

香浓老火汤

TIANTIANYOUJIANGZANG



天天有靓汤

汤谱

- 精心细做，功能独到
- 滋味无穷，宜食宜补
- 吃出活力，吃出健康

◎梁嘉惠 编著 / 广东旅游出版社

惊爆价
10元



浓老火汤

◎梁嘉惠 编著 / 广东旅游出版社



江苏工业学院图书馆
藏书章

图书在版编目 (CIP) 数据

香浓老火汤/梁嘉惠编著. —广州: 广东旅游出版社, 2006. 5

(天天有靓汤. 第2辑)

ISBN 7-80653-689-2

I. 香… II. 梁… III. 汤菜—菜谱

IV. TS 972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 111129 号

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

广东茂名广发印刷有限公司印刷

(茂名市计星路 60 号 邮编: 525000)

广东旅游出版社图书网

(www.tourpress.cn)

邮购地址: 广州市中山一路 30 号之一

联系电话: 020-87348887 邮编: 510600

880 毫米 × 1230 毫米 1/32 开

内文: 36 印张 彩插: 0.75 印张 字数: 380 千字

2006 年第 1 版第 1 次印刷

印数: 1~10000 册

总定价: 60.00 元 (全六册)

【版权所有 侵权必究】

前言

随着社会的日益发展，生活节奏的加快，人们越来越重视健康、养生的理念。如何进行科学合理的饮食、保健，提高生命的质量，成了人们生活中经常考虑的问题。

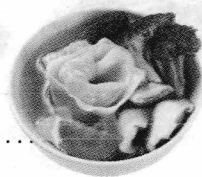
《天天有靓汤》为您提供了一个全新的视角，本套书6册为1辑，分别是《宝宝营养汤》、《女性调理汤》、《纤体瘦身汤》、《男性滋补汤》、《香浓老火汤》、《延年益寿汤》，书中分列用料、制作、营养与功效、主治或宜忌、小知识几个方面，为读者做了详尽的说明。

全书通俗易懂，图文并茂，精巧的版式设计，让你在轻松欣赏的同时掌握各种汤品的制作之道，从而达到快乐享受美味，日常保健调理，轻松得到瘦身的目的。

四季交替，春回大地，送上一煲味浓醇香的汤水，养生健体，其乐融融。

编者

2006年3月

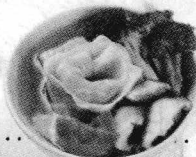


目录

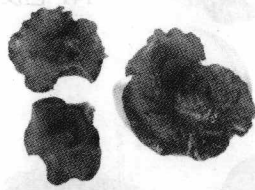
- | | |
|-------------|------------|
| 1 前言 | 26 黄芪母鸡汤 |
| 7 目录 | 27 羚斛山鸡汤 |
| 6 花旗参雪耳燕窝汤 | 28 熟地海参汤 |
| 7 无花果大肠汤 | 29 北芪淮山乳鸽汤 |
| 8 归参猪心汤 | 30 杏仁冰糖雪梨汤 |
| 9 花生冬菇猪脚汤 | 31 柴胡茯苓母鸡汤 |
| 10 天麻猪脑汤 | 32 生地水蟹汤 |
| 11 菖蒲陈皮猪心汤 | 33 筋骨草豆腐汤 |
| 12 沙参玉竹蚬鸭汤 | 34 金银花绿豆汤 |
| 13 枣圆姜汤 | 35 鹿茸枸杞蚬鸭汤 |
| 14 合欢猪肝瘦肉汤 | 36 玄参当归龟汤 |
| 15 莲子挑柱安神汤 | 37 茯苓猪排骨汤 |
| 16 千年健猪脚汤 | 38 天麻鲍鱼汤 |
| 17 锁阳熟地龟汤 | 39 枸杞兔肉汤 |
| 18 归芎黄鳝汤 | 40 虫草海马汤 |
| 19 归芪红枣蛇肉汤 | 41 石斛生地雪梨汤 |
| 20 附子桂枝狗肉汤 | 42 横蒴淡菜汤 |
| 21 淮杞鹿茸汤 | 43 党参茯苓牛肚汤 |
| 22 海风藤狗肉汤 | 44 参麦兔肉汤 |
| 23 淫羊藿枸杞羊肉汤 | 45 苦瓜蚌肉汤 |
| 24 桑枝老鸡汤 | 46 锁阳苁蓉瘦肉汤 |
| 25 栗子猪腰汤 | 47 内金山楂鹅肉汤 |



CONTENTS



- 48 胡椒陈皮鹿肉汤
- 49 干姜麻雀汤
- 50 芪术鹌鹑汤
- 51 扁豆芡实牛肉汤
- 52 荜拨砂仁鲫鱼汤
- 53 仙人掌蜜枣猪肚汤
- 54 枣芪党参猪肚汤
- 55 生姜猪肚汤
- 56 枳壳龟汤
- 57 昆布海藻黄豆汤
- 58 芥菜苦瓜瘦肉汤
- 59 高丽参田七瘦肉汤
- 60 天麻菊花兔肉汤
- 61 黑木耳红枣瘦肉汤
- 62 粉葛蜜枣瘦肉汤
- 63 灵芝红枣龟汤
- 64 黄芪糯米鲤鱼汤
- 65 淡菜紫菜汤
- 66 冬瓜薏米兔肉汤
- 67 麦冬洋参甲鱼汤
- 68 蚝鼓海带汤
- 69 海藻昆布生蚝汤
- 70 昆布红枣排骨汤
- 71 紫菜瘦肉汤
- 72 黄豆海带排骨汤
- 73 柚子仔鸡汤



- 74 茵陈米须田螺汤
- 75 灵芝北芪瘦肉汤
- 76 首乌海参汤
- 77 大蒜赤小豆生鱼汤
- 78 椒茴鲤鱼汤
- 79 鸡骨草田螺汤
- 80 茅根瘦肉汤
- 81 蒲公英银花泥鳅汤
- 82 溪黄草泥鳅汤
- 83 半边莲鲫鱼汤
- 84 茜草红枣猪脚汤
- 85 生姜狗肉汤
- 86 砂仁肉桂猪肚汤
- 87 参耳大肠汤
- 88 红枣狗肉汤
- 89 砂仁黄芪乌鸡汤
- 90 章鱼母鸡汤
- 91 淮山黄芪鲈鱼汤
- 92 冬菇红枣汤
- 93 砂仁鲫鱼汤
- 94 黄酒乌鸡汤
- 95 太子参石斛田鸡汤
- 96 寄生黄芪蛋汤
- 97 黄芪党参羊肉汤
- 98 黄精五味子龟汤
- 99 茯苓五加皮鹌鹑汤

目录

100 夜明砂猪肝汤

101 枸杞银耳猪肝汤

102 刀豆核桃麻雀汤

103 杜仲甲鱼汤

104 霸王花蜜枣鹌鹑汤

105 贝母雪梨猪肺汤

106 双杏鱼腥草瘦肉汤

107 罗汉果桂圆冬瓜汤

108 海底椰苹果瘦肉汤

109 龙利叶蜜枣瘦肉汤

110 鸡蛋花排骨汤

111 黄芩苏子猪肺汤

112 浮小麦羊肚汤

113 百合瘦肉汤

114 粟米鸡脚脊骨汤

115 桂圆银耳汤

116 黑豆猪骨汤

117 红枣猪骨汤

118 黄芪白术猪骨汤

119 芝麻桂圆母鸡汤

120 海带荸荠瘦肉汤

121 伸筋草鲳鱼汤

122 丹参桑枝鸡汤

123 胡椒根蛇肉汤

124 黄芪枳壳鲫鱼汤

125 桃仁参汤

126 蜜枣淮山猪横脷汤

127 雪梨燕窝汤

128 岗梅根甘草瘦肉汤

129 杏梨鹅肉汤

130 蜜枣陈肾菜干汤

131 西洋菜猪肺汤

132 竹笋老鸭汤

133 苦瓜莲叶瘦肉汤

134 蚌肉老鸭汤

135 蚕豆牛肉汤

136 芡实淮山鱼肚汤

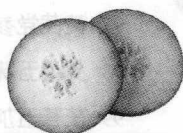
137 车前草空心菜猪腰汤

138 姜葱鲤鱼汤

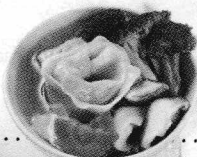
139 黄芪茯苓猪骨汤

140 珧柱地黄牛骨汤

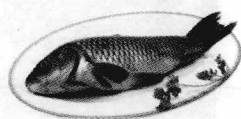
141 白皮赤豆鲫鱼汤



CONTENTS



- | | |
|--------------|--------------|
| 142 蜜枣芥菜小肚汤 | 168 阿胶齿苋汤 |
| 143 莲子芡实龙虱汤 | 169 双黄灵芝蹄筋汤 |
| 144 芡实茯苓龟汤 | 170 茅根甘蔗鲫鱼汤 |
| 145 银花地黄水鸭汤 | 171 芥菜薏米小肚汤 |
| 146 马铃薯黄豆排骨汤 | 172 白英猪苓瘦肉汤 |
| 147 绿带生地瘦肉汤 | 173 车前齿苋兔肉汤 |
| 148 丝瓜白菜瘦肉汤 | 174 田七佛手鸡汤 |
| 149 花生大蒜鸡脚汤 | 175 麦芽鲫鱼汤 |
| 150 马齿苋蒜头瘦肉汤 | 176 边条参红枣鸡汤 |
| 151 高丽参瘦肉汤 | 177 淡菜龟板瘦肉汤 |
| 152 黄豆鸡脚汤 | 178 三子猪腰汤 |
| 153 瓜皮眉豆鲤鱼汤 | 179 鸡冠花茯苓龟汤 |
| 154 蜗牛瘦肉汤 | 180 薏米蒲公英瘦肉汤 |
| 155 鱼腥草银花猪肺汤 | 181 冬瓜鱼头汤 |
| 156 石斛洋参汤 | 182 鹿胶党参鸡汤 |
| 157 石上柏杏仁瘦肉汤 | 183 仙茅莲子乌鸡汤 |
| 158 洋参百合猪肺汤 | 184 天麻防风鱼头汤 |
| 159 杏圆薏米水鱼汤 | 185 当归羊肉汤 |
| 160 淡豆豉红枣瘦肉汤 | 186 冬瓜鲢鱼汤 |
| 161 海星瘦肉汤 | 187 南枣黄芪鹿肉汤 |
| 162 田七薏米龟汤 | 188 通草当归猪脚汤 |
| 163 桃根半边莲瘦肉汤 | 189 木瓜猪脚汤 |
| 164 茵陈夏枯草田螺汤 | |
| 165 黄豆蚝豉猪骨汤 | |
| 166 芡实瘦肉汤 | |
| 167 银耳黄豆猪脚汤 | |



花旗参雪耳

燕窝汤

主治：神经衰弱属气阴不足型

用料》

花旗参 15 克

雪耳 15 克

燕窝 30 克

制作》

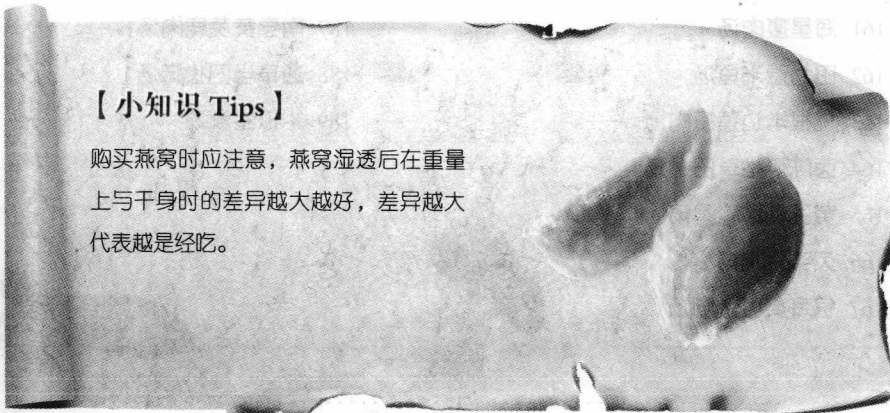
1. 将花旗参洗净，切片；将雪耳浸泡，洗净，摘片。
2. 将燕窝用水浸泡，拣去羽毛、杂质，洗净，滤干。
3. 将所有材料放入炖盅内，加水适量，隔水武火炖 20 分钟，转文火炖 1.5 小时，即可食用。

营养与功效》

花旗参性寒，味苦、微甘，入心、肺、肾经，具有补气养阴、清热生津之功效。雪耳性平，味甘、淡，入肺、胃经，具有补脾开胃、益气清肠之功效。燕窝性平，味甘、淡，入肺经，具有补虚劳、缩小便、养阴补肺、益脾胃等功效。

【小知识 Tips】

购买燕窝时应注意，燕窝湿透后在重量上与干身时的差异越大越好，差异越大代表越是经吃。



无花果 大肠汤

主治：神经衰弱属肠胃不和型

用料》

无花果 60 克

莲子 30 克

猪大肠、

盐各适量

制作》

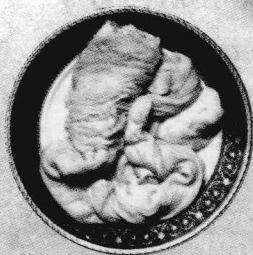
1. 将无花果洗净；莲子浸透，去心，洗净。
2. 将猪大肠用盐搓洗干净。
3. 将无花果、莲子装入猪大肠内，两端用线扎紧，再将猪大肠放入沙锅内，加水适量，武火煮沸后再文火煲 2 小时，加盐调味，即可食用。

营养与功效》

无花果性平，味甘，具有清热、解毒、止泻、润肠之功效。莲子性平，味甘、涩，具有补脾止泻、补肾涩精、养心安神之功效。猪大肠性平，味甘，以脏补脏，有润肠燥、补下焦的作用。

【小知识 Tips】

洗猪大肠时，可先用少许盐、醋去大肠上的黏液，再用清水翻洗数遍，随后将大肠放盆内加两茶匙素油，用手揉挤，最后用水洗净。



归参猪心汤

主治：神经衰弱属心气不足、心血虚少型

用料》

当归 15 克

人参 10 克

猪心 1 具

面粉、盐各适量

制作》

1. 将当归洗净，蒸软，切碎；人参洗净，切碎。

2. 将猪心剖开，用水浸泡 10 分钟，加入面粉，用手反复揉搓，边揉边加面粉，最后用清水漂净。

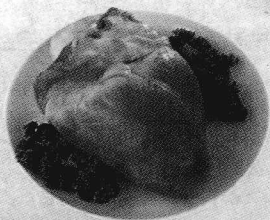
3. 将当归、人参放入猪心内，将猪心放入炖盅内，加水适量，隔水武火炖 10 分钟，再转文火炖 2 小时，加盐调味，即可食用。

营养与功效》

人参性温，味甘，具有大补元气、补益脾肺、生津止渴、宁神益智之功效。当归性温，味甘、辛，入心、肝、脾经，具有补血、行血、润肠等功效。猪心性平，味甘、咸，具有养血补心、安神定志之功效。

【小知识 Tips】

清洗猪心时，如想省事，也可直接将买回来尚未冲洗的猪心在面粉上面滚一滚，静置 1 个小时后，即可直接冲洗干净。



花生冬菇

猪

脚

汤

主治：神经衰弱属脏阴不足型

用料》

花生 100 克

冬菇 20 克

猪脚 1 只

盐 适量

制作》

1. 将花生洗净。

2. 将冬菇浸软，去蒂，洗净，切为两半。

3. 将猪脚去毛，斩块，洗净，飞水。

4. 将所有材料放入沙锅内，加水适量，武火煮沸后再文火煲 2 小时，加盐调味，即可食用。

营养与功效》

花生性平，味甘，入脾、肺经，具有润肺和胃、补中益气之功效。冬菇性平，味甘，具有益气、开胃之功效。猪脚性平，味甘、咸，具有补虚弱、填肾精、健膝之功效。

【小知识 Tips】

购买冬菇，以厚肉、色泽浅而均匀、干燥不黏手、裂纹明显、菇平边缘内卷、完整且富香味者为佳。



天麻猪脑汤

主治：神经衰弱属肝阳扰动型

用料》

天麻 15 克

猪脑 1 具

盐适量

制作》

1. 将天麻浸泡后切成薄片。
2. 猪脑除去血丝、筋膜，洗净。
3. 将所有材料放入炖盅内，隔水炖 2 小时，加盐调味，即可食用。

营养与功效》

天麻性平，味甘，具有熄风、定惊之功效。猪脑性寒，有小毒，味甘，入肾经，具有益虚劳、滋肾补脑等功效。

【小知识 Tips】

选购猪脑时，应注意其外观是否完整，颜色是否为新鲜乳白色，若是呈现较深的颜色且发出异味，则不宜购买。



菖蒲陈皮

猪心汤

主治：神经衰弱属痰浊内扰型

用料》

石菖蒲 10 克
陈皮 1 角
猪心 1 个
面粉、盐各适量

制作》

1. 将石菖蒲洗净；陈皮浸软，去瓢，洗净。
2. 将猪心剖开，用清水浸泡 10 分钟，再取少许面粉撒上，反复揉搓，边揉边加面粉，最后用清水漂净，切件，飞水。
3. 将所有材料放入炖盅内，加水适量，隔水武火炖 20 分钟，转文火炖 2 小时，加盐调味，即可食用。

营养与功效》

石菖蒲性辛，味温，入心、胃经，具有芳香化湿、开窍醒神、逐痰消积等功效。陈皮性温，味苦、辛，具有行气健胃、燥湿化痰之功效。猪心性平，味甘、咸，具有养血补心、安神定志之功效。

【小知识 Tips】

石菖蒲为天南星科植物石菖蒲的根茎，表面棕褐色或灰棕色，粗糙，有环节，质硬，断面纤维性，类白色或微红色。



沙参玉竹 蚬鸭汤

主治：神经衰弱属肺胃阴虚型

用料》

沙参 30 克

玉竹 30 克

蚬鸭 1 只

盐 适量

制作》

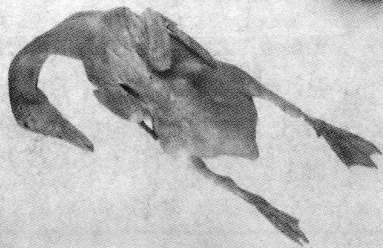
1. 将沙参洗净；玉竹洗净。
2. 将蚬鸭宰杀，去毛、内脏，洗净，斩大块，飞水。
3. 将所有材料放入炖盅内，加水适量，隔水武火炖 20 分钟，转文火炖 3~4 小时，加盐调味，即可食用。

营养与功效》

沙参性微寒，味甘，具有养阴清肺、化痰、益气之功效。玉竹性平，味甘，入肺、胃经，具有补阴润燥、生津止渴之功效。蚬鸭性凉，具有补中益气、滋阴泄热等功效。

【小知识 Tips】

宰鸭时要注意，用来烫鸭的水不要烧开，烧到约 70℃ 时就行，因鸭毛孔遇到 100℃ 的沸水后就会收缩，鸭毛就不易拔脱了。



枣圆姜汤

主治：神经衰弱

用料》

红枣（去核）15枚

桂圆 15克

姜适量

制作》

1. 将红枣浸透，洗净；桂圆洗净；姜洗净，切片。
2. 将所有材料放入锅内，加水适量，武火煮沸后转文火煮30分钟，即可食用。

营养与功效》

红枣性温，味甘，入脾、胃经，具有补中益气、养血安神、缓和药性之功效。桂圆性温，味甘，具有补益心脾、养血安神之功效。姜性温，味辛，入肺、脾、胃经，具有解表散寒、温中止呕、化痰止咳之功效。

【小知识 Tips】

要除去红枣皮，可将干的红枣用清水浸泡3小时，然后放入锅中煮沸，待红枣完全泡开发涨时，将其捞起剥皮，很容易就能剥掉。



合欢猪肝瘦肉汤

主治：神经衰弱属肝气郁结型

用料》

猪瘦肉 100 克

合欢花 30 克

猪肝 100 克

盐 适量

制作》

1. 将合欢花用水浸泡，洗净。
2. 将猪肝洗净，切片；猪瘦肉洗净，切件，飞水。
3. 将所有材料放入瓦煲内，加水适量，武火煮沸后转文火煲 1.5 小时，加盐调味，即可食用。

营养与功效》

合欢花性平，味甘，具有解郁安神之功效。猪肝性温，味甘，具有补肝、养血、明目之功效。猪瘦肉性平，味甘，入脾、胃、肾经，具有滋阴、润燥之功效。

【小知识 Tips】

炖猪肉时要注意，在炖肉的过程中，中途不要加水，否则蛋白质受冷骤凝，会使肉中的成分不易渗出。

