

Food Health

四季滋补羹粥

- 全面的菜谱资源信息
- 一流又简便易学的制作指南
- 潮流的美食新主张
- 现代的时尚新生活

贾振明◎主编



汇聚天下好菜肴
倡导美食新生活

彩色家庭版

健康新时代

中华饮食源远流长，先人有“食不厌精，脍不厌细”之说，而今人对吃的讲究，更多的是体现一种健康积极的美食文化上，这实质也是人类历史发展长河中一个永恒又常新的话题。古往今来，对任何一个民族而言，吃什么，怎么吃，是其文化与生活方式的标志，也是不同民族家庭文化的重要反映。

内蒙古人民出版社

Food Health

四季滋补羹粥



汇聚天下好菜肴
倡导美食新生活

贾振明◎主编

彩色家庭版



健康新时代

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

四季滋补羹粥/贾振明主编. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,
2009.4

(健康新时代)

ISBN 978 - 7 - 204 - 10004 - 0

I. 四… II. 贾… III. ①汤菜—菜谱②粥—食谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 045119 号

健康新时代

主 编 贾振明

责任编辑 哈 森

图书策划 腾飞文化

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 北京中创彩色印刷有限公司

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 240

字 数 2400 千字

版 次 2009 年 7 月第 1 版

印 次 2009 年 7 月第 1 次印刷

印 数 1 - 10000 套

书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 10004 - 0/Z · 524

定 价 560.00 元(全 20 册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659





前言

我国的烹饪技艺，以其历史悠久、风格独特、口味纯正而闻名于世，这是我国劳动人民创造的宝贵文化遗产中的一部分。

随着人们生活水平的不断提高，人们对饮食的要求也逐步提升。在现代人日益富足的生活中，健康的饮食生活习惯承载的内容越来越丰富。大家对一日三餐的要求也由过去简单的果腹温饱，到如今对科学饮食、营养饮食的日渐讲究和追求。

放眼中国的饮食，在川菜、粤菜、湘菜、齐鲁菜、淮扬菜、东北菜乃至上海本邦菜……均有其独具之处，颇有点“军阀割据”之势。在许多人眼中，这更像在划分艺术流派。出自圣人之乡的齐鲁菜，称得上古典主义；缠绵悱恻的淮扬菜，属于浪漫主义；假如说辛辣的湘菜是批判现实主义；麻辣的川菜则算魔幻现实主义了——一粒花椒，有时比炮弹还厉害，充分地调动起我们舌头的想象力。当然，也可以用别的方法换算：上海菜属于杨柳岸晓风残月的婉约派，东北菜则相当于大江东去、浪淘尽千古风流人物的豪放派……

言尽于此，我们在感怀先人对饮食的重大贡献之外，在精心总结前人饮食的基础上，应广大读者对吃出营养、吃出健康的愿望，精心编排了这套《健康新时代》系列丛书。



本丛书所选菜肴品种均为大众熟悉菜系，烹饪工艺简单易学，所需原材料在各个不同的季节也很容易采购。我们还汲取全国各地菜系风味之优点，按一年四季不同时期上市的原料，编出适合家庭烹饪的各式菜谱。每组菜采用不同的烹调方法，达到不同的口感，并注意荤素兼顾、营养的合理搭配；有些原料及制作过程，考虑到现代家庭的生活水平和制作工艺的繁复，均按作了适当调整。

希望本丛书的出版能帮助热爱烹饪的朋友提高烹饪技术，在自烹美食中享受无穷的乐趣。本丛书图文并茂，版式设计新颖独特，对每一个菜的做法深入浅出地进行详述讲解，是居家烹饪爱好者和美食家的良师益友！

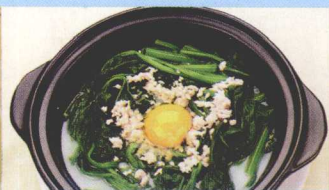
编者
2009年6月



目录

松花苦苣粥/ 1
 双花高粱粥/ 1
 仙人掌百合羹/ 2
 百合银耳羹/ 2
 瑶柱鸡丝羹/ 3
 干贝银丝羹/ 3
 花生粥/ 4
 冬瓜粥/ 4
 川贝雪梨粥/ 5
 冬瓜鲤鱼头粥/ 5
 墨鱼香菇粥/ 6
 山楂银耳粥/ 6
 芦荟粥/ 7
 小米粥/ 7
 枸杞猪肾粥/ 8
 白玉珍果粥/ 8
 百合玉竹粥/ 9
 猪肾粥/ 9
 牛肉什锦粥/ 10
 西湖银鱼羹/ 10
 银耳红枣粥/ 11
 黑芝麻甜奶粥/ 11
 黄芪大枣粥/ 12
 椰汁黑糯米粥/ 12

虾仁蜜豆粥/ 13
 栗子猪肾粥/ 13
 赤小豆荸荠粥/ 14
 银花莲子粥/ 14
 瓜皮粥/ 15
 羊腩苦瓜粥/ 15
 三米桂圆粥/ 16
 豆汁粥/ 16
 橘子汤圆粥/ 17
 郁李仁花生粥/ 17
 郁李仁紫菜粥/ 18
 杜仲猪肾粥/ 18
 山莲葡萄粥/ 19
 猪肝菠菜粥/ 19
 百合南瓜羹/ 20
 枸杞核桃粥/ 20
 菊花核桃粥/ 21
 山楂荞麦粥/ 21
 郁李仁菠菜粥/ 22
 丝瓜粥/ 22
 山楂小豆南瓜粥/ 23
 玉米粉粥/ 23
 芝麻粥/ 24
 枸杞鸡肾粥/ 24





蟹粉豆腐羹/ 25

南瓜西米羹/ 25

二参玉竹瘦肉汤/ 26

美颜芝麻牛肉汤/ 26

银萝蹄筋煲/ 27

牛肉核桃汤/ 27

萝卜辣味牛肉煲/ 28

芝麻茴香煲牛腩/ 28

油菜粥/ 29

加味绿豆粥/ 29

金针菇鱼尾汤/ 30

健康蔬果汤/ 30

荸荠冬瓜汤/ 31

油菜玉菇酱汁汤/ 31

西瓜荸荠汤/ 32

莲藕栗子汤/ 32

柚皮冬瓜汤/ 33

芽笋冬瓜汤/ 33

荸荠芹菜降压汤/ 34

双宝海参汤/ 34

萝卜降压补血汤/ 35

薏米栗子汤/ 35

花生鹿筋汤/ 36

苹果百合牛肉汤/ 36

孜然牛肉蔬菜汤/ 37

羊肉木耳汤/ 37

红枣桃仁粥/ 38

金米粥/ 38

红饭豆粥/ 38

栗子桂圆粥/ 39

桂圆粥/ 39

紫米粥/ 39

鲍参翅肚羹/ 40

冰糖银耳羹/ 40

冰糖五色粥/ 41

红薯粥/ 41

百合粥/ 42

莲子粥/ 42

五谷糙米粥/ 43

红豆米枣粥/ 43

花生红枣粥/ 44

地瓜粥/ 44

蛋黄酸奶粥/ 45

肉末菜粥/ 45

赤小豆粥/ 46

苹果粥/ 46





目

录

西米桂花粥/ 47
 莲藕燕麦粥/ 47
 郁李仁薤菜粥/ 48
 二瓜粥/ 48
 三宝粥/ 49
 枣仁枣皮粥/ 49
 杜仲粥/ 50
 茯苓黄芪粥/ 50
 芦荟香蕉粥/ 51
 山楂首乌粥/ 51
 鲜藕粳米粥/ 52
 甜浆粥/ 52
 桃仁红枣粥/ 53
 冰糖燕窝粥/ 53
 芹菜清汤/ 54
 菜卷青豆汤/ 54
 豆腐芥菜鱼头汤/ 55
 花生猪手汤/ 55
 莼菜鸡丝汤/ 56
 银耳豆腐汤/ 56
 虾米三鲜汤/ 57
 健康果蔬汤/ 57
 生姜当归羊肉粥/ 58

桂枝人参粥/ 58
 牛蒡排骨汤/ 59
 栗子羊肉汤/ 59
 冬虫夏草煲水鸭/ 60
 灵芝蜜枣煲老鸭/ 60
 沙参玉竹老鸭汤/ 61
 鲜笋烤鸭汤/ 61
 豆腐汤/ 62
 木棉豆腐蔬菜汤/ 62
 百叶油豆腐镶肉汤/ 63
 豆腐什锦煲/ 63
 苦瓜豆腐煲/ 64
 木耳牛腱汤/ 64
 腐竹木耳汤/ 65
 红薯南瓜汤/ 65
 芹菜山楂粥/ 66
 酸枣仁粥/ 66
 山楂丹参粥/ 67
 杏仁梨糖粥/ 67
 桂圆莲实粥/ 68
 冬瓜莲米粥/ 68
 板栗牛腩粥/ 69
 木耳银芽海米粥/ 69





目 录

山药萝卜粥/ 70

芹菜海米粥/ 70

茶香肉片榨菜汤/ 71

菠菜苦瓜鸡汤/ 71

苹果沙梨瘦肉汤/ 72

海带排骨笋汤/ 72

蒲公英粥/ 73

藕粉牛乳粥/ 73

菠菜鸡粒粥/ 74

二粉粥/ 74

山楂菜菔子粥/ 75

冬瓜鸭粥/ 75

三米粥/ 76

芹菜粥/ 76

红花山药豆浆粥/ 77

牛乳粳米粥/ 77

龙眼莲子粥/ 78

蟹黄三丝羹/ 78

红薯煲姜/ 79

香菇粳米粥/ 79

棒骨蘑菇汤/ 80

凉瓜黄豆煲排骨/ 80

鸡肉西蓝花汤/ 81

淮杞兔肉汤/ 81

芹菜荸荠降压汤/ 82

滋补鸡汤/ 82

彩玉煲排骨/ 83

丝瓜平菇瘦肉汤/ 83

山东汤/ 84

冬瓜红豆排骨汤/ 84

绿豆银耳京糕粥/ 85

鳄梨芋头粥/ 85

排骨玉米汤/ 86

红枣莲藕猪蹄汤/ 86

奶油蘑菇鲜蛤汤/ 87

玉米核桃煲排骨/ 87

生滚泥鳅粥/ 88

金针菜粥/ 88

家常肉片汤/ 89

玉竹杞子乌鸡汤/ 89

苦瓜焖鸡煲/ 90

百合土鸡汤/ 90

芥菜鸡汤/ 91

杜仲栗子鸡汤/ 91

莲藕栗子汤/ 92

鲜山药土鸡汤/ 92





目

录

银牙白菜蛎黄汤/ 93
益肾壮阳汤/ 93
冰糖萝卜汤/ 94
豆腐丝菠菜汤/ 94
杞菊排骨汤/ 95
荸荠豆腐紫菜汤/ 95
山药红花白萝卜粥/ 96
香菇鱼翅羹/ 96
牛奶木瓜养颜汤/ 97
蛤蜊丝瓜汤/ 97
酸菜海参汤/ 98
海带芽什蔬汤/ 98
竹蛏沙参汤/ 99
干贝百叶汤/ 99
红枣甲鱼汤/ 100
贴心鲫鱼汤/ 100
节瓜鲫鱼汤/ 101
咸鱼木瓜汤/ 101
薏米百合粥/ 102
蜜枣龙眼粥/ 102
山药枸杞粥/ 103
生姜粥/ 103
芥菜粥/ 104

甜藕粥/ 104
西瓜皮粥/ 105
苦瓜粥/ 105
红豆粥/ 106
银耳粥/ 106
核桃粥/ 107
红薯粥/ 107
芋头粥/ 108
香菇粥/ 108
八宝粥/ 109
菠菜粥/ 109
白术健脾鲈鱼汤/ 110
冬茸鱼片汤/ 110
苦瓜小鱼汤/ 111
豆苗大蒜鱼丸汤/ 111
大蒜豆腐鱼头汤/ 112
菠萝苦瓜鸡汤/ 112
西洋菜煲生鱼/ 113
山药莲子煲乌鸡/ 113
芥菜排骨汤/ 114
鸡丝芦笋汤/ 114
鲮鱼鸡丁豆腐煲/ 115
蒜子田鸡汤/ 115





目 录

鲜山土鸡汤/ 116
 柠檬煲鸡汤/ 116
 首乌木耳鸡片汤/ 117
 高丽参炖乌鸡/ 117
 甘薯玉米粥/ 118
 菠菜鸡粒粥/ 118
 核桃果肉紫米粥/ 119
 皮蛋瘦肉粥/ 119
 奶味水果粥/ 120
 生滚鱼片粥/ 120
 苋菜小鱼粥/ 121
 花生红枣粥/ 121
 强身黄芪鸡汤/ 122
 冬菇腐竹马蹄煲乌鸡/ 122
 虾仁韭菜豆腐汤/ 123
 青苹果鲜虾汤/ 123
 花香银耳汤/ 124
 银耳鹌鹑蛋汤/ 124
 银耳银杏乌鸡汤/ 125
 冬菇葫芦汤/ 125
 莲藕竹荪冬菇汤/ 126
 当归补血蔬菜汤/ 126
 鲜虾粉丝煲/ 127
 海带干贝瘦肉汤/ 127

百合三鲜粥/ 128
 腊八粥/ 128
 白玉珍果粥/ 129
 牛肉什锦粥/ 129
 枸杞虾仁粥/ 130
 山药羊肉粥/ 130
 海米苦瓜粥/ 131
 猪腰绿豆粥/ 131
 人参百合粥/ 132
 养颜益寿粥/ 132
 胡萝卜小排粥/ 133
 皮蛋胡萝卜粥/ 133
 绿豆银耳京糕粥/ 134
 莲藕燕麦粥/ 134
 鳄梨芋头粥/ 135
 山药薏米姜汁粥/ 135
 蟹羹汤/ 136
 二红粥/ 136
 白茯苓粥/ 137
 仿真燕窝粥/ 137
 白及大米粥/ 138
 黑木耳芹菜粥/ 138
 柠檬豆花羹/ 139
 银耳薏米羹/ 139





录

番茄山药粥/ 140
 南瓜百合粥/ 140
 银耳羊肾粥/ 141
 雪梨青瓜粥/ 141
 猪肚粥/ 142
 绿豆菠菜粥/ 142
 银耳樱桃粥/ 143
 梗米薏米粥/ 143
 郁李仁苦瓜粥/ 144
 松子粥/ 144
 肉丝豆腐羹/ 145
 牛肉鸡蛋羹/ 145
 红苋菜鱼羹/ 146
 鲜虾豆苗羹/ 146
 鸡蛋豆腐羹/ 147
 乡野风味羹/ 147
 桂圆花生羹/ 148
 猪肉白菜汤/ 148
 花生菇耳猪肚汤/ 149
 萝卜豆酱汤/ 149
 鹌蛋雪耳汤/ 150
 丝瓜蘑菇汤/ 150
 红枣糯米粥/ 151
 姜韭牛奶羹/ 151

松花蛋瘦肉粥/ 152
 鲜藕粥/ 152
 五色豆子粥/ 153
 鸡蓉凤尾玉米羹/ 153
 猕猴桃西米粥/ 154
 山药薏米姜汁粥/ 154
 黄鳝茄子煲/ 155
 养生粥/ 155
 枸杞虾仁粥/ 156
 山药羊肉粥/ 156
 胡萝卜小排粥/ 157
 冰糖洋参粥/ 157
 海米苦瓜粥/ 158
 猪腰绿豆粥/ 158
 人参百合粥/ 159
 养颜益寿粥/ 159
 番茄玉米粥/ 160
 豇豆玉米粥/ 160
 桂圆枸杞粥/ 161
 奶香麦片粥/ 161
 鹌鹑蛋菜心粥/ 162
 牛乳蜜枣粥/ 162
 酸辣脑花羹/ 163
 羊肝粥/ 163





目 录

紫菜粥/ 164

口蘑香菇粥/ 164

莲子大枣银耳粥/ 165

皮蛋胡萝卜粥/ 165

花生杏仁粥/ 166

鲫鱼灯心粥/ 166

黑芝麻莲藕汤/ 167

鲜虾萝卜丝汤/ 167

豆角菜花汤/ 168

憨豆汤/ 168

黑豆粥/ 169

百合绿豆粥/ 169

母鸡墨鱼粥/ 170

栗子鸡丝粥/ 170

莲子红枣粥/ 171

四果粥/ 171

牛奶麦片粥/ 172

牛肉什锦粥/ 172

甘薯玉米粥/ 173

葡萄醪糟粥/ 173

黑木耳粥/ 174

荸荠粥/ 174

大蒜海参粥/ 175

枸杞羊骨粥/ 175

鲫鱼蚕豆粥/ 176

鲫鱼大蒜粥/ 176

鲫鱼生姜枣粥/ 177

腊鸭头白菜粥/ 177

萝卜青果粥/ 178

鸡丝粥/ 178

三宝大米粥/ 179

杂豆小麦粥/ 179

香菇肉丸粥/ 180

干贝瘦肉粥/ 180





松花苦苣粥

原料

松花蛋 1 个、苦苣 50 克、大米 100 克。

调料

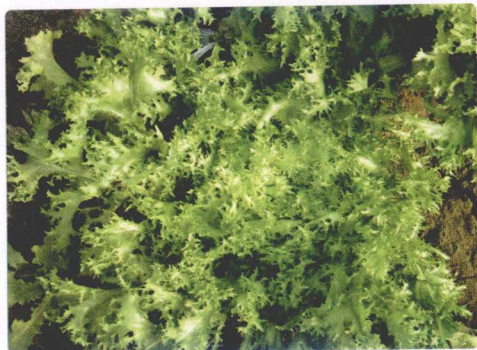
精盐、味精各 1/3 小匙。

做法

- ① 将苦苣洗净后切成末；松花蛋切成小丁块；大米淘洗干净，控干水。
- ② 把苦苣、松花蛋、大米同置于锅

内，加水适量，熬成稀粥。食用时加盐、味精调味。

- ③ 每日早晚温热服。



小贴士

柠檬：

性平、味酸，可防治心血管疾病，有缓解钙离子促进血液凝固的作用，可预防和治疗高血压和心肌梗死。



双花高粱粥



原料

双花 5 克，高粱米 100 克。

调料

料酒 1 大匙、精盐 1/3 小匙、生姜 1 块。

做法

- ① 将双花用清水煎熬 3 次，过滤后，收集滤液 500 克。
- ② 生姜洗净，切片备用。
- ③ 将高粱米淘洗干净，放入铝锅内，下入双花，加入料酒适量及生姜数片，精盐少许，置火上煮成粥，至高粱米熟烂即成。

功效

此菜含有丰富的维生素 B₆，能改善皮肤营养，促进机体新陈代谢。





仙人掌百合羹

原料

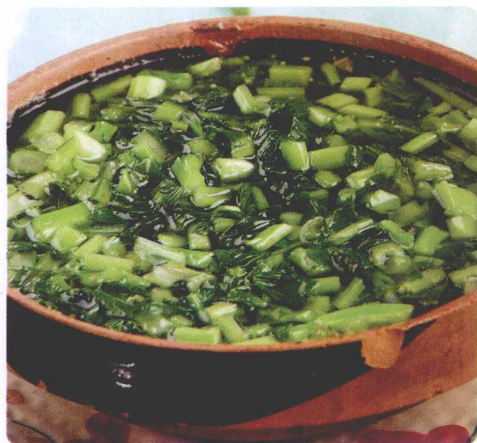
仙人掌 100 克、百合 80 克。

调料

白糖适量。

做法

- ① 仙人掌洗净，去皮，切成丁。
- ② 百合洗净，入沸水锅中焯水烫透，捞出，沥干水分。
- ③ 锅置火上，加入适量凉水，将仙人掌丁、百合放入，大火煮沸改用小火煮约 10 分钟，加入白糖调味，倒入碗中晾凉，即可食用。



营养贴士

百合具有镇静止咳的作用，适用于咳嗽、咯血等症，但其性寒黏腻，脾胃虚寒者不宜多食。

百合银耳羹



原料

鲜百合 100 克、银耳 20 克。

调料

冰糖 30 克。



做法

- ① 将银耳用温水浸泡 1 小时。
- ② 然后和百合一起入锅，加水适量，文火煮至汤汁变粘时，加入冰糖融化后，即可服食。

药用价值

主要治疗鼻咽癌肝郁气结型：鼻咽癌放疗后，颈部淋巴尚未消散，鼻咽部仍有肿物，头痛眩晕、口干口苦、胸胁隐痛、便秘纳呆，脉弦数。



瑶柱鸡丝羹

原料

瑶柱 25 克、青豆 20 克、鸡胸肉 50 克、冬笋 15 克、鸡蛋清 2 只。

调料

精盐 1 小匙、绍酒 1/2 小匙、高汤 1 杯、姜丝 10 克、水淀粉 1 小匙、麻油 1/2 小匙、



鸡粉 1/2 小匙。

做法

① 先将发好的瑶柱用手搓成细丝状,将鸡胸肉、冬笋洗净切成丝,鸡胸肉丝用精盐、绍酒、鸡蛋清淀粉上浆,冬笋丝青豆焯水待用。

② 坐锅点火入高汤,放入上述全部原料后加入精盐、绍酒。煮沸撇去浮沫,下水淀粉勾芡,淋入打匀的鸡蛋清、淋麻油即成。

营养呵护

瑶柱的营养价值很高,含有丰富的蛋白质及脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素等多种物质。用于炖汤,味道真是极为鲜美,经常食用,可滋补、养颜,保养身体十分见效。

干贝银丝羹

原料

南豆腐 350 克、干贝 100 克、鸡汤 2 杯。

调料

精盐 1 小匙、水淀粉 1 小匙。



做法

① 将南豆腐切成细丝,放入水中,鸡汤烧开后倒入豆腐丝,加入干贝,煮开后加精盐调味,水淀粉勾芡煮熟即可出锅。





花生粥

原 料

花生米 45 克(不去红衣),淮山药 30 克、粳米 100 克。

调 料

冰糖 1 大匙。

做法

① 将落花生及淮山药用清水冲洗干净,再分别将花生米及山药捣碎,备用。



② 将粳米 100 克用水淘洗干净,取干净砂锅将备好的落花生及淮山药与粳米同煮为粥,熬煮至熟,加入冰糖调匀即成。可长期食用,不受时间长短限制。

功 效

此粥含有丰富的纤维,能够加强肠道的蠕动,下气利便。

冬瓜粥



原 料

新鲜连皮冬瓜 500 克、粳米 100 克。

调 料

香油 1/2 小匙、味精 1/3 小匙、精盐 1 小匙。

做法

- ① 将冬瓜洗净,切成小块,备用。
- ② 将粳米用清水反复淘洗干净,除去泥沙杂质,备用。
- ③ 冬瓜块同粳米共入锅中,加水适量,煮粥,调入味精、精盐、香油即可食用。

小 贴 士

冬瓜具有清热解毒、补脑提神、防癌抗癌、补肾壮阳、增强免疫力等功效。