

何国樑 编著

家常篇

『宁可一日无肉，不可一日无汤』。
合乎天时、顺应四季变化，居家日常
汤饮宜春养、夏清、秋润、冬温，是
谓汤饮四季……

靓汤

广东

鄧鐵儀題



广州出版社

广东靓汤·家常篇

GUANGDONG LIANGTANG JIACHANG PIAN

何国樑 编著 / 广州出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

广东靓汤·家常篇 / 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 109040 号

书 名	广东靓汤·家常篇
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。

汤饮四季

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·家常篇》开篇即说明了饮汤的各种好处和重要性，可谓“宁可一日无肉，不可一日无汤”，讲述了烹制养生汤水的选材原则、方法，重点阐释了家庭日常饮食中如何顺应四季变化来选择合适的汤饮来获取健康，即春之养、夏之清、秋之润、冬之温，故曰“汤饮四季”！

何国樑

丁亥年初夏 于广州

目录

汤饮四季	3
目录	4
使用指南	6
医师讲汤	8

春之养

淮杞炖水鱼	14
珧柱鲍鱼煲老鸡	16
黄精杞子乌鸡汤	18
五爪龙乌骨鸡汤	20
牛膝眉豆鸡脚汤	22
玉米淮山猪胰汤	24
老黄瓜煲猪蹄汤	26
草菇瘦肉汤	28
萝卜青榄猪肺汤	30
白背叶根瘦肉汤	32
鸡骨草瘦肉汤	34
珍珠草猪肝汤	36



银杞鸡肝汤	38
枸杞桑叶蚌肉汤	40
甘麦红枣瘦肉汤	42
百合鸡子黄汤	44

夏之清

八宝冬瓜盅	46
椰子炖乌鸡	48
三豆冬瓜瘦肉汤	50
参莲乳鸽绿豆汤	52
灵芝陈皮水鸭汤	54
沙葛薏米脊骨汤	56
芦根薏米黄瓜汤	58
瓜皮绿豆煲鹌鹑	60
白瓜煲牛鳊鱼汤	62
水蛇煲鸡汤	64
粟米葫芦煲排骨	66
苦瓜黄豆排骨汤	68
莲蓬木棉花去湿汤	70

秋之润

葛菜生鱼汤	72
粉葛鲮鱼汤	74
芥菜咸蛋汤	76
清补凉煲瘦肉	78
龙脷叶南杏水鸟汤	80
海底椰响螺鹧鸪汤	82
西洋参炖乌鸡	84
芡实莲子煲山斑鱼	86
淡菜杞子煲老鸽	88
猴头菇响螺猪肚汤	90
银耳炖雪蛤	92
木瓜鱼头汤	94

冬之温

花胶蚬鸭炖三蛇	96
乌豆塘虱汤	98



人参炖鸡	100
芡实淮山老鸽汤	102
当归生姜羊肉汤	104
胡椒猪肚汤	106
良姜牛肉汤	108
莲藕红豆牛坑腩汤	110
塘蒿鱼头汤	112
豆蔻陈皮鲫鱼羹	114
枸杞沙苑炖鸡子	116
巴戟海龙瘦肉汤	118
巴戟杜仲牛鞭汤	120
胡桃枸杞子炖鹿肉	122
杜仲猪尾汤	124
千斤拔猪蹄筋汤	126

附 录

四季汤水常用中药材一览表

..... 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。

制作步骤 ④

清洗、切件、烹制，简明易行。

功用 ⑤

适不适合此汤，一看便知。



淮杞炖水鱼

材料： 水鱼1只（约500克），淮山30克，枸杞子15克，生姜4片，红枣5个。

制作步骤：

1. 水鱼活宰，去肠脏，洗净，斩块，入开水中汆去血水，捞出，沥干水；淮山、枸杞子、红枣（去核）洗净。
2. 全部用料入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，文火隔水炖3小时，调味即可。随量饮汤食肉。

功用： 滋阴养肝。适用于肝肾阴亏、年老体弱者。症见眩晕耳鸣，头胀而痛，面色潮红，腰膝酸软，五心烦热，或盗汗遗精，脉细弦数，舌红少苔。对患有高血压、糖尿病患者亦有保健作用。

9 专家点评

知其然亦知其所以然，进一步了解养生奥秘。

8 所属类别

分类编排，方便应用。

家常篇·春之养

专家点评

本汤所治之病属肝肾阴亏、精血虚少而致。

汤中枸杞子味甘性平，功能滋养肝肾、益精养血，使阴精恢复而制约亢阳；据分析，枸杞子有护肝、降压的作用。

配以淮山益阴固肾，助枸杞子以补养肾阴。

水鱼又称鳖，功能补虚益精，营养身体；鳖的壳，药称鳖甲，有滋阴潜阳以降压的功效，与淮山、枸杞子为伍，滋养肝肾、平肝潜阳。

生姜和胃、除腥，红枣养血、调味。合而煲汤，为补肾养肝、强身健体的滋补汤品。

7 主要药材、食材

图文结合，鉴别方便。



◎枸杞子



◎淮山



◎水鱼

6 养生须知

养生宜与忌，尽在其中。

养生须知

◎水鱼又名团鱼，为食用的保健佳品，其蛋白质含量极高，其中氨基酸组成和比例相当合理，极易为人体吸收利用，所含的脂肪亦与众不同，为不饱和脂肪及亚油酸，可缓和或减轻胆固醇的沉积，有防止动脉粥样硬化作用。

◎外感发热及脾虚泄泻者不宜饮用本汤。

医师讲汤

为何说“宁可一日无肉，不可一日无汤”？

广东养生靓汤是传统“药膳”精华之一。广东地处岭南，天气炎热而潮湿，易感暑热或湿热之病邪，而热邪易伤津，易于耗气，故宜多食汤水。久而久之，岭南两广之地以及港澳台民众逐渐形成了爱饮汤水的民俗饮食文化，可谓“宁可一日无肉，不可一日无汤”。

广东汤水之所以大受青睐，其优点如下：

- (1) “寓治于食”，常饮爽悦精神，却病延年。
- (2) 预防为先，针对亚健康状态，防病于未然。
- (3) 药食配伍得宜，按需选用，按需配伍，简单易用。
- (4) 选材广泛而易得，天上飞的、地上走的无所不用，制作方便，经济而实用，老少咸宜。

关于药膳

“药膳”是药食结合的一种养生方法，具体指把药物与食物(包括功能食品)按配伍原则有机地结合起来，达到药物治疗与饮食调养相结合的目的。由于药物治疗具有针对性强、康复作用快、疗效迅速的特点，故是康复治疗的主要措施。用药时，可据病人的不同病证，辨证施治，采用补气养血、温阳滋阴、调理脏腑、协调阴阳、疏通经络等不同的治疗方法，促进康复及强身健体。但药物治疗势必出现一些副作用，而且口感难于接受，更难以坚持。饮食则是人类赖以生存所必需的。食物虽不能直接祛邪，但可强壮肌体、调整阴阳、补益气血，从而达到扶正祛邪，促进疾病康复的目的。而且饮食与日常生活相融合，制作简单，味道鲜美，易被病人接受，便于长期服用，故有“药补不如食补”的说法。因此，采用“药膳”，寓治疗于饮食之中，不仅能增强药效，相辅相成，发



挥协同作用，也可减少药量，预防药物的副作用，缩短康复所需的时间。

“药膳”的品种包括羹、汤、糕点、饅菜、甜品、粥、滋膏等，汤水可以说是最常见、最多采用的一种“药膳”。

烹制养生汤水如何选用药材、食材？

药物以攻邪，是药物康复的具体方法，在康复养生的过程中，运用药物进行调理，以减轻或消除疾病，或调理脏腑、强身健体。药有寒、热、温、凉四性，以及辛、甘、酸、苦、咸五味，均是反映药物性质作用的重要属性。在四性中温热属阳，寒凉属阴；温次于热，凉次于寒。一般而言，温热性药物具有温里散寒、补火助阳、温通经络等作用，适用于阳虚体质，或有寒病者使用；寒凉性药物具有清热泻火、凉血解毒等作用，适用于阳盛体质或有热病者使用。因此药物用于烹制汤水时应注意遵循上述原则，分清寒热属性，针对不同体质及病邪来选用相应的药材。

同样，在日常保健养生的食物中，根据其作用及属性亦有属寒属热的区别，功用也有补虚与祛邪的不同。既可营养又可治病食品，我们把它称之为“功能食品”。其中，属补养强身的肉食有猪瘦肉、竹丝鸡（乌骨鸡）、乳鸽、羊肉、鹿肉、狗肉、水鸭、兔肉及水产海鲜鱼类等；瓜果蔬菜类的补品有栗子、粟米、番木瓜、冬菇、猴头菇、花生、黑豆、红萝卜等；属清热去湿或解毒的食物有冬瓜、苦瓜、水瓜、芹菜、西瓜、金针菜、西洋菜、白菜、剑花、塘葛菜等；属清润的食品有海底椰、雪蛤膏、花胶、银耳、雪梨、罗汉果、无花果、椰子等；属温补助阳的食物有狗肉、羊鞭、鹿鞭、鹿尾巴、海虾、海龙、麻雀、牡蛎肉（蠔肉）、鱼卵、胡椒、韭



菜等。这些功能食品如选材得当，每获殊效。

总之，选择及应用上述药材、食物时，应根据其属性及作用，针对不同的体质、疾病的寒热虚实，按中医的辨证（或辨病）进行选材运用，这样才能达到悦神爽志、却病强身的目的。

药食结合配伍之汤水是养生康复的常用方法之一。《内经》说“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”。广东养生汤品正是遵循这一原则，结合民俗的饮食文化，创造了不少有益于健康、却病延年的汤水，不愧为中医药宝库之奇葩！

用于烹制汤品的药材的炮制与加工

药材在配入汤品应用之前，进行一定的加工处理（中医称之为炮制）非常必要，而且是保证养生功效发挥的重要措施，药材炮制的方法主要有修治、水制、火制、水火共制等。通过规范及传统的炮制可以达到如下目的：

（1）降低或消除药物的毒副作用，保证用药的安全。

（2）增强药物的作用，提高临床疗效。

（3）改变药物的性能及功效，使之更适合病情的需要。

（4）纠正药物的不良气味，纯净药材，保证药品质量，以提高疗效。

在选料煲汤时，应选用已经加工炮制过的药材使用，最好是到正规药店购买相关药材。



日常家庭汤饮如何“众口不再难调”？

“众口难调”，由于体质、口味、嗜好等不同，一家人饮同样的汤水，的确难以一种汤而调理众口。然而汤品属保健养生调理的食品，其功用不会过于偏激，保健养生的范围较为广泛，因此一般来说，家庭汤饮通常适合所有家庭成员同时饮服。

首先，作为药膳，养生汤着重从“调理”入手，健康者日常服之，可增强体质、悦神爽志；亚健康之人服用，可消除疲劳、调理阴阳、康复机能；而有疾病者服之，又能扶正祛邪、却病延年。其次，家庭是社会的基本单位，一家人生活在一起，生活习惯、饮食文化、口味好恶，渐渐融合，颇为相同；还有就是其禀赋、体质也较为相近，故身体对饮同一种汤也颇易接受。

另外，四时气候的变化，对人体生理活动、病理变化都会有一定的影响，如春天潮湿多雨，人们易觉“春困”，表现为精神不爽、体倦乏力、嗜睡欲卧、饮食减少；夏季日晒炎热，人们易觉“夏炎”，表现为心烦胸闷、汗出口渴、小便短黄等；秋天风高干燥，人们易觉“秋燥”，表现为皮肤干燥、咽干唇焦、多饮干咳、大便干结等；冬天气候寒冷，易致“冬寒”，表现为畏寒肢冷、口淡汗少、肢体麻木、小便频多等。此外，地域不同也会导致口味不一样，如南甜北咸、东淡西辣（即沿海一带地区多喜好清淡，而内地高寒地区喜好浓辣等）。不过，只要我们顺应天时的变化，注意到人体的反应，在春天多饮健脾养肝、解除湿困的汤，在夏天多饮清热消暑、去湿利尿的汤，在秋天多饮养阴润燥、生津止渴的汤，在冬天多饮温阳补虚、暖胃祛寒的汤，就可达到调众口、解百病、强身体的目的。



四季汤饮养生也应顺应自然?

“人与天地相参也，与日月相应也”。人类养生必须了解自然环境的特点，顺应自然界的运动变化来进行护养调摄，与天地阴阳保持协调平衡，使人体内外环境处于和谐的状态，这样才能有益于身心健康。

一年四季有春温、夏热、秋凉、冬寒的变迁，万物随之有春生、夏长、秋收、冬藏的变化，人体阴阳气血的运行也会有相应的变化。根据这一自然规律，中医养生学便提出了“春夏养阳，秋冬养阴”的理论。春天、夏天是自然界万物蓬勃生长的季节，要顺应阳气升发的趋势，夜卧早起，多进行户外的活动，使阳气更加充盛。

秋天、冬天是自然界万物潜藏养精的季节，应注意防寒保暖，适当调整作息时间，早卧晚起以避寒冷之气，使阴精潜藏于内，阳气不致妄泄。

汤饮养生属于传统中医养生的范畴，不仅要遵循中医饮食养生保健的原则与方法，还应与其他形式的饮食养生相结合，这样，才能真正获得健康。

四季养生饮食的原则

“养命以应天”，四季养生必须顺应自然的变化。古人云：春天补肝，夏天补心，秋天补肺，冬天补肾，而长夏宜补脾，是谓“四季五补”的原则。

春之养 春天是生机盎然的季节，无论生理或心理的变化，有如万物之萌发，表现为新鲜、明朗。此时养生应注意温养阳气、疏达肝气、调养肝血，使阳气升发，肝气顺达，气血充和，身体才健康，心绪才愉悦。平时饮食宜温补、清淡为主，尤应注意养肝，宜多食新鲜绿色的蔬菜及温养、护肝的汤品。

夏之清 夏天是生长旺盛的季节，身心处于生长繁盛的阶段，表现为旺盛、向上，此时应注意补脾养



心。同时天气炎热而多雨，容易令人浮躁，药食应以清淡为主，遵循清心解暑以除烦、健脾利水以去湿的法则，饮食上注重清热与去湿，少吃辛辣与热性的食物，汤料多选夏季盛产的瓜果，如冬瓜、西瓜等，这样才有益于健康。

秋之润 秋天是收获、安静的季节，万物凋零，气候干燥，使人极易产生忧郁的情绪，要注意调整好心情，顺应自然的变化。同时气燥极易化热，每致肺燥干咳及皮肤瘙痒等，饮食上宜“润燥”除热，多食质润多汁的水果及养阴润燥的汤品，如雪梨、橙、蜜瓜等，药材如麦冬、百合、玉竹、沙参等；忌食易于上火的热性食物。

冬之温 冬天是潜伏、收藏的季节，阴气盛而阳气衰，精气潜藏，是温补肾精的季节。要注意固守元气、保养进补。中医认为“冬不藏精，春必病瘟”，因此，此时应以温养元气、固守肾精为主，避免吃太多的生冷或寒凉之品，烹制药膳多选用人参、黄芪、巴戟天、海马等，宜多食竹丝鸡、狗肉、羊肉、鹿肉等温补食品，及时进补，来年身体会更健康、强壮。





淮杞炖水鱼

材料：水鱼1只（约500克），淮山30克，枸杞子15克，生姜4片，红枣5个。

制作步骤：

1. 水鱼活宰，去肠脏，洗净，斩块，入开水中氽去血水，捞出，沥干水；淮山、枸杞子、红枣（去核）洗净。
2. 全部用料入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，文火隔水炖3小时，调味即可。随量饮汤食肉。

功用：滋阴养肝。适用于肝肾阴亏、年老体弱者。症见眩晕耳鸣，头胀而痛，面色潮红，腰膝酸软，五心烦热，或盗汗遗精，脉细弦数，舌红少苔。对患有高血压、糖尿病者亦有保健作用。

专家点评

本汤所治之病属肝肾阴亏、精血虚少而致。

汤中**枸杞子**味甘性平，功能滋养肝肾、益精养血，使阴精恢复而制约亢阳；据分析，枸杞子有护肝、降压的作用。

配以**淮山**益阴固肾，助枸杞子以补养肾阴。

水鱼又称鳖，功能补虚益精，营养身体；鳖的壳，药称鳖甲，有滋阴潜阳以降压的功效，与淮山、枸杞子为伍，滋养肝肾、平肝潜阳。

生姜和胃、除腥，红枣养血、调味。合而煲汤，为补肾养肝、强身健体的滋补汤品。



◎枸杞子



◎淮山



◎水鱼

养生须知

- ◎ 水鱼又名团鱼，为食用的保健佳品，其蛋白质含量极高，其中氨基酸组成和比例相当合理，极易为人体吸收利用，所含的脂肪亦与众不同，为不饱和脂肪及亚油酸，可缓和或减轻胆固醇的沉积，有防止动脉粥样硬化的作用。
- ◎ 外感发热及脾虚泄泻者不宜饮用本汤。



珧柱鲍鱼煲老鸡

材料：干鲍 100 克，江珧柱 50 克，母鸡 1000 克，瘦肉 150 克，生姜 2 片。

制作步骤：

1. 干鲍洗净，入水中浸透；江珧柱洗净；鸡洗净，去皮，斩件，飞水；瘦肉洗净，切粒，飞水。
2. 锅内加清水 2500 克，加入以上材料，武火煲滚，改文火煲 3 小时，加盐调味。

功用：补血益精，健脾养肝。适用于体虚血少而见头晕眼花，体倦乏力，面色萎黄，饮食减少，或妇女月经过多，心悸眩晕等症。对妇女更年期月经不调、白带过多以及慢性肝病亦宜食。