

健康好滋味汤系列

健康好滋味汤系列

健康好滋味汤系列

健康好滋味汤系列

健康好滋味汤系列

健康好滋味汤系列

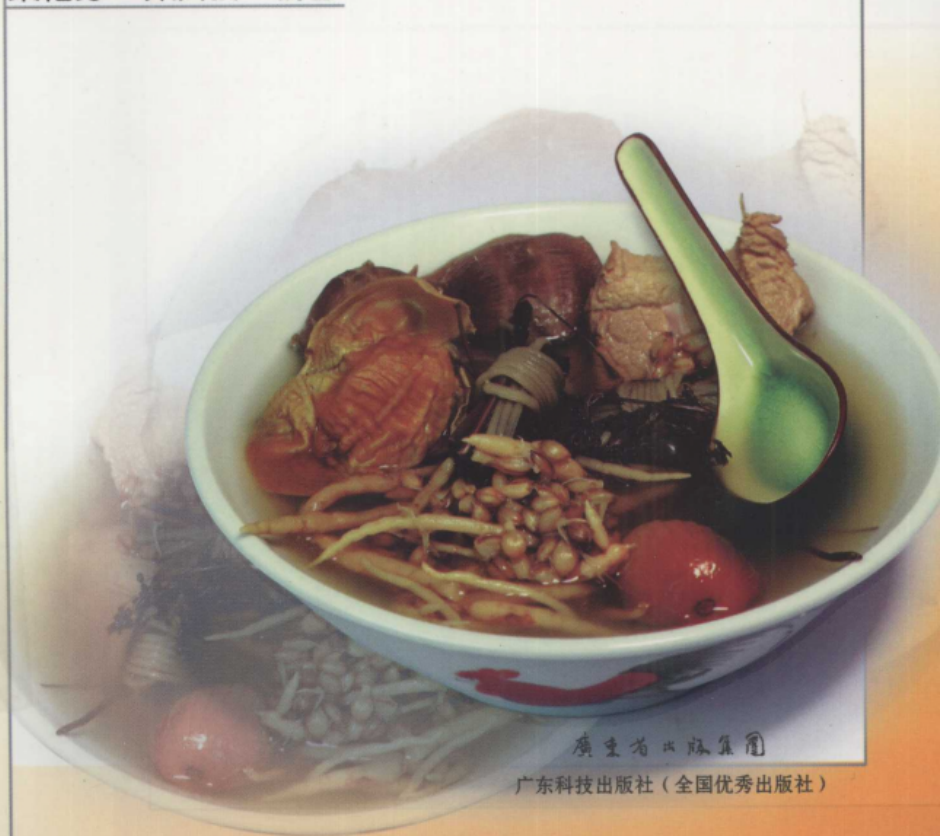
健康好滋味汤系列

健康好滋味汤系列

幼儿靓汤

● Youer Liangtang

● 秦艳芬 钟洪教 编著



广东省出版集团

广东科技出版社 (全国优秀出版社)

幼儿



LIANGTANG

健康好滋味汤系列



ISBN 978-7-5359-45



9 787535 945174 >

定价: 16.00 元



健康好滋味 汤系列

幼儿靓汤

秦艳芬 钟洪教 编著



广东省出版集团
广东科技出版社
· 广 州 ·

图书在版编目(CIP)数据

幼儿靓汤 / 秦艳芬, 钟洪教编著. —广州: 广东科技出版社, 2009.1

(健康好滋味汤系列)

ISBN 978-7-5359-4517-4

I. 幼… II. ①秦…②钟… III. 婴幼儿—保健—汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 131970 号

责任编辑: 古玉

封面设计: 钟优西

摄影: 钟洪教

责任校对: JN·H

责任技编: LHZH

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http://www.gdstp.com.cn

经销: 广东新华发行集团股份有限公司

印刷: 广州伟龙印刷制版有限公司

(广州市沙太路银利工业大厦 1 栋 邮码: 510507)

规格: 889mm × 1194mm 1/32 印张 3.25 字数 78 千

版次: 2009 年 1 月第 1 版

2009 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1 ~ 8 000 册

定价: 16.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

内容简介

本书针对幼儿脏腑娇嫩，抵抗力弱，容易引发呼吸道、胃肠道等疾病，以及各种原因引致的微量元素缺乏等问题，根据南方气候水土多热多湿，小儿致病多热多实的特点，选取常见的蔬果、禽畜、中药材作为煲汤的原材料，编制出具有清凉泻火退热、宣窍通鼻利咽、散结清痘透疹、清热祛湿消暑、清心泻肝除烦、止咳化痰益肺、健脾开胃消滞、敛汗通调二便、补铁补钙补锌等作用的幼儿靓汤共 79 款，每款汤谱均列明材料、制法、效用、食疗贴士，并附上原材料的彩色图片以供参照。本汤谱的一大特色是以中医理论为基础，指导家长根据自己孩子的体质特点选择合适的汤料，并简单介绍汤料的处理方法和靓汤的制法。本书所介绍的汤谱取材简单，制作方便，疗效相宜，汤味可口，是幼儿家庭保健的好帮手。



一 幼儿靓汤秘笈



- 第一回 幼儿体质与靓汤材料的选择 2
- 第二回 煲汤前汤料的处理方法 5
- 第三回 幼儿靓汤的煲法 6
- 第四回 有关的使用说明 8

二 清凉泻火退热



- 1. 蝉蜕冬瓜汤 10
- 2. 倒扣草脊骨汤 11
- 3. 苦瓜黄豆排骨汤 12
- 4. 青天葵猪腱汤 13
- 5. 丝瓜粉丝咸蛋瘦肉汤 14
- 6. 清煲老白菜汤 15
- 7. 咸猪骨豆腐汤 16
- 8. 绿豆冬瓜田鸡汤 17



三 宣窍通鼻利咽



- 1. 辛夷花猪鼻汤 19
- 2. 苍耳子鸡蛋汤 20
- 3. 芪苈粉葛猪骨汤 21
- 4. 茅根藕节排骨汤 22
- 5. 玄地麦冬瘦肉汤 23
- 6. 橄榄萝卜咸猪骨汤 24
- 7. 咸豆腐丝瓜鱼头汤 25



目 录

四 散结消痘透疹



1. 猫爪草瘦肉汤 27
2. 夏枯草黄豆脊骨汤 28
3. 海带海藻瘦肉汤 29
4. 胡萝卜竹蔗水 30
5. 生地土茯苓脊骨汤 31
6. 绿豆生地白鸽汤 32
7. 粉葛绿豆鲫鱼汤 33
8. 苦瓜绿豆青蚌汤 34



五 清热祛湿消暑



1. 消暑祛湿冬瓜汤 36
2. 茵陈青蚌汤 37
3. 冬瓜西瓜脊骨汤 38
4. 白瓜瘦肉咸蛋汤 39
5. 绿豆荷叶田鸡汤 40
6. 节瓜粉丝田鸡汤 41
7. 绿豆西瓜鹌鹑汤 42
8. 眉豆冬瓜鱼尾汤 43



六 清心泻肝除烦



1. 竹心清心饮 45
2. 钩藤菊花瘦肉汁 46
3. 太子参麦冬瘦肉汤 47
4. 孩儿草脊骨汤 48
5. 鲜百合鸡蛋汤 49



6. 独脚金猪横脷汤 50
7. 石斛麦冬猪腱汤 51
8. 塘葛菜山斑鱼汤 52
9. 玉竹百合兔肉汤 53

七 止咳化痰益肺



1. 鱼腥草川贝脊骨汤 55
2. 南北杏菜干猪肺汤 56
3. 罗汉果瘦肉汤 57
4. 桑白茯苓脊骨汤 58
5. 猪仔笠瘦肉汤 59
6. 海底椰双雪蛤汤 60
7. 蛤蚧虫草瘦肉汤 61
8. 虫草百合水鸭汤 62
9. 党参淮山紫河车汤 63
10. 淮山杏仁鳄鱼汤 64



八 健脾开胃消滞



1. 番茄马铃薯脊骨汤 66
2. 番茄紫菜蛋花汤 67
3. 太子参麦芽鲜陈肺汤 68
4. 淮山麦芽牛肚汤 69
5. 山楂麦芽猪横脷汤 70
6. 胡萝卜淮山鲫鱼汤 71
7. 胡萝卜玉米脊骨汤 72
8. 莲子淮山鹌鹑汤 73



目 录



- 9 淮山栗子鲜鸡汤 74
- 10 茯苓白术猪肚汤 75
- 11 西洋菜珧柱鲜陈肫汤 76

九 敛汗通调二便



- 1. 太子参黄芪泥鳅汤 78
- 2. 参麦泥鳅汤 79
- 3. 小麦糯根白鸽汤 80
- 4. 淮山莲子芡实猪肚汤 81
- 5. 桑螵蛸核桃猪肾汤 82
- 6. 车前茅根猪小肚汤 83
- 7. 银花冬瓜蜜饮 84
- 8. 潺菜豆腐鱼片汤 85
- 9. 火炭母脊骨汤 86

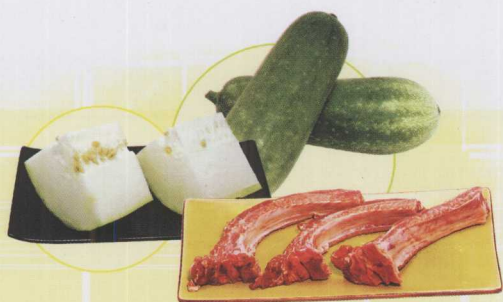


十 补铁补钙补锌



- 1. 菠菜猪肝汤 88
- 2. 桂圆银耳瘦肉汁 89
- 3. 红绿豆塘虱汤 90
- 4. 豆腐支竹黄骨鱼汤 91
- 5. 海带黄豆脊骨汤 92
- 6. 紫菜银耳鹌鹑蛋汤 93
- 7. 金针菇田鸡汤 94
- 8. 木耳腐竹鲫鱼汤 95
- 9. 苹果雪梨猪横脷汤 96





— 幼儿靓汤秘笈



Youer Liangtang



第一回 幼儿体质与靓汤材料的选择

在日常生活中你也许碰到过这样的情况：家中幼儿久咳不愈，痰音持续难消，长辈告诉你用川贝母炖雪梨，结果咳嗽越加频密；又或者家中幼儿体弱反复感冒，朋友告诉你用灵芝煲鸡，结果引致咽喉发炎，甚至发热。为什么别人有效的汤水，自己的孩子服用却无效？如何为自己的孩子选择合适的汤水？这是许多家长关心的问题。要想选择一款适合自家幼儿的靓汤，必须明确两点：一要了解自家幼儿的体质属性，即体质属寒、属热、属虚还是属实。二要了解汤料的寒热温凉属性，明确哪些汤料适宜哪种体质，哪种体质慎用哪些汤料。只有根据幼儿的体质特点去选择适宜的汤料，才能起到食补、食疗双效。下面根据中医辨证原则以及汤料的寒、热属性，将幼儿的体质特点及汤料的宜忌选择加以列表说明，以供对照参考。

热证体质幼儿的汤料选择

体质表现

卤门高突，怕热喜冷，面色赤红，唇色红，卧不安，口渴喜冷饮，涕痰黄稠，口气臭秽，易衄血，小便黄短，大便秘结，舌红，苔黄，指纹增粗色紫红，指甲色深红

适宜汤料

具有清热作用及性质平和的汤料：猪肉、猪脊骨、猪肺、猪小肚、兔肉、水鸭、田鸡、青鳉、山斑鱼、生鱼、薏苡仁、罗汉果、无花果、紫菜、海带、海藻、川贝母、白茅根、鱼腥草、车前草、夏枯草、猫爪草、龙胆叶、灯芯草、生地黄、土茯苓、独脚金、豆腐、绿豆、黄豆、腐竹、粉丝、苦瓜、丝瓜、水瓜、冬瓜、白菜、西洋菜、白萝卜、雪梨、番木瓜、西瓜、荸荠、枸杞叶

慎用汤料

温热属性的汤料：
牛肉、牛肚、羊肉、乌龟、猪肝、猪肾、鳝鱼、虾、淡菜、党参、黄芪、核桃、桂圆肉、蛤蚧、紫河车、红枣





寒证体质幼儿的汤料选择

体质表现

囟门凹陷，怕冷喜温、面色苍白，唇色淡白，蜷卧，涕、涎、痰清稀，小便清长，大便溏薄，舌淡，苔白，指纹变细色淡，指甲色苍白

适宜汤料

具有温阳散寒作用及性质平和的汤料：牛肉、牛肚、羊肉、乌龟、猪肝、猪腰、鳝鱼、鳊鱼、虾、淡菜、党参、黄芪、核桃、蛤蚧、紫河车、泥鳅

慎用汤料

寒凉属性的汤料：兔肉、田鸡、青鳉、山斑鱼、生鱼、太子参、薏苡仁、麦冬、玉竹、罗汉果、无花果、紫菜、海带、海藻、川贝母、白茅根、鱼腥草、车前草、夏枯草、猫爪草、龙胆叶、灯芯草、生地黄、土茯苓、独脚金、莲蓬、豆腐、绿豆、黄豆、腐竹、粉丝、苦瓜、丝瓜、水瓜、冬瓜、白菜、西洋菜、白萝卜、雪梨、番木瓜、西瓜、荸荠

实证体质幼儿的汤料选择

体质表现

腹胀痛拒按，胸闷烦躁，呼吸气粗，痰涎壅盛，大便秘结或下利，里急后重，小便不利或淋沥涩痛，壮热，舌质苍老，苔厚腻

适宜汤料

具有清利泻实作用及性质平和的汤料：猪肉、猪脊骨、猪肺、猪小肚、田鸡、青鳉、山斑鱼、生鱼、薏苡仁、玉竹、罗汉果、无花果、紫菜、海带、海藻、川贝母、白茅根、鱼腥草、车前草、夏枯草、猫爪草、龙胆叶、灯芯草、生地黄、土茯苓、独脚金、莲蓬、豆腐、绿豆、黄豆、腐竹、粉丝、苦瓜、丝瓜、水瓜、冬瓜、白菜、西洋菜、白萝卜、雪梨、番木瓜、西瓜、荸荠

慎用汤料

温补滞邪的汤料：鸡、鸭、牛肉、牛肚、羊肉、乌龟、猪肝、猪腰、鳝鱼、鳊鱼、虾、淡菜、党参、黄芪、核桃、桂圆肉、蛤蚧、紫河车





虚证体质幼儿的汤料选择

	体质表现	适宜汤料	慎用汤料
阴虚	低热，五心烦热，口咽干燥，潮热盗汗，颧红，消瘦	具有滋阴作用及性质平和的汤料：猪肉、猪脊骨、兔肉、水鸭、水鱼、山斑鱼、太子参、西洋参、百合、玉竹、冬虫夏草、麦冬、雪梨、荸荠、海底椰、银耳	温热属性的汤料：牛肉、羊肉、鸡、鸭、韭菜、红豆、黑豆、黄芪、党参、芡实、核桃、蛤蚧、紫河车、蚝豉、鳝鱼
阳虚	畏寒肢冷，神疲乏力，少气懒言，蜷卧嗜睡，自汗，面色苍白，口淡不渴，尿清便溏，舌淡胖嫩	具有温阳作用及性质平和的汤料：羊肉、牛肉、鸡、雀、蛤蚧、紫河车、黄芪、核桃	寒凉属性的汤料：白菜、西洋菜、芽菜、白萝卜、冬瓜、苦瓜、丝瓜、水瓜、雪梨、番木瓜、西瓜、荸荠、麦冬、百合、川贝母、绿豆、豆腐、腐竹、玉竹、生地黄、土茯苓

积滞幼儿的汤料选择

	体质表现	适宜汤料	慎用汤料
乳滞	呕吐乳块，中有乳酸味，不欲吮乳，腹满腹痛，大便酸臭	具有消食导滞作用及性质平和的汤料：猪肉、猪横膈、猪骨、田鸡、猪肚、牛肚、淮山、茯苓、扁豆、谷芽、麦芽、山楂、布渣叶、莲子、玉米、胡萝卜、西红柿、马铃薯、节瓜	温补滞邪的汤料：牛肉、猪肝、猪肾、羊肉、鸭、核桃、紫河车、鸡、鸭、蛤蚧、鳝鱼
食滞	腹胀满疼痛，纳呆厌食，或吃而不化，或呕吐酸馊残渣，大便臭秽		





第二回 煲汤前汤料的处理方法

适合幼儿使用的煲汤材料品种繁多，干鲜并存，功效各异，不可顺手拿来使用。为了保证煲出来的汤干净卫生，色香味全，食补、食疗双效，在煲汤前通常要对原材料做一些加工处理。以下介绍几种简单的处理方法。

1. 宰杀

家禽、野味、水产等原料煲汤前均需宰杀，去除毛、鳞、内脏、淋巴、脂肪等。现时街市档口都有这一服务，可请档主代劳。

2. 洗净

幼儿肠胃娇嫩，因而所有煲汤用的原材料均需彻底洗净，以保证汤的洁净、卫生。瓜、果、菜类的清洗方法较为简单，去头尾、皮、瓢和杂质，清洗干净即可。有些原料的清洗较为复杂，如猪肺，要经过反复多次的注水、挤压，洗至血水消失，猪肺变白为宜。又如猪肚、牛肚、猪小肚（膀胱），因其带有黏液和异味，宜用花生油加少量生粉反复搓洗，以去除黏液和异味。像这样一些较为特殊的处理方法，会在汤谱的做法中加以说明。

3. 浸泡

用于幼儿靓汤的原料很大一部分是干料，即经过晒干或烘干等脱水干制而成的原料。如银耳、菜干、腐竹、淮山等。要使干料的有效成分易于析出，煲汤前必须进行浸泡。浸泡的时间按不同原料而定，干菜类或中药的花草类，浸泡时间可稍短，1小时以内即可，如白菜干、银耳、海带、夏枯草、菊花等。坚果、豆类或中药根茎类的浸泡时间应稍长，可浸泡1小时以上，如冬菇、蚝豉、淮山、莲子、芡实等。季节不同，浸泡时间也不同，夏季气温较高，干料易于吸水膨胀，浸泡时间可短；冬季气温较低，干料吸水膨胀需时较长，因而浸泡时间可稍长。若然时间紧迫，没有太多的时间去完成浸泡程序，那么将干料与清水一同下锅（冷





水下料),也不失为一种应急的方法,因为从冷水下料到煮沸会有一段时间,这也是一个浸泡的过程。

4. 飞水

将经过宰杀和斩件、洗净的原料放入沸水中,煮沸即捞起,再用冷水洗净的过程称为飞水。飞水的主要目的在于去除原料的异味、血水、碎骨,使汤清味纯。飞水多用于肉类及家禽等原料煲汤前的加工。

5. 爆炒

爆炒是指烧镬下油,放入姜、葱,与原料一同炒制的过程。其主要目的是去除原料的血水及腥膻异味。此法多用于禽畜肉类煲汤前的处理。如猪肺和老鸭,煲汤前均需经过飞水和爆炒,使猪肺中的血水及老鸭的臊味得以清除。植物类煲汤前的处理方法多用于干燥,其方法是烧镬,不用放油,将原料直接爆炒。其目的是减少植物寒凉之性和使汤色更白。如木瓜、粉葛等,经干燥后再与鱼类一同煲汤,可使汤色乳白。

6. 煎

是指烧镬下油,将原料两面煎至金黄色的过程。煎法多用于水产品煲汤前的加工,如泥鳅、山斑鱼、鳙鱼头、鲩鱼尾等,其目的是去除鱼类的腥味,使汤色乳白,而且煎过的鱼类煲起汤来不易碎裂。豆腐煎后再煲汤也是同样道理。

第三回 幼儿靓汤的煲法

幼儿靓汤的烹制方法主要有煲、滚、炖,其中以煲和滚较为常用。

1. 煲

是以汤为主的烹制方法。它的特点主要是通过煲的过程,使原料和配料的味和有效成分溶于汤水中,使汤香浓美味。如蝉蜕煲冬瓜,苹果雪梨煲猪横膈等。煲汤用的动、植物原料应先加工洗净,并通过“飞水”、





“煎”、“爆炒”等方法去除腥、膻、污物及异味，使汤清味纯。煲汤以沸水下料为佳，如果冷水下料，从下料到煲滚要有一段较长的时间，原料在煲底停留时间过长，容易造成粘底。

2. 滚

是一种方便快捷的煮食方法，也是烹制靓汤的常用方法。其方法是沸水下料，待原料滚熟即可。滚汤省时方便，汤清味鲜，原料嫩滑可口。滚汤有生滚和煎滚之分，生滚是猛火烧至水沸，下料，滚至料熟即可，这样滚出来的汤会汤鲜肉嫩。如潺菜豆腐鱼片汤。煎滚多用于鱼类汤的制作，其方法是先将鱼类煎至金黄色，然后溅入沸水再滚。煎滚对鱼汤有去腥和增白的作用。如草菇豆腐鱼头汤，汤中鱼头经煎后再滚，汤色乳白，汤味香浓，甚是可口。

3. 炖

是一种间接加热的处理方法。它通过炖盅外的高温 and 蒸汽，使盅内汤水温度升至沸点，使原料的精华均溶于汤内。由于要加盖或用玉扣纸密封来炖，汤中有效成分得以较好地保存，故炖品多是原汁原味，营养价值高。如虫草百合炖水鸭。炖汤一般要将原料和水一同放入炖盅内，为了使炖盅内的温度较快达到沸点，炖汤时通常加入沸水，这样可以节省时间和能源。

4. 煲汤的用水量

煲汤时由于水分蒸发较多，因而煲汤的用水量可多些，其比例大概为 1 : 2，也就是说要得到 1 碗汤，就要放 2 碗水去煲。炖汤时，由于要加盖隔水而炖，水分蒸发较少，故需要多少汤就用多少水即可。滚汤要看生滚和煎滚的不同而定，生滚由于需时较短，将原料滚熟即可，耗水量少，故汤量可等于用水量。煎滚所需时间稍长，耗水量稍多些，可按所需汤量多加 1 ~ 2 碗水便可。本汤谱中的用水量均以克为单位，可按 250 克左右为 1 碗水进行换算。

5. 煲汤的火候

滚汤一般用武火，待汤将要煲好，下肉料后，可将火调小，用慢火





滚至肉熟，这样，可使肉料保持“嫩滑”之口感，如果火力太猛，会使肉料过熟而变“老”。煲汤和炖汤均宜先用武火煲滚，再用文火去煲和炖。

6. 煲汤的时间

民间有“煲三炖四滚熟”的习说。也就是说，煲汤要用3小时，炖汤要用4小时，滚汤滚至原料熟即可。其实，煲汤的时间要按具体情况而定。若煲瓜、果、菜类的汤，时间可稍短，2小时左右即可。如蝉蜕冬瓜汤、番茄马铃薯脊骨汤等；若煲根茎类的药材，或甲壳类动物的汤，煲的时间可稍长，一般是3小时左右，如猪仔粒瘦肉汤、茯苓白术猪肚汤等；滚汤通常是将原料滚熟即可，如金针菇田鸡汤。

第四回 有关的使用说明

1. 关于适用个体

本汤谱适用于半岁至六岁的幼儿。其他年龄较大的儿童及大人也可根据汤谱的适应证参考使用。

2. 关于照片

本书为了方便读者认识和辨别汤料，每种原材料均配以彩色照片，但照片只作为汤料的式样介绍，并不代表汤料的实际用量，汤料的实际用量以汤谱中的文字说明为准。

3. 关于用量

该书汤谱标注的用料、用水量均为1人量。读者可根据自己家庭的实际人口情况，将用料、用水量酌情增加，即可成为美味的家庭保健靓汤。

