

超 详 尽

分步 详解

中华美食宝典

宁可食无饥，不可饭无汤，会
饮汤、饮好汤，营养又健康。春
湿、夏热、秋燥、冬寒，因人、因
时进补，喝出四季好身体！忙碌一
天之余，最幸福的享受莫过于一碗
美味的热汤。本书为你提供了
600多道养生靓汤，400多个
煲汤小窍门，让你一年四季都能喝
上美味可口的滋补靓汤，并且喝得
健康无负担。

四季靓汤

孟飞 主编



金盾出版社

四季靓汤

孟飞 主编



金盾出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

四季靓汤 / 孟飞主编. — 北京: 金盾出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5082-8613-6

I . ①四… II . ①孟… III . ①保健—汤菜—菜谱 IV . ① TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 170347 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号 (地铁万寿路站往南)

邮政编码: 100036 电话: 68214039 83219215

传真: 68276683 网址: www.jdcbs.cn

封面印刷: 北京鑫海达印刷有限公司

正文印刷: 北京缤索印刷有限公司

装订: 北京缤索印刷有限公司

各地新华书店经销

开本: 720 × 1 020 1/16 印张: 20

2013年10月第1版第1次印刷

定价: 29.80元

(凡购买金盾出版社的图书, 如有缺页、
倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)



前言

中医认为，一年中有春、夏、秋、冬四时温热凉寒的变化，自然节气也随着气候的变迁而发生春生、夏长、秋收、冬藏的变化。基于这些观念，中医的四季养生要求是：在春夏之时，要顺其自然保养阳气；秋冬之时，亦应保养阴气；所以历来有“春夏养阳，秋冬养阴”之说。这就要求人们凡精神活动、起居作息、饮食五味等都要根据四时的变化，进行适当的调节。在作息时间内，也要顺应四时的变化，做到“起居有常”；在饮食五味上，摄取更要有规律，反之，过饥、过饱或饮食偏嗜均会伤害脏腑，影响身体健康。

汤，是我国餐桌上必不可少的角色，喝汤是中国人自古延续至今的饮食传统，也是公认最好的养生方式。那一碗碗香浓醇美的靓汤，包含着对家人的殷切关怀和深深的爱。法国著名烹调专家路易斯·古斯也曾在《汤谱》中写道：“汤是餐桌上的第一佳肴，汤的气味能使人恢复信心，汤的热气能使人感到宽慰。”可见汤的普及和受欢迎程度。

那么如何根据四季不同的气候特点，依据个人不同的体质，选择和制作出适合我们自己的滋补营养汤品呢，这就是编写《四季靓汤》这本书的目的所在。

本书从“季节性汤水”的进补功效和烹调方法等方面出发，为

读者提供了 600 多道养生靓汤，并针对每道汤品选录了简单实用的 400 多个小常识。按春夏秋冬四季养生要求，对每道汤品的原材料及调味料、汤品的做法、适用人群、功效和注意事项进行了详细的介绍。书中介绍的靓汤所采用的原料多是日常生活中随处可见、市场供应比较充裕的中药材、禽畜、山珍、水产以及水果、蔬菜等。此外，小常识中还推荐了多个如何选购食材、如何保存食材，烹调的小技巧等。

本书语言生动，内容贴近生活，是一本实用的家庭保健必备书。希望读者通过阅读本书，并参照本书所介绍的内容进行实际操作，一年四季都能喝上美味可口的滋补靓汤，并且喝得健康无负担。



第一篇



春季靓汤

002

苹果雪梨煲牛腱

003

黄芪牛肉汤

芹菜牛肉汤

004

银耳煲猪腱

杏仁银耳煲猪腱

005

百合蜜枣煲猪腱

006

百合桂圆瘦肉汤

007

山药熟地瘦肉汤

苹果银耳猪腱汤

008

山药牛奶瘦肉汤

009

党参灵芝瘦肉汤

山药沙葛瘦肉汤

010

茶树菇丝瓜肉片汤

四果瘦肉汤

011

无花果苹果猪腿汤

012

核桃排骨首乌汤

板栗排骨汤

013

芋头排骨汤

山药白芍排骨汤

014

绿豆陈皮排骨汤

党参豆芽猪骨汤

015

黑木耳红枣猪蹄汤

016

薏米猪蹄汤

017

板栗桂圆炖猪蹄

花生猪蹄汤

018

银耳炖猪蹄

粉葛猪蹄汤

019

黄豆猪蹄汤

章鱼干花生猪蹄汤

020

黄芪龙骨汤

西红柿土豆猪脊骨汤

021

冬瓜脊骨汤

022

玉米须山药猪尾汤



山药花生炖猪尾

023

菠菜猪血汤

韭菜豆芽猪血汤

024

香菜猪肝汤

萝卜猪肝汤

025

猪肝豆腐汤

党参山药猪胰汤

026

腐竹猪肚汤

白果覆盆子猪肚汤

027

药膳猪心汤

茯苓黄花猪心汤

028

油菜猪腰汤

冬瓜火腿汤

029

当归乌鸡汤

丹参田七乌鸡汤

030

首乌鸡肉汤

沙参乌鸡汤

031

淡菜鸡腿汤

五圆煲整鸡

032

板栗煲鸡汤

杂菌炖家鸡

033

猴头菇炖母鸡

034

猴头菇黄芪炖鸡汤

桑螵蛸红枣鸡腿汤

035

人参糯米鸡腿汤

036

人参红枣鸡腿汤

党参茯苓鸡腿汤

037

灵芝鸡腿汤

山药鸡腿汤

038

桂圆鸡心汤

银耳枸杞鸡肝汤

039

五子下水汤

040

土茯苓绿豆老鸭汤

补骨脂芡实鸭汤

041

参枣老鸽汤

白果炖乳鸽

042

玉竹沙参炖鹌鹑

桂圆百合炖鹌鹑

043

苹果生鱼汤

粉葛银鱼汤

044

黄芪带鱼汤

乌梅银耳鲤鱼汤

045

芡实鲫鱼汤



046

鲫鱼冬瓜汤

白芷鱼头汤

047

木瓜鱼尾汤

048

杜仲炖虾汤

049

茯苓乌龟汤

薏米田鸡汤

050

党参鳝鱼汤

白菜蛤蜊汤

051

茯苓炖水蛇

052

芹菜牛奶汤

莲子山药银耳甜汤

053

莲子百合沙参汤

054

夏枯草豆汤

菊花茯苓汤

055

紫菜蛋花汤

香菇鸡蛋韭菜汤

056

竹茹鸡蛋汤

姜葱豆腐汤

057

莲子丝瓜汤

胡萝卜佛手瓜煲马蹄

058

人参乌鸡汤

灵芝乌鸡汤

059

黄精乌鸡汤

红枣猪骨炖乌鸡

060

龙骨炖乌鸡

锁阳炖乌鸡

061

人参乌鸡猪肘汤

当归炖母鸡

062

山药母鸡汤

何首乌煲鸡

063

燕窝椰子炖母鸡

鹿茸公鸡汤

064

党参土鸡汤

八宝鸡汤

065

黄花冬菇鸡肉汤

海带炖鸡汤

066

何首乌炖鸡

参茸鸡肉汤

067

鲜百合桂圆鸡心汤

肉桂煲鸡肝

068

荷叶水鸭汤

枸杞桂圆牛肉汤

069

红枣桂圆牛肉汤

百合红枣牛肉羹

070

花生牛肉汤

胡萝卜红枣炖牛腱

071

杜仲桂圆炖牛脊骨

熟地黄芪羊肉汤

072

川芎当归羊肉汤

西洋参猪肉炖燕窝

073

生地松子瘦肉汤

冬瓜海带猪肉汤

074

茅根马蹄瘦肉汤

火麻仁煲瘦肉汤

第二篇



夏季靓汤

076

乌鸡冬瓜汤
当归田七炖乌鸡

077

苦瓜鸡骨汤
板栗土鸡汤

078

玉米煲土鸡
椰子杏仁炖鸡汤

079

银耳椰子煲鸡汤
苦瓜菠萝炖鸡汤

080

西瓜煲鸡
罗汉果煲鸡胗汤

081

大蒜花生凤爪汤
眉豆花生凤爪汤

082

西红柿皮蛋汤

083

百合冬瓜鸡蛋汤

084

银荪蛋汤
紫菜西红柿鸡蛋汤

085

茅根老鸭汤
冬瓜老鸭汤

086

干贝老鸭汤
银耳雪梨老鸭汤

087

银花水鸭汤
苦瓜瘦肉汤

088

苦瓜蚝豉瘦肉汤
毛豆豆芽瘦肉汤

089

葫芦瓜干贝瘦肉汤
橄榄瘦肉汤

090

海带瘦肉汤
西洋参雪梨瘦肉汤

091

花旗参红枣螺头汤
玄参瘦肉汤

092

连翘瘦肉汤
大头菜肉汤

093

紫菜肉丝汤
毛豆煲瘦肉

094

牛蒡猪肉汤

095

莲子百合瘦肉汤
红豆茅根瘦肉汤

096

芹菜瘦肉汤
空心菜茅根瘦肉汤

097

瓠瓜咸蛋瘦肉汤
绿豆马齿苋瘦肉汤

098

海带绿豆排骨汤
藕节生地排骨汤

099

竹荪排骨汤
黄豆排骨汤

100

节瓜香菇排骨汤
芦笋排骨汤

101

藕节排骨汤

胡萝卜豆腐排骨汤

102

黑豆猪蹄汤
百合猪蹄汤

103

猪骨豆腐汤
牛膝炖猪蹄

104

西红柿莲子咸肉汤

105

鸡骨草煲猪骨汤
猪骨玉米汤

106

粉葛绿豆脊骨汤
生地槐花脊骨汤

107

生地茯苓脊骨汤
黄豆脊骨汤

108

猴头菇煲龙骨
板栗脊骨汤

109

苦瓜软骨汤
枸杞叶煲猪肝汤

110

猪肠核桃汤
火炭母蜜枣猪肠汤

111

杏仁白菜猪肺汤
菜干煲猪肺



112

玉米猪肚汤
田七生地猪肚汤

113

党参猪腰汤
鸡骨草猪胰蜜枣汤

114

葡萄当归煲猪血
中药乳鸽汤

115

生地绿豆乳鸽汤
椰子银耳鹌鹑汤

116

西瓜鹌鹑汤
甘草红枣炖麻雀

117

白菜鲤鱼汤

118

冬瓜炖鲤鱼

119

豆豉粉葛鲫鱼汤
草菇豆腐鲫鱼汤

120

粉葛红豆鲮鱼汤
清炖黄颡鱼

121

柠檬红枣炖鲈鱼
皮蛋豆腐鱼片汤

122

豆腐鱼头汤
鱼头冬瓜汤

123

丝瓜鱼头豆腐汤

124

丝瓜豆芽豆腐鱼尾汤

125

墨鱼脊骨汤
人参莲子田鸡汤

126

丝瓜田鸡汤
绿豆荷叶田鸡汤

127

鲜百合竹荪田鸡汤
苦瓜黄豆田鸡汤

128

南瓜牛蛙汤
木瓜粉丝牛蛙汤

129

冬瓜草菇鲜虾汤
海带金针菇鳝鱼汤

130

花生牡蛎汤
生地黄精甲鱼汤

131

清煲白菜汤
莲参汤

132

消暑冬瓜汤
蝉蜕冬瓜汤

133

马蹄鲜藕茅根汤
乌梅生姜汤

134

腐竹马蹄汤

135

绿豆百合汤
菊花绿豆汤

136

炖三雪
四神汤

137

田七红枣汤
山楂二皮汤

138

山药牛奶瘦肉汤
冬瓜排骨汤

139

苹果蜜梨煲排骨
马蹄猪肚汤

140

猪肚三神汤
当归行血汤

141

莲子茯苓养生汤
补骨瘦肉汤

142

鹿茸炖猪心
补肾牛肉汤

143

杜仲猪腰汤
锁阳牛肉汤

144

牛鞭母鸡汤
胡萝卜炖牛腱汤

145

清炖牛鞭汤
肉苁蓉枸杞牛鞭汤

146

复元汤
山药枸杞羊肉汤

147

淫羊藿枸杞羊肉汤
金樱子煲鸡

148

枸杞羊腰汤
苁蓉羊腰汤

149

清补凉炖乌鸡汤
阳起石鸡汤

150

黄精枸杞鹌鹑汤
苁蓉炖牡蛎

151

肉苁蓉煲桂花鱼
墨鱼牡蛎汤



152

莼羹炖牡蛎
三子鳝鱼汤

153

鳝鱼鲜虾汤
虾仁韭菜汤

154

干贝鲜虾汤
人参鹿茸炖乌龟

第三篇



秋季靓汤

156

芥菜瘦肉汤
玄参麦冬瘦肉汤

157

山药瘦肉汤
甘蔗茅根瘦肉汤

158

玉竹瘦肉汤
节瓜瘦肉汤

159

海底椰参贝瘦肉汤
银耳瘦肉汤

160

芥菜猪肉汤
罗汉果煲瘦肉汤

161

蝎子猪肉汤
蜜枣海底椰瘦肉汤

162

豆蔻瘦肉汤
杏仁萝卜猪腱汤

163

葛花排骨汤
香菇木耳排骨汤

164

海带排骨汤
黄瓜扁豆排骨汤

165

牛蒡排骨汤
海带绿豆排骨汤

166

玉米脊骨汤
桑白茯苓脊骨汤

167

川贝脊骨汤
黄精山楂脊骨汤

168

金钱草田七脊骨汤
玉米龙骨汤

169

生地煲龙骨
二冬甌骨汤

170

川贝炖猪骨
银耳猪骨汤

171

龙眼猪骨乌龟汤
蚵干炖猪蹄

172

佛手瓜炖猪蹄膀
萝卜干蜜枣猪蹄汤

173

芦荟猪蹄汤
虾米薏米猪蹄汤

174

天麻猪脑汤
灵芝猪心汤

175

枸杞猪心汤
参片猪肚汤

176

薏米猪肚汤
酸菜猪肚汤

177

茅根猪肚汤



178

参芪枸杞猪肝汤

179

木耳猪肠汤
酸菜粉丝猪肠汤

180

双雪猪肺汤
杏仁猪肺汤

181

霸王猪肺汤
沙参玉竹煲猪肺

182

茅根猪肺汤
杏仁桑白煲猪肺

183

萝卜炖猪肺
北杏猪肺汤

184

山楂麦芽猪胰汤
银耳香菇猪胰汤

185

洋参猪血汤
桂圆猪皮汤

186

黑豆牛肉汤

香菇豆芽猪尾汤

187

山药麦芽牛肚汤

红枣炖兔肉

188

沙参玉竹兔肉汤

板栗脊骨汤

189

洋参炖乌鸡

白果莲子乌鸡汤

190

益母草鸡汤

丹参田七炖鸡汤

191

杜仲桑寄生鸡汤

桂圆鸡心汤

192

苏木煲鸡蛋

百合熟地鸡蛋汤

193

橄榄炖水鸭

194

冬瓜野鸭汤

酸菜鸭汤

195

葫芦炖鸭胗

沙参天冬炖老鸭

196

白菜鹌鹑汤

红枣银耳鹌鹑汤

197

海底椰杏仁鹌鹑汤

银耳百合鹌鹑蛋汤

198

木耳鹌鹑蛋汤

乌梅桂圆鹌鹑蛋汤

199

白果炖鹌鹑

200

土茯苓煲乳鸽

肉桂茴香炖雀肉

201

银耳木瓜鲫鱼汤

胡萝卜山药鲫鱼汤

202

川芎白芷炖鱼头

健胃鲫鱼汤

203

天麻鱼头汤

草菇豆腐鱼头汤

204

百合无花果生鱼汤

苹果生鱼汤

205

枸杞黄芪炖生鱼

冬瓜红豆生鱼汤

206

鱼片豆腐汤

雪梨生鱼汤

207

木瓜鲈鱼汤

塘虱巴戟汤

208

黄芪山药黄颡鱼汤

黄芪红枣鳝鱼汤

209

香菇海蜇汤

海蜇马蹄汤

210

板栗毛豆淡菜汤

鸡骨草田螺蜜枣汤

211

芡实乌龟汤

核桃山药蛤蚧汤

212

山药薏米虾丸汤

芡实土茯苓乌龟汤

213

竹荪田鸡汤

黄花田鸡汤

214

枸杞田鸡汤

生姜红枣汤

215

芡实莲子汤

桂圆红枣汤

216

海带黄豆汤

紫菜南瓜汤

217

蜜橘银耳汤

香橙汤

218

四神煲豆腐

巴戟海参汤

219

红枣猪脑养心汤

菊花猪脑汤

220

白果瘦肉汤

蛋黄肚丝汤

221

龙眼炖鸡

山药乌鸡汤

222

凤爪龙骨汤

核桃鸽子汤

223

火腿鸽子汤

西红柿鹌鹑蛋汤

224

竹笋火腿鹌鹑蛋汤

枸杞鲤鱼汤

225

桂圆鸡蛋汤

紫菜鸡蛋汤

226

草鱼炖豆腐



虾皮豆腐汤

227

花菜腊肉汤

强身壮力汤

228

红枣沙参煲羊脊骨

鲜菌炖土鸡

229

杜仲桑寄生鸡腿汤

陈皮鸡肉汤

230

无花果花旗参草鱼汤

牡蛎紫菜汤

231

杏仁瘦肉汤

南瓜海带汤

232

干贝节瓜汤

双雪瘦肉汤

233

沙参玉竹百合瘦肉汤

粉丝瘦肉汤

234

木瓜猪骨花生汤

生地莲藕猪骨汤

第四篇



冬季靓汤

236

百合炖乌鸡

参须乌鸡汤

237

熟地乌鸡汤

桑葚乌鸡汤

238

田七炖鸡

丹参红花乌鸡汤

239

板栗香菇鲜鸡汤

240

石斛炖母鸡

鹿茸黄芪煲鸡汤

241

巴戟黑豆鸡腿汤

四物鸡汤

242

淫羊藿鸡汤

黄芪鸡汤

243

菠菜鸡肝汤

菠萝苦瓜炖鸡腿

244

银耳鸡肝汤

罗汉果菠菜鸡胗汤

245

板栗凤爪汤

花生煲凤爪

246

续断炖水鸭

桑寄生何首乌鸡蛋汤

247

茯苓水鸭汤

芡实白果老鸭汤

248

熟地水鸭汤

银耳煲鸭胗

249

冰糖麻雀汤

仙茅雀肉汤

250

杜仲鹌鹑汤

莲子山药鹌鹑汤

251

百合汽锅鸽

洋参炖乳鸽

252

百合柿饼鹌鹑蛋汤

253

巴戟瘦肉汤

灵芝蜜枣瘦肉汤

254

山药猪肉汤

大补汤

255

虾丸瘦肉汤

香菇瘦肉汤

256

萝卜排骨汤

西洋参排骨浓汤

257

牛蒡煲小排

高粱排骨汤

258

海底椰煲龙骨

香菇木耳龙骨汤

259

莲藕龙骨汤

猪骨补腰汤

260

二冬生地炖脊骨



骨碎补猪脊骨汤

261

海带煲猪蹄

香菇炖猪蹄

262

木瓜猪蹄汤

熟地首乌猪蹄汤

263

木瓜煲猪蹄

伸筋猪蹄汤

264

百合桂圆猪脑汤

黑豆红枣猪尾汤

265

柏子猪心汤

丹参猪心汤

266

姜桂猪肚汤

生地炖猪心

267

香菇猪肚汤

四神猪肚汤

268

麦冬炖猪肚

莲子枸杞炖猪肚

269

胡椒煨猪肚

丝瓜猪肝汤

270

南瓜猪肝汤

枸杞菊花猪肝汤

271

豆芽猪腰汤

人参腰片汤

272

薏米猪肠汤

双麻猪肠汤

273

地龙猪肺饮

玉米山药猪胰汤

274

茄汁牛肉汤

胡椒茴香牛肉汤

275

山药枸杞牛肉汤

加皮牛肉汤

276

黄芪牛肉汤

肉苁蓉枸杞牛肉汤

277

黄芪羊肉汤

柴胡枸杞羊肉汤

278

鹿茸川芎羊肉汤

巴戟枸杞羊肉汤

279

党参黄芪炖羊肉

萝卜煲羊腩

280

活血通络狗肉汤

281

附子煲狗肉

黑豆狗肉汤

282

杜仲核桃兔肉汤

283

羊肉鲫鱼汤

山药鲫鱼汤

284

白果鲫鱼汤

木瓜鲤鱼汤

285

白芷鲤鱼汤

糯米炖鲈鱼

286

木瓜墨鱼汤

参须枸杞炖墨鱼

287

鳗鱼枸杞汤

山药玉竹鳝鱼汤

288

通草芦根煲猪蹄

猪皮蹄髈红枣汤

附录

290

蔬菜的营养

291

适宜做汤的六种蔬菜

292

蔬菜煲汤注意事项

293

食用蔬菜的误区

294

炖肉汤的窍门

295

畜肉的营养价值

296

畜肉及畜肉制品的鉴别

298

禽蛋的食用禁忌

299

禽蛋的选购

300

蛋类的营养与分类

301

禽类的营养价值

302

如何选购水产品

304

水产品的营养价值

305

水产品的处理及烹饪技巧



第一篇
季靚汤



苹果雪梨煲牛腱



原料 苹果1个、雪梨1个、牛腱600克、杏仁25克、红枣5颗

调料 生姜片5克、盐5克

做法

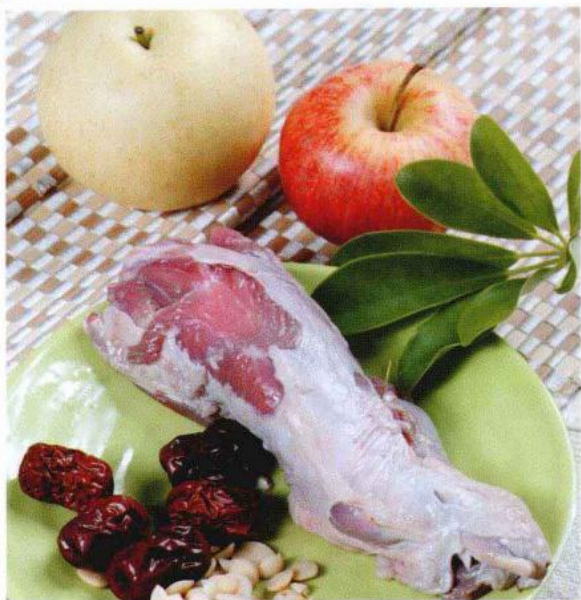
- ① 牛腱洗净，切块，氽烫后捞起备用；
- ② 杏仁、生姜片洗净备用；红枣去核，洗净；苹果、雪梨洗净，去皮切薄片；
- ③ 将所有的原材料和生姜片放入煲中，加适量水，用大火煮沸后再用小火煮1小时，加盐调味即可。

适用人群

男女老少皆宜，是肝炎、肝硬化患者春季很好的食疗汤品。

功效 美白养颜，润肺化痰。

注意事项 脾胃虚寒者忌饮用。



清洗苹果小窍门



窍门一：苹果用水浸湿，在表皮撒一点盐，然后双手握着苹果来回搓动，苹果表面的脏东西很快就能去掉，再用水冲干净就可以了。

窍门二：准备一个小盆，里面放些水和淀粉，然后用这些淀粉水来洗苹果。这个方法也可用来洗梨和葡萄等，且水果表面不会变色。

窍门三：将牙膏涂在苹果表面当清洁剂用，然后用手搓，很快就能洗干净。用热水洗苹果也是个办法，可很容易将苹果表皮的保鲜剂清洗掉。

窍门四：使用专用的水果洗洁精，但不要质量不好的洗洁精洗水果，否则不但洗不干净，还可能因为残留物质而危害身体健康。

挑选雪梨的窍门



雪梨质量的好坏主要表现在以下几方面：

皮色：质量好的雪梨皮薄，没有虫蛀、破皮、可很容易将苹果表皮的保鲜剂清洗在苹果表面当清洁剂用，然后用手搓，很快就能洗干净。用热水疤痕和变色等痕迹。

形状：质量好的雪梨果型饱满、大小适当，没有畸形和损伤。

肉质：质量好的梨肉质细嫩、爽脆，果核较小；口感粗硬，水分少，嚼起来如木渣的雪梨质量较差。

果味：好梨香味浓郁，入口无涩味。

黄芪牛肉汤

原料 黄芪25克、牛肉500克、西红柿2个、土豆1个

调料 盐5克

做法

- ① 牛肉切大块，入沸水中氽烫，捞起洗净；
- ② 西红柿洗净，切块；土豆削皮，切块；
- ③ 将牛肉块、西红柿块、土豆块和黄芪一起入锅，加水盖过材料，以大火煮开，转小火续煮30分钟，加盐调味即可。

适用人群 一般人都可食用，特别适合体质较弱者春季食用。

功效 益气补虚，增强抵抗力。

注意事项 体内有积滞、疮疡者忌食。

选购土豆的技巧

选购土豆时，以没有长出嫩芽的土豆为佳，长了嫩芽的土豆已含毒素，不宜食用。过大的土豆生长时间较长，纤维比较粗。皮带绿色的土豆吃来会带点辣味，若与肉类同煮，辣味可消失。冻伤或腐烂的土豆肉色会变成深灰色，表皮上有黑斑，应该弃之。



芹菜牛肉汤

原料 牛肉200克、芹菜150克、鸡蛋1个、西红柿1个

调料 料酒5毫升，盐、清汤、味精、胡椒粉各适量

做法

- ① 芹菜去叶洗净，切成小段；西红柿洗净，切成小丁；鸡蛋打破，放入碗中搅散；
- ② 将牛肉洗净，切成大块与清汤一起放入汤锅中，大火烧开后改用小火煮，待牛肉熟后，放入盐、味精、胡椒粉、芹菜、西红柿；
- ③ 待汤再开时，淋入鸡蛋液和料酒即可。

适用人群 一般人均可在春季食用。

功效 清热益气，健脾和胃。

注意事项 芹菜有降血压的作用，故血压偏低者慎用。



芹菜的选购与保存

芹菜品种繁多，有水芹、旱芹、西芹等，选购时，要注意芹菜的鲜嫩程度，以茎秆粗壮、色亮、无黄萎叶片的为佳。芹菜不宜久存，将其用保鲜膜包紧，放入冰箱中可储存2~3天。

银耳煲猪腱



原料 西洋参25克、银耳25克、猪腱300克、红枣2颗

调料 盐少许

做法

- ①猪腱洗净，放入沸水中氽烫，去除血水，用清水洗净，切成块备用；
- ②银耳用水浸泡至完全胀发，洗净备用；
- ③西洋参切片，洗净；红枣去核，洗净；
- ④汤锅中加500毫升水，以大火煮开，加入所有原材料，等水再开时改用小火煲1小时，加盐调味即可。

适用人群

适宜因睡眠不足而导致虚火上升之人食用。

功效 滋阴润燥，清热生津。

注意事项 胃寒疼痛，舌苔发白者忌食。服用西洋参期间应忌食萝卜和茶叶。银耳能清肺热，故外感风寒者忌用。



观外形选西洋参



西洋参以条形均匀、质地坚硬、掂在手里分量轻、表面横纹紧密、有特殊的清香气味、味道微甜带苦味的为上品。种植参主根表面多粗纵皱纹，横环纹稀疏（变体），点状须根痕明显；而野参形状多不匀称，主根为短圆柱或者圆锥形，环纹密而清晰（变体），有支根数条。

杏仁银耳煲猪腱



原料 杏仁、银耳各20克，鲜香菇4朵，猪腱肉50克，红枣4颗

调料 生姜片5克、细盐少许

做法

- ①香菇去蒂，洗净；银耳用清水泡发，洗净备用；猪腱洗净，切大块；
- ②杏仁、红枣分别用清水洗净，红枣去核；
- ③汤锅中加1500毫升清水，用大火煮沸，放入全部材料与姜片，改用中火继续煲3小时左右，加细盐调味即可食用。

适用人群

适合肠胃不适者春季食用。

功效 宁心安神，润肠通便。

注意事项 有伤风感冒、咳嗽的人不可饮用此汤。

