

系列·老中医食疗汤水丛书

梁佩仪 编著

借

滋补润肺 汤水



羊城晚报出版社





图书在版编目(CIP)数据

滋补润肺汤水/梁佩仪编著. —广州: 羊城晚报出版社, 2005. 1

ISBN 7-80651-398-1

I. 滋… II. 梁… III. 补肺-汤菜-食物疗法 IV. R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第128152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)

滋补润肺汤水

ZI BU RUN FEI 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 7-80651-398-1/R·144

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)

老
中
医

食疗汤水丛书

滋补润肺汤水

梁佩仪
编著

 羊城晚报出版社

前言

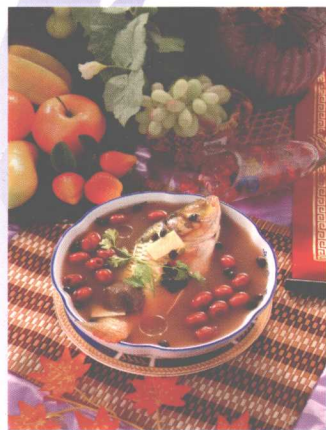
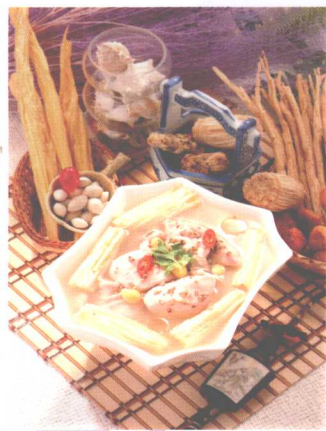
QIAN

YAN

祖国医学认为医食同源，食物也是药物，用之得当，可以治病，达到滋补养生的效果，但是也指出：饮食调摄必须与一年四季的变化相适应。

《黄帝内经》中记载：“春夏养阳，秋冬养阴”。这是四时调摄的基本原则。

春温、夏长、秋收、冬藏的变化影响到人体，表现为春夏阳气渐旺，秋冬阴气渐长，而肺属金与秋相应。在秋高气爽的时节里，空气日渐干燥，昼夜温差大，导致呼吸系统疾病骤增。我们适时地为您精选了这本《滋补润肺汤水》，让您在品尝美味的同时从肺底真切地感受到“天凉好个秋”！



首乌寄生鸡蛋汤	5
仙茅乳鸽肉片汤	7
金樱子鲫鱼汤	9
蜜枣牛百叶汤	11
菜梗鸭头排骨汤	13
百合鹌鹑汤	15
莲子瘦肉甜瓜汤	17
南杏白果生鱼汤	19
紫菀菜干猪肺汤	21
法夏杏仁鹌鹑汤	23
茯苓参杞乌龟汤	25
无花果猪蹄汤	27
苏叶苹果汤	29
罗汉果猪瘦肉汤	31
黄精黑豆墨鱼汤	33
当归生姜羊肉汤	35
百合百部鹌鹑汤	37
沙参雪耳排骨汤	39
灵芝山药生鱼汤	41
枸杞藕片瘦肉汤	43
党参苡蓉田鸡汤	45
冬菇海参甲鱼汤	47
党参灵芝猪肺汤	49
麦冬虫草鹌鹑汤	51
北杏参地老鸭汤	53
舒肝消炎汤	55

草石蚕田鸡汤	57
鸡蛋核桃牛奶汤	59
黄鳝猪瘦肉汤	61
节瓜墨鱼汤	63
杜仲猪脑汤	65
冬瓜鸭肾汤	67
仙鹤草猪瘦肉汤	69
萝卜牛百叶汤	71
红白萝卜羊肉汤	73
苹果猪瘦肉汤	75
黄芪茯苓鹌鹑汤	77
冬菇蚝豉田鸡汤	79
蝉花熟地猪肝汤	81
菜干猪脾豆腐汤	83
淮山杞参鱼头汤	85
海藻大豆瘦肉汤	87
淮山胡椒羊肉汤	89
杞子蒙花猪肝汤	91
木耳枸杞鸭掌汤	93
粉葛银鱼仔汤	95





首乌寄生鸡蛋汤

原材料



鸡蛋	4个
首乌	60克
桑寄生	30克

功效

养血补肾，黑发悦颜。
适用于血虚体弱。

老中医养生经

何首乌是一种常用的补肝肾须发的中药，也是滋补身体、强壮体质的常用食用中药。

制作过程



1. 首乌、桑寄生洗净；鸡蛋煮熟，去壳。



2. 把全部用料放入煲内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲半小时。



3. 加入适量白糖，煮沸即成。



仙茅乳鸽肉片汤

原材料



瘦猪肉	150克
枸杞子	50克
仙茅	50克
红枣	4枚
生姜	2片
乳鸽	1只

功效

补肾养肝，壮阳祛寒，
对夜尿频密有效。

老中医养生经

鸽子是很好的滋补品，而且鸽是甜血动物，尤宜于贫血者食用，促进恢复健康。

制作过程



1. 乳鸽宰洗干净，去毛及内脏，斩去爪；枸杞子、仙茅、红枣、生姜洗净，红枣去核；猪肉洗净，切片。



2. 将鸽子放入开水锅中，煮约5分钟，捞起，洗净。



3. 瓦煲内加清水，用猛火煲至水滚，放入全部材料，候水再滚起，改用中火煲3小时，以盐调味即可。



金樱子鲫鱼汤

原材料



鲫鱼	1条
生姜	4片
金樱子	30克

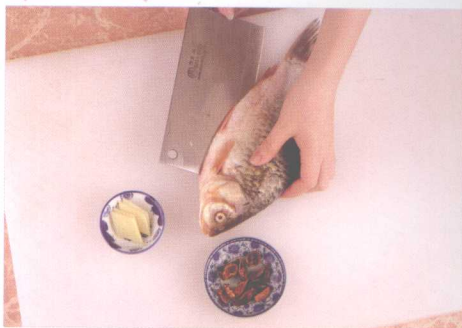
功效

固肾健脾，补虚止泄，
缩尿止泻。

老中医养生经

鲫鱼以秋冬时节食
用最佳。

制作过程



1. 鲫鱼留鳞去肠杂洗净；金樱子、
生姜洗净。



2. 热油起锅，下入鲫鱼煎至两面微
黄，铲起。



3. 将鲫鱼放入煲中，加清水及姜、
金樱子，煲2小时，汤成下盐调味
即可。



蜜枣牛百叶汤

原材料



白菜	500克
牛百叶	500克
猪瘦肉	100克
蜜枣	5枚

功效

清润生津，调养脾胃。
适用于胃津不足。

老中医养生经

白菜富含维生素，
多吃可护肤养颜，
促进人体排毒和对
动物蛋白质的吸收。

制作过程



1. 白菜洗净，梗、叶切开；猪瘦肉洗净，切片，加调味料稍腌；牛百叶刮去黑衣，洗净，切件。



2. 将牛百叶放入开水锅中浸约3分钟，取出沥干水。

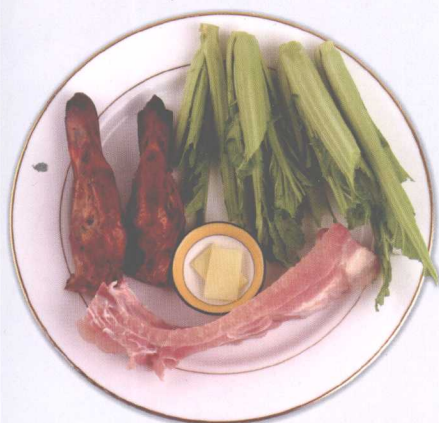


3. 把白菜梗、蜜枣放入开水煲内，武火煮沸后，文火煲1小时，放入白菜叶，再煲20分钟，放入猪瘦肉片及牛百叶再煲沸，调味食用。



菜梗鸭头排骨汤

原材料



烧鸭头	2个
排骨	450克
大芥菜梗	400克
生姜	2片

功效

清热润燥。适用于小便不畅、痢疾、咯血、咽痛声嘶、口干舌燥等病症。

老中医养生经

瘙痒性皮肤病患者，平素内热偏盛之人忌食芥菜。

制作过程



1. 将烧鸭头、排骨(洗净)斩件；大芥菜梗洗净，切件。



2. 锅内烧水适量，待水开时，下入排骨汆约3~5分钟。



3. 把全部用料同放入煲中，加清水适量，文火煲3小时，调味即可。



百合鹌鹑汤

原材料



红萝卜	250克
百合	15克
鹌鹑	3只
蜜枣	6枚

功效

滋阴健肺，止咳补气。
适用于久咳虚喘者。

老中医养生经

此汤有很好的滋补功效，是秋冬季节的合时汤水。

制作过程



1. 鹌鹑宰杀去内脏，去肠杂洗净；红萝卜洗净切件；百合、蜜枣洗净。



2. 锅内烧水，待水开时投入鹌鹑煮约3分钟。



3. 把适量清水煲滚，放入鹌鹑、红萝卜、百合、蜜枣煲3小时，汤成下盐调味即可。