

最实用的家庭烹饪手册 ★★★★★

100例

百味美食

NO.
2



滋补养生汤

天天一碗汤，神仙也不当。

《百味美食》编委会 编

延边人民出版社

惊喜
超低价



美味出



ISBN 7-80698-548-4



9 787806 985489 >

ISBN 7-80698-548-4

定价：200.00 元(全



图书在版编目(CIP)数据

滋补养生汤 100 例 / 《百味美食》系列丛书编委会编.
延吉: 延边人民出版社, 2005.9

(百味美食系列丛书)

ISBN 7-80698-548-4

I. 滋... II. 百... III. 保健-汤菜-菜谱

IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 110772 号

责任编辑: 金河范

编辑统筹: 石艳芳

文图编辑: 石艳芳

美术编辑: 管玉成

版式设计: 韩少杰

封面设计: 夏 鹏

撰 稿: 杜 欣

大图摄影: 李 超 文 冰

步骤摄影: 东 江

《百味美食》系列丛书·滋补养生汤 100 例

出 版 / 延边人民出版社

(吉林省延吉市友谊路 363 号, <http://www.ybcbs.com>)

印 刷 / 北京市大天乐印刷有限责任公司

发 行 / 延边人民出版社

开 本 / 48 开 (889 × 1194)

印 张 / 40 印张

字 数 / 300 千字

标准书号 / ISBN 7-80698-548-4/Z · 15

版 次 / 2005 年 10 月第 1 版

印 次 / 2005 年 10 月第 1 次印刷

定 价 / 200.00 元 (全 20 册)

S972.122
31

百味美食



滋补养生汤

100例



FDG

Contents

滋补养生汤



1杯=220毫升 1大匙=15毫升
1小匙=1茶匙=5毫升 适量=可
以依个人口味增减分量。 少许=
略加即可,例如:放盐、花椒粉等
调味料。 高汤=可以随自己的喜
好选择自己喜爱的高汤,如鸡高
汤、素高汤或排骨高汤,也可以用
自己煮的骨头汤来代替。如果自
己没时间熬高汤,可以用市场上
卖的高汤块、鳃鱼粉、香菇海带粉
等混合清水制出快速高汤。

目录

4 清淡素汤

圆白菜汤	4
洋葱汤	6
红豆冬瓜汤	8
鲜蘑丝瓜汤	10
茄汁茭白汤	12
莴笋叶豆腐羹	14

16 美味荤汤

奶油蘑菇汤	16
肉丝豆腐羹	18
肉片茭白汤	20
肉片冬瓜汤	22
罗宋汤	24
西湖牛肉羹	26
桂圆枸杞鸡汤	28



30 鲜香水产

鱼头豆腐汤	30
酸辣鱿鱼汤	32
文蛤豆腐汤	34
香菇虾仁豆腐羹	36



38 养生甜汤

红糖姜汁蛋包汤	38
核桃薏米汤	40
香蕉百合银耳羹	42
冰糖莲子羹	44
花生桂圆红枣汤	46

素汤类

49

- 芹菜叶汤 49
- 香菇冬瓜汤 49
- 鲜奶冬瓜汤 50
- 三瓜干贝羹 50
- 烤南瓜汤 51
- 南瓜蔬菜浓汤 51
- 清汤苦瓜 52
- 二冬汤 52
- 芦笋浓汤 53
- 冬菜豆腐汤 53
- 豆腐海带汤 54
- 青菜豆腐茄片汤 54
- 沙锅豆腐汤 55
- 荠菜鸡蛋汤 55
- 荠菜冬笋羹 56
- 芥菜魔芋汤 56
- 白菜粉丝汤 57
- 白菜豆腐汤 57
- 莼笋凤尾菇汤 58
- 番茄菠菜汤 58
- 菠菜羹 59
- 芦笋莲子羹 59
- 毛豆羹 60
- 毛豆丝瓜汤 60
- 木耳丝瓜汤 61
- 酸菜豌豆汤 61
- 藕片汤 62
- 疙瘩汤 62
- 韭菜鸡蛋汤 63
- 鸡蛋豆腐羹 63
- 64 蛋花空心菜汤
- 64 鸡蛋香菇韭菜汤
- 65 奶油菜花
- 65 胡萝卜荸荠汤

荤汤类

66

- 77 羊肉萝卜汤
- 78 羊肉粉皮汤
- 78 牛尾汤
- 79 咖喱牛肉汤
- 79 牛肉芹菜鸡蛋汤
- 80 酸辣牛肚汤
- 80 牛肉菜花汤



水产类

81

- 干贝萝卜汤 81
- 鲜贝丸子汤 81
- 鲜虾豆腐羹 82
- 酸辣鲜虾汤 82
- 鲜虾荸荠汤 83
- 牡蛎豆腐羹 83
- 三鲜豆腐汤 84
- 腐竹海鲜汤 84
- 芙蓉海鲜羹 85
- 鲑鱼头汤 85
- 芦笋豆腐鱼头汤 86
- 鲤鱼羊肉汤 86
- 三丝银鱼羹 87
- 银鱼木樨汤 87
- 茭苳鱼片汤 88
- 88 苦瓜鱼片汤
- 89 鲈鱼丝瓜汤
- 89 三鲜鱼丸汤
- 90 清汤鱼圆
- 90 奶汤海参
- 91 淮杞炖鱼汤
- 91 冰糖百合鲫鱼汤

甜汤类

92

- 92 百合绿豆汤
- 92 银耳木瓜汤
- 93 蜜梨汤
- 93 腐竹白果薏米糖水

94 附录

- 94 附录 1: 煲汤注意事项
- 94 附录 2: 做汤小窍门



圆白菜汤

【材料】

◆圆白菜 150 克 ◆胡萝卜 100 克

【调料】

◆葱花 ◆姜末 ◆花椒 ◆盐 ◆味精 ◆香油

◆植物油

贴心小提示

① 圆白菜中的维生素 A，可以促进幼儿发育成长，还预防夜盲症。

② 炸花椒时，油温不要太高，以免炸糊。

做法

Method

1 将圆白菜洗净，沥干，切成 5 厘米左右长的丝（也可斜刀切成菱形片）；胡萝卜洗净，斜刀切成薄片，再切成丝（也可随圆白菜一起切成菱形片）。

2 锅中放入植物油烧热，加入花椒，炸出香味，取出花椒不用，放入葱花，稍炸，再放入胡萝卜和圆白菜，翻炒几下，加适量盐和姜末。

3 再倒入足量的水煮开，放入香油，离火后再放入味精即可。



洋葱汤

【材料】

- ◆清汤 300 克 ◆洋葱 200 克
- ◆干红辣椒 1 个 ◆香菜叶 适量

【调料】

- ◆盐 ◆胡椒粉 ◆植物油

做法

Method

- 1 洋葱去皮洗净，切成细丝；干辣椒洗净，去蒂备用。
- 2 炒锅置于中火上，放油烧至五成热，将洋葱丝与干辣椒、盐、胡椒粉一起倒入锅中翻炒，炒至洋葱丝呈深棕色出香味。
- 3 将清汤倒入炒锅中，加热至沸腾，出锅前加入香菜调味即可。



贴心小提示

- ① 洋葱在欧美被誉为菜中“皇后”，有极高的药用价值。洋葱所含的葱素可以降低血液异常凝固的危险，也可防止动脉硬化，减少血管栓塞。
- ② 洋葱易软烂，煮的时间不宜过长；此汤食用时可配咸面包。





红豆冬瓜汤

【材料】

◆冬瓜 400 克 ◆红豆 200 克

【调料】

◆盐

做法

Method

- 1 冬瓜清洗干净后去皮，切块；红豆淘洗干净，浸泡 6 小时后备用。
- 2 锅中放适量水烧开，倒入红豆煮熟。
- 3 将冬瓜块放入锅中，开盖中火煮至冬瓜变透明，加盐调味即可。

贴心小提示

- ① 此汤有利尿、消肿、降低胆固醇、排除体内湿气的作用。
- ② 用开水煮豆，可节约煮制时间。



鲜蘑丝瓜汤

【材料】

◆丝瓜 500 克 ◆鲜蘑菇 200 克

【调料】

◆盐 ◆黄酒 ◆植物油 ◆水淀粉 ◆鲜汤 ◆味精

贴心小提示

- ① 此汤有祛暑清心，凉血解毒，通络行血，利肠下乳，补脾开胃等作用。
- ② 此汤色泽诱人，口感鲜嫩、润滑。



做法

Method

- 1 先将丝瓜削去皮，再一剖两半，切条；鲜蘑菇去根，用冷水洗净，捞出沥干。
- 2 在锅内放入植物油，烧至三成熟，放入丝瓜，炒至变色收缩，盛出沥油。
- 3 另取汤锅倒入鲜汤，放入丝瓜、鲜蘑菇、黄酒、盐，用大火烧开，改小火焖至鲜蘑菇熟软再转大火，用水淀粉勾薄芡，加味精调味即可。







茄汁茭白汤

【材料】

◆茭白 300 克 ◆番茄 1 个

【调料】

◆番茄酱 ◆料酒 ◆盐 ◆味精 ◆白糖 ◆鲜汤 ◆植物油

贴心小提示

- ① 茭白具有利尿止渴、解酒的作用；番茄有健胃消食、降低血压的功效。
- ② 此汤重在清热解暑、利尿降压，对高血压、水肿症等有辅助疗效。

做法

Method

- 1 茭白去壳去皮洗净，在菜板上拍松，切成长条备用；番茄洗净，切瓣。
- 2 将植物油倒入锅中，旺火烧至七成热，下茭白炸至淡黄色，捞出沥干待用。
- 3 锅中留少许油，将油烧热，放入番茄酱煸炒，加入鲜汤、料酒、盐、白糖，煮开后放入番茄瓣和炸过的茭白，加盖用小火焖烧至汤汁浓稠，用味精调味即可。



莴笋叶豆腐羹



【材料】

◆嫩豆腐 200 克 ◆胡萝卜 25 克 ◆水发冬菇 25 克 ◆莴笋叶少许

【调料】

◆盐 ◆味精 ◆香油 ◆植物油 ◆姜末 ◆水淀粉 ◆鸡汤

做法

Method

1 洋豆腐洗净切小块；胡萝卜洗净，放入开水内烫熟，取出切成小丁；水发冬菇洗净，切小丁；莴笋叶洗净后切碎。

2 锅中倒植物油烧至七成热，加入冬菇丁、胡萝卜丁翻炒，然后加入鸡汤、豆腐块烧开，放入莴笋叶、姜末、味精，用水淀粉勾芡，出锅前淋入香油即可。

贴心小提示

① 莴笋中含有丰富的钾、钠、氟、碘，常吃对人体有很多益处，而莴笋叶的营养成分远远高于莴笋茎。莴笋叶比其茎所含胡萝卜素高出 72 倍多，维生素 B₁ 高出 2 倍，维生素 B₂ 高出 5 倍，维生素 C 高出 3 倍。因此莴笋叶丢弃不吃，实在是太可惜了。

② 秋季爱咳嗽的人，多吃莴笋叶还可平咳止喘！

