别提示 茶树菇要先用水泡洗干净，这样炖出来的汤才不会呈黑棕色。



准备:10分钟
烹饪:4小时

【原材料】 鸡1只、赤肉200克、金华火腿30克、干茶树菇50克、生姜2片、花雕酒3克

【调味料】 食盐2克、鸡精2克、味精3克、浓缩鸡汁2克

【制作过程】

1. 先将赤肉切成2厘米×2厘米的粒，金华火腿切成1厘米×1厘米的粒；
2. 把所有原材料入沸水中焯烫；
3. 把所有材料装进炖盅炖2个小时，在炖好的汤内加入调味料即可。



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。雄鸡肉属阳，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。

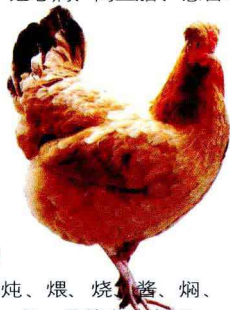
【营养师健康警告】

有动脉硬化、冠心病、高血脂、感冒等病症者要谨慎食用。



【适用量】

每次100克。



【选购】

新鲜的鸡眼球饱满，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。

【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、致癌物质，所以不可食用。

金针甲鱼汤



准备:10分钟
烹饪:50分钟



【特别提示】甲鱼含丰富胶原蛋白，有美容护肤的特殊作用。

【原材料】甲鱼1只、金针菇150克、枸杞少许

【调味料】盐6克、味精3克

【制作过程】

1. 甲鱼宰杀洗净，切成小块，金针菇、枸杞洗净备用；
2. 锅中加水烧沸，下入甲鱼块焯去血水后，捞出；
3. 再将甲鱼块、金针菇、枸杞加适量清水煮40分钟后，调入盐、味精即可。



Trionyx Sinensis

甲鱼

甲鱼又叫水鱼，是我国传统的名贵水产品，自古以来，就以美味滋补闻名，深受我国人民的喜爱。甲鱼肉质鲜美，是一种高蛋白、低脂肪、营养丰富的高级滋补食品，具有极高的营养价值。甲鱼甲壳周围的结缔组织，是最营养滋补的部分。

【营养与功效】

甲鱼含有丰富的蛋白质，蛋白质中含有18种氨基酸，并含有一般食物中很少有的蛋氨酸。甲鱼含有易于被人体吸收的血铁，还含有天然形态的对铁的吸收有重要作用的维生素B₁₂、叶酸、维生素B₆等；含有许多对人的生长和激素代谢有重要作用的锌；含有大量对骨、齿的生长有重要作用的钙。此外，甲鱼还含有许多磷、脂肪、碳水化合物等营养成分。甲鱼是我国传统的上等中药材，具有极高的药用价值，是滋阴补肾的佳品，有滋阴壮阳、软坚散结、化瘀和延年益寿的功能。经常食用甲鱼，体内的阴精就能不断地得到加强，并起到滋阴潜阳的作用，使人体阴阳恢复到相对平衡的状态，从而达到强身健体、祛病延年的效果，尤其适宜于中老年及体质虚弱者进补。

甲鱼全身是宝，其肉、甲、血、头、胆、卵、脂肪均可入药。甲鱼壳对肝硬化、脾肿大治疗作用，还能调节免疫功能、提高淋巴细胞转化率、促进骨髓造血功能；甲鱼血可作补血剂，将甲鱼血和蜂蜜混合后让糖尿病患者饮用，可降低血糖值；甲鱼卵可治久症、久痢。

【营养师健康提示】

凡脾虚、肠胃不好、孕妇及产后泄泻的人均不宜食用甲鱼，以防食后肠胃不适；患慢性胃炎、肾功能不全、肝炎、肝硬化的病人都不宜吃甲鱼及其制剂，以免诱发肝昏迷。

【适合人群】

一般人均可食用。

【适用量】

每次30克。



【特别提示】

死甲鱼放久后食用会引起人体中毒。甲鱼肉含有一种类似EPA（二十碳五烯酸）的物质，常吃可以降低血胆固醇，对高血压、冠心病患者大有裨益。