

温补强肾 汤水





图书在版编目(CIP)数据

温补强肾汤水/梁敏仪编著. —广州:羊城晚报出版社, 2005.1

ISBN 7-80051-112-8

I. ①温— II. 梁— III. 汤水—菜谱 IV. 1597.2.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第133029号

责任编辑: 张甲超 高捷生 黄初慎

责任技编: 陈翠英

策划: 王亮

封面设计: 梁晓林

摄影: Raymond (香港专业摄影师)

温补强肾汤水

WEN BU QIANG SHEN TANG SHUI

出版发行/羊城晚报出版社(广州市东风北路713号 邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87726271 87726274

经 销/广东新华发行集团

印 刷/广东省中山新华印刷有限公司

地 址/广东省中山市大朗镇松苑社区德仙大道 (邮编: 524617)

规格/787毫米×1092毫米 1/16 印张: 8 字数: 30千

版 次/2005年1月第1版 2005年11月第1次印刷

书 号/ISBN 7-80051-112-8 R·138

定 价/18.00元

版权所有 违者必究

(如发现因印刷质量问题而影响阅读, 请写单函/电告出版社)

中国

食疗汤水丛书

温补强肾汤水

梁佩仪
编著

羊城晚报出版社

前言

QIAN YAN



根据天人合一的理论，时脏对应，冬季属肾，肾主藏精而为生命之元，故冬季为四季进补的最佳季节。冬令进补，也是民间传统习惯。

《温补强肾汤水》遵循冬季养肾这一原则，在大量的温补汤水中选择了几十款有代表性的精品汤水奉献给广大读者，不仅满足读者朋友们在寒冷季节的营养所需，保障人体一切生理活动、能量消耗、基础代谢的正常进行，还能于体内贮存一定能量，为来年的“春生夏长”作好准备。愿这几十款汤水能为你在寒冬增色、增味、增活力！

花生眉豆猪骨汤	5
老母鸡清汤	7
萝卜鸡肾汤	9
黄花鱼清汤	11
丁香瘦肉汤	13
草薹鲫鱼汤	15
茴香狗肉汤	17
人参当归鸽肉汤	19
黑豆猪尾汤	21
黄鳝猪肉汤	23
海马鸡肉汤	25
红萝卜狗肉汤	27
冬瓜腰片汤	29
赤小豆白鸡汤	31
党参鲫鱼汤	33
黄芪猪肉汤	35
黄芪鸡汤	37
五加皮牛肉汤	39
当归鸡汤	41
千斤拔猪脚汤	43
山萸熟地猫肉汤	45
猪肚黄芪汤	47
海参公鸡汤	49
松子芝麻猪肠汤	51
羊藿锁阳猪腰汤	53
厚朴猪肚瘦肉汤	55



大蒜猫肉汤	57
羊肉虾仁汤	59
参圆归杞母鸡汤	61
胡椒猪肚汤	63
香菇鱿鱼汤	65
人参淮杞甲鱼汤	67
猪脑豆腐天麻汤	69
金芡猪肚汤	71
黄芪杞子乳鸽汤	73
猪皮枸杞红枣汤	75
羊肉补阳汤	77
芡实全鸭汤	79
归芪猫肉汤	81
金狗脊鸡肝汤	83
银杏小肚汤	85
锁阳菟丝羊肉汤	87
羊肉红萝卜汤	89
海参鸭肉汤	91
鸡骨草瘦肉汤	93
细辛黄芪鸡肉汤	95





花生眉豆猪骨汤

原材料



猪脊骨	500克
眉豆	100克
鸡脚	10只
花生仁	50克
陈皮	10克
红枣	适量
蒜瓣	适量

功效

健脾补肾，滋养骨髓，
补气行血。

老中医养生经

花生霉变后会产生
致癌性很强的黄曲
霉毒素，因此花生
霉变后忌食。

制作过程



1. 将花生、眉豆、红枣、蒜洗净；
陈皮用清水浸软，刮去瓤洗净；鸡
脚洗净，去趾甲；猪脊骨洗净，斩
件。



2. 将猪脊骨、鸡脚分别放入开水中
煮5分钟，取出后用清水洗净。



3. 锅内放水，用旺火烧开，放入以
上各用料再烧，慢火煮3小时，至
猪骨、鸡脚酥烂时下精盐调味即成。



老母鸡清汤

原材料



老母鸡
姜
绍酒

1只
100克
适量

功效

驱风散寒。

老中医养生经

感冒伴有头痛、乏力、发热的人忌食鸡肉、鸡汤。

制作过程



1. 老母鸡剖净：姜去皮，洗净，切厚片。



2. 锅内烧水，待水开时，放入老母鸡滚水中煮5分钟，取出过冷河，沥去水分。



3. 把鸡、姜放入炖盅内，下绍酒，加入适量冷开水，盖上盅盖，隔水炖5小时，下盐调味即可。



萝卜鸡肾汤

原材料



鸡肾
萝卜
陈皮
生姜

1只
1个
1片
2片

功效

清热祛湿，补肾益肝。

老中医养生经

经常食用萝卜可以降低血脂，稳定血压，预防冠心病等疾病。

制作过程



1. 取鲜鸡肾洗净；萝卜洗净切成片。



2. 萝卜片与陈皮、生姜片及鸡肾放于沙锅中，加适量清水煮汤。



3. 煮至鸡肾、萝卜熟烂，加入食盐，即可连汤带食物一同食用。



黄花鱼清汤

原材料



黄花鱼
大葱
生姜
大蒜
陈醋
料酒

1条
适量
适量
适量
适量
适量

功效

开胃益气，补肾利尿，解毒止血。适用于肾气亏虚，气不摄血而致血精或射精疼痛等。

老中医养生经

急慢性皮肤病、支气管哮喘、癌症、肾炎患者应忌食黄花鱼。

制作过程



1. 黄花鱼去鳞、鳃、内脏洗净，鱼鳃洗净放入鱼腹，然后把鱼放在菜墩上用刀轻轻拍打，使鱼身松软；大蒜切段。



2. 油锅用姜爆香，下入黄花鱼略煎，以去腥味。



3. 把全部用料放入锅内，加入味精、精盐、陈醋、料酒等调料，再加适量清水，旺火烧开，小火炖20分钟，加盐调味即可，随量饮汤。



丁香瘦肉汤

原材料



猪瘦肉
丁香
生姜

250克
6克
6片

功效

温中散寒，降逆止呕。
适用于呃逆属胃寒者。

老中医养生经

丁香可以作为调味品食用，可以芳香开胃，增进食欲。

制作过程



1. 猪瘦肉洗净，切块；丁香、生姜洗净。



2. 将猪瘦肉块放入开水锅中氽约5分钟，捞起。



3. 把全部用料一齐放入煲内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲1小时，加盐调味即可。



草蔻鲫鱼汤

原材料



鲫鱼
草豆蔻
陈皮
胡椒
生姜

2条
6克
3克
3克
4片

功效

温中补虚，散寒止痛。
适用于溃疡病属脾胃
虚寒者。

老中医养生经

鲫鱼子能补肝养目，
鲫鱼脑有健脑益智
作用。

制作过程



1. 将鲫鱼活杀，去鳞、鳃及肠杂，洗净；草豆蔻、陈皮、胡椒洗净。



2. 油锅下姜爆香，下入鲫鱼煎至两面微黄，铲起。



3. 草豆蔻纳入鱼腹内，然后将鲫鱼与陈皮、胡椒、生姜一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮1小时，加盐调味即可。