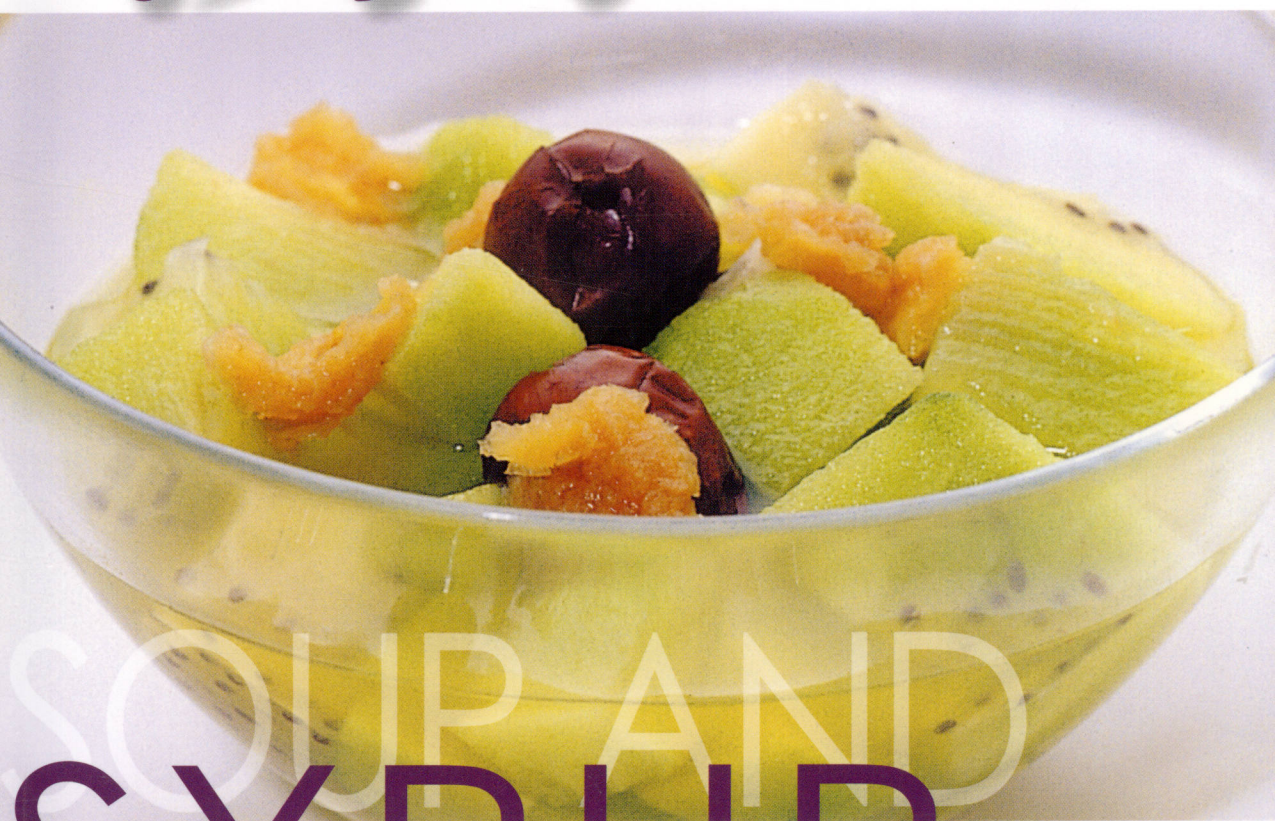


快手小厨



窈窕养颜，
爱上汤水好滋味



SOUP AND
SYRUP

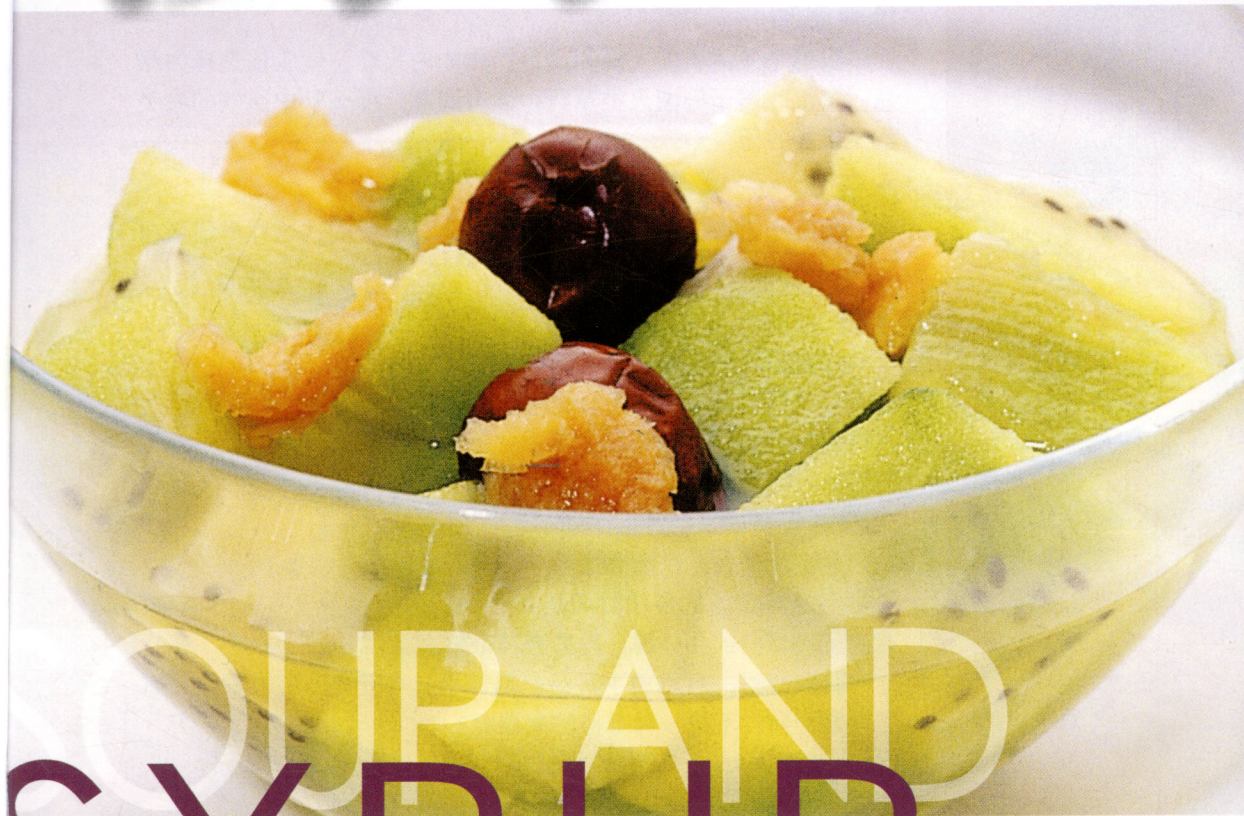
赵敏 编著
任彦 夏根

上海文化出版社

快手小厨

生活
工场

汤水



SOUP AND SYRUP

赵敏 编著
任彦
夏棣

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

汤汤水水/赵敏、任彦、夏楦编著. - 上海:上海文化出版社,
2006

(快手小厨)

ISBN 7-80646-976-1

I. 汤… II. ①赵…②任…③夏… III. 汤菜-菜谱

IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 023157 号

责任编辑 张 磊

装帧设计 王 婧 陈 丽

书 名 汤汤水水

出版发行 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路 74 号

电子信箱 cslcm@public1.sta.net.cn

网 址 www.shwenyi.com

经 销 新华书店

印 刷 上海丽佳制版印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 3

图 文 48 面

版 次 2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷

印 数 1—8,100 册

国际书号 ISBN 7-80646-976-1/TS·310

定 价 12.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021-64855582

作者序

preface

煲出好汤水的注意事项

自己在家煲靓汤、炖糖水，让家人享口福之欲，请务必注意以下事项，这样才会事半功倍，汤、水奇效百分百！

选料

要是选用中药，请务必选择经医师认定的无副作用的人参、当归、枸杞、山药、百合、莲子等常用食材，不要去盲目尝试一些很冷门的滋补药材，一个不小心，滋补反而成了损害。

汤料温和

根据个人体质加入温和汤料。比如内火旺，就应该选择如绿豆、冬瓜、莲子等清火类草药；体内阴寒，那么补中益气的参类就是最好的汤料。

水温

用冷水下肉，肉外层的蛋白质不会马上凝固，这样里层蛋白质才会完全溶入汤中，汤味更鲜。

下料

肉类最好先氽烫，烫去血水，保证煲汤色正。

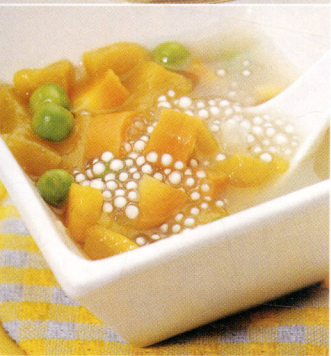
鸡要整个煲，这样煲出的肉质才细腻；另外，不要太早加盐，否则肉里含的水分很快就会蒸发，蛋白质也会迅速凝固，影响汤的鲜味。

火候

火不能开大，以汤沸腾为准。开锅后，小火慢煲3小时即可。

但是煲参汤的最佳时间是40分钟，因为参中含有人参皂甙，煮久了人参皂甙会分解，失去滋补奇效。

花点心思，自己动手煲汤、熬糖水，与爱人、好友共享，其乐融融，何尝不是一种难得的幸福呢？



目 录

一、好气色养成汤水

芋头鱼头汤	2
紫菜胡萝卜汤	3
枸杞杭菊汤	4
豆腐山药汤	5
榴莲炖南瓜	6
银耳炖白桃	7
杏脯炖白桃	8
枸杞炖蜜桃	9
桂圆炖啤梨	10
果汁蜜桃	11

二、窈窕塑身降脂汤水

莴笋猴头菇纤体汤	12
排骨苦瓜汤	13
双冬海参羹	14
田园南瓜汤	15
丝瓜冬菇汤	16
绿瓜牛蛙汤	17
乌梅炖白桃	18
山楂炖木瓜	19
杏仁炖木瓜	20
柠汁炖密瓜	21



contents

三、抗氧养颜美人汤水

清肺养颜汤	22
四药炖猪肚	23
山楂麦芽鸡腿汤	24
花生猪脚汤	25
龙眼鸡汤	26
乌梅炖银耳	27
银耳炖黄桃	28
青梅炖黄桃	29
蓝莓炖黄桃	30
梅子炖猕猴桃	31



四、五味健康滋补汤水

白玉排骨汤	32
雪地浮花汤	33
玉蛙红果汤	34
参菇掩半凤	35
雪映红梅淮杞汤	36
青梅炖水梨	37
红萝卜炖贡梨	38
椰香炖银耳	39
哈密瓜红枣露	40
山楂炖栗仁	41
西米黄桃露	42
糖炖菠萝	43
杏仁枸杞炖梨	44
白莲炖青梅	45

芋头鱼头汤



材料 Preparation

鲤鱼头1个，芋头250克，盐、姜片、植物油各适量。



做法 Ingredients

- * 去鲤鱼头的腮、鳞洗净，放入有植物油的锅内，煎一下；将洗净的芋头去皮、切片。
- * 在沙锅中加适量的水，将鲤鱼头、芋头、姜片、盐入锅，煮至烂熟，即可。



Tips:

买芋头的时候，最好用手压压看，以厚实为佳。



功效 Function

鲤鱼头中含有较多的维生素D、钙；芋头则有蛋白质、钙、磷、铁、维生素B₁、B₂等，常食用此汤，可使牙齿整齐、美观。



Tips:

常食用胡萝卜可使眼睛明亮、皮肤亮丽。常喝此汤对减肥、美容极有帮助。

紫菜胡萝卜汤



材料 Preparation

紫菜250克，芹菜100克，胡萝卜1个，排骨1个，盐适量。



做法 Ingredients

- * 将洗净的排骨沥干；将紫菜洗净，芹菜切段，胡萝卜切小块。
- * 在煮滚的水中倒入以上材料，以大火煮10分钟，转小火煮2小时，最后加盐调味。

功效 Function

芹菜、紫菜也具有清热、利尿之效用；芹菜中营养丰富，对高血压、贫血、血管硬化，有较佳改善作用。

枸杞杭菊汤



材料 Preparation

黑芝麻20克，枸杞子20克，何首乌15克，杭白菊10克，冰糖5克。



做法 Ingredients

- * 除黑芝麻中杂质，并清洗干净；洗净枸杞、何首乌、杭白菊。
- * 在锅中加适量清水，将枸杞子、黑芝麻、杭白菊加入其中，以小火炖煮40分钟，将冰糖加入汤中，再继续炖煮20分钟，即可出锅。



Tips:

枸杞要选颜色鲜亮、颗粒饱满的。



功效 Function

枸杞子滋阴养血，悦色乌发；何首乌、黑芝麻均为美发佳品；杭白菊可解毒明目。



豆腐中含有丰富的钙，它具有生津润燥、清热解毒的功效；山药可益精补肾、止渴止泻。

豆腐山药汤

材料 Preparation

山药200克，豆腐400克，蒜头1瓣，酱油、芝麻油（即香油，麻油）、葱花、盐、花生油各适量。

功效 Function

此道汤具有健脾胃、清湿热的功效。

做法 Ingredients

- * 山药去皮，切成丁；豆腐用沸水烫后，同样切成丁；蒜去皮后，剁成茸。
- * 花生油在锅中烧至五成热，将蒜茸入锅，煸炒至有香气。
- * 倒入山药，在锅中翻炒，加适量清水入内，待沸后，倒豆腐丁，再加盐、酱油，烧沸，将葱花撒上，淋上麻油。

榴莲炖南瓜



材料 Preparation

榴莲肉100克，老南瓜100克，白糖、湿淀粉各适量。



做法 Ingredients

- * 老南瓜去皮去籽；放入锅中开大火隔水蒸至透为止。
- * 榴莲肉去籽，水烧开后，放入榴莲肉、蒸熟的南瓜，加入白糖，小火煮开后，用勺搅烂。
- * 加入湿淀粉，搅拌均匀即可食用。



Tips:

用勺搅拌榴莲肉和南瓜时，火要转小，动作要快。



功效 Function

补中益气，润肌活色。



Tips:

银耳炖时，中途不能停火，以免影响糖水效果。



银耳炖白桃



材料 Preparation

银耳30克，白桃肉100克，枸杞5克，白糖适量。



做法 Ingredients

- * 银耳发透，枸杞洗净，一并放入炖盅，同时加入白桃肉、白糖，加盖。
- * 炖盅隔水用中火蒸1小时即可。

功效 Function

生津润燥；白桃还能促进血红蛋白再生，预防贫血。

杏脯炖白桃



材料 Preparation

酸杏脯20克，白桃肉100克，白糖适量。



做法 Ingredients

- * 酸杏脯用清水浸泡；白桃肉切小块。
- * 炖盅内放入酸杏脯、白桃、白糖、清水，加盖，隔水用中火炖1小时即可。



Tips:

酸杏脯甜酸可口，富含维生素和多种矿物质，老人、小孩适宜食用。



功效 Function

健脾开胃、滋阴补血。



Tips:

罐装水蜜桃一样可以代替新鲜水蜜桃，只是取出时，要用凉开水冲掉桃身上的糖水，才显得味道纯正。

枸杞炖蜜桃



材料 Preparation

枸杞10克，红枣10克，水蜜桃肉100克，冰糖汁适量。



做法 Ingredients

- * 红枣洗净；水蜜桃切小块。
- * 枸杞洗净后，连同红枣、水蜜桃块放入炖盅内，加水，中火隔水蒸1个小时即可。

功效 Function

和胃，活血，润肺。

桂圆炖啤梨

材料 Preparation

桂圆20克，啤梨100克，红枣10克，冰糖汁适量。

做法 Ingredients

- * 桂圆去壳，啤梨去皮，去核，切小块；红枣洗净。
- * 炖盅内放入桂圆、啤梨、红枣、冰糖汁、清水，隔水用中火炖1个小时，即可。



Tips:

炖时，火候不要忽大忽小，会影响口感。



功效 Function

补血，安神，益心，调节血压。



Tips:

桃子不宜多食，否则会导致内热过盛，胃胀胸闷。



果汁蜜桃



材料 Preparation

橙汁100毫升，水蜜桃肉100克，胡萝卜10克，湿淀粉、白糖各适量。



做法 Ingredients

- * 水蜜桃肉切粒；胡萝卜去皮切粒。
- * 水烧开后，倒入水蜜桃、胡萝卜、白糖，小火煮透后倒入橙汁、湿淀粉，搅匀即可。

功效 Function

健胃，补血。

莴笋猴头菇纤体汤



材料 Preparation

猴头菇100克，莴笋100克，姜片、葱段、清水、花生油、黄酒、盐各适量。



做法 Ingredients

- * 猴头菇洗净，切成厚长条；莴笋削皮，洗净，剖开，切段。
- * 沙锅置火上，将猴头菇、莴笋、姜片、葱段、花生油、清水、黄酒、盐一同放入沙锅内，用大火烧开后改用小火慢炖30分钟，然后即可离火。



Tips:

猴头菇富含蛋白质，8种人体必须的氨基酸，维生素，微量元素，多糖，多肽等物质。



功效 Function

助消化，降血脂，减肥轻身。



Tips:

苦瓜讲求果瘤大，
果形直、洁白者。

排骨苦瓜汤



材料 Preparation

排骨400克，苦瓜500克，清水1000毫升，葱结、姜片、黄酒、盐各适量。



做法 Ingredients

- * 将排骨洗净，切成3厘米的块；苦瓜洗净，剖开去瓤，切成2厘米宽、5厘米长的块。
- * 倒掉锅中的水倒入清水，烧沸，放入排骨烫一下，然后取出洗净。
- * 炒锅中水倒掉，倒入清水1000毫升，放入排骨，用大火烧开。然后撇去浮末，放入姜片、葱结、黄酒，改用小火烧到排骨酥烂，再放入苦瓜，煮10分钟，撒上盐，倒入汤碗中即可。

功效 Function

苦瓜具有清热解毒的功效。能帮助人体排除废物。配合排骨的低热量，达到减肥轻身的功效。