

借

系列·老中医食疗汤水丛书

梁佩仪 编著

# 凉补清热 汤水



羊城晚报出版社





图书在版编目(CIP)数据

凉补清热汤水/梁佩仪编著. —广州: 羊城晚报出版社, 2005. 1

ISBN 7-80651-394-9

I. 凉… 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122261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)

## 凉补清热汤水

LIANG BU QING RE 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 7-80651-394-9/R·140

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

R247.1-51  
21  
5

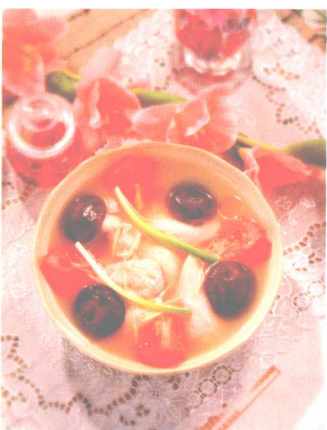
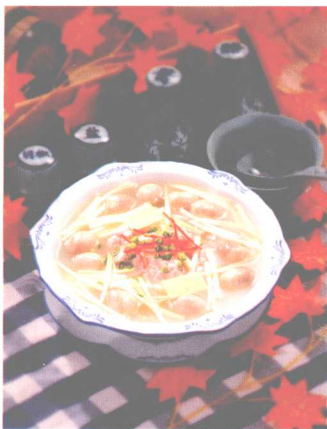
# 凉补清热汤水

梁佩仪  
编著

羊城晚报出版社

# 前言

QIAN YAN



夏季之初，气温由温转热，气候多变，时而细雨绵绵，时而狂风暴雨；及至6~8月间则是烈日当空，天气炎热。此种季节，在南方持续的时间尤长，有时长达半年以上，所以常常给人热不可耐、烦躁不安之感，故常有口渴胸闷、心烦尿赤、肢体倦怠等症状，中医认为，此类症状多属暑热所致，故在此季节宜多饮一些清心除烦、解暑退热的补益药膳。

在《凉补清热汤水》编选过程中，我们请教了许多中医食疗方面的专家，顺应自然规律，以汤水调和人体五脏六腑，使其体质增强，让机体内环境与外环境统一，解除暑热给人们带来的不适，达到清补祛热的效果。

|         |    |
|---------|----|
| 西瓜排骨汤   | 5  |
| 苋菜黄花鱼汤  | 7  |
| 独脚金排骨汤  | 9  |
| 猪腰泽泻苋菜汤 | 11 |
| 五味枸杞汤   | 13 |
| 豆角叶瘦肉汤  | 15 |
| 子鸭补心汤   | 17 |
| 水蛇鸡汤    | 19 |
| 枸杞肉片鸡蛋汤 | 21 |
| 洋参雪梨生鱼汤 | 23 |
| 益母草瘦肉汤  | 25 |
| 鸡片蘑菇汤   | 27 |
| 冬虫草甲鱼汤  | 29 |
| 空心菜肉片汤  | 31 |
| 猴菇虫草乌龟汤 | 33 |
| 五彩牛肉丝汤  | 35 |
| 白鸭鱼肚汤   | 37 |
| 洋参莲合猪肺汤 | 39 |
| 牡蛎豆腐鲫鱼汤 | 41 |
| 木棉花瘦肉汤  | 43 |
| 苹果花鱼汤   | 45 |
| 桂圆猪心汤   | 47 |
| 土茯苓乌龟汤  | 49 |
| 灵芝瘦肉汤   | 51 |
| 木耳香菇汤   | 53 |
| 萝卜鹌鹑汤   | 55 |



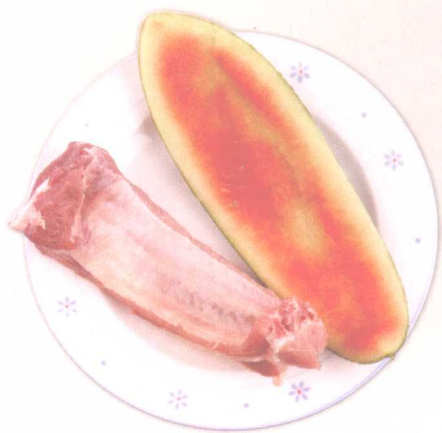
|         |    |
|---------|----|
| 风栗壳猪脾汤  | 57 |
| 西洋菜生鱼汤  | 59 |
| 夏枯草瘦肉汤  | 61 |
| 椰子桂圆白鸽汤 | 63 |
| 冬瓜鸭肉汤   | 65 |
| 大虾海参瘦肉汤 | 67 |
| 陈皮红枣莲藕汤 | 69 |
| 西洋菜鸭肾汤  | 71 |
| 青天葵瘦肉汤  | 73 |
| 潺菜豆腐鸡杂汤 | 75 |
| 三鲜猪肝汤   | 77 |
| 花生参竹鲫鱼汤 | 79 |
| 鸡项田七汤   | 81 |
| 西洋参野鸭汤  | 83 |
| 小白菜猪肉汤  | 85 |
| 眉豆节瓜鸡脚汤 | 87 |
| 冬虫夏草猪肉汤 | 89 |
| 淮山参芪甲鱼汤 | 91 |
| 草菇瘦肉汤   | 93 |
| 菊花蜂蜜汤   | 95 |





# 西瓜排骨汤

## 原材料



大西瓜果皮 1/5个  
猪排骨 150克

## 功效

清热解暑，止渴利尿。  
适用于暑温、中暑、  
口舌唇内溃疡。

## 老中医养生经

西瓜皮除可清暑利尿外，还能治肾炎、浮肿、糖尿病、黄疸，并能解酒毒。

## 制作过程



1. 将西瓜皮洗净，切块成丁；排骨洗净，斩件。



2. 将斩件的排骨放入开水锅中煮约3分钟，取出备用。



3. 另锅放入排骨，加水适量，用大火煮沸后，加入切好的西瓜果皮，再用小火煮10分钟，加少许盐调味即可。



# 苋菜黄花鱼汤

## 原材料



大蒜  
黄花鱼  
苋菜  
姜

2个  
1条  
500克  
适量

## 功效

强健胃肠，减少湿热肚痛、肠胃不适的症状出现。

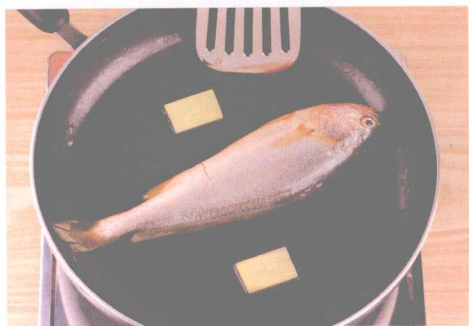
## 老中医养生经

如果夏天天气炎热，茶水饮得多，生冷瓜果食得多，出现肚痛、肚屑泄泻等症状，可佐膳作食疗。

## 制作过程



1. 拣选大蒜去衣取肉，洗净，沥干水；苋菜洗净，摘短度；黄花鱼剖洗干净，去鱼鳞、鱼鳃和内脏。



2. 锅内烧热油，爆香姜片，下入黄花鱼煎至两面微黄，铲起。



3. 瓦煲内加入适量清水，先用猛火煲至水滚，然后放入以上全部用料，候水再滚起，改用中火继续煲1小时，放入精盐调味，即可佐膳饮用。



# 独脚金排骨汤

## 原材料



排骨  
独脚金  
蜜枣

500克  
40克  
适量

## 功效

清肝燥热，解郁结，  
降血压。

## 老中医养生经

此汤对于精神紧张、  
烦躁易怒、胁痛不  
适、口干口苦、失  
眠、夜梦多、易醒、  
高血压头痛等症有  
食疗作用。

## 制作过程



1. 独脚金、蜜枣分别用清水洗干净；排骨洗净，斩件。



2. 锅内加入适量清水烧开，放入排骨煮约3分钟，捞起。



3. 煲内加适量水，武火煲至水滚，放入全部用料，用中火煲1.5小时，加入精盐调味，即可饮用。



# 猪腰泽泻苋菜汤

## 原材料



|    |      |
|----|------|
| 苋菜 | 500克 |
| 猪苓 | 25克  |
| 泽泻 | 25克  |
| 猪腰 | 2只   |
| 生姜 | 1片   |

## 功效

清热凉血，强健身体。  
适用于小便不畅、尿频尿急、小便短少、排尿刺痛、小腹肿胀。

## 老中医养生经

经常食用苋菜还可以促进排毒，防止便秘，减肥轻身。

## 制作过程



1. 将猪腰去腰臊筋膜，洗干净，切片；猪苓、泽泻、苋菜、生姜洗净，猪苓、泽泻切片。



2. 将猪腰放入开水锅中烫约1分钟，捞起。



3. 瓦煲内倒入清水，用猛火煲至水滚后，放材料，改用中火继续煲2小时，加少许盐调味，即可饮用。



# 五味枸杞汤

## 原材料



|     |     |
|-----|-----|
| 五味子 | 50克 |
| 枸杞子 | 50克 |
| 冰糖  | 50克 |

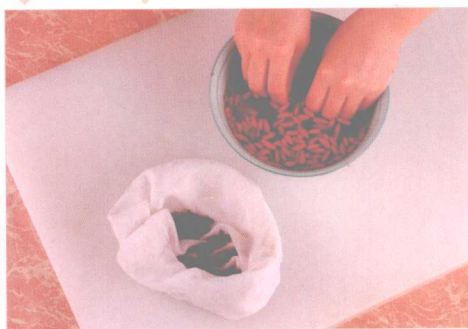
## 功效

养阴生津。适用于夏季热食欲不振、体倦乏力者。

## 老中医养生经

五味子以粒大，油性大，表面色暗红或紫红，肉厚，气味浓者为上品。

## 制作过程



1. 枸杞子洗净；将五味子装在净纱布袋内。



2. 药袋与枸杞子同煎，加水1升，煮汤。



3. 煮至800毫升时，加入冰糖调味，即可饮用。



# 豆角叶瘦肉汤

## 原材料



豆角叶 250克  
猪瘦肉 120克  
姜 1片

## 功效

解暑生津。猪瘦肉补肌润燥。豆角叶解暑。

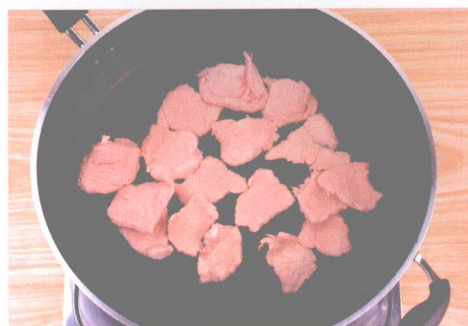
## 老中医养生经

猪肉长时间炖煮，可使胆固醇含量大大降低，脂肪可减少30%~50%。

## 制作过程



1. 将豆角叶中大的叶脉撕去，洗净，滴干水；猪肉洗净，切薄片。



2. 将瘦肉片放入开水锅中灼至半熟时，捞起，滴干水。



3. 烧热锅，下油半汤匙，爆香姜，加入水适量烧开，放下豆角叶滚熟，约煮7分钟，放下猪瘦肉，待肉片熟后，下盐调味即成。