

何国樑 编著

清潤篇

燥者濡之——「燥热」为燥证之一，分为季节性的「外燥」以及脏腑精气亏津耗所引起的「内燥」两种——什么样的汤水具有清养滋润作用？……

广东靓汤

鄧鐵棧題



广东人民出版社

广东靓汤·清润篇

GUANGDONG LIANGTANG QINGRUN PIAN

何国樑 编著 / 广州出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

广东靓汤·清润篇 / 何国樑 编著. — 广州: 广州出版社, 2007.8
ISBN 978-7-80731-585-8

I . 广… II . 何… III . 汤菜 - 菜谱 - 广东省
IV . TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 109043 号

书 名	广东靓汤·清润篇
出版发行	广州出版社 (地址: 广州市人民中路同乐路 10 号 邮政编码: 510121)
印 刷	广州伟龙印刷制版有限公司 (地址: 广州沙河沙太路银利街工业村一幢 邮政编码: 510507)
责任编辑	陈召珍
责任校对	曹艺芳
摄 影	郭刘锋
封面设计	郭 炜
版 式	黄 潭
电脑美编	豪溢芳 李东波
规 格	890 毫米 × 1194 毫米 1/32
印 张	16
字 数	76 千
印 数	1 ~ 10000 套
版 次	2007 年 8 月第 1 版
印 次	2008 年 5 月第 2 次
书 号	ISBN 978-7-80731-585-8
定 价	72.00 元 (全四册)

发行专线 020-34297167

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

“燥者濡之”话清润

魏文王问名医扁鹊：“你家兄弟三人都精于医术，到底哪一位最好呢？”

扁鹊：“长兄最好，中兄次之，我最差。”

文王再问：“可为什么你最出名呢？”

扁鹊：“长兄治病，是治病于病情发作之前——由于一般人不知道他事先能铲除病因，所以他的名气无法传出去，只有我们家的人才知道。中兄治病，是治病于病情初起之时——一般人以为他只能治轻微的小病，所以他的名气只及于乡里。我治病，是治病于病情严重之时——一般人都看到我在经脉上穿针管放血、在皮肤上敷药作大手术，所以以为我的医术高明，名气因此响遍全国。”

“治病于病情未发之前”，正是中医一贯秉持的“防重于治”这一理念的生动体现。

聪明之人总是在身体健康时就非常注重科学合理的养生之道，尤其是身体处于亚健康状态时更是积极采取措施对身体予以特别的关注：一是通过锻炼来增强体质，二是结合日常饮食来维持和获取健康。

日常饮食中，汤是方便、经济、实用的最佳选择。煲汤时结合适当的药材和功能食品，既可防病于未然，起到预防的作用，又可寓治于食，却病延年，真正集“食疗”、“食补”、“食养”于一体。各类汤品中，又以广东靓汤最具代表性和保健价值，堪称传统“药膳”的精华之一。

《广东靓汤》针对不同状态、不同季节的养生保健需要，精选数百首汤例，每例汤从制作、功效、养生须知到主要药材、食材的点评，一应俱全。本套书分家常篇、滋补篇、清润篇、排毒养颜篇四册。

《广东靓汤·清润篇》告诉读者：“燥者濡之”之“燥”指“燥热”，为燥证之一，可分为季节性的“外燥”（即燥邪外侵，多发生在秋季）以及脏腑精亏津耗所引起的“内燥”两种。书中不仅对具有“清养滋润”作用的汤水适合于什么样的人群作了系统的阐述，还对哪些药材具有“清凉补”功用予以罗列，为读者如何选择“清润”药材提供了指引。

何国燦

丁亥年初夏 于广州

目录

“燥者濡之”话清润	3
目录	4
使用指南	6
医师讲汤	8

雪梨炖燕窝	12
雪梨南杏仁海蜇汤	14
玉竹南杏仁炖鹧鸪	16
鸭梨杏仁鹅肉汤	18
剑花瘦肉汤	20
沙参麦冬瘦肉汤	22
无花果荸荠瘦肉汤	24
菜干南北杏煲猪肺	26
地蚕猪肺汤	28
灵芝沙参汤	30
杏仁川贝水鱼汤	32
川贝沙参鹧鸪汤	34



4



百合柿饼鸽蛋汤	36
杏仁圆肉鹧鸪汤	38
罗汉果西洋菜煲猪脰	40
蚌花三雪瘦肉汤	42
塘葛菜甘笋猪肺汤	44
雪耳白果羹	46
剑花鳝鱼汤	48
鹿角菜水鱼汤	50
玉竹沙参白果汤	52
海蜇芦笋汤	54
冬菇鸡脚汤	56
太子参无花果炖兔肉	58
白菜牛百叶汤	60
粟米牛脰汤	62
海参木耳猪肠汤	64
海参杞子炖鲍鱼	66

油柑子木瓜汤	68
橄榄栗子鹌鹑汤	70
竹蔗甘笋猪骨汤	72
茅根竹蔗排骨汤	74
合掌瓜鱼尾汤	76
杏仁雪梨响螺汤	78
海底椰石斛炖水鸟	80
沙参玉竹水鸭汤	82
无花果炖鳄鱼肉	84
二冬炖鲍鱼	86
胡萝卜马蹄乌鱼汤	88
木瓜雪耳猪骨汤	90
胡萝卜马蹄甘蔗汤	92
杏仁川贝老鸭汤	94
海蜇马蹄瘦肉汤	96
太子参罗汉果田鸡汤	98
金银菜陈肾鹧鸪汤	100



参麦雪梨瘦肉汤	102
淮山石斛炖白鳝	104
香蕉冰糖汤	106
草石蚕田鸡汤	108
川贝炖豆腐	110
百合生地鸡蛋汤	112
山斑鱼豆腐煲猪瘦肉	114
海底椰瘦肉汤	116
哈密瓜杏仁田鸡汤	118
银耳杏仁鹌鹑汤	120
银耳椰子仔鸡汤	122
木瓜鸡脚汤	124
莲子麦冬煲兔肉汤	126

附录

清润汤常用中药材一览表

..... 128

使用指南

成品图 ①

图片精美，效果直观。



名称 ②

主要食材、药材一言概之。

材料 ③

配料品种、数量一目了然。

茅根竹蔗排骨汤

材料：白茅根150克，竹蔗500克，猪排骨400克，生姜2片。

制作步骤 ④

清洗、切件、烹制，简明易行。

制作步骤：

1. 猪排骨洗净，斩件；白茅根洗净，切段；竹蔗斩段，开边，洗净。
2. 锅内加清水2000克，加入以上材料，武火煮沸，改用文火煲2小时，加盐调味。

功用 ⑤

适不适合此汤，一看便知。

功用：清热生津，利水解酒，利尿。适用于天气燥热而出现的口唇干裂、流鼻血等；或烟酒过多的湿热内蕴而见口苦咽干、小便短黄、流牙血、流鼻血等。

8 专家点评

知其然亦知其所以然，进一步了解养生奥秘。

广东靓汤 · 清润篇

专家点评

本汤所适用的口苦咽干，或齿衄、流鼻血等，多由过食辛燥之品及烟酒过多而引起。

本汤清热利尿以解酒积，养阴生津以除烦渴。

汤中白茅根味甘性凉，既能清热利小便，又能凉血止血，是解酒积、去湿热的佳品。

竹蔗为甘蔗品种之一，其皮青，节长如竹，故名竹蔗，长于清热利水、生津止渴。

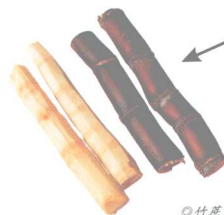
猪排骨补虚健体，营养丰富，其用一则使汤味道鲜美，营养丰富，二则防竹蔗、茅根之过寒伤及正气。

生姜和胃调中。

以上材料合而为汤，共达清热利尿、解酒之效。



◎白茅根



◎竹蔗



◎猪排骨

7 主要药材、食材

图文结合，鉴别方便。

6 养生须知

养生宜与忌，尽在其中。

养生须知

- ◎白茅根为禾本科植物白茅的根茎，含有白茅素、芦竹素、5-羟色胺、钾、钙等成分，有解热、利尿、促进凝血及轻度抑菌作用，中医认为利尿宜用白茅根，止鼻血宜用白茅花。
- ◎脾胃虚寒及糖尿病患者忌饮本汤。

医师讲汤

什么样的汤有“清润”的作用？

凡以甘凉清润的药物或食品为主烹制而成的汤品统称为“清润汤品”，具有清热生津、养阴润燥的功效，用于咽干唇燥、口鼻气热、干咳痰少、大便干结等燥热证。此类汤品的特点以“清养滋润”为主，多选用习惯称之为“清补凉”的药材配伍，属于《内经》“燥者濡之”的原则。

在选材上，属清润之品颇多，常用的药材有麦冬、沙参、西洋参、太子参、玉竹、石斛、天冬、百合、南杏仁、女贞子、地蚕、贝母、瓜蒌皮、生地黄等。常用的食品包括：燕窝、雪耳、无花果、罗汉果、蜜枣、剑花、白菜干、西洋菜、塘葛菜、芦笋、海底椰、椰子、番木瓜、哈密瓜、荸荠、雪梨、甘蔗等。具代表性的清润汤品有雪梨炖燕窝、西洋参炖乳鸽、西洋菜瘦肉汤、菜干南北杏煲猪肺等。

药材“四性”归类作用表

四性	属性	作用	适应范围	代表性药材
寒、凉	阳	清热解毒、泻火凉血	阳盛有热体质及里热、热毒等症	金银花、夏枯草、菊花、黄连、连翘
温、热	阴	温里祛寒、补火助阳、温通经络	阳虚有寒体质及痰饮、里寒肢冷等症	附子、胡椒、干姜、人参、当归、鹿茸
平		补虚健胃、甘淡渗湿	脾虚湿盛、小便秘、饮食减少	芡实、莲子、生薏米、茯苓

(清润汤水常用中药材详见 P128)



何种情形宜多饮有清润作用的汤水？

“清润”汤品适用于下列内燥之证（包括亚健康状态）：

1. 烟酒过多，伤及肺胃，表现为咽喉干燥、口鼻气热、干咳痰少、五心烦热等；
2. 热病后伤津，出现肺燥有热，表现为低热不退、五心潮热、干咳少痰、大便干结等；
3. 劳逸失调、熬夜过劳，表现为体倦乏力、气短咽干、精神不振、失眠多梦等；
4. 过食辛热之品，伤及阴津，燥热内蕴，表现为咽干口渴、烦热多饮、大便干结等；
5. 年老体虚或房劳过度，肾精亏损，虚热内生，而见腰酸耳鸣、潮热盗汗、五心烦热等。

什么是“内燥”、“外燥”？

“燥热”是燥证之一，其发生分外燥与内燥两类。外燥之证多发生于秋季，属季节性的风土疾病，如古代名医俞根初所说：“秋深初凉，西风肃杀，感之者多病风燥，此属凉燥，较严冬风寒为轻，若久晴无雨，秋阳以暴，感之者多病温燥，此属燥热……”燥邪外侵，最易伤肺耗津，故表现为恶寒发热、口干咽燥、干咳无痰，或痰少而粘、口鼻气热等。内燥是脏腑精亏津耗所致，所谓“精血夺而燥伤”，其原因可归纳为：大病攻伐太过、久病津液暗耗、吐利伤津液、房劳耗精血、过食辛热苦燥伤阴等。内燥多表现为咽干口渴、口渴多饮、大便干结，或手足心热，舌红少苔。



烹制汤羹的方法及食物配伍禁忌有哪些？

烹制汤羹多以肉、蛋、海鲜、菌类为主要原料，加入中药材，通过煮、炖、煲而得。以比较常见的“炖”来说，又可分为入水炖（与煮、煲的区别多体现在用火方法及所用器物上）、隔水炖两种——入水炖是将药材与食材直接放入盛水锅内，先用武火煮沸，撇去浮沫，再用文火炖至酥烂；隔水炖则是将药材、食材放入容器中，调味，再入锅内，武火炖煮，以水导热至容器使得汤成，一般需时约3小时。

烹制汤水的食物配伍禁忌：

猪肉：忌羊肝、鸽肉、鳖肉、鲫鱼、田螺、梅子、荞麦，以及豆类；

猪肝：忌鹌鹑、雀肉、番茄、辣椒、毛豆、山楂；

羊肉：忌荞麦、南瓜、食醋、乳酪、豆酱；

羊肝：忌猪肉、竹笋；

狗肉：忌鲤鱼、鳝鱼、大蒜、葱、茶；

牛肉：忌栗子；

牛肝：忌鲑鱼、鳗鱼；

牛奶：忌红糖、橘子、巧克力、钙粉、豆浆、米汤；

鸡肉：忌芥末、鲤鱼、糯米、李子；

鸭蛋：忌桑椹子、李子；

兔肉：忌生姜、芥末、橘子、鳖肉、鸡蛋。

芹菜：忌黄瓜、蚬、蛤、毛蚶、蟹。

鲤鱼：忌赤小豆、咸菜、鸡蛋；

鲫鱼：忌芥菜、猪肝；

黄鱼：忌荞麦；



虾：忌番茄、维生素 C；

蟹：忌柿子、梨子、花生、茄子、泥鳅、香瓜、石榴、桑椹子；

鳖肉：忌兔肉、鸭肉、苋菜、鸡蛋；

龟肉：忌苋菜、酒。

（以上禁忌仅供参考）





雪梨炖燕窝

材料：雪梨2个，燕窝6克。

制作步骤：

1. 雪梨洗净，去皮、核，切片；燕窝挑去绒毛，清水浸软，洗净。
2. 全部用料入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，文火隔开水炖3小时，调味即可。随量饮用，亦可加冰糖适量炖服。

功用：补肺养阴，润燥止咳。适用于肺阴虚、燥热之咳嗽或口渴；或热病后伤阴之咽干口渴，咽喉不利，精神不振；吸烟过多之干咳、咽干、声嘶；或慢性支气管炎、肺结核之干咳痰粘，消瘦颧红，手足心热，潮热盗汗；亦可作养颜美容之用。

专家点评

本汤是滋补清润之名贵炖品，既可养颜又可治病。其所治之证属于肺阴不足、虚火内扰所致。治宜补养肺阴、滋润肺燥。

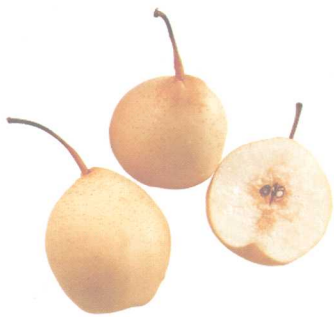
汤中**燕窝**为名贵滋润佳品，味甘性平，能养阴润燥、益气补中，常用于虚损劳嗽、痰喘咳血，且可养颜美容。《本草从新》说它“大养肺阴，化痰止咳，补而能清，为调理虚损癆瘵的圣药”；《本草再新》记载它“大补元气，润肺滋阴”。据分析，本品含有蛋白质、糖类、多种氨基酸及钙、磷、钾、硫等。

雪梨味甘微酸，性寒，能养阴清热、润肺止咳、生津止渴，与燕窝为伍，可加强润肺养阴之功。

以上材料合而为汤，既可补肺养阴，又能清热润燥，且补而不燥、润而不滞，营养丰富，味道清甜，是养生保健之珍品。



◎燕窝



◎雪梨

养生须知

- ◎ 燕窝为雨燕科动物金丝燕及多种同属燕类用唾液或唾液与羽毛等混合凝结所筑成的巢窝，分为“白燕”、“毛燕”、“血燕”几类。白燕又称官燕，颜色洁白，偶带少数绒毛；毛燕色灰，内有较多灰黑色羽毛；血燕则含有赤褐色的血丝。论品质以白燕为佳。
- ◎ 燕窝为滋补之品，凡感冒发热及湿热偏盛者不宜服食。



雪梨南杏仁海蜇汤

材料：海蜇皮 60 克，雪梨 1 个，南杏仁 10 克。

制作步骤：

1. 雪梨洗净，去皮、核，切片；南杏仁洗净，开水烫过，去皮尖；海蜇皮切成细条，以清水浸泡，漂去异味，捞起挤干水分。
2. 全部用料入锅内，加清水适量，武火煮沸，改文火煮 1~2 小时，调味即可（亦可加入蜜糖适量调服）。随量饮用。

功用：养阴润肺，化痰止咳。适用于肺阴虚之咳嗽、咽干如百日咳、慢性支气管炎、肺结核等。症见久咳无痰，或痰少而粘，甚则痰中带血，五心烦热，潮热盗汗，口干咽燥，形瘦颧红，舌红苔少，脉细数。

专家点评

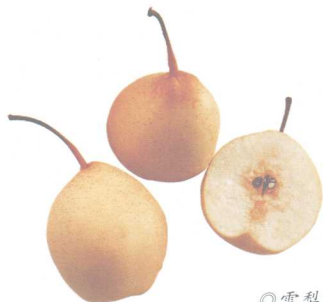
本汤所治之咳嗽属虚咳范畴。究其病因，多由咳嗽日久，耗伤肺阴，使肺阴内亏、虚火内灼、肺失润泽而致。治宜滋养肺阴、润燥化痰，使肺阴复、虚火清、燥痰消而诸证可愈。

汤中**雪梨**味甘微酸，性寒，能养阴清热、润肺止咳，善治阴亏之燥咳。

南杏仁又称甜杏仁，味甘性平，功效与北杏仁相似，但偏于滋润肺燥，对虚劳久咳，或肺燥咳嗽最宜。

海蜇又称水母、海蛇，味甘、咸，性平，能清热化痰、润燥滑肠，善治阴虚肺燥及痰热咳嗽，《归砚录》载：“海蛇，妙药也。宣肺化痰，消炎行食而不伤正气。”

以上各味均有养阴润燥、化痰止咳之功，故合而用之，功效协同。肺阴不足、久咳不止者应常服，其功效才更为显著。



◎雪梨



◎南杏仁



◎海蜇

养生须知

- ◎杏仁为蔷薇科植物山杏之成熟种子，分为苦杏仁（又称北杏仁）及甜杏仁（又称南杏仁）两种，北杏仁味苦，功专化痰止咳；南杏仁味甘，长于润肺止咳。但两者均有小毒，用时宜去皮尖，而且用量不宜过大。
- ◎肺气虚寒之咳嗽者不宜饮用本汤。



玉竹南杏仁炖鹧鸪

材料：鹧鸪1只，玉竹30克，南杏仁10克，蜜枣2个。

制作步骤：

1. 玉竹、南杏仁、蜜枣（去核）洗净；鹧鸪活宰，去毛、肠杂，洗净，斩件。
2. 全部用料入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，文火隔开水炖2~3小时，调味即可。饮汤食肉。

功用：养阴润肺，清热化痰。适用于肺阴不足有燥热者。症见干咳痰少，口干咽燥，口鼻气热，大便干燥等。