

食
·食·休·闲·家·

滋 补 汤 羹

李
文
杰
主
编

上海科学技术文献出版社

神

神

神

神



图书在版编目(CIP)数据

滋补汤羹 / 李文杰主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2005. 6

ISBN 7-5439-2524-9

I. 滋... II. 李... III. 保健-汤菜-菜谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第013160号

责任编辑: 高学贤

装帧设计: 张亮 肖杰

滋补汤羹

李文杰 主编

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销

上海通久文化传播有限公司制作
昆山市亭林印刷有限责任公司印刷

开本 889×1194 1/24 印张 3.5
2005年6月第1版 2005年6月第1次印刷

印数: 1—4800

ISBN 7-5439-2524-9/T·779

定价: 18.00元

<http://www.sstlp.com>

滋补汤羹

李文思 主编



上海科学技术文献出版社

序

健康为人生之根本，现代人最关注健康饮食，除了要保健营养，还要滋补养身。为此，我们精心编写了《滋补汤羹》一书以帮助读者通过餐饮达到保健与养身的双重目的。

一般的观念里，滋补与药材是密不可分的，但事实上也不尽然，一般的食材如大米、豆类等在《本草纲目》中都有记载，近年来，当归、枸杞、山药、野山菌等，也普遍地为大众所用。只要食物有营养和功效，重要的是如何搭配，如何食用，如何选取对自己健康有益的食料，本书就此做了全面的介绍。本书中的几十道汤羹均由年青的职业厨师长精心制作，他们皆有丰富的实践经验，教您如何做出一锅好汤羹，适合您自己的汤羹。书中的每道汤品都有保健与养身的功效。

本书分4部分，“滋补养身篇”以汤为主，适合身体虚弱，营养不良，需要进补的人们，每道汤品都使用火腿，因此附有关于火腿知识的介绍。“清淡爽口篇”有您最喜欢的家常“蕃茄蛋花汤”、“野菌汤”等，清淡鲜香，味美爽口。“味浓琼汁篇”是以酸、辣味道浓，汤汁厚为主的特色羹，口味追求个性、创新、刺激。“滋润甜品篇”特地向您推荐几道特色甜品，有滋润养颜的神奇功效。

吃饭时，来一碗清淡鲜香、健康美味的汤羹，保准您感到无限的惬意，同时也能补充营养。本书中所编辑的每一道汤羹做法都很简捷，适合每一个家庭，我们真诚地希望本书能给您送去健康与快乐！

《滋补汤羹》 编委名单



陈传军

职业厨师长

中菜高级烹调技师

中国烹饪协会会员

曾多次在国内烹饪大赛中夺得金、银奖
擅长海派菜肴及淮扬菜肴的制作



黄思军

职业厨师长

中菜高级烹调师

曾先后在国内多个城市任酒店厨师长
擅长上海菜、新粤菜及燕、鲍、翅的制作



陈忠华

职业厨师长

中菜高级烹调师

擅长创新川菜、火锅料理及煲汤制作

目录

滋补汤羹



滋补养身篇

火腿	8
野生菌乳鸽汤	10
老鸭白果汤	11
云腿冬瓜汤	12
当参乌鸡汤	13
茶树菇童子鸡	14
白果煲百灵菇	15

花生猪手汤	16
云豆猪手汤	17
洋参双凤汤	18
当归煲老鸡	19
西洋参炖乌鸡	20
海马老母鸡汤	21
蜜制三宝汤	22
香菇猪手汤	23
海马三凤汤	24
老鸭煲老黄瓜	25
花菇乌鸡汤	26
泥鳅玉脂汤	27
河塘三鲜汤	28
海带结肋排汤	29
老黄瓜煲排骨	30

淮参片老鸭汤	31
牛腩冬瓜汤	32
海陆际烩汤	33



清淡爽口篇	
泰式海鲜汤	36
野菌汤	37
番茄排骨冬瓜汤	38
野生菌豆腐汤	39
清炖羊排汤	40
蛤蜊豆腐汤	41

萝卜丝带鱼汤	42
苦瓜生鱼汤	43
番茄蛋花汤	44
苦瓜排骨汤	45
蛰子冬瓜汤	46
小鸡炖蘑菇	47
三鲜鲍鱼汤	48
罗汉上素汤	49
老鸭绿豆汤	50
鲜豌豆鸡米汤	51
丝瓜竹荪汤	52
鲜泥螺豆腐汤	53
排骨夜开花汤	54
蛤蜊年糕汤	55
德式咸蹄膀汤	56



滋润甜品篇

百合雪梨汤	60
百合南瓜羹	61
桂花玉米羹	62
桂花板栗羹	64



味浓琼汁篇

蟹粉金针羹	68
-------	----

爽口鸭血羹	69
得力肠血羹	70
蟹粉咸菜羹	71
酸辣鲨鱼羹	72
香芹海花羹	73
鲜花鱼肚羹	74
忌廉群菇羹	75
猪脑鸭血羹	76
鹅肝脆肠羹	77
酸菜蛤蜊汤	78
忌廉玉米羹	79
酸辣金针羹	80
京都酸辣汤	81
菜心群菇羹	82
鲜虾浓汤	83



滋補養身篇

滋補養身篇

滋補養身篇

滋補養身篇

滋補養身篇

滋補養身篇

滋補養身篇

滋補養身篇

滋補養身篇

滋補養身篇

滋補養身篇

滋補養身篇

滋補養身篇



此为火腿

每百克金华火腿营养成分表:

蛋白质	脂肪	灰分	磷	铁
30.29克	26.28克	8.57克	777.5毫克	3毫克
钙	盐	水分	热能	含有18种 氨基酸
88毫克	6.96毫克	23毫克	5284卡	

火腿既是珍贵的食品，又是一种高档营养补品和药膳食品。医学界认为，火腿味甘咸、性平，有健脾开胃、生津益血、壮肾阳、增食欲、固骨髓、健足力和愈创口等功用，可治虚劳心悸、脾虚少食、久泻久痢等症状。

明代李时珍的《本草纲目》，清人赵学敏的《本草纲目拾遗》、《医林集秘》等古籍，以及《中国医药大辞典》、《中药大辞典》中都有记述。

火腿对病人康复、产妇补身、儿童发育、老人益寿均有好处。家庭常用其蒸、煮食用，在汤中用少许火腿，汤的色、香、味更全，营养更佳。

选用火腿首选金华火腿。

== 野生菌乳鸽汤 ==

原料:

鸽子1只, 火腿片20克,
滑子菇50克, 鸡腿菇50克,
牛肝菌50克, 蟹味菇50克

调料:

盐5克, 味精5克, 料酒50克,
胡椒粉少许, 葱结、姜片各适量

制作步骤:

- 1、将乳鸽洗净新块焯水, 各种野生菌洗净后焯水。
- 2、汤煲放清水、姜片、葱结、料酒、乳鸽块、火腿片、所有野生菌, 小火炖至鸽肉酥后加入盐、味精、胡椒粉调好味后装小汤盅即可食用。

功能

益肾养肝, 补气补阳



老鸭白果汤

原料:

老鸭半只, 火腿片50克,
白果50克, 红枣100克

调料:

盐5克, 味精5克,
料酒50克, 葱、姜各适量

制作步骤:

- 1、老鸭斩块焯水, 白果、红枣洗净焯水。
- 2、汤煲放老鸭、清水、白果、红枣、火腿片、葱、姜、料酒, 小火炖至老鸭酥烂后放入盐、味精, 调好味后装小汤盅即可食用。



功能

利水消肿, 养虚平喘,
温胃健脾, 益力, 还可降脂,
下乳, 补肺等

云腿冬瓜汤

原料：

云南火腿100克，冬瓜100克

调料：

味精5克，胡椒粉少许，
葱结、姜片各适量

制作步骤：

- 1、云腿切片焯水，冬瓜去皮切厚片待用。
- 2、汤煲放葱、姜、云腿片，小火煲至云腿熟而不烂时下冬瓜片，再煲10分钟左右，调入味精、胡椒粉即可装汤盅食用。

功能

利尿祛湿之功效



== 当参乌鸡汤 ==

原料:

乌骨鸡1只, 当参50克,
火腿片50克, 红枣50克

调料:

盐5克, 味精5克, 料酒50克,
胡椒粉1克, 葱结、姜片各适量

制作步骤:

- 1、乌骨鸡斩块焯水。
- 2、汤煲放清水、鸡块、当参, 炖至鸡肉酥烂后下红枣和所有调料, 再炖炖即可装汤盅食用。



功能

补血活血, 调经通脉,
波补肝肾, 大补元气

二 茶树菇童子鸡 二

原料:

童子鸡1只, 干茶树菇50克,
火腿片20克, 枸杞子10克

调料:

盐5克, 味精5克, 料酒50克,
胡椒粉1克, 葱结、姜片各适量

制作步骤:

- 1、童子鸡斩块焯水, 茶树菇洗净剪去老根后用温水泡发1小时。
- 2、汤煲放清水、童子鸡、姜、葱、料酒、火腿片, 炖至鸡肉酥后加入枸杞子、盐、味精、胡椒粉, 再略炖5分钟即可装汤盅上桌。

功能

利尿强心之功效

