

舌尖上的诱惑

诱人

家常
食材

轻松做出百变汤羹

一碗
好汤

唤醒舌尖上的味蕾

高杰◎主编

家常汤羹
大全



舌尖上的诱惑

诱人

高杰◎主编

家常汤羹大全



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

诱人家常汤羹大全 / 高杰主编. —北京: 电子工业出版社, 2013. 1

（舌尖上的诱惑）

ISBN 978-7-121-17545-9

I. ①诱… II. ①高… III. ①汤菜—菜谱

IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第150364号

责任编辑：于 兰

文字编辑：周 林 刘 晓

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：10 字数：240千字

印 次：2013年1月第1次印刷

定 价：35.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，
请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.
com.cn。

服务热线：（010）88258888。

PREFACE 前言



在中国历史悠久、博大精深的饮食文化中，汤羹是极其滋补、极其鲜美的一味。从一开始，汤羹就和养生、药膳紧密地联系在一起。如今，适时喝汤，甚至每餐必饮，已是当下最流行的调理身体的养生风尚。

汤的养生保健作用，要归功于汤中的营养成分。汤羹多是由谷物、蔬菜、肉类、蛋奶、药物等煮制而成的，其中浓缩了各种食物的精华。喝汤可以润滑口腔和肠胃，刺激胃液的分泌，帮助胃消化，促使汤中的营养成分被人体充分吸收，从而达到增进食欲的效果。

不同的汤对不同的人有着不同的功效：女人喝汤可美容，男人喝汤可强身健体，宝宝喝汤可增加营养和免疫力，老人喝汤则能延年益寿……

如今食物养生的观念越来越深入人心，为此我们编写了这本《诱人家常汤羹大全》，针对四季、美容、体质、保健、疾病调养、特殊人群等的不同需求，精选了近300道最经典的靓汤，精美的图片、烹饪的技巧、煲汤的细节、简单的文字，让你轻轻松松就能做出色、香、味俱全的好汤。

希望这本《诱人家常汤羹大全》，能让您和家人尽享汤汤水水中的幸福滋味。



目录

C O N T E N T S

绪论

在家煲汤，美味又健康	10
煲汤有绝招	11
常用汤底的制作方法	12



1

新手做汤羹——家喻户晓的美味汤羹

清新素汤

大白菜粉丝汤 / 清淡开胃	14
圆白菜番茄汤 / 色味俱佳	14
酸菜粉丝汤 / 咸酸可口	15
黄瓜榨菜汤 / 鲜美滑润	15
丝瓜胡萝卜汤 / 清淡宜口	16
一品豆腐汤 / 汤清味醇	16

浓郁荤汤

榨菜肉丝汤 / 咸香软滑	17
土豆排骨汤 / 汤浓味美	17
猪肉丸子冬瓜汤 / 清爽不油腻	18
罗宋汤 / 酸甜可口	18
土豆牛肉汤 / 清香利口	19
羊杂汤 / 口味香浓	19
羊肉萝卜汤 / 鲜香爽口	20
双菇肉丝羹 / 香浓软滑	20

鲜香水产汤

鲫鱼汤 / 鲜嫩可口	21
	21

酸菜鱿鱼汤 / 酸咸开胃	21
虾仁蛋汤 / 鲜咸香浓	22
虾皮鸡蛋羹 / 咸香滑润	22
双耳牡蛎汤 / 口味鲜美、口感软嫩	23
萝卜蛤蜊汤 / 咸鲜醇厚	23



滋润甜汤

绿豆汤 / 清甜利口	24
芝麻核桃露 / 香甜可口	24
核桃牛奶汤 / 奶香浓郁	25
百合双豆甜汤 / 清淡微甜	25
枣泥羹 / 鲜甜爽口	26

红枣粟米羹 / 甜香软糯	26
苹果百合番茄汤 / 清香软甜	27
苹果雪梨银耳汤 / 清新果香	27
米酒蛋花汤 / 清香甘甜	28
番茄蜜汁雪梨汤 / 香甜可口	28

2

应时滋补喝对汤——四季养生汤羹

春季鲜美养肝汤

芹菜叶粉丝汤 / 咸淡适中	30
什锦蔬菜汤 / 口味香浓	31
菠菜猪肝汤 / 清香滑爽	31
猪肝黄瓜汤 / 清新软糯	32
花生红枣鸡汤 / 甜糯可口	32
桂圆花生红枣汤 / 甜糯爽口	33
芹菜豆腐鲜虾汤 / 鲜美滑润	33

夏季爽口健脾汤

冬瓜排骨汤 / 清淡利口	34
绿豆芹菜汤 / 新鲜软滑	35
莲藕冬瓜扁豆汤 / 鲜美滑润	35
苦瓜绿豆汤 / 清淡苦香	36
苦瓜豆腐汤 / 清淡利口	36
番茄土豆汤 / 家常清香味	37
鹌鹑蛋菠菜汤 / 清新利口	37

秋季软糯润燥汤

百合鸡蛋汤 / 鲜香可口	38
番茄菠菜汤 / 清香酸甜	39
番茄豆腐汤 / 清淡适口	39
莲藕山药汤 / 咸鲜适中	40
螃蟹瘦肉汤 / 清香美味	40
莲藕排骨汤 / 汤浓味美	41
银耳百合雪梨汤 / 香甜可口	41

冬季浓厚滋补汤

木耳白菜汤 / 家常清淡味	42
香菇木耳汤 / 清香利口	43
羊肉暖身汤 / 家常咸鲜味	43
山药羊肉汤 / 汤浓味香	44
红枣羊腩汤 / 肉嫩汤美	44

3

汤羹里的美人心计——美容养颜靓汤

美白肌肤

薏米南瓜汤 / 软糯爽口	46
红枣菊花养颜羹 / 清香润滑	47
黄瓜鸡蛋汤 / 清淡利口	47

莲实薏米美容羹 / 清新软糯	48
香菜黄瓜汤 / 清新开胃	48
黄瓜肉片汤 / 汤汁清香, 肉质鲜嫩	49
柑橘银耳汤 / 酸甜可口	49

排毒瘦身

- 香菇冬瓜汤 / 清香软嫩
- 薏米瘦肉汤 / 清香适口
- 冬瓜海带汤 / 汤汁鲜美
- 海带豆腐汤 / 清淡滑润
- 海带萝卜汤 / 鲜香软滑
- 香蕉冰糖汤 / 香甜可口
- 香蕉百合银耳汤 / 清新香甜

似水明眸

- 小白菜胡萝卜汤 / 清淡开胃
- 土豆胡萝卜汤 / 汤浓味美
- 羊肝菠菜羹 / 家常咸鲜味
- 猪肝番茄豌豆汤 / 咸鲜醇厚
- 红豆鲤鱼汤 / 鲜香软滑
- 大枣黑豆鲤鱼汤 / 浓郁鲜香
- 菠菜鸡肉汤 / 清淡肉嫩

乌黑秀发

- 紫菜豆腐汤 / 清淡软嫩
- 紫菜瓜片汤 / 清新爽口

50

50

51

51

52

52

53

53

54

54

55

55

56

56

57

57

58

58

59

莲藕黑豆汤 / 汤浓味鲜

黑豆猪肚汤 / 醇厚香浓

山药芝麻糊 / 香甜宜人

核桃莲藕汤 / 汤汁香浓

枸杞菠萝银耳汤 / 清甜可口

丰胸美体

丝瓜虾仁汤 / 鲜美清爽

鹌鹑蛋莲子糖水 / 浓郁鲜香

木瓜鲫鱼汤 / 清爽不油腻, 肉质软嫩

木瓜炖奶 / 浓郁奶香

花生猪蹄浓汤 / 新鲜滑嫩

抗衰去皱

黄豆猪蹄汤 / 浓香四溢

银耳南瓜汤 / 清香软糯

黄瓜银耳汤 / 清淡利喉

荸荠银耳羹 / 清新爽口

海参羊肉汤 / 汤汁浓郁、鲜香

木耳海参虾仁汤 / 鲜美浓稠

蘑菇鸡片汤 / 清淡不油腻, 肉质软嫩

59

60

60

61

61

62

62

63

63

64

64

65

65

66

66

67

67

68

68

4

好汤养出好精神——调养体质靓汤

阳虚体质

- 姜韭牛奶羹 / 奶香浓郁
- 黄芪羊肉煲 / 汤浓味美
- 南瓜排骨汤 / 肉质软嫩, 汤汁鲜美
- 白菜板栗汤 / 清香软口
- 桂花板栗羹 / 浓香四溢

70

70

71

71

72

72

阴虚体质

- 小白菜丸子汤 / 清香适口
- 白菜鸭肉汤 / 鲜香浓汤
- 苦瓜排骨汤 / 清新爽口
- 冬瓜鸭肉汤 / 浓郁香醇
- 莲子百合猪肉汤 / 汤清味美

73

73

74

74

75

75

气虚体质

- 土豆排骨汤 / 清淡咸香
- 银耳红枣牛肉汤 / 肉嫩汤鲜
- 香菇白玉汤 / 清香爽口
- 香菇鸡块汤 / 香浓鲜美
- 桂花栗子羹 / 甜软香浓

76

76

77

77

78

78

气郁体质

- 萝卜清汤 / 清淡适口
- 萝卜排骨汤 / 家常咸鲜味
- 萝卜牛腩汤 / 汤清肉嫩
- 雪菜肉丝汤 / 咸鲜清汤
- 参须红枣鸡汤 / 鲜浓适口

79

79

80

80

81

81

淤血体质	82
粉丝油菜汤 / 清淡适口	82
油菜香菇汤 / 香浓味美	83
洋葱汤 / 葱香浓郁	83
火腿洋葱汤 / 口味鲜美、口感饱满	84
生姜羊肉汤 / 浓香四溢	84

湿热体质	85
海带冬瓜汤 / 浓香四溢	85
百合绿豆汤 / 清香爽口	86
丝瓜油条汤 / 浓郁咸香	86
丝瓜肉片汤 / 鲜爽利口	87
鲫鱼冬瓜汤 / 鲜浓爽口	87

痰湿体质	88
豆芽蘑菇汤 / 咸香爽口	88
冬瓜薏米鸭肉汤 / 咸香爽口	89
薏米老鸭汤 / 味道醇香、肉质酥烂	89
山药排骨汤 / 清香软嫩	90
海带枸杞腔骨汤 / 家常咸鲜味	90



特禀体质	91
苦瓜萝卜汤 / 清淡爽口	91
绿豆南瓜汤 / 清甜软糯	92
山药胡萝卜鸡翅汤 / 鲜美细嫩	92

5

在美味中享受健康——营养保健靓汤

益气补血	94
西湖牛肉羹 / 浓香滑爽	94
咖喱牛肉汤 / 喷香开胃	95
牛肉萝卜汤 / 清香软糯	95
鸽肉萝卜汤 / 汤鲜肉美	96
党参枸杞煲乌鸡 / 鲜嫩爽滑	96

健脑益智	97
葱花蛋汤 / 清淡葱香	97
鸡丝蛋花汤 / 清淡宜口	98
韭菜虾皮鸡蛋汤 / 鲜美浓郁	98
乌鱼蛋汤 / 鲜嫩爽滑	99
萝卜虾皮汤 / 爽口清汤	99

黄鱼雪菜汤 / 口味清鲜	100
蹄筋花生汤 / 口味清香、口感饱满	100

滋阴润肺	101
百合鲫鱼汤 / 软嫩香滑	101
银耳雪梨汤 / 香甜可口	102
雪梨百合莲子汤 / 清甜利口	102
莲子猪肚汤 / 汤浓肉嫩	103
莲子红枣脊骨汤 / 香甜醇厚	103

健脾养胃	104
番茄圆白菜汤 / 清爽酸甜	104
金针菇蛋汤 / 甜软香口	105

山药鱼头汤 / 口味鲜美、口感软糯	105
核桃莲子山药羹 / 甜香软滑	106
奶油南瓜羹 / 奶香黏糯	106
平衡内分泌	107
韭菜银芽汤 / 清香爽口	107

韭菜肉片汤 / 软嫩香滑	108
豆腐皮汤 / 清淡宜口	108
葱姜豆腐汤 / 鲜咸浓郁	109
鱼头豆腐汤 / 鲜嫩爽滑	109
西葫芦瘦肉汤 / 清香原味	110
红颜汤 / 香甜可口	110

6

对症喝汤胜似良方——防病去病靓汤

高血压	112
香菇豆腐汤 / 浓郁咸香	112
鲈鱼冬笋香菇汤 / 汤鲜味美	113
牡蛎香菇冬笋汤 / 汤浓肉嫩	113
鲫鱼青蛤牛奶汤 / 鲜嫩滑爽	114
紫菜海米鸡蛋汤 / 清淡宜口	114
玉米羹 / 清淡、微甜	115
胡萝卜芹菜汤 / 鲜美清香	115

糖尿病	116
菠菜肉羹 / 清爽适口	116
菠菜鸭血汤 / 汤清味鲜	117
菠菜海鲜汤 / 鲜美清香	117
牡蛎萝卜丝汤 / 清爽不油腻	118
鲜虾莴笋汤 / 鲜美咸香	118
银耳蔬菜羹 / 汤汁鲜美	119
山药炖鸭 / 清淡爽口	119

高血脂症	120
粉丝冻豆腐汤 / 鲜香味美	120
鸡丝豌豆汤 / 清淡爽口	121
三丝豆苗汤 / 清香适口	121
洋葱银耳羹 / 清新开胃	122
土豆菠菜汤 / 清淡咸香	122

贫血	123
番茄鸡蛋汤 / 清淡爽口	123

冬瓜蟹肉羹 / 鲜美爽滑	124
墨鱼排骨汤 / 汤清味鲜	124
红枣花生衣汤 / 甜软细嫩	125
桂圆莲子羹 / 浓稠甜汤	125

感冒	126
番茄排骨汤 / 家常咸香味	126
番茄牛肉煲 / 酸甜浓香	127
葱枣汤 / 葱香浓郁	127
江南老鸭汤 / 鲜香浓郁	128
荸荠豆腐汤 / 软嫩适口	128

咳嗽	129
干丝白菜汤 / 清香醇鲜	129
百合红豆汤 / 清爽甘甜	130
白菜羊肉丸子汤 / 口感鲜香	130
菠菜莲子汤 / 汤汁鲜美	131
银耳莲子枸杞雪梨汤 / 香甜可口	131

便秘	132
丝瓜魔芋汤 / 清淡爽口	132
冬瓜木耳汤 / 汤清味鲜	133
木耳腰片汤 / 鲜嫩软滑	133
芹叶豆腐羹 / 清淡滑嫩	134
百合炖香蕉 / 香甜软滑	134

男性

腐皮腰片汤 / 汤清味美	136
杜仲核桃猪腰汤 / 香浓美味	137
酸辣肚丝汤 / 酸辣开胃	137
参竹银耳汤 / 咸香适口	138
百合猪肉炖海参 / 浓郁鲜香	138

女性

酸菜猪血汤 / 汤清味鲜	139
猪血炖豆腐 / 爽滑适口	139
山药乌鸡汤 / 汤清味美	140
栗子炖乌鸡 / 清淡爽口	140
海带牡蛎汤 / 鲜嫩可口	141
清爽芦荟羹 / 甜香可口	141
红枣木瓜炖鲜奶 / 奶香味浓	142

儿童

蛋黄羹 / 浓香软糯	143
肉末蛋羹 / 鲜嫩软滑	144
鸡肉丸子汤 / 清淡适口	144
鱼丝蛋蓉羹 / 润滑适口	145
牛奶红薯糊 / 甜软黏糯	145

老年人

洋葱汤 / 浓郁洋葱香	146
雪菜豆腐汤 / 清淡可口	146
苹果瘦肉汤 / 清新不油腻	147
黄瓜虾仁羹 / 清香软糯	147
莲藕玉米排骨汤 / 汤清爽滑	148

脑力工作者

豆苗金针菇汤 / 汤清味美	150
鸡肉番茄羹 / 酸软爽滑	150
萝卜丝鲫鱼汤 / 清淡软嫩	151

体力工作者

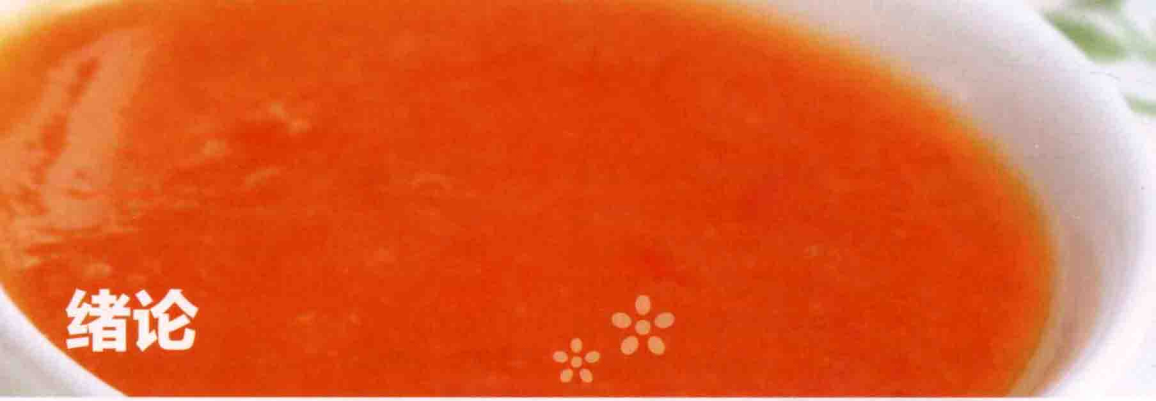
牛蒡排骨汤 / 清爽可口	152
红苋菜鱼羹 / 鲜嫩软滑	152
羊肉藕片汤 / 鲜美浓郁	153
芡实羊肉羹 / 浓稠香浓	153
黑米鸡肉汤 / 汤汁鲜美	154

夜班族

莲藕胡萝卜汤 / 咸香爽口	155
胡萝卜牛肉汤 / 肉质劲道、汤汁鲜美	155
猪蹄汤 / 汤清味美	156
红枣党参牛肉汤 / 肉香四溢	157
鲫鱼豆腐汤 / 清爽鲜嫩	157

高温工作者

西瓜莲藕清凉汤 / 清爽开胃	158
油菜口蘑汤 / 咸鲜软糯	158
菊花鱼片汤 / 清香鲜嫩	159



绪论

在家煲汤，美味又健康

一锅精心熬制的好汤，总是能给家人带来别样的温情。

经常喝汤，好处非常多。研究表明，汤中的营养成分更容易被人体吸收，且不易流失，利用率高。早餐喝汤，可润肠养胃，迅速补充夜间代谢掉的水分，促进废物排泄；饭前喝汤，可增加饱腹感，从而减少食物的摄取量，达到瘦身减肥的效果；秋冬季喝汤，可驱赶寒冷，增强机体免疫力。而对于老年人，小孩，肠胃吸收功能不好、肥胖体虚、术后调养的人以及孕中后期的妇女来说，喝汤更是有百益而无一害。

不过，喝汤时间也有很多讲究。一般来说，晨起半小时和饭前半小时为喝汤的最佳时机，因为早晨人体对营养素的吸收能力最好，而饭前先喝少量汤，好似运动前的热身，先使消化器官活动起来，促使胃酸分泌，为吃正餐做好准备，促进身体对其他食物的消化吸收。若饭后再喝汤，则会冲淡胃液，影响正常的消化吸收，增加肠胃负担。此外，喝汤时汤的温度不可过高，因为进食温度过高的食物会引起食道黏膜损伤，长期下去会引起食道癌变。

喝汤也要依体质、季节作出合理的选择。如夏季要选择低热原料煲汤，如蔬菜、鱼类、飞禽类、菌类等，秋冬季应选择牛、羊、狗肉类等。还有，高血糖、高血压、高血脂的病人不宜喝脂类、固醇类含量较多的汤，而缺乏某种营养素的人可选择此种营养素含量高的原料进行食补。

从营养学的角度来说，很多营养素之间有互补的作用，这也成就了许多餐桌上的黄金搭配，如海带炖肉汤、鲤鱼炖豆腐、萝卜炖排骨等。而为了使汤的口味纯正，一般不用多种动物食品同煨。所以说，合理选择可搭配的食物原料是煲一锅好汤很关键的一步。

煮汤有绝招

想做出美味的汤羹煲其实一点都不难，只要用对技巧，普通的食材也能煮出令人叫绝的好滋味。

❖ 选择新鲜材料

这里讲的鲜，是指在鱼、畜、禽杀死后3~5个小时内就要进行烹调，此时鱼、畜或禽肉的各种酶会使蛋白质、脂肪等分解为氨基酸、脂肪酸等人体易吸收的物质，不但营养丰富，味道也好。

❖ 煮汤时间不宜过长

长时间加热会破坏菜肴中的维生素，导致氨基酸氧化，使蛋白质过分变性，从而产生酰胺碱，汤的鲜味也会随之降低。而根据入汤材料纤维质的不同，煮制的时间也有区别，如：鸡汤需1~2个小时，牛肉汤需3~4个小时。

❖ 掌握好火候大小

汤对火候的要求很高，一锅味道鲜美的汤，是用大火炖煮还是用小火慢熬，要依据所选原材料而定，胡乱用火，只会破坏汤中的养分。

❖ 水量要合理

水既是鲜香食品的溶剂，又是食品的传热媒介，还是汤的精华所在。水温的变化、用量的多少，对汤的味道都有直接的影响。煮汤时，用水量一般控制在主要食材重量的2~3倍左右，也可按熬一碗汤加2倍水的比例来计算。

❖ 把握原材料切放时机

一些需要长时间炖煮的材料，如肉、鱼、某些根茎类的蔬菜等，可同时放入锅中，根茎类蔬菜，宜切大块；一些比较易熟的嫩叶类蔬菜，最好在起锅前几分钟再放入，以保证食材成熟度一致。

❖ 汤品要现制现饮

为保持汤汁新鲜，汤最好现制现饮，不宜隔日食用，且要选用营养丰富、鲜味充足的原料。动物性原料一般需要先在水中焯一下，以去除血水和部分腥味。

常用汤底的制作方法

要想做一锅好汤，好的汤底是非常关键的，形象点说，汤底就好像是汤的灵魂。这里介绍几款常见汤底的制作方法。

猪骨高汤

将猪棒骨、脊骨洗干净后斩大块，入沸水锅中焯去血水，捞出后，放入加有开水的汤锅中，加葱段、姜块小火煲煮3~4个小时。猪骨高汤可以用来煲制各式汤品，还可以作为汤底来调味。

鸡高汤

鸡高汤的制作方法是，将老母鸡放入沸水锅中焯去血水，捞出后，放入加有水的汤锅中大火煮沸，然后转小火熬煮2个小时，再加几块姜提味去腥，继续煮到汤浓味香时撇去浮油就可以了。鸡高汤可以用来做各种荤素汤品，也可根据个人口味，在其他汤里提鲜汤头。

牛骨高汤

将牛骨洗干净后斩大块，入沸水锅中焯去血水，捞出后，放入加有开水的汤锅中，加葱段、姜块大火煮沸，转小火煲煮4~5个小时，待汤汁乳白浓稠时就可以了。牛骨高汤可以用来煲制各种荤素汤品，也可以根据汤品的需要，用牛腱肉或牛杂加陈皮、姜片熬煮的牛肉清汤替代牛骨高汤。

什锦果蔬高汤

依个人喜好，将各种蔬菜水果，放入果汁机中，加适量清水，搅打成汁，再回锅煮开即可。由于蔬菜水果的配比不同，什锦果蔬高汤色彩多样，汤品既营养又能激发食欲，可当做海鲜、果蔬的氽煮调理汤。

香菇高汤

干香菇用清水冲洗、泡软、去蒂、洗净，再用清水浸泡50分钟，用纱布过滤清水即可，或者将干香菇放入汤锅中，加清水大火煮沸。香菇高汤主要是用在汤品中提味增色，一般不单独使用。

以上几种风味汤汤底的制作方法，可以在煲汤时灵活运用，无论是提鲜，还是增色，都会让汤品既美味又营养。

1

新手做汤羹 ——家喻户晓的美味汤羹



清新素汤

素汤主要以蔬菜、五谷、水果作为原料，能为人体提供丰富的维生素、膳食纤维、矿物质，清爽美味，容易被人体消化吸收，所以无论男女老少，都适宜饮用。



贴心小妙招

粉丝泡制时间不宜过长，只要泡软即可，浸泡时间过长，煮出来的粉丝会很容易断。

大白菜粉丝汤 清淡开胃

主料 大白菜100克、粉丝50克。

辅料 葱花、盐、香油、味精、植物油各适量。

做法

1. 将白菜择去老叶，洗净后切丝；粉丝剪成10厘米长的段，用温水泡软。
2. 锅置火上，倒植物油烧热，放入葱花煸炒出香味，加入白菜丝稍加翻炒。
3. 放入足量水、粉丝、盐煮开，放入味精调味，淋上香油即可。

营养快线

白菜中含有丰富的维生素C，有很好的护肤润肤作用。此外，白菜中的膳食纤维能刺激肠胃蠕动、帮助消化、促进排毒。



贴心小妙招

炸花椒时，油温不宜过高，以免炸糊。

圆白菜番茄汤 色味俱佳

主料 圆白菜150克、胡萝卜100克、番茄1个。

辅料 葱花、姜末、花椒、盐、味精、香油、植物油各适量。

做法

1. 将圆白菜洗净，沥干，切成5厘米左右的片；胡萝卜洗净，斜刀切成厚片，再切成小块；番茄洗净，切块。
2. 锅置火上，倒植物油加热，加入花椒，炸出香味，然后将花椒捞出，油中放入葱花稍炸，再放入胡萝卜、番茄和圆白菜，翻炒几下，加适量盐和姜末炒匀。
3. 再倒入适量的水煮开，关火后放入味精，滴上香油即可。

酸菜粉丝汤 咸酸可口

主料 酸菜250克、粉丝125克。

辅料 姜末、盐、味精、生抽、香油、高汤各适量。

做法

1. 将酸菜洗净，切成细丝；粉丝用温水泡软备用。
2. 将汤锅置火上，加入高汤、粉丝、切好的酸菜丝、生抽、盐、味精、姜末，待汤开后，撇去浮沫，淋入香油即可。

营养快线

酸菜味道咸酸，可以开胃提神、醒酒去腻，但食用过多，会引起泌尿系统结石，所以不宜多食。



贴心小妙招

冬季是制作酸菜的最佳季节，虽然其他季节也可以，但不如冬季做出来的质量好；另外，霉变的酸菜易致癌，不可食用。

黄瓜榨菜汤 鲜美滑润

主料 黄瓜1根、榨菜25克。

辅料 盐、味精、料酒、香油、姜块各适量。

做法

1. 黄瓜洗净，切片。
2. 锅置火上，倒入适量水，放入姜块、黄瓜片、榨菜，煮沸后调入味精、盐、料酒，淋入少许香油即可。

营养快线

黄瓜中的黄瓜酶有很强的生物活性，能有效促进人体的新陈代谢；榨菜能开胃健脾、增食助神，做汤时加点榨菜，汤味甚鲜，有一种天然的鸡汤式的鲜味。



贴心小妙招

挑选黄瓜以外形长实、颜色青绿有光泽、表皮有刺、手感硬挺的为好。

**贴心小妙招**

丝瓜中含有黑色素，遇高温容易变黑，我们可以在丝瓜下锅后立即加入清汤或水，这样可以保持丝瓜色泽翠绿。

丝瓜胡萝卜汤 清淡宜口

主料 丝瓜500克、木耳20克、胡萝卜20克、黄花菜少许。

辅料 味精、盐、植物油、清汤各适量。

做法

1. 将木耳、黄花菜用水泡开，洗净，木耳撕成小块，黄花菜切成两段；丝瓜、胡萝卜去皮洗净，切成斜片。
2. 锅内放植物油烧热，下丝瓜片、胡萝卜片略炒，加入清汤烧开，放入黄花菜、木耳略煮，加盐、味精调味即可。

营养快线

丝瓜中含有防止皮肤老化的B族维生素、增白皮肤的维生素C，能保护皮肤、消除斑块；胡萝卜富含维生素A，能保护眼睛。二者搭配做汤，可补血、明目、洁肤、去斑。

**贴心小妙招**

在豆腐烹煮前，可以在沸水中焯一下，这样处理后豆腐比较容易定型，也能去除豆腐的豆腥味。

一品豆腐汤 汤清味醇

主料 老豆腐100克，水发海参、虾仁、鲜贝各25克，枸杞少许。

辅料 盐、味精、鸡精、白糖各适量。

做法

1. 豆腐洗净，切小丁；水发海参剖开，去内脏后洗净，切小丁；虾仁去肠线后洗净，切小丁；鲜贝洗净，切小丁；三种海鲜均焯水；枸杞清洗干净，备用。
2. 锅置火上，倒入适量清水烧开，放入豆腐丁、海参丁、虾仁丁、鲜贝丁、枸杞煮3分钟，最后加入盐、味精、鸡精、白糖调味即可。

营养快线

豆腐营养丰富，不仅含有铁、钙、磷、镁等人体必需的多种微量元素，还含有糖类、植物油和丰富的优质蛋白，素有“植物肉”之美称。