



## 图书在版编目(CIP)数据

懒人调养汤 / 玺璽主编, 一广州: 广东经济出版社, 2006.11  
(家常营养汤煲)

ISBN 7-80728-437-4

I. 懒… II. 玺… III. 保健-汤菜-菜谱  
IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第125026号



出版	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号)
发行	广东新华发行集团
经销	广东省农垦总局印刷厂
印刷	(广州市天河区粤垦路88号)
开本	889毫米×1194毫米 1/16
印张	6
版次	2006年11月第1版
印次	2006年11月第1次
书号	ISBN 7-80728-437-4/TS·115
定价	全套(1-4册): 112.00元

如发现印装质量有问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号

电话: (020) 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市水荫路11号11楼 邮政编码: 510075

(广东经世图书发行中心) 电话: (020) 37601950

图书网站: <http://www.gebook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·

家常营养汤煲

懒 人 调 养 汤

玺 墨 主 编

广东省出版集团 | 广东经济出版社

# 序言

PREFACE

## 男男女女，汤汤水水

『家常营养汤煲』丛书代序

介绍不同的汤品和不同的厨师已经很多次了，如今依然乐此不疲。

汤饮是中华美食的一大特色，也是中华饮食文化的一大重要组成部分。无汤不上席，无汤不成宴，已成为一种饮食风尚。不论春、夏、秋、冬，不论男女老少，每日饮食总不离功效各异的汤水，不管是浓香鲜美、老火靓汤，还是鲜美清淡的生滚汤水，都会是餐桌上的一道永恒的风景。华人嗜汤，不仅嗜其汁，而且嗜食其料；不仅享受其鲜美的味道，而且更加注重对老火靓汤中各种清润滋补精华的吸收。如春季饮汤宜平补，多饮健脾养肝、清热解暑的汤品；夏季饮汤宜清补，多饮养心利尿、消暑祛湿的汤品；秋季饮汤宜滋补，多饮养阴润肺、滋阴清润的汤品；到了冬季，饮汤则宜温补，多饮温阳固肾、养阴益肝的汤品。由此可见，华人推崇饮汤，讲究先清后补，多在滋补养颜、延年益寿，发现家常营养汤煲的真谛，其实喝的就是阴阳调和之气。所谓：近可享汤馥郁美味之口福，远可获药食同治之奇效。

汤水味为先，味鲜料为本。家常营养汤煲首先要味道鲜美，才能引得众人食欲大开，有了良好的食欲，方能在饮食摄入中充分摄取美味靓汤中的丰富营养。而汤水的鲜香从何而来，取材用料便是关键。家常营养汤煲所采用的原料多是日常生活中随处可见，市场供应比较充裕的中药材、禽畜、山珍、水产以及水果、蔬菜等，举凡有益气养血、润肺健脾、强筋骨等作用的动物、植物，均可作为老火靓汤中好的煲汤原料。不难看出，上述多种汤料中所蕴含的丰富的蛋白质、琥珀酸、氨基酸、肽、核苷酸等，就是家常营养汤煲汤鲜味美的源泉。俗话说：『肉吃鲜，鱼吃跳』，煲汤也讲究食料的新鲜，『时鲜』的水产及肉禽中的酶会使蛋白质、脂肪等分解为氨基酸、脂肪酸等人体易于吸收的物质，这样取材的老火靓汤，不仅味道上佳，营养也是一等一的丰富，这就是家常营养汤煲之秘诀所在。

说到家常营养汤煲的烹制方法，主要有煲、地、熬、滚四法，其中又以煲、地、熬最具代表性。煲，是以汤为主的烹制方法，特点是煲原料和配料的原味和有效成分充分溶解于汤水之中，从而使汤水味美香浓。煲汤时以沸水下料为佳，可避免原料黏底；地，是用一种间接加热的方法，通过地灶外的高温蒸汽，使盅内的汤水升至沸点。家常营养汤煲均溶于汤内，故地品多是原汁原味，营养价值较高；熬，则是将原料置入冷水中猛火烧沸，然后用慢火长时间加热，最后调味而成鲜浓的汤品；而滚，通常是一种方便快捷的烹调方法，沸水下料，滚熟即可，特点是汤清味鲜，嫩滑可口。煲汤时用水，火候因做法不同各有讲究，地、熬、地、熬为王，火候控制宜用武火煲滚，再以文火煲煲细炖。至于煲汤的时间，食界坊间早就有『煲三地四滚熬』一说，意即煲汤需三小时，地汤需四小时，滚汤则视原料生熟即可。所以，一锅好汤，不仅在于选料精致，更在于煲汤时用火候的把握和时间的掌握。所谓『旺火烧沸，小火慢熬』，就是煲汤诀窍的八字箴言。此外，煲汤的汤锅也值得讲究，陈年瓦罐通常是最佳选择，其具有高温烧制、透气性好、吸附性强、传热均匀、散热缓慢的特点，能持久均衡地传递热能，平衡温度，更有利于水分子与食物的相互渗透，这样一套，汤煲的鲜香成分益出得越多，汤味也就越醇厚，原料的原地也就越酥烂。古人云：『工欲善其事，必先利其器』，说的就是这个道理。

本套『家常营养汤煲』丛书从『女人汤』、『男人汤』、『懒人汤』以及『季节性汤水』的进补特点和烹调方法的角度，为读者提供了《美丽女人汤》、《幸福男人汤》、《懒人调养汤》和《四季养生汤》等四个分册。书中的每道汤品均从原料介绍、药性分析、营养功效、操作步骤、食材简介等几个方面详细介绍，图文并茂，方便易学。本套丛书就是普通家庭做营养汤煲时首选的美食读本，又可作为酒店等烹饪行业厨师的参考用书，其实用价值之高不言而喻。本丛书汤品制作师陈洪波先生是中国烹饪协会会员、广东省食文化研究会副秘书长、烹饪美学导师、绿色厨艺金牌大使、营养配餐师，现任广州大洋舟厨艺传播中心总监，从事饮食业十余载春秋，有多部饮食文化专著问世。本套丛书有近三百道营养汤品是陈先生多年经验的总结，也希望藉此丛书的出版与餐饮业同行及广大饮食爱好者交流美食心得，共同切磋烹调技艺。

男男女女，汤汤水水，春夏秋冬，周而复始。愿家常营养汤煲伴您随中华美食薪火传承，发扬光大！

乙酉年秋曾作文推介『老火靓汤』，丙戌年秋再将它旧文修订，复为『家常营养汤煲』而鼓于呼，是以为序。

丙戌年秋于穗『犀文图书馆』  
赖咏（生活图书策划人）

# 目录

## CONTENTS 家常营养汤煲——懒人调养汤

汤:

三煲、四炖、五忌……4

煲汤小技巧……4

轻轻松松煲好汤……5

鸡蛋花苦瓜汤……7

冬瓜薏米猪肚汤……8

老南瓜煲排骨汤……9

冬葵通草猪肉汤……10

沙参心肺汤……10

苦瓜木棉牛肉汤……11

菠菜生姜鱼头汤……13

荷叶瘦肉汤……15

玫瑰丝瓜猪肉汤……17

薏仁马蹄瘦肉汤……18

白果排骨汤……19

百合柿饼鸽蛋汤……19

黄豆粉葛鱼片汤……21

杏仁青红萝卜汤……22

蛇舌草猪肉陈皮汤……23

芡实猪肉汤……25

生地蚝豉汤……27

霍灯苦瓜猪肉汤……28

绿豆薏米猪大肠汤……28

**绿豆……29**

**薏米……29**

牛蒡子咸鱼汤……30

杏仁玉竹猪肺汤……31

川贝雪梨猪肺汤……33

花生猪蹄汤……35

茅根猪肉汤……36

熟地水鸭汤……37

党参熟地炖老鸭……38

生地猪肺汤……38

金荞麦瘦肉炖汤……39

生地冬瓜鲍鱼汤……41

鸡骨草蜜枣汤……42

胆头瘦肉汤……43

汉果菜干鹧鸪汤……45

雪耳洋参炖燕窝……47

苦瓜黄豆田鸡汤……48

芡实冬瓜猪展汤……49

茯苓乌龟汤……49

山药豆腐汤……50

车前草猪展汤……51

虫草熟地老鸭汤……53

淮山沙参百合炖猪肺……55

苍术冬瓜排骨汤……56

薏仁马蹄猪肉汤……57

红枣白菜干豆腐皮汤……59

茯苓猪肉汤……60

绿豆茯苓老鸭汤……60

红丝线猪瘦肉汤……61

**猪肉……62**

**百合……62**

柠檬叶猪肺汤……63

萝卜煲羊腩汤……65

木瓜银耳排骨汤……67

塘葛菜猪肉汤……68

扁赤小豆节瓜汤……69

银耳百合鸽蛋汤……71

**润肺食物排排站……72**

西洋菜猪肺汤……73

木耳菠菜鸡蛋汤……75

鱼腥草猪肺汤……76

百部百合党参猪肺汤……77

蜜枣剑花猪肺汤……78

荸荠海蜇汤……79

北芪虫草鹧鸪汤……81

紫菜马蹄豆腐羹……82

紫菜萝卜汤……83

莲子百合瘦肉汤……84

萝卜鲫鱼汤……85

**两种清润药膳……86**

人参茯苓鱼肚汤……87

竹蔗萝卜猪骨汤……88

南瓜炖牛肉汤……89

二果猪肺汤……90

萝卜橄榄鲍鱼汤……91

冬菇萝卜南杏猪肺汤……92

夏枯草沙参猪瘦肉汤……93

罗汉果葛菜生鱼汤……94

天冬杞枣老鸭汤……95





## 湯：三煲、四炖、五忌

餐桌上有碗热气腾腾的鲜汤，常使人垂涎欲滴。

煲汤往往选择富含蛋白质的动物原料，最好用牛、羊、猪骨、鸡、鸭骨等。其做法是：先把原料洗净，入锅后一次加足冷水，用旺火煮沸，再改小火，持续20分钟，撇沫，加姜和料酒等调料，待水再沸后用中火保持沸腾3~4小时，使原料里的蛋白质更多地溶解，浓汤呈乳白色，冷却后能凝固可视为汤熬到家了。可怎样才能使汤鲜味美呢？这里也是有技巧可言的，就是三煲、四炖和五忌。

三煲、四炖：煲，就是用文火煮食物，慢慢地熬。煲可以使食物的营养成分有效地溶解在汤水中，易于人体消化和吸收。煲汤虽被称作厨房里的工夫活，但并不是因为它在烹制上很繁琐，而是因为需要的烹调时间长，有些耗工夫。事实上，煲汤很容易，只要原料调配合理，三煲四炖（厨师俗语：煲一般需要两至三小时，炖需要四小时），慢慢在火上煲着即可。火不要过大，火候以汤沸腾程度为准，开锅后，以小火慢炖，火候掌握在汤可以开即可。

炖的时间长是一个方面，另外还应该注意以下五忌：

一是忌中途添加冷水；二是忌早放盐；三是忌过多地放入葱、姜、料酒等调料；四是忌过早过多地放入酱油；五是忌让汤汁太滚太沸。



## 煲汤小技巧

### 水温

冷水下肉，肉外层蛋白质才不会马上凝固，里层蛋白质才可以充分地溶解到汤里，汤的味道才鲜美。

### 下料

肉类要先余一下，去了肉中残留的血水，保证煲出的汤色正。鸡要整只煲，可保证煲好汤后鸡肉的肉质细腻不粗糙。另外，不要过早放盐，盐会使肉里含的水分很快跑出来，也会加快蛋白质的凝固，影响汤的鲜味。

### 火候

火不要过大，火候以汤沸腾程度为准。开锅后，小火慢煲，一般情况下需要3个小时左右。因为参类中含有一种人参皂甙，如果煮的时间过久就会分解，失去其营养价值，所以，煲参汤的最佳时间是40分钟左右。

### 煲过汤的肉料处理

无论煲汤的时间有多长，肉类的营养也不能完全溶解在汤里，所以喝汤后还要吃适量的肉。

# 轻轻松松煲好汤

## 汤变鲜

熬汤最好是用冷水。如果一开始就往锅里倒热水，肉的表面突然受到高温，肉的外层蛋白质就会马上凝固，使得外层蛋白质不能充分地溶解到汤里。只有一次加足冷水，并慢慢地加温，蛋白质才会充分溶解到汤里，汤的味道才鲜美。另外，熬汤不要过早放盐，盐会使肉里含的水分很快跑出来，也会加快蛋白质的凝固，酱油也不宜早加，葱、姜和酒等作料不要放得太多，这些都会影响汤汁本身的鲜味。

## 汤变清

要想汤清、不混浊，必须用微火烧，使汤只开锅，不滚腾。因为大滚大开会使汤里的蛋白质分子凝成许多白色颗粒，汤汁自然就混浊不清了。

## 汤变浓

在没有鲜汤的情况下，要使汤汁变浓，一是在汤汁中勾上薄芡，使汤汁增加稠厚感；二是加油，令油与汤汁混合成乳浊液。方法是先将油烧热，冲下汤汁，盖严锅盖用旺火烧，不一会儿，汤就变浓了。

## 汤变淡

只要把面粉或大米缝在小布袋里，放进汤中一起煮一下，盐分就会被吸收进去，汤自然就会变淡了；亦可放入一个洗净削皮的生土豆煮5分钟，汤也能变淡。

## 汤变美

有些油脂过多的原料烧出来的汤特别油腻，遇到这种情况，可将少量紫菜置于火上烤一下，然后撒入汤内，可解去油腻。

## 汤变美

买50-100克稍肥一点的猪肉（肉馅也可以），先将猪肉切成片或丁，再将锅烧热，将猪肉或猪肉馅烧熟后，立即把滚开的水倒入锅中，锅会发出炸响并翻起大水花。熬上一会儿，一锅乳白色的“高汤”便出来了，然后根据自己的喜好加入菜和调料，如做豆腐白菜煲，可将豆腐及调料放入，加盖炖十来分钟后，再放入白菜，待开时，就可以起锅食用。











# 鸡蛋花苦瓜汤



## 原料

- 鸡蛋花……25克
- 扭肚藤……25克
- 苦瓜……500克
- 瘦肉……200克
- 精盐……少许

## 养生良效

清热解毒，消暑热，止腹泻。

## 营养简介

含有丰富的蛋白质、糖类、胡萝卜素、维生素A、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素B<sub>6</sub>、维生素C、维生素D、维生素E、维生素K、钙、磷、铁、锌、锰、硒、硅、氟等营养素。

## 温馨提示

因猪肉与菱角相克，故饮用此汤时请勿食用菱角，否则容易引起腹痛。

## 制作过程 ZhiZuoGuoCheng



1. 苦瓜开边去瓜瓤、瓜仁，洗干净，切成片状备用；瘦肉切成片；鸡蛋花、扭肚藤分别洗干净。



2. 将鸡蛋花、扭肚藤盛于干净的纱布袋内，扎好袋口。



3. 瓦煲内加入适量的清水，先用猛火煲至水滚，然后放入以上全部材料，改用中火煲1小时，加入少许精盐调味，即可饮用。

# 鸡蛋

## J I D A N

鸡蛋所含的卵磷脂能避免老年人的智力衰退，并可改善各个年龄组的记忆力，起到健脑益智的作用；鸡蛋中的蛋白质对肝脏组织损伤有修复作用，蛋黄中的卵磷脂可促进肝细胞的再生，还可提高人体血浆蛋白量，增强机体的代谢功效和免疫功能，防治动脉硬化。

**饮食禁忌** 鸡蛋不宜与豆浆同吃，因为鸡蛋中的黏液性蛋白容易和豆浆中的胰蛋白酶结合，产生一种不能被人体吸收的物质，降低了人体对营养的吸收。

**适用人群** 人人都可以食用，尤其适合婴幼儿、孕妇、产妇、老年人、病人食用。





# 冬瓜薏米猪肚汤



## 制作过程 ZhiZuoGuoCheng

1. 冬瓜保留皮，切成块备用；猪肚用食盐搓擦，洗干净，切成片。
2. 取生薏米、荷叶、赤小豆、炒扁豆、川萹薹、灯芯花、陈皮分别洗干净。
3. 将生薏米、赤小豆、炒扁豆、川萹薹、灯芯花和陈皮放入瓦煲内，加入适量清水，先用猛火煲至水滚，然后再放入冬瓜、猪肚，改用中火煲2小时，放入荷叶和少许精盐调味，稍滚，即可饮用。



## 原料

冬瓜……500克 川萹薹……25克  
生薏米……50克 灯芯花……5朵  
荷叶……1/2张 猪肚……1个  
赤小豆……50克 陈皮……少许  
炒扁豆……50克 精盐……少许

## 养生良效

消暑清热，健脾开胃，利尿解毒。

## 营养简介

含有丰富的蛋白质、磷脂、蔗糖、葡萄糖、黄酮苷、泛酸、烟酸、胡萝卜素、维生素A、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素C、钙、磷、铁、钾、铜等营养素。

## 温馨提示

猪肚煲汤前务必用食盐将其搓擦，洗干净，去除异味。

# 冬瓜

DONGGUA

冬瓜有利尿排湿的功效，它不含脂肪，因此，常吃冬瓜有明显的减肥轻身作用。对肾炎水肿者有消肿作用，冬瓜也是糖尿病及高血压患者的理想佳蔬。

**适用人群** 人人都可以食用，患有肾脏病、糖尿病、高血压、冠心病的人特别适宜。

**适用分量** 每天100克左右。



# 老南瓜煲排骨汤



## 原料

南瓜	800克
陈皮	1片
蜜枣	2枚
排骨	600克
精盐	少许

## 养生良效

清热消暑，祛湿解毒，生津解渴。

## 营养简介

含丰富的蛋白质、糖类、脂肪、黄酮苷、胡萝卜素、烟酸、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素C、钾、钠、钙、磷、铁、镁等营养素。

## 温馨提示

南瓜可以煮食，也可以制成南瓜饼或南瓜粉食用。



## 制作过程 ZhiZuoGuanCheng

1. 选购黄澄澄皮色的南瓜1个，用清水洗干净，开边去瓜瓤，切成大件，备用；拣选排骨，斩件。
2. 锅内加水，放入排骨，煮5分钟左右，捞起。
3. 瓦煲内加入适量清水，先用猛火煲至水滚，然后放入以上全部材料，候水再滚起，改用中火继续煲2小时左右，以少许精盐调味，即可佐膳饮用。

## 南瓜

N A N G U A

南瓜是预防感冒的佳品，它可以提高人体的抵抗力，防御病毒的侵入，也有防癌、防中毒的作用，并能帮助肾功能减弱的人增强肝肾细胞的再生能力。

**适用人群** 尤其适合肥胖者和中老年人，糖尿病患者可以把南瓜制成南瓜粉，以便长期食用。

**适用分量** 每次100克左右。



# 冬葵通草猪肉汤

## 原料

冬葵子·····50克	瘦 肉·····300克
通 草·····25克	陈 皮·····少许
冬 瓜·····500克	精 盐·····少许

## 制作过程 ZhiZuoGuoCheng

1. 冬葵子、通草、陈皮分别洗干净，用干净的纱布袋装入。
2. 冬瓜保留皮、瓤、仁，切成几大块，瘦肉也切成块。
3. 瓦煲内加入适量清水，先用猛火煲至水滚，然后放入以上全部材料，改用中火煲1小时，加入少许精盐调味，即可饮用。

## 养生良效

清热解暑，通利小便，夏天用此汤佐膳，可以使小便利，精神爽利。

## 营养简介

含有丰富的蛋白质、糖类、黄酮苷、胡萝卜素、烟酸、维生素A、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素B<sub>6</sub>、维生素B<sub>12</sub>、维生素C、维生素D、维生素E、维生素K、钙、磷、铁、钾、铜、锌、锰、硒等。

## 本草知识

冬葵子，别名冬葵，为锦葵科一年生草本冬葵的成熟种子。性寒，味甘，入大肠、小肠、膀胱经，具有利水通淋、下乳、润肠之功效。可用于水肿、小便不利、乳汁不通、乳痈、便秘等症。

## 原料

猪 心·····1个	大 葱·····10克
猪 肺·····1个	精 盐·····5克
沙 参·····25克	胡 椒 粉·····3克
生 姜·····15克	

## 制作过程 ZhiZuoGuoCheng

1. 将猪心、猪肺冲洗干净，挤净血污，切块；沙参洗净。
2. 将猪心、猪肺同沙参、葱、姜一起入炖盅，加适量水，用大火烧沸。
3. 改用文火炖至心、肺熟透，捞出晾凉，切片放入碗中，加汤，用盐、胡椒粉调味即可。

## 养生良效

润肺止咳，养胃生津，养心安神。

## 营养简介

沙参，别名北沙参、北条参、莱阳参，为伞形科植物珊瑚菜的干燥根。味甘苦，性微寒，归肺、胃经。有清肺养阴、养胃生津的功效。

## 温馨提示

喝此汤时不宜和鲫鱼、蜂蜜、枣同食，否则不利于健康。

# 沙参心肺汤





# 苦瓜木棉牛肉汤



## 原料

苦 瓜	500 克
木棉花	3 朵
牛 肉	300 克
精 盐	少许

## 养生良效

清热消暑，利尿去湿，明目解毒。

## 营养简介

含丰富的蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、烟酸、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、维生素 C、钙、磷、铁等营养素。

## 温馨提示

此汤适宜外感暑热、烦渴、肚腹绞痛、小便不畅、皮肤生疮疖、痱子过多、身体衰弱、久病体虚、畏寒怕冷者饮用。



## 制作过程 ZhiZuoGuoCheng

1. 苦瓜开边去瓜瓤、仁，洗干净，切成片状；备用；木棉花、牛肉分别洗干净；牛肉切片，备用。
2. 锅内加水烧滚，投入苦瓜片、牛肉片，飞水，捞起。
3. 瓦煲内放入适量清水，先用猛火煲至水滚，再放入苦瓜、木棉花，改用中火煲 45 分钟；加入牛肉和少许精盐滚，至牛肉熟透即可。

## 苦 瓜

K U G U A

苦瓜有消炎退热、解劳乏、清心明目的功效。经常食用苦瓜能提高人体的免疫功能，有效预防癌症，而且苦瓜还有消暑解热的作用。

**饮食禁忌** 苦瓜不能与鱼同食，因为两者同吃会降低人体对锌的吸收能力。

**适用人群** 人人都可以食用。

**适用分量** 每次 100 克左右。







# 菠菜生姜鱼头汤

## 养生良效

清热解毒，健胃消食，消暑养肝，养阴明目，利小便。

## 营养简介

含有丰富的蛋白质、糖类、姜辣素、烟酸、维生素A、维生素B<sub>1</sub>、维生素E、钙、磷、钾、钠、铁、镁、铜、锌、硒等营养素。

## 温馨提示

生姜作为一种调味品，用量虽少，但霉烂的生姜绝不可食用，因其中含有毒性很强的黄樟素，对人体非常有害。



### 原料

- 菠菜……500克
- 生姜……3片
- 大鱼头……1个
- 瘦肉……150克

## 制作过程 ZhiZuoGuoCheng



1. 菠菜洗净，切成段；生姜洗净并切片，备用。



2. 瘦肉洗净，切成片；鱼头一剖为二。



3. 将上料放入煲内加水煲煮约1小时，调味即成。

## 菠菜

B O C A I

菠菜能帮助消化、止渴润肠，并能促进胰腺分泌，帮助人体维护正常视力和上皮细胞的健康，防止夜盲。菠菜中含有大量的抗氧化剂，具有抗衰老、促进细胞增殖的作用，既能激活大脑功能，又可增强青春活力，有助于防止大脑的衰老，防治老年痴呆症。

**饮食禁忌** 肺结核病人不能多吃菠菜。

**适用人群** 糖尿病病人、电脑工作者及爱美人士都应该常吃菠菜。

**适用分量** 每餐80-100克。









# 荷叶瘦肉汤

## 养生良效

消暑清热，止血止泻，解皮肤湿毒。

## 营养简介

含有丰富的蛋白质、糖类、维生素A、维生素B<sub>1</sub>、维生素D、维生素E、维生素K、钙、磷、铁、铬、钴、铜、锌、锰、硒、硅、氟等营养素。



## 原料

- 荷 叶……3 块
- 柠 檬……4 片
- 瘦 肉……200 克
- 莲 子……15 克
- 薏 米……20 克
- 鸡内金……10 克
- 盐………适量

## 温馨提示

除治腹泻用炒薏米外，其他均用生薏米入药。

## 制作过程 ZhiZuoGuoCheng



1. 将荷叶、莲子、薏米、鸡内金洗干净，瘦肉切成厚片。



2. 放入瘦肉、莲子、柠檬片、薏米和鸡内金，煮10分钟。



3. 最后放入荷叶，至瘦肉煮熟，加盐调味即可。

## 荷 叶

H E Y E

荷叶有消暑利湿、升发清阳、散淤止血的功效，主治暑热烦渴、暑湿泄泻、脾虚泄泻、便血崩漏等症。

**饮食禁忌** 虚证患者禁用。

**选购贮存** 选购时以身干、叶大、

色绿、无斑点、不破碎者为佳。置于通风、阴凉干燥处，防蛀。



试读结束，需要全本请在线购买：[www.15.com](http://www.15.com)