

清补祛湿 汤水



羊城晚报出版社





图书在版编目(CIP)数据

清补祛湿汤水/梁佩仪编著.—广州:羊城晚报出版社,2005.1

ISBN 7-80651-412-0

I.清… II.梁… III.保健-汤菜-菜谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第133026号

责任编辑 张亚拉 黄捷生 黄初镇
责任技编 汤卓英
策 划 韦 光
封面设计 莫晓林
摄 影 Raymond (香港专业摄影师)

清补祛湿汤水

QING BU QU SHI TANG SHUI

出版发行/羊城晚报出版社(广州市东风东路733号 邮编:510085)

发行部电话:(020)87776211转3824

经 销/广东新华发行集团

印 刷/广东省中山新华商务印刷有限公司

地 址/广东省中山市火炬开发区逸仙大道 (邮编:528437)

规 格/787毫米×1092毫米 1/16 印张 6 字数 30千

版 次/2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

书 号/ISBN 7-80651-412-0/R·148

定 价/18.00元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读,请与印刷厂联系调换)

中华

食疗汤水丛书

R247.1-51

71
9

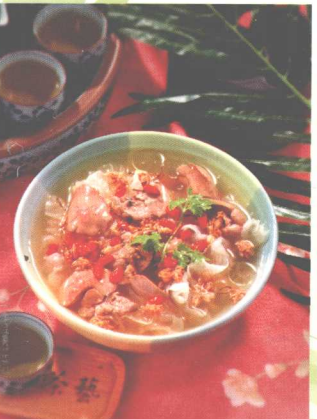


清补祛湿汤水

梁佩仪 编著



前言

QIAN YAN



“春夏养阳，秋冬养阴”是四时调摄的基本原则。自然界在四季中有春温、夏长、秋收、冬藏的变化，影响到人体，就表现为春夏阳气渐旺，秋冬阴气渐长的变化。人体的五脏六腑也与四季相应，即肝胆属木与四季中的春相应；心与小肠属火与夏相应；脾胃属土与长夏相应；肺与大肠属金与秋相应；肾与膀胱属水与冬相应。因此，我们在四时养生调摄过程中，就应遵循人与自然之间的相互平衡原则。

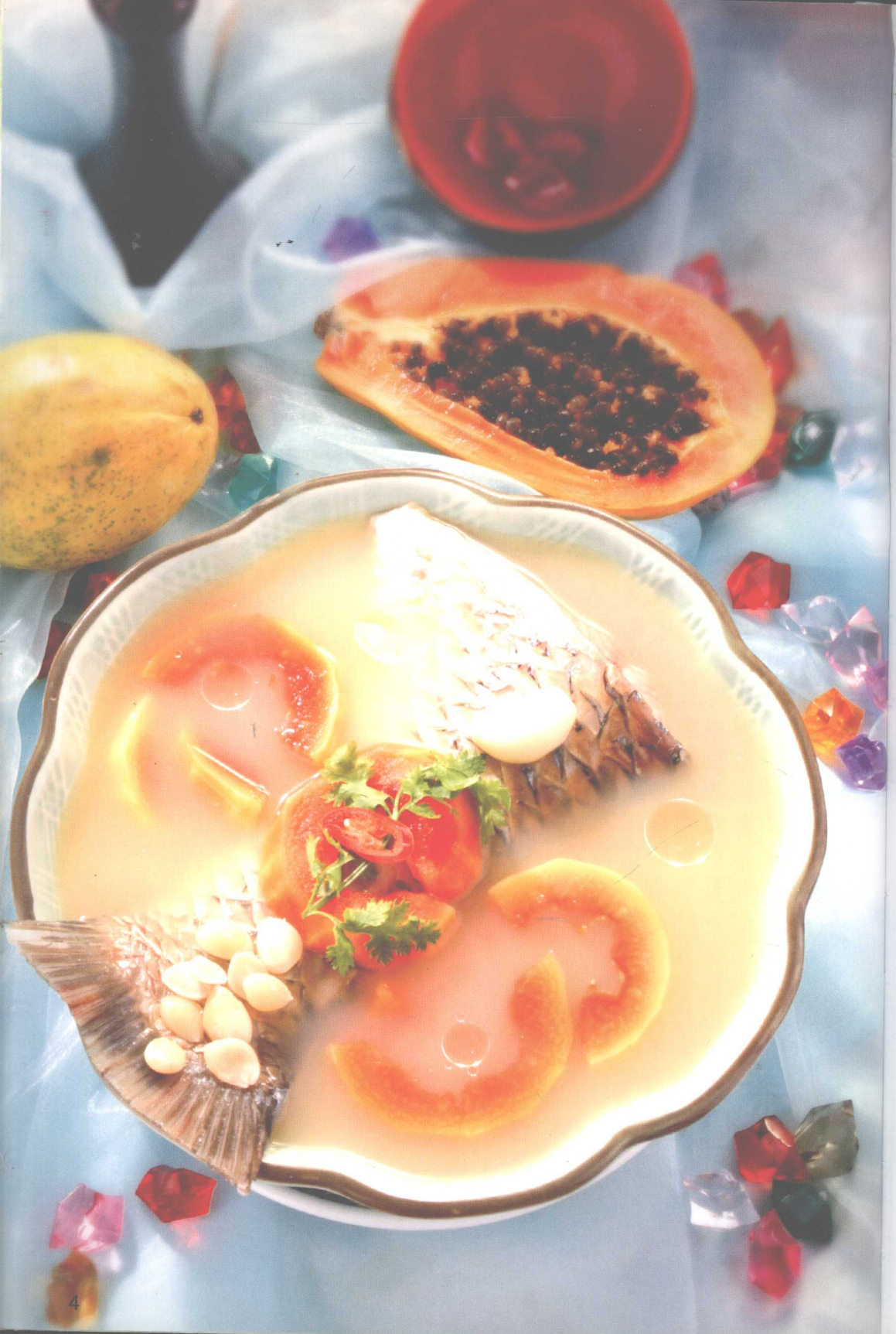
《清补祛湿汤水》就是根据自然与人体之间的种种关系，结合医家的长年实践经验编撰而成。书中根据春季养肝的原则，汇集了几十款有助疏泄清散之类的汤水，使肝气调和，人体机能得以正常运转，是春季养生的首选之作。

木瓜鱼尾汤	5
冬瓜虾米汤	7
老桑枝老鸭汤	9
小麦黑豆生蚝汤	11
西瓜莲藕汁	13
芹菜黑枣汤	15
黄豆猪蹄筋汤	17
花生砂仁牛肚汤	19
黄花菜瘦肉汤	21
砂仁鲫鱼汤	23
桑杏猪肺汤	25
参芪栗子母鸡汤	27
白术淮枣羊肚汤	29
红枣花生汤	31
双根瘦肉汤	33
红白萝卜汁	35
当归党参鳝鱼汤	37
菠菜银耳汤	39
黑豆当归猪骨汤	41
桃仁墨鱼汤	43
荸荠空心菜汤	45
甘蔗汁	47
参芪红枣生鱼汤	49
大飞扬草瘦肉汤	51
银杞鸡肝汤	53
当归豆腐鱼肉汤	55



杜仲猪髓骨汤	57
泽兰叶甲鱼汤	59
茵陈干姜汤	61
柠檬番茄汁	63
党参排骨汤	65
赤豆冬瓜生鱼汤	67
黄花菜鸡肝汤	69
茅根猪肉汤	71
小麦精枣乌鸡汤	73
萝卜猪骨猪舌汤	75
黑豆眉豆鲫鱼汤	77
春笋肉片汤	79
桃仁枸杞墨鱼汤	81
竹笋蘑菇鲫鱼汤	83
冬瓜海带瘦肉汤	85
雪菜冬笋黄鱼汤	87
南瓜猪骨汤	89
香菜鲛鱼片汤	91
冬菇鸡项蚝豉汤	93
豆芽通草鲫鱼汤	95





木瓜鱼尾汤

原材料



木瓜
鱼尾
南北杏
蒜蓉
姜

1个
1个
适量
少许

功效

清热解毒止咳。适用于湿热、咳嗽多痰。

老中医养生经

患有痈疖疮者忌食
鲩鱼肉。

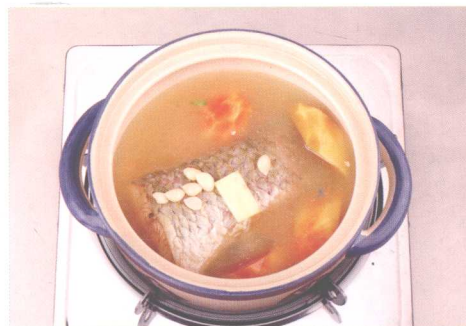
制作过程



1. 将鲩鱼尾洗净；木瓜洗净剖开，去掉瓜瓤，切成片状。



2. 烧热油锅，放入鲩鱼尾煎至微黄，铲起。



3. 将鲩鱼尾放入清水煲中用慢火煮开，放入少量姜丝及蒜蓉。再放入木瓜、南北杏，用中火煲3小时，下盐调味即可。



冬瓜虾米汤

原材料



虾米
冬瓜
葱花

10克
250克
适量

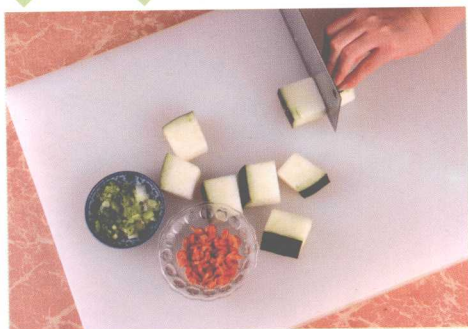
功效

补肾壮阳，消肿化痰。
适用于阳痿，阴疽。

老中医养生经

常用冬瓜清洗面部，
可使皮肤滑净。

制作过程



1. 各用料洗净，冬瓜连皮切块。



2. 锅中放水，烧开后加入冬瓜、虾米和精盐，烧约30分钟至冬瓜熟烂。



3. 加入葱花、味精、麻油即成。



老桑枝老鸭汤

原材料



老桑枝 60克
老鸭 1只

功效

清热祛风，利湿除痹，通络。适用于热痹。

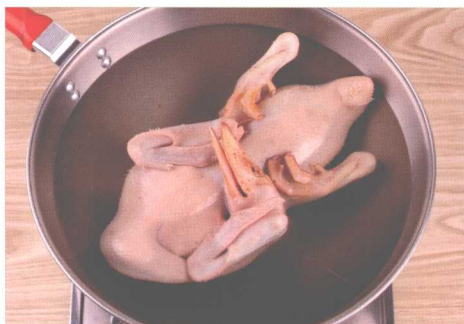
老中医养生经

老鸭肉有滋阴补虚、养胃利水之效，尤宜于营养不良、身体虚弱、有内热内火之人食用。

制作过程



1. 将鸭宰后去毛、内脏，洗净，老桑枝洗净。



2. 锅内烧水，待水开时，下入老鸭余约3分钟。



3. 鸭入沙锅与桑枝加适量清水熬汤，用食盐、植物油、味精调好味，酌量饮汤食肉。



小麦黑豆生蚝汤

原材料



生蚝肉	350克
猪腱肉	200克
浮小麦	25克
黑豆	50克
熟地	20克
桂圆	10克
陈皮	1块

功效

补血养肝，宁心安神。

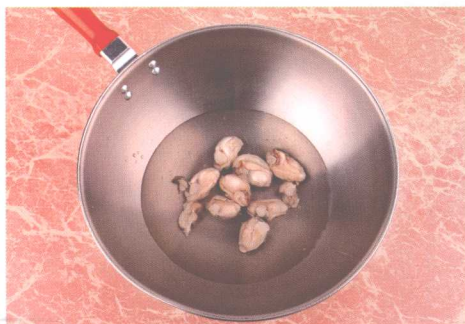
老中医养生经

生蚝肉质柔软细腻，营养丰富，是极好的滋补强壮营养食品。

制作过程



1. 熟地洗净，浸泡后切成厚片；生蚝肉、浮小麦、乌豆、桂圆淘洗干净；陈皮浸后刮去肉瓤；浮小麦置于纱布袋内；猪腱肉洗净，切块。



2. 锅中烧开水后，将生蚝、猪腱肉分别放入开水中焯约3分钟捞出。

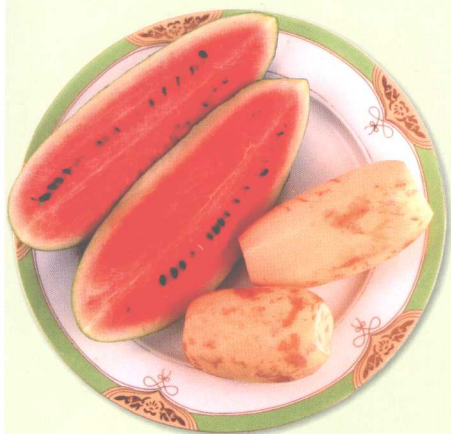


3. 煲内烧开适量清水，将全部用料倒进煲内，煲内水再沸后，用小火煲3小时。汤成后，加入适量油、盐后便可服用。



西瓜莲藕汁

原材料



西瓜 500克
莲藕 500克

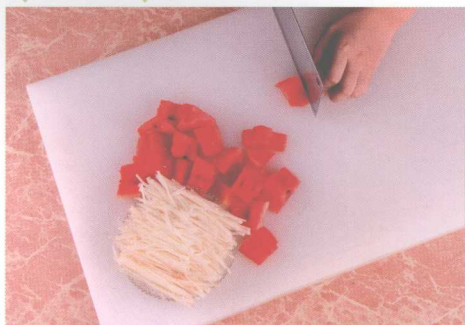
功效

清热解暑，除烦止渴，利小便。适用于暑热烦渴，热盛伤津，小便不利，喉痛等。

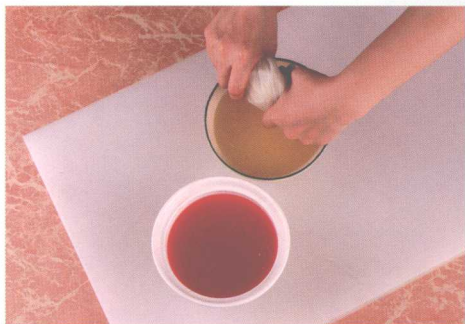
老中医养生经

新鲜的西瓜汁与鲜嫩的瓜皮可减少皱纹，增加皮肤弹性。

制作过程



1. 将西瓜切开，起瓢去子，切小块；莲藕洗净，去皮切丝。



2. 西瓜、莲藕分别用纱布袋绞取汁液(也可用榨汁机榨汁)。



3. 将两汁混合，加入白糖、凉开水，搅匀即成。



芹菜黑枣汤

原材料



水芹菜 500克
黑枣 250克

功效

滋补肝肾，降压祛脂。

老中医养生经

低血压者不宜食用
此汤。

制作过程



1. 黑枣洗净去核；水芹菜洗净，切段。



2. 将黑枣与芹菜段放入锅中加水共煮。



3. 至熟时，放入适量白糖调味即可。