

家常

营
养

煲



Healthier Soup Of Family

女人通常是这样抓住男人的胃的。
一煲养生汤，放进一些肉类食物，再加些有补肾益肾功效的中草药，加适量水，用大火煮开，再用慢火煲两个小时左右，持之以恆，一周喝一次，男人的幸福便从此改写。一种关于汤煲的甜蜜，一份来自健康的温馨，七十道养生汤煲，一季成就男人的幸福。

【虫草】

虫草又名冬虫夏草，为独特之天然产物，能补虚益肾，强精壮阳，益肺止咳，化痰平喘，生津润燥，强筋健骨等。

【洋葱】

洋葱性温，味辛，归肺、胃经。能驱寒解表，解表发汗之功效。洋葱能降血压、降血脂、降血糖，并能改善血液循环，是一种多功能的营养健康食品。

【核桃】

核桃性温，味甘，归肾、肺、大肠经。能补肾益精，温肺定喘，润肠通便。核桃能补虚、强筋骨、益肾气、健脾胃、润肠通便之功效。

【猪腰】

猪腰是一种营养价值比较高的食品，对肾虚有补益作用。猪腰能补肾、强筋骨、益肾气、健脾胃、润肠通便之功效。

幸福男人汤

强筋壮阳 增强记忆 清热解毒 活血化痰

A TASTE OF PERFECT HEALTH

Medicinal Herb Preserve One's Health



康山坊

中国营养学会专家推荐读本 广东烹饪名师精心制作
编著 主编 康山坊出版集团 广东经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福男人汤 / 玺玺主编, 一广州: 广东经济出版社, 2006.11
(家常营养汤煲)

ISBN 7-80728-437-4

I. 幸… II. 玺… III. 男性-保健-汤菜-菜谱
IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第125028号



出版	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号)
发行	广东新华发行集团
经销	广东省农垦总局印刷厂
印刷	(广州市天河区粤垦路88号)
开本	889毫米X1194毫米 1/16
印张	6
版次	2006年11月第1版
印次	2006年11月第1次
书号	ISBN 7-80728-437-4/TS·115
定价	全套(1-4册): 112.00元

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号

电话: (020)83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市水荫路11号11楼 邮政编码: 510075

(广东经世图书发行中心) 电话: (020)37601950

图书网站: <http://www.gebook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·

FJS035-5

家常营养汤煲

幸福男人汤

玺 璽 主编

广东出版集团 | 广东经济出版社

序言

P R E F A C E

男男女女，汤汤水水——《家常营养汤羹》丛书代序

介绍不同的汤品和不同的厨师已经很多次了，如今依然乐此不疲。

汤饮是中华民族的一大特色，也是中华饮食文化的一部分。不管是香浓醇美的老火靓汤，还是鲜美清润的生滚汤水，都会是餐桌上一道永恒的风景。冬，不论男女老少，每日饮食总离不开功效各异的汤水，不当是香浓醇美的老火靓汤，还是鲜美清润的生滚汤水，都会是餐桌上一道永恒的风景。华人嗜汤，不仅喝其汁，而且进食其料；不仅享受其鲜美之味，而且更加注重对老火靓汤中各种清润滋补精华的吸收。如春季汤饮宜平补，多饮健脾养肝、清热解暑的汤品；夏季汤饮宜清补，多饮养心润燥、消暑祛湿的汤品；秋季汤饮宜滋补，多饮养阴润肺、滋阴清润的汤品；到了冬季，汤饮则宜温补，多饮温阳固肾、养阴益阳的汤品。由此可见，华人推崇汤饮，讲究汤后补，旨在滋补养颜、延年益寿，发现家常营养汤羹的真谛，其实喝的就是阴阳调和之气。所谓：近可事汤饕餮之美口福，远可达养食同补之奇效。

汤水味为先，味鲜料为要。家常营养汤羹首先要味道鲜美，才能引得众人食欲大开，有了良好的食欲，方能在人体代谢中充分摄取美味汤羹中的丰富营养，而汤水的鲜香从何而来？取材用料便是关键。家常营养汤羹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，举凡有益气养血、润肺健脾、强筋骨等作用的动物、植物，均可作为老火靓汤中好的煲汤原料。不难看出，上述多种汤料中所蕴含的丰富的蛋白质、琥珀酸、氨基酸、肽、核苷酸等，就是家常营养汤羹汤味美的源泉。俗话说「肉吃鲜，不吃腌」，煲汤也讲究食料的新鲜，「时鲜」的水产及肉禽中的鲜味成分蛋白、脂肪等分解为氨基酸、脂肪酸等人体易于吸收的物质，这样取材的老火靓汤，不仅味道上佳，营养也是一等一的水货，这就是家常营养汤羹之秘诀所在。

说到家常营养汤羹的烹制方法，主要有煲、炖、熬、滚四法，其中又以煲、炖、熬最具代表性。煲是以汤为主的烹制方法，特点是使原料和配料的香味和有效成分充分溶解于汤水之中，从而使汤水味美香浓。煲汤时以沸水为原料为佳，可避免原料粘底；炖是用一种同接加热的办法，通过加盖外的高温蒸汽，使盅内的汤水升至沸点，原料精华均溶于汤内，故地品多是原汁原味，营养价值较高；熬则是将原料置入冷水中猛火烧沸，然后用慢火长时间加热，最后调制成鲜美的汤品，而滚，通常是一种方便快捷的烹调方法，沸水下料，滚熟即可，特点是汤清味鲜、嫩滑可口。煲汤时用水、火会因做法不同各有讲究，土锅能成就一锅好汤，也能吸掉汤水的美味。通常配水的比例多以汤料重量的二倍为佳。

本套丛书所推介的各款家常靓汤做法多以煲、炖、熬为主，火候控制宜先用武火煲滚，再以文火慢慢炖细。至于煲汤的时间，食界大同异就有一「煲三炖四滚熬」一说，意即煲汤需三小时，炖汤需四小时，滚汤则至原料滚熟即可。所以，一锅好汤，不仅在于选料精致，更在于煲汤时火候的把握和时间的掌握。所谓「旺火烧沸，小火慢熬」，就是煲汤诀窍的八字箴言。此外，煲汤的汤锅也值得讲究，陈年瓦罐通常是最佳选择，其具有高温烧制、透气性好、吸附性强、传热快、散热缓慢的特点，能持久均衡地传递热能，平衡温度，更有利于水分子与食物的相互渗透，这样一来，汤煲的鲜香成分溢出得更多，汤味也就越醇厚。原料的质地也就越酥烂。古人云「工欲善其事，必先利其器」，说的就是这个道理。

本套《家常营养汤羹》丛书，从《女人汤》、《男人汤》、《懒人汤》以及《季节性汤水》的进补特点和烹调方法的角度，为读者提供了《美丽女人汤》、《幸福男人汤》、《懒人汤》和《四季养生汤》等四个分册。书中的每道汤品均从原料介绍、药性分析、操作步骤、食材简介等几个方面详细介绍，图文并茂，方便易学。本套丛书既是普通家庭学做家常煲汤时首选的美食读本，又可作为酒店等烹饪行业厨师的参考用书，其实用价值之高不言而喻。本书汤品制作者陈洪波先生为中国烹饪协会会员、广东省食文化研究会副秘书长、烹饪美学导师、绿色厨艺金牌大使、营养师、现任广州大洋片厨艺传播中心总监，从事餐饮业十余载春秋，并有多部饮食文化著作问世。本套丛书近三百道营养汤品是陈先生多年经验的总结，也希望藉此丛书的出版与餐饮业同行及广大饮食爱好者交流美食心得，共同切磋烹调技艺。

男男女女，汤汤水水，春夏秋冬，周而复始。居家常备营养汤羹伴随中华美食文化薪火传承，发扬光大！

乙酉年秋曾作文推介「老火靓汤」，丙戌年秋再持旧文修订，复为「家常营养汤羹」而鼓于呼，是以力序。

丙戌年秋于穗「厚文图书馆」
横水（生活图书策划人）



目 录 CONTENTS 家常营养汤煲——幸福男人汤

汤:

喝汤的学问.....4

好睡“七汤”.....5

党参北芪鹧鸪汤.....7

参芪红枣生鱼汤.....9

龙眼牛肉汤.....10

鱼云豆腐汤.....11

枸杞黄芪乳鸽汤.....13

川芎白芷鱼头汤.....14

首乌核桃鱼头汤.....14

黄芪猴头菇汤.....15

芪参陈皮羊肉汤.....17

玉竹章鱼鹧鸪汤.....19

菠菜蛋汤.....20

鸡蛋.....21

鸽 肉.....21

白鸽醒脑汤.....22

沙参玉竹水鱼汤.....23

燕窝枸杞鸭心汤.....25

淮杞莲藕牛腩汤.....27

黑豆莲藕乳鸽汤.....28

红花黑豆塘虱汤.....29

红枣冬青猪手汤.....31

芡实红枣鱼汤.....32

党参天冬老鸡汤.....33

枸杞鹿茸乌鸡汤.....34

乌 鸡.....35

红 枣.....35

南瓜红枣排骨汤.....37

丝瓜鲜菇鱼尾汤.....38

当归天麻羊脑汤.....39

花旗参水鸭汤.....41

首乌天麻老鸭汤.....43

柏子仁首乌瘦肉汤.....45

淮山老鸭汤.....46

鹿茸鸡汤.....47

首乌乌鸡汤.....49

芡实鱼头汤.....50

枸杞炖羊脑.....50

黄芪圆肉老鸡汤.....51

黄芪红枣乌龟汤.....53

沙玉猪心汤.....54

茜草猪蹄汤.....55

黄芪当归炖猪脑.....56

淮杞红枣鱼头汤.....56

益智食品排行榜.....58

煲汤有学问.....58

洋参无花果鱼汤.....59

淮杞玉竹鲜蚝汤.....60

灵芝瘦肉汤.....60

木瓜红枣生鱼汤.....61

百合荸荠乌鸡汤.....63

薏米淮山排骨汤.....65

百合枸杞甲鱼汤.....66

阿胶牛肉汤.....67

淮山生地羊肉汤.....68

瘦肉鸡汤.....68

白果红枣牛肉汤.....69

玄参生地乌鸡汤.....70

沙参玉竹老鸭汤.....71

草鱼豆腐汤.....73

五味人参猪脑汤.....75

荷蒿鱼头汤.....77

枸杞田鸡猪腰汤.....78

核桃党参乳鸽汤.....79

荔枝干贝老鸭汤.....81

莲子鲍鱼瘦肉汤.....83

红枣桂圆生蚝汤.....85

话说羊肉.....86

当归枣仁猪心汤.....87

杞子桂圆猪脑汤.....89

莲子巴戟煲田鸡.....91

当归参芪猪心汤.....92

参麦黑枣乌鸡汤.....93

黑芝麻红豆鹧鸪汤.....94

三色鱼头汤.....95



喝汤的学问

很多人以为，喝汤是一件很简单的事，殊不知，只有科学地喝汤，才能既吸收营养，又避免脂肪堆积。在这方面，我们有哪些需要注意的呢？

饭前喝、饭后喝差别很大 喝汤的时间很有讲究，俗话说“饭前喝汤，苗条又健康；饭后喝汤，越喝越胖”，这是有一定道理的。饭前先喝几口汤，将口腔、食道润滑一下，可以防止干硬食品刺激消化道黏膜，有利于食物稀释和搅拌，促进消化、吸收。最重要的是，饭前喝汤可使胃内食物充分贴近胃壁，增强饱腹感，从而抑制摄食中枢，降低人的食欲。有研究表明：在餐前喝一碗汤，可以让人少吸收100~190千卡的热能。相反，饭后喝汤是一种有损健康的吃法。一方面，饭已经吃饱了，再喝汤容易导致营养过剩，造成肥胖；另外，最后喝下的汤会把原来已被消化液混合得很好的食糜稀释，影响食物的消化吸收。

喝汤速度越慢越不容易胖 美国营养学家指出，如果延长吃饭的时间，就能充分享受食物的味道，并提前产生已经吃饱的感觉。喝汤也是如此。慢速喝汤会给食物的消化吸收留出充足的时间，感觉到饱了时，就是吃得恰到好处时；而快速喝汤，等你意识到饱了，可能摄入的食物已经超过了所需要的量。

好睡“七汤”

饮食是最安全的方法，妥善运用有安神、镇静功效的中药调理，即可自然又健康地吃出睡意。以下推介七道汤饮，不妨试试：

一、酸枣仁汤：

酸枣仁9克捣碎，水煎，每晚睡前1小时服用。酸枣仁能抑制中枢神经系统，有较恒定的镇静作用。对于血虚所引起的心烦不眠或心悸不安有良效。

二、静心汤：

龙眼肉、川丹参各9克，以两碗水煎成半碗，睡前30分钟服用，可达镇静的效果。尤其对心血虚衰的失眠者功效较佳。

三、安神汤：

将生百合15克蒸熟，加入1个蛋黄，以200毫升水搅匀，加入少许冰糖，煮沸后再以50毫升的水搅匀，于睡前1小时饮用。百合有清心、安神、镇静的作用，经常饮用，可收立竿见影之效。

四、三味安眠汤：

酸枣仁15克，麦冬、远志各5克，以水500毫升煎成50毫升，于睡前服用。以上三种药材均有宁心安神镇静的作用，混合有催眠的效果。

五、桂圆莲子汤：

取桂圆、莲子各100克煮成汤，具有养心、宁神、健脾、补肾的功效，最适合中老年人、长期失眠者服用。

六、养心粥：

取党参35克，去核红枣10枚，麦冬、茯神各10克，以2000毫升的水煎成500毫升，去渣后，与洗净的米和水共煮，米熟后加入红糖服用。可达养气血安神的功效，对于心悸（心跳加快）、健忘、失眠、多梦者有明显改善作用。

七、百合绿豆乳：

取百合、绿豆各25克，冰糖少量，煮熟烂后，服用时加些牛奶，对于夏天睡不着的人有清心除烦镇静之效。牛奶含色氨酸，能于脑部转成血清素促进睡眠。







党参北芪鹌鹑汤



原料

鹌鹑	2只
党参	25克
北芪	20克
油	酌量
盐	酌量
姜	酌量

养生良效

益气补血，安神补虚。

营养简介

含丰富的蛋白质、蔗糖、葡萄糖、菊糖、粘液质、烟酸、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、铁、钙、磷、钠、钾、镁、锌、硒等营养素。

温馨提示

鹌鹑肉不但味道鲜美、营养丰富，而且既可作高级佳肴，又具有滋补强身、治疗多种疾病之功效。其药用价值为鸡所远远不及，故常被人们誉为“动物人参”。

制作过程 ZhiZuoGuoCheng



1. 将鹌鹑去除内脏，洗净，备用；姜切片。



2. 洗好炖盅，将鹌鹑连同党参、北芪一起放入炖盅内，加适量清水。



3. 炖煮约2小时，调味便可饮用。

鹌鹑肉

ANCHUNROU

鹌鹑肉可“补五脏，益精血，温肾助阳”，男子经常食用可增强性能力，并增气力、壮筋骨。鹌鹑肉可用于药用，适用于治疗消化不良、身体虚弱、贫血萎黄、咳嗽哮喘等症。

饮食禁忌 鹌鹑肉不宜与猪肉、猪肝、蘑菇、木耳同食。

适用人群 一般人都可以食用，更是老幼病弱者的上佳补品。

适用分量 一次1/2只左右（80~100克）。







参芪红枣生鱼汤

养生良效

大补元气，补肺益气，补血养颜，养心安神。

营养简介

含丰富的蛋白质、胆碱、黄酮类化合物、胡萝卜素、烟酸、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、维生素D、维生素E、维生素P、维生素K、钙、磷、钾、钠、铁、铜、锌、锰等营养素。

温馨提示

生鱼要煎透，煲汤时火不宜太小，否则汤不白。



原料

人 参	15克
黄 芪	25克
红 枣	20粒
生 鱼	1条
猪瘦肉	300克
生 姜	适量
盐	少许

制作过程 ZhiZuoGuoCheng



1. 拣选活生鱼1条重600克左右，用逆刀削去鱼鳞，去掉鱼鳃，斩成大件；瘦肉切小块；红枣洗干净，去核；生姜刮去姜皮，洗干净，切2片。



2. 另烧锅，以姜、油起锅，放下生鱼，将鱼身煎至微黄，取出。



3. 将人参、黄芪、猪瘦肉分别用清水洗干净，连同以上全部材料一起放入已经煲滚的水中，继续用中火煲3小时左右，加入少许幼盐调味即可。

红 枣

HONG ZAO

红枣是中医治病的常用之品，有健脾开胃之功效，而且红枣中的维生素P能健全人体的毛细血管，对高血压和心血管疾病患者有好处。

饮食禁忌 腐烂的红枣在微生物的作用下会产生果酸和甲醇，人吃后会出现头晕、视力障碍等中毒反应，严重者可危及生命。生吃大枣时，枣皮容易滞留在肠道中不易排出，因此吃时应吐皮。

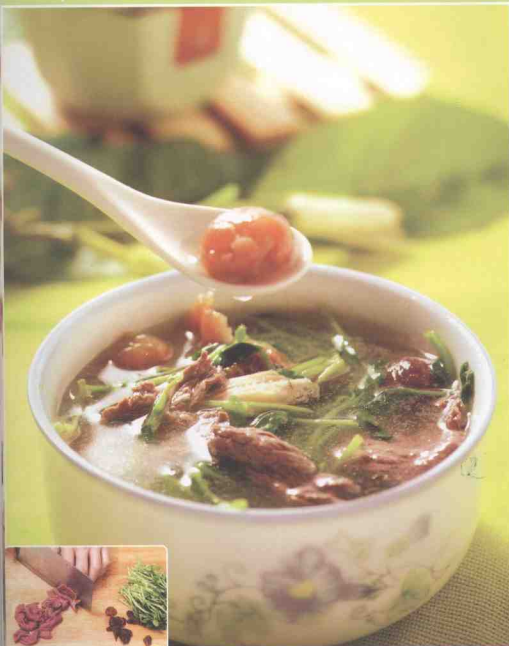
适用人群 人人都可以吃，尤其是中老年人、青少年、女性的理想天然保健食品，也是病后调养的佳品。

适用分量 每日5枚即可，过量食用会引起胃酸过多和腹胀。





龙眼牛肉汤



原料

牛肉	250克
龙眼肉	25克
黄芪	10克
豆苗	少许
盐	适量
酒	适量

养生良效

此汤能消除疲劳，恢复脑力。

营养简介

牛肉含有丰富的蛋白质，氨基酸组成比猪肉更接近人体需要，能提高机体抗病能力，对生长发育及手术后、病后调养的人在补充失血、修复组织等方面特别适宜。

温馨提示

牛肉不宜常吃，一周一次为宜。牛肉不易熟烂，烹调时放一片山楂、一块橘皮或一点茶叶可以使其易烂。



制作过程 ZhiZuoGuoCheng

1. 牛肉最好用里脊肉，洗净后切成薄片；豆苗、龙眼肉洗干净。

2. 锅内加水，放入牛肉片煮成清汤。煮滚后去泡沫和浮油，放入黄芪和龙眼肉，煮至水减半即可。

3. 再用酒和盐调味，加入豆苗供食用。





鱼云豆腐汤



原料

豆腐	3块
生姜	3片
鲢鱼头	2个
油	适量
盐	适量
茼蒿	适量

养生良效

补脑益智，利水消胀。

营养简介

豆腐中的蛋氨酸含量较少，而鱼类体内这种氨基酸含量非常丰富，苯丙氨酸却比较少，而豆腐中则含量较高。这样两者合起来吃，可取长补短，相辅相成，提高营养价值。豆腐和鱼合吃，还有另外一个优点，豆腐含钙量较多，而鱼中含维生素D，两者合吃，借助鱼体内维生素D的作用，可使人体对钙的吸收率提高很多倍。

温馨提示

许多有害物质和寄生虫都聚集在鱼头中，因此，煲汤时一定要把鱼头煮至熟烂，才可以食用。

制作过程 ZhiZuoGuoCheng

1. 鱼头切开洗净，除鳃去淤血；豆腐切块。

2. 放油和姜片在锅内，把鱼头爆香。

3. 再放800毫升，然后放豆腐，煮1小时左右放茼蒿、盐即可。







枸杞黄芪乳鸽汤



原料

乳 鸽	1 只
瘦 肉	150 克
枸 杞	15 克
黄 芪	15 克
姜	1 片
盐	适量

养生良效

补虚益气，消疲解乏。

营养简介

含丰富的蛋白质、糖类、卵磷脂、脑磷脂、维生素A、维生素D、维生素E、维生素K、钙、磷、铁、铬、钴、铜、锌、锰、硅等营养素。

温馨提示

为了不使鸽肉中的蛋白质受冷凝固而不易渗出，煲煮此汤的过程中请勿加水。

制作过程 ZhiZuoGuoCheng



1. 枸杞、黄芪洗净，乳鸽切去脚，瘦肉切成丁。



2. 瘦肉同乳鸽一起放入滚水中煮5分钟，捞起洗净。



3. 将水 2400 毫升或适量放入煲内煲滚，放入黄芪、枸杞、姜、瘦肉、乳鸽煲滚，以慢火再煲 3 小时，放盐调味即可。

乳 鸽

R U G E

乳鸽有滋补益气、祛风解毒的功能，对病后体弱、血虚闭经、头晕神疲、记忆衰退有很好的治疗作用。它含有较多的支链氨基酸和精氨酸，可促进体内蛋白质的合成，能加快创伤愈合。

适用人群 人人都可以食用，尤其适合老年人、孕妇、儿童、身体虚弱者补充营养之用；女性常食鸽肉可调补气血，提高性欲。

适用分量 一次 1/2 只（80~100 克）。



营养简介

含有丰富的蛋白质、维生素A、维生素B₁、维生素D、维生素K、卵磷脂、内脂素、叶酸、甾醇、蔗糖、钙、磷、铁、锌等营养素。



川芎白芷鱼头汤

原料

川芎 15克 鳙鱼头 1个
白芷 15克 生姜 3片
红枣 6粒 盐 5克

养生良效

健脑益智。

温馨提示

川芎具有活血、行气、祛风止痛等功效。

制作过程

ZhiZuoGuoCheng

1. 川芎、白芷洗净，浸泡；红枣去核，洗净。
2. 鳙鱼头去鳃，洗净，用蔬菜壳装着，放入沸水中稍烫即捞起。
3. 将以上原料置于炖盅内，注入沸水适量，加盖，隔水炖3小时，加盐调味。



首乌核桃鱼头汤

营养简介

含有丰富的蛋白质、卵磷脂、胡萝卜素、烟酸、维生素B₁、维生素B₂、维生素E、钙、磷、铁等多种营养素。

原料

制首乌 15克 食盐、米醋、黄酒、
核桃 25克 花生油、葱、姜各
鳙鱼头 1个 适量。

养生良效

聪脑明目，延年益智。

温馨提示

核桃性温、味甘，归肺、肾经，具有温补肺肾、定喘润肠的功效。

制作过程

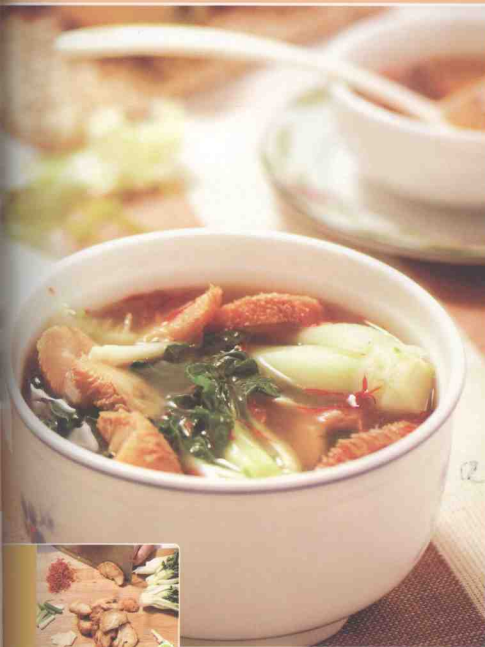
ZhiZuoGuoCheng

1. 首乌、核桃洗净，装入药袋；鱼头去鳃，洗净，剁成块状。
2. 炒锅置武火上，倒入花生油，放入鱼头、姜、葱翻炒均匀；上述材料一同放入砂煲，加适量水，炖至鱼头烂熟骨离。
3. 除去鱼骨及药袋，加食盐、米醋、黄酒等调味即可。





黄芪猴头菇汤



原料

黄芪	20克
当归	10克
红花	6克
猴头菇	100克
绍酒	10毫升
小白菜	100克
盐	适量
葱	适量
姜	适量
胡椒粉	适量
鸡汤	适量

养生良效

补脑养血，强身益智。

营养简介

猴头菇营养丰富，香醇可口，有“素中之荤”之美称。其食法多样，有素炒、荤炒、清炖、红烧、蒸煮等，是极为难得的珍馐美味。

温馨提示

食用猴头菇要经过洗涤、涨发、漂洗和烹制4个阶段，使猴头菇软烂如豆腐时，其营养成分才能完全析出。



制作过程

1. 猴头菇冲洗后，放入盆内，用50℃温水发涨，30分钟后捞出，去蒂根，切成薄片；生姜、葱切片和段；小白菜洗净，待用；黄芪切片；当归切4厘米长的段。

2. 炖盅内，加入猴头菇、黄芪、当归、红花、绍酒、盐、姜、葱、胡椒粉、小白菜，再加入鸡汤。

3. 炖盅置武火煮沸，再用文火炖煮25分钟即成。

