

健康好滋味汤系列

健康好滋味汤系列

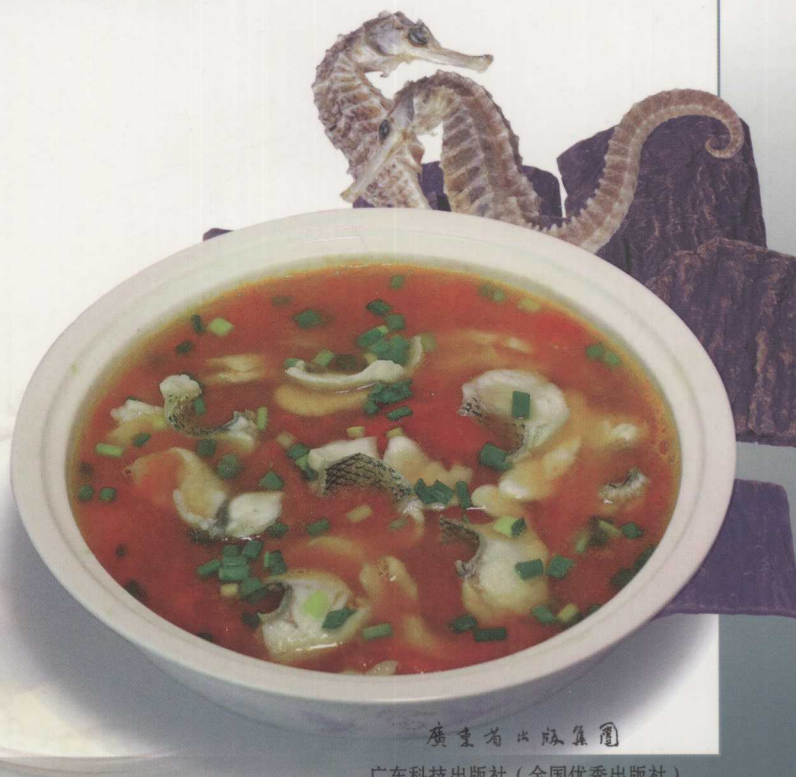
健康好滋味汤系列

健康好滋味汤系列

健康好滋味汤系列
健康好滋味汤系列
健康好滋味汤系列
健康好滋味汤系列

男士靓汤

- Nanshi Liangtang
- 秦艳芬 钟洪教 编著



广东省出版集团

广东科技出版社（全国优秀出版社）



健康好滋味 汤系列

男士靓汤

秦艳芬 钟洪教 编著



广东省出版集团
广东科技出版社
· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

男士靓汤 / 秦艳芬, 钟洪教编著. —广州: 广东科技出版社, 2009.1

(健康好滋味汤系列)

ISBN 978-7-5359-4519-8.11

I. 男… II. ①秦…②钟… III. 男性—保健—汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 105324 号

责任编辑: 古玉

封面设计: 钟优西

摄影: 钟洪教

责任校对: JN·H

责任技编: LHZH

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http://www.gdstp.com.cn

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 广州伟龙印刷制版有限公司

(广州市沙太路银利工业大厦 1 栋 邮码: 510507)

规 格: 889mm × 1 194mm 1/32 印张 3.5 字数 80 千

版 次: 2009 年 1 月第 1 版

2009 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1 ~ 8 000 册

定 价: 16.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

内容简介

本书针对男士烟酒过多，应酬疲劳，胃热肝火，肾虚腰痛，湿毒痔疮，须发早白等问题，根据南方气候水土多热多湿，男士体质多热多实的特点，选取常见的蔬果、禽畜、中药材作为煲汤的原材料，编制出具有清烟润肺、止咳化痰，清热解毒、消暑祛湿，通便消痔、降脂减肥，清肝护肝、醒酒解酒，滋阴降火、生津润燥，益气养血、健脾和胃，强筋壮骨、美须黑发，固肾益精、滋养生机，减压提神、消除疲劳等作用，适合男士饮用的靓汤共86款，每款汤谱均列明材料、制法、效用、食疗贴士，并附上煲汤材料的彩色图谱以供参照。本书除了指导男士如何根据不同体质去选择靓汤材料外，还介绍了汤料的处理方法和靓汤的煲法。本汤谱取材简单，制作方便，疗效相宜，汤味可口，是男士日常保健的好帮手。



目 录

一 男士靓汤秘笈



- 第一回 不同体质男士的汤料选择 2
- 第二回 煲汤前汤料的处理方法 5
- 第三回 男士靓汤的煲法 6
- 第四回 有关的使用说明 8

二 清烟润肺 止咳化痰



- 1. 雪梨银耳洋参瘦肉汤 10
- 2. 哈密瓜银耳猪腱汤 11
- 3. 海底椰参贝瘦肉汤 12
- 4. 萝卜蜜枣筒骨汤 13
- 5. 川贝鱼腥草脊骨汤 14
- 6. 南北杏菜干猪肺汤 15
- 7. 南北杏苹果雪梨瘦肉汤 16
- 8. 佛手罗汉果瘦肉汤 17
- 9. 虫草百合水鸭汤 18
- 10. 木瓜银耳山斑鱼汤 19
- 11. 苹果雪梨百合生鱼汤 20



三 清热解毒 消暑祛湿



- 1. 生地玄参夏枯草猪腱汤 22
- 2. 老黄瓜苡仁扁豆排骨汤 23
- 3. 土茯苓老龟汤 24
- 4. 生地土茯苓脊骨汤 25
- 5. 田七苓皂脊骨汤 26
- 6. 西瓜绿豆荷叶田鸡汤 27

目 录



7. 消暑祛湿冬瓜汤28
8. 冬西瓜脊骨汤29
9. 冬瓜老鸭汤30
10. 丝瓜粉丝榨菜瘦肉汤31
11. 水瓜粉丝鸡蛋汤32

四 通便消痔 降脂减肥



1. 生地槐花脊骨汤34
2. 火炭母蜜米饮35
3. 绿豆生地藕节排骨汤36
4. 茅根车前生地猪小肚汤37
5. 田七土茯苓苡仁脊骨汤38
6. 大芥菜番薯汤39
7. 酸菜腐竹粉肠汤40
8. 木耳双果大肠汤41
9. 荷叶山楂绿豆田鸡汤42
10. 冬瓜赤豆苡仁鲫鱼汤.....43
11. 番茄鲈鱼汤44



五 清肝护肝 醒酒解酒

1. 狗肝菜瘦肉汤46
2. 鸡骨草猪横脷汤47
3. 茵陈青蟒汤48
4. 萝卜橄榄咸猪骨汤49
5. 塘葛菜无花果生鱼汤50
6. 葛花苦瓜排骨汤51





7. 冬瓜绿豆竹心汤 52
8. 洋参罗汉佛手瘦肉汤 53
9. 芹菜荸荠豆腐鱼头汤 54
10. 葛花洋参饮 55

六 滋阴降火 生津润燥



1. 胡萝卜银耳响螺汤 57
2. 参须麦冬雪梨瘦肉汤 58
3. 洋参虫草水鱼汤 59
4. 灵参石斛瘦肉汤 60
5. 椰子肉银耳鹌鹑汤 61
6. 沙参玉竹水鸭汤 62
7. 木瓜银耳生鱼汤 63
8. 鲜百合海参田鸡汤 64



七 益气养血 健脾和胃



1. 淮山茯苓鱼肚汤 66
2. 陈皮茯苓猪肚汤 67
3. 田七黄芪墨鱼汤 68
4. 党参大枣鸡蛋汤 69
5. 沙虫萝卜汤 70
6. 猴头菇鲍鱼汤 71
7. 栗子鲜鸡汤 72
8. 胡椒根猪肚汤 73
9. 陈皮淮山老鸽汤 74



目 录

八 强筋壮骨 美须黑发



1. 花生杜仲猪尾汤 76
2. 牛膝杜仲猪蹄筋汤 77
3. 天麻田七鹿筋汤 78
4. 生熟地鸡脚猪尾汤 79
5. 桑寄生鸡脚汤 80
6. 核桃杜仲猪肾汤 81
7. 旱莲草鸡蛋汤 82
8. 首乌桑葚乳鸽汤 83
9. 四黑生发美须汤 84



九 固肾益精 滋养生机



1. 韭菜虾仁汤 86
2. 淮杞圆枣鸡子汤 87
3. 巴戟杜仲鹿尾巴汤 88
4. 苁蓉巴戟海参汤 89
5. 附子狗肉汤 90
6. 双子芡实生蚝汤 91
7. 龙马核桃猪肾汤 92
8. 鹿茸三鞭汤 93



十 减压提神 消除疲劳



1. 高丽参清汤 95
2. 玫瑰参麦汤 96
3. 虫草灵芝田七瘦肉汤 97
4. 石斛洋参佛手瘦肉汤 98



- 5. 虫草百合玉竹水鱼汤 99
- 6. 西洋参刺五加老鸡汤 100
- 7. 天麻淮杞鱼头汤 101
- 8. 党参茯神猪心汤 102



一 男士靓汤秘笈



Nanshi Liangtang



第一回 不同体质男士的汤料选择

想要为男士选择一款适合的靓汤，首先要了解男士的体质属性，即体质属寒、属热、属虚还是属实。其次要了解煲汤材料的寒热温凉属性，明确哪种体质适用哪些汤料，哪种体质慎用哪些汤料，如：体质属热者适宜选用猪肉、兔肉、绿豆、苦瓜、西洋菜等具有清热作用及性质平和的汤料，慎用牛肉、羊肉、人参、红枣等温性燥热的汤料。只有根据男士不同的体质特点去选择合适的汤料，才能起到食补、食疗双效。下面根据中医辨证原则以及汤料的寒、热属性，将男士的体质特点及汤料的选择宜忌加以列表说明，供读者对照参考。

热证体质男士的汤料选择

体质表现

怕热喜冷，面色赤红，唇红，口渴喜冷饮，咽喉肿痛，涕、痰黄稠，口气臭秽，易咳血、牙龈出血、痔疮出血、血精，阴囊红肿热痛或阴囊皮肤瘙痒、湿烂渗黄液，遗精频密，精液黄稠，小便黄短，大便秘结，舌红，苔黄

适宜汤料

具有清热作用及性质平和的汤料：猪肉、猪脊骨、猪肺、猪小肚、兔肉、水鸭、田鸡、青蜷、山斑鱼、生鱼、薏苡仁、罗汉果、无花果、紫菜、海带、海藻、川贝母、白茅根、鱼腥草、车前草、夏枯草、灯芯草、生地黄、土茯苓、豆腐、绿豆、黄豆、腐竹、粉丝、苦瓜、丝瓜、水瓜、冬瓜、白菜、西洋菜、白萝卜、雪梨、木瓜、西瓜、荸荠、枸杞叶

慎用汤料

温热属性的汤料：牛肉、牛肚、牛鞭、羊肉、狗肉、狗鞭、鹿鞭、鹿尾巴、乌鸡、鸡子、乌龟、猪肝、猪肾、鳝鱼、虾、海龙、海马、鹿茸、熟地黄、巴戟天、杜仲、枸杞子、附子、刺五加、红参、党参、黄芪、核桃、桂圆肉、蛤蚧、紫河车、红枣、胡椒根、泥鳅





寒证体质男士的汤料选择

体质表现

怕冷喜温、面色苍白，唇色淡白，蜷卧，涕、涎、痰清稀，精液清冷，阴囊收引冷痛，小便清长，大便溏薄，舌淡，苔白

适宜汤料

温热属性的汤料：牛肉、牛肚、牛鞭、羊肉、狗肉、狗鞭、鹿鞭、鹿尾巴、乌鸡、鸡子、乌龟、猪肝、猪肾、鳝鱼、虾、海龙、海马、鹿茸、天麻、熟地黄、巴戟天、杜仲、白术、枸杞子、附子、刺五加、红参、党参、黄芪、核桃、桂圆肉、蛤蚧、紫河车、红枣、胡椒根、泥鳅

慎用汤料

寒凉属性的汤料：兔肉、田鸡、青鳝、山斑鱼、生鱼、太子参、薏苡仁、麦冬、玉竹、罗汉果、无花果、紫菜、昆布、海藻、川贝母、白茅根、鱼腥草、车前草、夏枯草、龙脷叶、灯芯草、生地黄、土茯苓、莲蓬、豆腐、绿豆、黄豆、腐竹、粉丝、苦瓜、丝瓜、水瓜、冬瓜、白菜、西洋菜、白萝卜、雪梨、木瓜、西瓜、荸荠

实证体质男士的汤料选择

体质表现

腹胀痛拒按，胸闷烦躁，呼吸气粗，痰涎壅盛，大便秘结或下利，里急后重，小便不利或淋沥涩痛，壮热，舌质苍老，苔厚腻

适宜汤料

具有清利泻实作用及性质平和的汤料：猪肉、猪脊骨、猪肺、猪小肚、田鸡、青鳝、山斑鱼、生鱼、薏苡仁、玉竹、罗汉果、无花果、紫菜、海带、海藻、川贝母、白茅根、鱼腥草、车前草、夏枯草、灯芯草、生地黄、土茯苓、莲蓬、豆腐、绿豆、黄豆、腐竹、粉丝、苦瓜、丝瓜、水瓜、冬瓜、白菜、西洋菜、白萝卜、雪梨、木瓜、西瓜、荸荠

慎用汤料

温补滞邪的汤料：牛肉、牛肚、牛鞭、羊肉、狗肉、狗鞭、鹿鞭、鹿尾巴、乌鸡、鸡子、乌龟、猪肝、猪腰、鳝鱼、虾、海龙、海马、鹿茸、熟地黄、巴戟天、杜仲、枸杞子、附子、刺五加、红参、党参、黄芪、核桃、桂圆肉、蛤蚧、紫河车、红枣、胡椒根、泥鳅



虚证体质男士的汤料选择

	体质表现	适宜汤料	慎用汤料
阴虚	低热，五心烦热，口咽干燥，潮热盗汗，颧红，消瘦，梦遗	具有滋阴作用及性质平和的汤料：猪肉、猪脊骨、兔肉、水鸭、水鱼、山斑鱼、太子参、西洋参、百合、玉竹、沙参、冬虫夏草、麦冬、雪梨、荸荠、海底椰、银耳、石斛	温热属性的汤料：牛肉、羊肉、鸡、雀、鸭、韭菜、黄芪、党参、核桃、蛤蚧、紫河车、鳝鱼、虾、狗肉、海龙、海马、牛鞭、狗鞭、鹿鞭、鹿尾巴、鹿茸、巴戟天、杜仲、附子、刺五加、红参、胡椒根
阳虚	畏寒肢冷，神疲乏力，少气懒言，蜷卧嗜睡，自汗，面色苍白，口淡不渴，尿清便溏，遗精滑泄，精液清冷，阳痿不举，舌淡胖嫩	具有温阳作用及性质平和的汤料：羊肉、牛肉、鸡、雀、蛤蚧、紫河车、黄芪、核桃、虾、狗肉、海龙、海马、牛鞭、狗鞭、鹿鞭、鹿尾巴、鹿茸、巴戟天、杜仲、附子、刺五加、红参、胡椒根	寒凉属性的汤料：白菜、西洋菜、芽菜、白萝卜、冬瓜、苦瓜、丝瓜、水瓜、雪梨、木瓜、西瓜、荸荠、麦冬、百合、川贝母、绿豆、豆腐、腐竹、玉竹、生地黄、土茯苓、海底椰、银耳、石斛、太子参、西洋参





第二回 煲汤前汤料的处理方法

适合男士使用的煲汤材料品种繁多，干鲜并存，功效各异，不可能顺手拿来使用。为了保证煲出来的汤干净卫生，色香味全，食补、食疗双效，在煲汤前通常要对原材料做一些加工处理。以下介绍几种简单的处理方法。

1. 宰杀

家禽、野味、水产等原料，在煲汤前均需宰杀，去除毛、鳞、内脏、淋巴、脂肪等。现时街市档口都有这一服务，可请档主代劳。

2. 洗净

所有煲汤用的原材料均需彻底洗净，以保证汤的洁净、卫生及饮用者的身体健康。瓜、果、菜类的清洗方法较为简单，去头尾、皮、瓢和杂质，清洗干净即可。有些原料的清洗较为复杂，如猪肺，要经过反复多次的注水、挤压，洗至血水消失，猪肺变白为宜。又如猪肚、牛肚、猪小肚（膀胱），因其带有黏液和异味，宜用花生油加少量生粉、盐等反复搓洗，以去除黏液和异味。像这样一些较为特殊的处理方法，会在汤谱的制法中加以说明。

3. 浸泡

煲汤用的原料有很大一部分是干料，即经过晒干或烘干等脱水干燥而成的原料。如银耳、菜干、腐竹、淮山等。要使干料的有效成分易于析出，煲汤前必须进行浸泡。浸泡的时间按不同原料而定，干菜类或中药的花草类，浸泡时间可稍短，1小时以内即可，如白菜干、银耳、昆布、夏枯草等。坚果、豆类或中药根茎类的浸泡时间应稍长，可浸泡1小时以上，如冬菇、蚝豉、淮山、莲子、芡实等。季节不同，浸泡时间也不同，夏季气温较高，干料易于吸水膨胀，浸泡时间可短。冬季气温较低，干料吸水膨胀需时较长，因而浸泡时间可稍长。若然时间紧迫，没有太多的时间去完成浸泡程序，那么将干料与清水一同下锅（冷水下





料),也不失为一种应急的方法,因为从冷水下料到煮沸会有一段时间,这也是一个浸泡的过程。

4. 飞水

将经过宰杀和斩件、洗净的原料放入沸水中,煮沸即捞起,再用冷水洗净的过程称为飞水。飞水的主要目的在于去除原料的异味、血水、碎骨,使汤清味纯。飞水多用于肉类及家禽等原料煲汤前的加工。

5. 爆炒

爆炒是指烧镬下油,放入姜、葱,与原料一同炒制的过程。其主要目的是去除原料的血水及腥膻异味。此法多用于禽畜肉类煲汤前的处理。如猪肺和老鸭,煲汤前均需经过飞水和爆炒,使猪肺中的血水及老鸭的臊味得以清除。植物类煲汤前的处理方法多用干爆,其方法是烧镬,不用放油,将原料直接爆炒。其目的是减少植物寒凉之性和使汤色更白。如木瓜、粉葛等,经干爆后再与鱼类一同煲汤,可使汤色奶白。

6. 煎

是指烧镬下油,将原料两面煎至金黄色的过程。煎法多用于水产品煲汤前的加工,如泥鳅、山斑鱼、鳙鱼头、鲩鱼尾等,其目的是去除鱼类的腥味,使汤色奶白,而且煎过的鱼类煲起汤来不易碎裂。豆腐煎后才煲汤,也是同样道理。

第三回 男士靓汤的煲法

男士靓汤的烹制方法主要有煲、滚、炖,其中以煲和滚较为常用。

1. 煲

是以汤为主的烹制方法。它的特点主要是通过煲的过程,使原料和配料的味和有效成分溶于汤水中,使汤香浓美味。如海底椰参贝瘦肉汤,花生杜仲猪尾汤等。煲汤用的动、植物原料应先加工洗净,并通过“飞水”、“煎”、“爆炒”等方法去除腥、膻、污物及异味,使汤清味纯。





煲汤以沸水下料为佳,如果冷水下料,从下料到煲滚要有一段较长的时间,原料在煲底停留时间过长,容易造成粘底。

2. 滚

是一种方便快捷的煮食方法。也是烹制男士靓汤的常用方法。其方法是沸水下料,待原料滚熟即可。滚汤省时方便,汤清味鲜,原料嫩滑可口。滚汤有生滚和煎滚之分,生滚是猛火烧至水沸,下料,滚至料熟即可,这样滚出来的汤会汤鲜肉嫩。如番茄鲈鱼汤。煎滚多用于鱼类汤的制作,其方法是先将鱼类煎至金黄色,然后溅入沸水再滚。煎滚对鱼汤有去腥和增白的作用。如冬瓜赤豆薏苡仁鲫鱼汤,汤中鲫鱼经煎后再滚,汤味香浓,汤色奶白,甚是可口。

3. 炖

是一种间接加热的处理方法。它通过炖盅外的高温 and 蒸汽,使盅内的汤水温度升至沸点,使原料的精华均溶于汤内。由于要加盖或用玉扣纸密封来炖,汤中有效成分得以较好地保存,故炖品多是原汁原味,营养价值高,男士用于滋补的汤水多用此法,如鹿茸三鞭汤。炖汤一般要将原料和水一同放入炖盅内,为了使炖盅内的温度较快达到沸点,炖汤时通常加入沸水,这样可以节省时间和能源。

4. 煲汤的用水量

煲汤时由于水分蒸发较多,因而煲汤的用水量可多些,其比例大概为1:2,也就是说要得到1碗汤,就要放2碗水去煲。炖汤时,由于要加盖隔水而炖,水分蒸发较少,故需要多少汤就用多少水即可。滚汤要看生滚和煎滚的不同而定,生滚时由于需时较短,将原料滚熟即可,耗水量少,故汤量可等于用水量。煎滚所需时间稍长,耗水量稍多些,可按所需汤量多加1~2碗水便可。本汤谱中的用水量均以克为单位,可按250克左右为1碗水进行换算。

5. 煲汤的火候

滚汤一般用武火,待汤将要煲好,下肉料后,可将火调小,用慢火滚至肉熟,这样,可使肉料保持“嫩滑”之口感,如果火力太猛,会使



肉料过熟而变“老”。煲汤和炖汤均宜先用武火煲滚，再用文火去煲和炖。

6. 煲汤的时间

民间有“煲三炖四滚熟”的习说。也就是说，煲汤要用3小时，炖汤要用4小时，滚汤滚至原料熟即可。其实，煲汤的时间要按具体情况而定。若煲瓜、果、菜类的汤，时间可稍短，2小时左右即可。如南、北杏苹果雪梨煲瘦肉，狗肝菜煲猪瘦肉等。若煲根茎类的药材，或甲壳类动物的汤，煲的时间可稍长，一般是3小时左右，如胡椒根煲猪肚。但若是土茯苓煲老龟，则需时5小时以上为佳。滚汤通常是将原料滚熟即可。

第四回 有关的使用说明

1. 关于适用人群

本汤谱主要针对男士烟酒过多、工作疲劳、精神紧张等问题，以及心火盛、肝火重、肾气虚等多发病症而编制，适合各年龄段的男士饮用。其他个体若然症状及体征与汤谱的适用症状相符，也可参照使用。

2. 关于照片

本书为了方便读者认识和辨别汤料，每种原材料均配以彩色照片，但照片只作为汤料的式样介绍，并不代表汤料的实际用量，汤料的实际用量以汤谱中的文字说明为准。

3. 关于用量

本汤谱所标注的用料、用水量均为1人量。读者可根据自己家庭的实际人口情况，将用料、用水量酌情增加，即可成为美味的家庭保健靓汤。

