

NO.
4

100例

★★★★★ 最健康的家庭百味佳肴

《健康百味》编委会 编

四季养生汤

营养煲汤，喝出一年四季的健康。



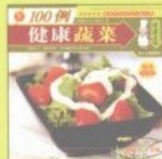
健康百味

延边大学出版社

惊喜
超低价



吃出健康 吃出美味



ISBN 7-5634-2175-0



9 787563 421756 >

ISBN 7-5634-2175-0/Z · 221

定价：200.00 元(全 20 册)

责任编辑：辛德晶
编辑统筹：石艳芳
文图编辑：颜晓敏
美术编辑：罗筱玲
版式设计：韩少杰
封面设计：夏 鹏
图片统筹：刘 振
撰 稿：晓 鹿
菜肴制作：亮点摄影棚（李永其）
摄 影：亮点广告（刘 水）

健康百味系列丛书·四季养生汤 100 例

出版发行：延边大学出版社

社 址：吉林省延吉市公园路 977 号 邮编：133002

网 址：<http://www.eabook.com>（东亚书局）

传 真：0433-2732434

印 刷：北京大容彩色印刷有限公司

开 本：889 × 1194 毫米 1/48

印 张：40 字数：350 千字

印 数：1-10000

版 次：2006 年 1 月第 1 版

印 次：2006 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-5634-2175-0/Z · 221

定 价：200.00 元（全 20 册）



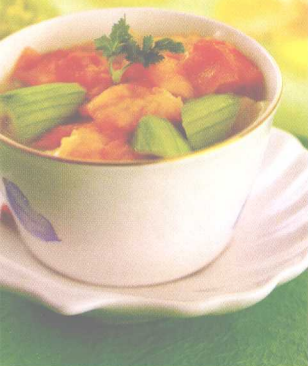
四季养生汤

100例



Contents

四季养生汤



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、鳕鱼粉、香菇海带粉
等混合清水制出快速高汤。

目录



4 春季养生篇 26 秋季养生篇

三色豆腐羹	4	南瓜毛豆汤	26
韭菜银芽汤	5	木瓜鲤鱼汤	27
娃娃菜火腿汤	6	排骨萝卜顺气汤	28
猪肝养护汤	7	黑芝麻瘦肉汤	29
虾球翠叶汤	8	豆芽鸡丝汤	30
骨香山药汤	9	银耳鸽蛋汤	31
三色珍珠汤	10	川贝鸭梨汤	32
鸡丝蛋皮韭菜汤	11	茶树菇排骨汤	33
蹄筋花生汤	12	香芋鸡汤	34
乡村浓汤	13	青萝卜老鸭汤	35
青蒜鱼头汤	14	海带豆腐绝配汤	36

15 夏季养生篇 37 冬季养生篇

海米冬瓜汤	15	白肉酸菜汤	37
三黄鸡薏米汤	16	猪小肘黄豆汤	38
丝瓜油条汤	17	羊肉暖身汤	39
清凉瓜块鱼丸汤	18	飘香羊肉白萝卜汤	40
苦瓜油豆腐汤	19	咖喱牛肉汤	41
鲫鱼冬瓜汤	20	暖栗温鸡汤	42
三色清暑汤	21	乌鸡玉兰补汤	43
排骨莲藕汤	22	银杞鸡肝汤	44
鲜虾丝瓜汤	23	姜母老鸭汤	45
什锦鲜菇汤	24	萝卜清胃汤	46
肉片芹菜汤	25	黄豆排骨汤	47

春季养生篇 49

- 番茄鸡蛋木须汤 50
- 苋菜粉丝蛋皮汤 50
- 胡萝卜海带汤 51
- 干丝韭菜汤 51
- 菜花黄豆汤 52
- 花生腐竹汤 52
- 番茄豆腐汤 53
- 芙蓉翡翠汤 53
- 猪肝番茄豌豆汤 54
- 针菇青韭粉丝汤 54
- 鸡丝蒲公英汤 55
- 干贝小白菜汤 55
- 牛茸蒲公英羹 56
- 荠菜鱼片汤 56
- 鸡肝腐竹韭黄汤 57
- 菠菜粉丝肉片汤 57
- 四红汤 58
- 萝卜山楂汤 58
- 荠菜豆腐汤 59
- 苋菜笋丝汤 59
- 63 冬瓜余丸子
- 64 咸肉冬瓜汤
- 64 瘦肉黄瓜汤
- 65 苦瓜鲫鱼汤
- 65 番茄鸡蛋汤
- 66 雏鸽薏米菊花汤
- 66 香菇韭黄鸡蛋汤
- 67 榨菜肉丝汤
- 67 金针银芽汤
- 68 鲫鱼水蛋羹
- 68 瓜皮面筋汤
- 69 酸辣汤
- 69 茼菜虾仁汤
- 70 银耳莲子汤
- 70 茭白草菇汤
- 71 绿豆海带汤
- 71 橘酿银耳羹



- 肉鸽润肺汤 77
- 乌鸡红枣汤 77
- 薏米老鸭汤 78
- 大虾萝卜汤 78
- 山药薏仁汤 79
- 红白豆腐汤 79
- 萝卜鲜蟹汤 80
- 沙参桃仁牛尾汤 80
- 石竹瘦肉汤 81
- 腐竹白果汤 81
- 白菜豆腐汤 82
- 香菇鱼片汤 82
- 枸杞梨银耳汤 83
- 胡萝卜牛肉汤 83
- 87 酸菜鱼片汤
- 88 鸡丝垫皮汤
- 88 牛肉土豆汤
- 89 佛手排骨汤
- 89 沙锅鱼头汤
- 90 党参狗肉汤
- 90 芋艿鸡块汤
- 91 双冬鹅肉汤
- 91 猪肉萝卜汤
- 92 参贝海鲜汤
- 92 生蚝紫菜汤
- 93 牛尾红枣汤
- 93 鹿角胶排骨汤
- 94 腔骨菜心汤
- 94 黄芽海带汤
- 95 猪尾芋头汤
- 95 排骨海带汤

秋季养生篇 72

- 73 枇杷百合汤
- 73 玉竹凤爪汤
- 74 茭白粉丝汤
- 74 木耳雪梨汤
- 75 沙参玉竹节瓜汤
- 75 菜干杏仁鸭肾汤
- 76 木瓜鲫鱼莲子汤
- 76 番茄金针银鱼汤

夏季养生篇

- 60
- 肚片苦瓜汤 61
- 鸭血豆腐汤 61
- 紫菜虾皮蛋花汤 62
- 鸭块莲子荷叶汤 62
- 百合绿豆汤 63

冬季养生篇 84

- 酸辣干丝汤 85
- 腰片茼蒿汤 85
- 胡辣全羊汤 86
- 肝片玉兰汤 86
- 胡椒猪肚汤 87





三色豆腐羹

【材料】

◆豆腐 200 克◆芹菜梗 50 克◆胡萝卜 50 克◆香菜 1 根

【调料】

◆高汤◆水淀粉◆葱花◆盐◆鸡精◆食用油◆香油



做法

Method

1 将豆腐洗净切成小丁，放入盐水中焯水过凉；芹菜洗净切成小丁焯水过凉；胡萝卜去皮洗净切成小丁；香菜洗净切成末备用。

2 锅内倒油烧至六成热，放入葱花爆香后放入胡萝卜煸炒片刻，倒入高汤大火烧开后，放入芹菜、豆腐，开锅后转小火煮5分钟，用水淀粉勾薄芡，加入适量的盐和鸡精，淋上香油，撒上香菜末即可。

贴心小提示

① 色鲜味美，营养齐全，可补充人体所需的蛋白质和维生素。

② 焯豆腐时水里放一勺盐，可以保持豆腐完整不容易碎。

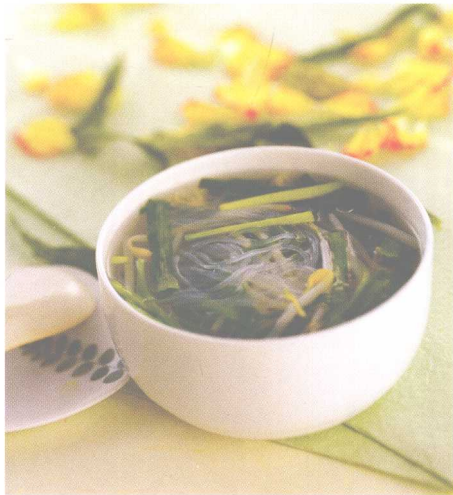
韭菜银芽汤

【材料】

◆韭菜 50 克 ◆绿豆芽 100 克 ◆粉丝 20 克

【调料】

◆食用油 ◆姜丝 ◆盐 ◆鸡精 ◆香油



贴心小提示

- ① 韭菜是多年生植物，冬天老根休眠，每逢春天发芽，头茬的韭菜品质最好。熟食味甘性平，温补肝脾，助长阳气。
- ② 韭菜下锅时间要掌握好，煮时间长了容易老，时间太短不熟性味则不同，起不到滋补肝脾的作用。

做法

Method

- ① 将韭菜摘去老根洗净切段；绿豆芽摘去根须洗净焯水过凉沥干；粉丝剪断泡软备用。
- ② 锅内倒油烧至六成热，放入姜丝煸香，倒入适量清汤，大火烧开，放入粉丝，再开锅后放入绿豆芽，煮开后撒入韭菜段开锅后，加入适量的盐和鸡精，淋入香油即可。



娃娃菜火腿汤

【材料】

◆娃娃白菜4棵◆火腿40克

【调料】

◆盐◆鸡精◆香油◆葱丝◆姜丝◆香菜

做法

Method

1 将白菜心洗净，根部打十字花刀焯水过凉；火腿洗净切薄片备用。

2 锅内倒入适量清汤，大火烧开后放入白菜心，开锅后加入火腿片煮开大火滚片刻，加入适量的盐和鸡精，撒上葱丝、香菜、姜丝，淋上香油即可。



贴心小提示

1 白菜质嫩味鲜，营养丰富，含有大量纤维，能疏导大便，促进肠道毒素排出，帮助排解体内积累的多余脂肪。

2 火腿一般比较咸，可以用温水浸泡一下，汤内放盐时要考虑加上火腿中的盐分。

猪肝养护汤

【材料】

◆鲜猪肝 150 克 ◆胡萝卜 150 克 ◆香菜 1 根

【调料】

◆食用油 ◆葱丝 ◆姜丝 ◆水淀粉 ◆料酒 ◆鸡精
◆盐 ◆酱油

贴心小提示

- ① 猪肝含铁，是补血养肝的最好材料，有助于保护肝脏，助长春天阳气抒发。
- ② 要保持猪肝鲜嫩，下锅时间要短，开锅变色即可断火。

做法

Method

1 将猪肝洗净去血水，剔除血管切成薄片，抓入水淀粉、料酒、酱油、食用油腌渍；胡萝卜去皮洗净切成小斜片；香菜摘去根须，切成小段备用。

2 锅内倒油烧至六成热，放入葱丝、姜丝煸香，放入胡萝卜片煸炒片刻后，加入适量清汤，大火烧开后转小火煮10分钟，放入猪肝用筷子打散，开锅后放入适量的盐和鸡精，撒入香菜段即可。





虾球翠叶汤

【材料】

◆虾肉 200 克◆油菜心 6 个

【调料】

◆黄酒◆淀粉◆盐◆鸡精◆清汤◆香油

做法

Method

1 将油菜心洗净，焯水过凉，捞出后控干水分备用。

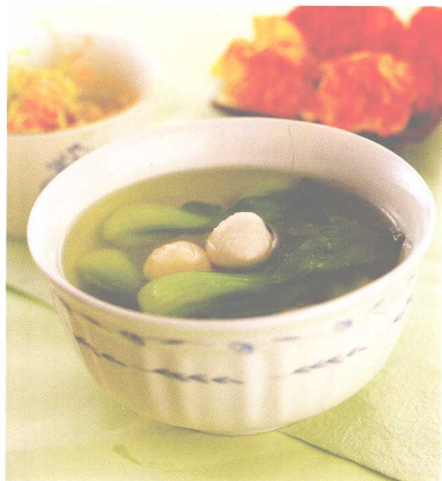
2 将虾肉洗净，用刀背捶成茸，放在碗中，加黄酒、淀粉、盐、鸡精、清汤少许，顺着同一个方向用力搅匀上劲，制成丸子，放入冷水锅中，煮熟捞出备用。

3 沙锅内放入适量清汤，放入油菜心，大火烧开后转小火煮5分钟，再放入虾丸，开锅后加入适量的盐和鸡精，淋入香油即可。

贴心小提示

① 虾肉比较松软细嫩，制作虾茸要用刀背捶，不能用刀刃斩。

② 搅拌虾茸时要顺着同一个方向，把虾茸搅上劲，使虾丸有弹性，食用时口感好。



骨香山药汤

【材料】

◆猪肋排 200 克◆山药 200 克◆大枣 5 颗

【调料】

◆葱段◆姜片◆黄酒◆盐◆鸡精◆花生油

做法

Method

1 猪肋排洗净斩成寸段，焯水捞出洗去血沫沥干；山药洗净去皮，切成滚刀块；大枣洗净用温水泡软备用。

2 锅内下入花生油烧至六成热后放入山药，煸炒成黄色后出锅备用。

3 沙锅内放入清汤大火烧开，放入排骨、葱段、姜片、黄酒，开锅后小火焖煮半小时，放入山药、大枣，再小火焖煮半小时，放入盐、鸡精即可。



贴心小提示

山药含有大量人体所需的黏质蛋白，这是多糖蛋白的混合物，对人体有保护作用，有补脾养胃、补肺益肾，预防心血管系统脂肪沉积的作用。



三色珍珠汤

做法

Method

【材料】

◆鸡胸脯肉100克◆豌豆50克◆西红柿1个

【调料】

◆高汤◆姜丝◆水淀粉◆黄酒◆盐◆鸡精◆白胡椒粉◆香油

1 将鸡胸脯肉洗净剁成肉泥，放入容器，加水淀粉、黄酒顺时针搅拌上劲；豌豆洗净煮熟沥干；西红柿剥皮去子切成丁备用。

2 锅内加水，大火烧开后转小火，将鸡肉茸挤成小丸子煮熟后捞出备用。

3 锅内放入高汤、姜丝、豌豆、西红柿丁，大火烧开后放入鸡肉丸，开锅后加入适量的盐、鸡精和白胡椒粉，淋入香油即可。

鸡丝蛋皮韭菜汤

【材料】

◆鸡胸脯肉 100 克◆韭菜 50 克◆鸡蛋 2 个

【调料】

◆高汤◆盐◆鸡精◆香油◆食用油

做法

Method

1 将鸡胸脯肉洗净煮熟，晾凉后撕成细丝；鸡蛋磕入碗中搅拌均匀，用油锅摊成蛋皮，晾凉后切成丝；韭菜摘根洗净切成寸段备用。

2 锅内倒入高汤，大火烧开，放入鸡丝、蛋皮丝，开锅后入韭菜，再加入适量的盐和鸡精，淋入香油即可。

贴心小提示

摊蛋皮时，锅里不要放太多油，否则蛋液就无法摊成薄皮。如果有电饼铛用来摊蛋皮效果更佳。



蹄筋花生汤

【材料】

◆水发牛蹄筋 200 克 ◆大花生仁 100 克

【调料】

◆高汤 ◆葱段 ◆姜块 ◆盐 ◆鸡精
◆白胡椒粉

贴心小提示

牛蹄筋中含有大量的胶原蛋白，脂肪含量低，不含胆固醇，能增强细胞新陈代谢，增加皮肤弹性，帮助人体保持皮肤水分。春天，气候干燥的北方最适合经常食用。



做法

Method

- 1 水发牛蹄筋洗净切段，改刀成条用温水浸泡；花生仁洗净用温水泡发，剥去红衣；姜块用刀拍松备用。
- 2 锅内倒入高汤，放入牛蹄筋，大火烧开后加花生仁、葱段、姜块转小火炖 1 小时，直至蹄筋酥软后加入适量的盐和鸡精、白胡椒粉即可。

乡村浓汤

【材料】

◆洋葱 100 克 ◆胡萝卜 100 克 ◆西红柿 100 克
◆土豆 100 克 ◆圆白菜 100 克 ◆熟鸡丝 50 克
◆熟火腿丝 50 克

【调料】

◆高汤 ◆番茄酱 ◆黄油 ◆香叶 ◆盐 ◆胡椒粉



做法

Method

1 将各种蔬菜洗净控干水分，均切成一寸长的丝待用。

2 锅内放入黄油烧至五成热，按顺序放入全部菜丝煸炒至嫩黄，加入番茄酱、香叶继续煸炒片刻后倒入高汤，大火烧开后转小火焖煮20分钟，加入盐、胡椒粉、鸡丝、火腿丝拌匀即可。

贴心小提示

- ① 营养成分全面，含有各种维生素。
- ② 如果选用不同蔬菜，要根据蔬菜易熟程度决定下锅的先后顺序，口感才会好。



青蒜鱼头汤

【材料】

◆鱼头 1 个（500 克左右）◆青蒜 100 克

【调料】

◆葱段◆姜片◆黄酒◆盐◆鸡精◆食用油

贴心小提示

- ① 鱼头选用花鲢最佳，头大肉细。
- ② 鲢鱼肉细味鲜，能温中补气。

做法

Method

- 1 将鱼头刮鳞去鳃洗净，沥干；青蒜摘根洗净切成寸段备用。
- 2 锅内倒油烧至六成热，放入姜片、葱段煸香，再放入鱼头两面煸黄。
- 3 沙锅内倒入适量清汤，放入鱼头、葱段、姜片、黄酒，大火烧开后，改小火熬 1 小时至汤色奶白，撒入青蒜段，大火滚熟后加入适量的盐和鸡精即可。

