

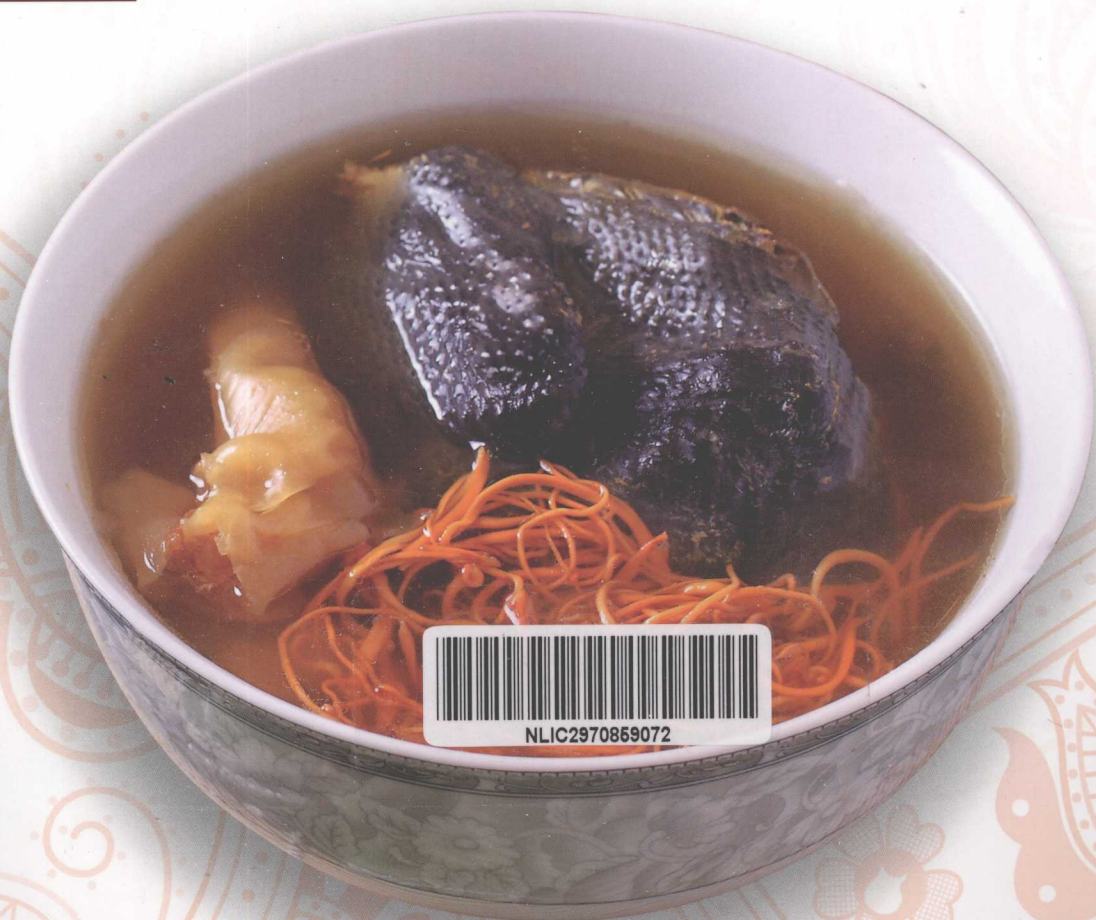
THE FIRST SOUP

头啖汤

● 广东专业汤饮名家头啖汤美食酒家首推汤品
 ● 众多金牌大厨数十年的煲汤经验总结
 ● 顺应四时变化制定养生药膳
 ● 集美味、地道、营养于一煲
 ● 让您尽情享受广东老火汤的健康与美味



头啖汤美食酒家 编著



春季升补篇

养肝、补阳、健脾、祛湿，近百款春季养生靓汤，材料五花八门，让您大饱口福。科学搭配，营养美味，烹饪窍门一学就会，家庭烹制乐趣无穷。

广东省出版集团
广东人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

头啖汤. 春季升补篇 / 头啖汤美食酒家 编著. -- 广州: 广东人民出版社, 2013. 1
ISBN 978-7-218-08464-0

I. ①头… II. ①头… III. ①保健—汤菜—菜谱 IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第305003号

Tou dan tang · chun ji sheng bu pian

头啖汤·春季升补篇

头啖汤美食酒家 编著

☞ 版权所有 翻印必究

出版人: 曾莹

策 划: 李 敏
责任编辑: 肖风华 李 敏
装帧设计: 覃 峰 刘焕文
责任技编: 周 杰 黎碧霞

出版发行: 广东人民出版社
地 址: 广州市大沙头四马路 10 号 (邮政编码: 510102)
电 话: (020) 83798714 (总编室)
传 真: (020) 83780199
网 址: <http://www.gdpph.com>
印 刷: 广州汉鼎印务有限公司
书 号: ISBN 978-7-218-08464-0
开 本: 889mm×1194mm 1/16
印 张: 6.5 字 数: 100千
版 次: 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷
定 价: 28.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社 (020-83795749) 联系调换。
售书热线: (020) 83791487 83790604 邮购: (020) 83781421

THE FIRST SOUP

头啖汤



头啖汤美食酒家 编著

春季升补篇



中山大学园区图书馆
藏书
NLIC



广东省出版集团
广东人民出版社



头啖汤

升补

头啖汤崇尚真材实料、原汁原味的烹汤理念，
极少使用调味料，
汤品口感丰满、不腻不杂。
读者烹汤时可根据个人口味添加调味料。





前言 PREFACE

汤作为我国菜肴的一个重要组成部分，具有其他饮食不可替代的作用。饭前喝汤，可湿润口腔和食道，刺激胃口以增进食欲；饭后喝汤则可润喉爽口，有助消化。中国传统医学一直将汤作为养生的良方。此外，汤在防病、保健、美容等诸多方面也对人体的健康起到非常重要的作用。中华汤文化源远流长，独具特色。《吕氏春秋·本味篇》就这样记载了煨汤的真谛：“凡味之本，水最为始，五味三材，九沸九变，则成至味。”流传至今的“民以食为天，食以汤为先”，正是汤文化几千年历史的生动写照。

在广东，汤文化已融进了人们的日常生活。“无汤不成席”正说明了广东人对汤的重视程度，而广东人煲汤的功力也达到了炉火纯青的境界。从汤料合理适当的搭配到火候的严格控制，都反映出广东人对于汤的精细考究。在种类繁多的汤式中，“头啖汤”是广东人最崇尚的。所谓头啖汤，就是第一拨儿出锅的汤。头啖汤好喝，鲜。最重要的是，喝头啖汤得早起，不能早起的人就喝不到。如今，“饮头啖汤”已引申为做领头羊，也象征着广东人创新、开放、改革的精神。

养生汤品与季节密切相关。一年当中，由于四季的气候不同，存在春湿、夏热、秋凉、冬寒等不同特点，人的生理、病理也受到这种气候变化的影响。春季万物生发向上，处于复苏过程，五脏属肝宜升补。夏季天气炎热，人体喜凉，五脏属心宜清补。秋季气候凉爽，五脏属肺宜平补。冬季气候寒冷，人体收敛潜藏，五脏属肾宜温补。这套《头啖汤》丛书就是根据四季不同的进补需求来编写的，分为《头啖汤·春季升补篇》、《头啖汤·夏季清补篇》、《头啖汤·秋季平补篇》和《头啖汤·冬季温补篇》四册。书中近四百道汤品均为头啖汤美食酒家的精心推荐。

春回大地，万物复苏。此时，人体肌肤新陈代谢还不能适应气候变化的速度，因此皮肤中的污垢易引起炎症、化脓。加上春季湿度逐渐加大，而温暖的气候和一定的湿度给细菌、病毒在呼吸道中生长创造了条件，这时，饮食要根据春天的气候特点，有针对性地进补。

第一，春天饮食宜清淡，防上火。春季人易上火，因肝火上升，致使肺阴更虚，肺结核等病菌容易乘虚而入。在汤品选择上应以滋阴润肺、补气养颜为主，如冬虫夏草百合炖胎盘、参须煲水蛇、木瓜鱼头汤、合欢花枣仁炖猪瘦肉等。第二，春天要多食辛甘之品助春阳。春季阳气初发，辛甘之品可以助阳，阴虚内热之人则应多食消火之物，并多选择含B族维生素、维生素E的食物，以养脾胃。汤品黄芪淮山炖羊肉、冬菇木耳花生煲猪肚、黄精祛湿豆煲乌鸡、江珧柱赤小豆煲生鱼等，可壮阳补精、健脾防癌，同时具有降火功效。第三，春季饮食宜多甜少酸防“肝旺”。中医认为，春季为人体五脏之一的肝脏当令之时，宜适当食用辛甘的食品，而生冷之物则应少食，以免伤害脾胃，还要防止“肝旺伤脾”。因此，在春季应该多饮祛湿利水、护肝养肝和益补中气的汤品，如棉茵陈薏米煲鲫鱼、鹿叶参杏仁炖猪瘦肉、三七花玉竹炖台鲍等。

《头啖汤·春季升补篇》着重介绍了春季最合理的营养搭配，详细讲解了近百款汤品的制作方法、营养功效，同时还包含了最地道的广东老火靓汤的烹饪窍门。我们相信，即使您没有煲过汤，不是土生土长的广东人，按照书中的提示，也一定能做出一道健康又美味的春季靓汤。

目录 Contents

6	第一篇 养肝	30	第二篇 补阳
7	春回大地，养肝正当时	31	春阳升发，补阳好时节
8	虫草花花胶炖乌鸡	32	海龙海马煲乌龟
10	花旗参猴头菇煲乳鸽	34	黄芪黑豆煲猪腰
11	三七花玉竹炖鲜台鲍	35	花旗参石斛花胶炖老鸡
12	棉茵陈淮山薏米煲猪脰	36	黄精江珧柱炖响螺
13	三七花淡菜煲鸡腿	37	金银菜墨鱼煲猪脰
14	麦冬猴头菇炖鸡	38	人参苹果煲猪瘦肉
15	独脚金煲猪腩	39	冬虫夏草海马炖鲜鲍
16	天麻红枣炖鹌鹑	40	合欢花枣仁炖猪瘦肉
17	黄精江珧柱炖海刺龟	41	金樱子党参煲生鱼
18	绿苳真菌炖水鸭	42	花生鹿筋煲猪瘦肉
19	鹿茸阿胶炖甲鱼	43	白果核桃芡实煲牛尾
20	鹿叶参杏仁炖猪瘦肉	44	冬虫夏草百合炖羊胎盘
21	五味子女贞子炖海参	45	莲子薏实煲牛肚
22	千斤拔狗脊煲猪尾	46	石斛地虫炖猪腰
23	牛大力枸杞煲蹄筋	47	参须红枣煲水蛇
24	桂圆菊花煲乳鸽	48	巴戟红枣杜仲煲牛鞭
25	冬虫夏草炖海螺肉	49	猴头菇黑豆核桃煲羊肉
26	荔枝干莲子淮山煲乳鸽	50	核桃枸杞炖羊肉
27	何首乌蜜枣炖兔肉	51	巴戟海龙猪瘦肉汤
28	山楂草决明煲猪瘦肉	52	麦冬党参煲兔肉
29	五指毛桃江珧柱煲翅群/五指毛桃蜜枣煲猪脊骨	53	人参淮杞煲甲鱼/人参白朮炖鸡



54 第三篇 健脾

55 顺时养生，健脾在于春

- 56 灯芯草淮山煲牛百叶
- 58 五指毛桃煲乌鸡
- 59 椰子黄豆炖无花果
- 60 胡萝卜马蹄煲猪脊骨
- 61 腊梅花冬瓜炖猪小肚
- 62 赤小豆玉米须煲生鱼
- 63 玉竹黄豆炖乳鸽
- 64 黄芪淮山炖羊肉
- 65 木瓜鱼头汤
- 66 番茄土豆炖牛肉
- 67 党参淮山玉竹煲兔肉
- 68 淮山枸杞炖猪脑
- 69 冬菇木耳花生煲猪肚
- 70 猴头菇响螺猪肚汤
- 71 板栗百合煲生鱼
- 72 黑豆红枣煲塘虱
- 73 苦瓜江珧柱炖翅群/十全大补鸡汤

74 第四篇 祛湿

75 春湿气重，祛湿要及时

- 76 当归淮山炖鹌鹑
- 78 炒扁豆玉米须炖陈肾

79 婆娑果海底椰煲鹌鹑

80 薏米冬瓜煲猪蹄

81 祛湿豆炖鹌鹑

82 玉米淮山炖鱿鱼

83 祛湿豆煲鲫鱼

84 赤小豆粉葛煲鲮鱼

85 鸡骨草赤小豆煲猪胰

86 五指毛桃煲猪肚

87 木棉花土茯苓煲猪瘦肉

88 茯苓蝎子炖水蛇

89 南北杏桑白皮煲猪肺

90 海带海藻黄豆煲猪脊骨

91 鲜淮山茅根煲山斑鱼

92 胡萝卜玉米煲猪胰

93 苍术茯苓炖猪肝

94 茯苓石斛白术炖鹌鹑

95 槐花地榆生地煲草龟

96 咸竹蜂煲猪瘦肉

97 西藏红花雪莲炖老龟

98 白果苦瓜炖猪肚

99 雪莲沙参鸡爪炖鹿筋

100 黄精祛湿豆煲乌鸡

101 板蓝根薏仁田螺汤

102 莲子薏米冬瓜煲乳鸽

103 冬瓜赤小豆煲生鱼

第一篇 养肝

春为四时之首，万象更新之始，肝为人体保健与免疫力之源，养生宜“应春温之气以养肝”。



春回大地，养肝正当时

春天，万物生发，大自然生机勃勃。按五行学说，春属木，与肝相应。我国自古便有“应春温之气以养肝”的养生理念，也就是说，我们在日常生活中应利用春季阳气上升，对肝脏气机进行调理和保养，强化肝脏的生理机能。

同时，春季也是细菌、病毒繁殖滋生的旺季，肝脏具有解毒、排毒的功能，负担最重，而且由于肝气升发，会容易引起旧病复发。

春宜养肝。养肝护肝、防治肝病要抓住春天这个时机，从饮食习惯、生活起居和心理健康等多方面入手，方能休养生息、强身健体。



调和心情

春天来了，肝气旺盛的人很容易变得烦躁，动不动就发火、无名紧张等。

人们常说“怒伤肝”、“火大伤肝”、“肝火太旺”，说的就是情绪过度受刺激会使五脏之气平衡协调的关系受到破坏，生气会使人呼吸变得急促，心动过速，血液比往常凝结要快，从而加重肝脏负担。中医学里把肝形象地比作刚强急躁的将军，只有保持心情舒畅，肝气顺达才可舒散心中的郁气，气血运行才会通畅。

春天最忌心情抑郁，肝气不畅，轻则使人神经衰弱、内分泌紊乱，重则可致精神失常、高血压、心血管疾病，人体免疫能力降低，加重肝脏损伤。

因此，要想强健肝脏，首先要调和心情，学会制怒，要尽力做到心平气和、乐观开朗，使肝气正常生发、顺调。反之，就会伤及肝气，久之，容易导致肝病。特别是慢性肝病患者，易产生急躁、悲观、忧虑等不良情绪，家人应给予更多关心体贴，宽解患者，使患者保持乐观的情绪。

睡眠养肝

睡眠时，肝脏能享受到更多的血液浇灌，加上身体处于休息状态，肝脏的负担最轻，故高品质的睡眠对护肝更有效。相反，睡眠质量差，尤其是有睡眠障碍的，容易累及肝功能。医学研究资料显示，有严重睡眠障碍的人中约32%出现肝功能异常。

要提升睡眠质量，首先要积极治疗睡眠障碍，如失眠等。其次，晚上不要做太过于耗损脑力的工作，也不要熬夜，一些人肝不好，与经常熬夜有着密切的关系。

中医学认为，一天之中有两个时辰是人睡眠最重要的时间，一是午时，也就是上午11点到下午1点，另一个是子时，也就是晚上11点到凌晨1点。这4个小时是骨髓造血的关键时间，流经肝脏的血液最多，

有利于肝功能修复。

养生专家建议，要把握好午间与夜间睡眠，尤其是夜间睡眠，最好在晚上10点左右上床，保证11点左右睡熟，为肝功能的修复做好铺垫。

饮食养肝

饮食护肝有两大要点：一是要优选食物供足养分，满足肝脏的各项生理需求；二是要注意食品卫生，防止细菌、病毒入侵肝脏。

人体需要的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素以及矿物质等五大类养分，也正是肝脏所必需的。不过，肝脏对蛋白质、碳水化合物以及维生素需求较多，而脂肪过量有可能引发脂肪肝，因此必须适当限制。为此，建议将以下细节贯穿于每天的食谱中：

奶、蛋、鱼、猪瘦肉、豆制品等食品，每日膳食轮换安排，为肝脏提供足量优质蛋白。

适当食用葡萄糖、蔗糖、蜂蜜、果汁等易于消化的单糖与双糖类食物，以增加肝糖原储备。

酵母含有丰富的B族维生素，不可以冷落。

枸杞能滋补肝肾、养肝明目，或泡茶，或炖汤，或熬粥，都益于养肝。

常吃核桃仁、开心果等坚果，利于疏肝理气、缓解焦虑。

有面色发黄、睡不好觉等肝气不足症候的人，不妨每周吃1次畜禽肝脏，以收到“以肝养肝”的效果。

忌食酒精和一切辛辣及刺激性食物。避免吃油炸及干硬食品。

多喝水。水可增加循环血量，增进肝细胞活力，有利于排除代谢废物而起到护肝之效。

饮食不宜过饱，切忌暴饮暴食。肝脏是人体重要的代谢和解毒器官，尤其是肝病患者，肝细胞新陈代谢和修复时需要高质量的食物提供热量。但营养一定要适量平衡，饮食过量往往造成消化不良，加重肝脏负担。

饮食养生，汤水先行，本篇将为您介绍春季养肝的特效汤，让您在享受美味汤膳的同时，养出好身体。

功效：滋补肝肾，润肺养气

此汤分量
适合4~6
人饮用。



虫草花花胶炖乌鸡

主料介绍:

虫草花并非花，它是人工培养的虫草子实体，培养基是仿造天然虫子所含的各种养分，包括谷物类、豆类、蛋奶类等，属于一种真菌类。虫草花与常见的香菇、平菇等食用菌很相似，只是菌种、生长环境和生长条件不同。为了跟冬虫夏草区别开来，商家为它起了一个美丽的名字，叫做“虫草花”。虫草花外观上最大的特点是没有了“虫体”，而只有橙色或者黄色的“草”。



虫草花性质平和，不寒不燥，有益肝肾、补精髓、止血化痰的功效，主要用于治疗眩晕耳鸣、健忘不寐、腰膝酸软、阳痿早泄、久咳虚喘等症。

虫草花含有丰富的蛋白质、氨基酸以及虫草素、甘露醇、SOD、多糖类等成分，能够综合调理人体体内环境，增强体内巨噬细胞的功能，对增强人体免疫功能、提高人体抗病能力有一定的作用。

材料:

虫草花50克，花胶100克，乌鸡半只（约350克），猪瘦肉200克，桂圆、陈皮、姜适量。



做法:

1. 乌鸡宰净切成大块，连同猪瘦肉置沸水中稍滚沸，焯去血水。
2. 虫草花、花胶用清水洗净。
3. 除花胶外所有材料放入炖盅，加入6海碗水，以保鲜膜封住，隔水炖3小时后，加入花胶，再炖1小时即可。



大厨提醒

泡洗虫草花的水呈淡褐色，或经炖煮后汤和肉也会呈现出与虫草花一致而清澈的颜色，这是正常的现象。值得提醒的是，品质优良的虫草花具有独特的香味，做菜或做汤味道都非常鲜美；如果水洗时脱色，有异味，吃时口感变差，这种可能是染色虫草花。



滋补肝肾
润肺养气



此汤分量
适合2~4
人饮用。

花旗参猴头菇煲乳鸽



补肝肾，益虚损

主料介绍:

花旗参是人参的一种，又称广东人参、西洋参。

花旗参性寒，味甘、微苦，入肺、脾经，具有补气养阴、泻火除烦、养胃生津之功能，适用于气阴虚而有火之症，多用于肺热燥咳、气短懒言、四肢倦怠、烦躁易怒、热病后伤阴津液亏损等。西医认为，花旗参中的皂甙有效增强中枢神经，达到静心凝神、消除疲劳、增强记忆力等作用。花旗参还可以降低血糖、调节胰岛素分泌、促进糖代谢和脂肪代谢，对治疗糖尿病也有一定的辅助作用。

材料:

乳鸽1只（约300克），花旗参30克，猴头菇250克，枸杞10克，姜适量。



做法:

1. 乳鸽宰净，切成大块，置沸水中稍滚沸，焯去血水。
2. 猴头菇用温水浸泡洗净；其他材料用清水洗净。
3. 汤煲内加入2~4海碗水，水开后将所有材料放入，大火煲开后转文火煲2小时，再转大火煲15~30分钟即可。



大厨提醒

服用花旗参后不宜喝茶及吃萝卜，因为茶叶中含有大量的鞣酸，会破坏花旗参中的有效成分，而萝卜则有消药的功效，会化解花旗参的药性。应在服用花旗参2~3日后再次喝茶和吃萝卜。



此汤分量
适合6~8
人饮用。

三七花玉竹炖鲜台鲍



补血，护肝，抗癌

主料介绍：

三七花又称田七花，是三七全株中三七皂甙含量最高的部分，质脆易碎，气微。

三七花味甘，性凉，入肝、胃、大肠经，有降血脂、降血压、抗癌、提高心肌供氧能力、增强机体免疫力的功能。三七花含有人参多种皂甙，有平清热肝、降压的功效，可防治高血压和咽炎。另可泡茶、炒肉、煲汤等。

《本草纲目拾遗》说：“人参补气第一，三七补血第一，为中药之最珍贵者。”

材料：

三七花100克，玉竹50克，鲜台鲍400克，猪瘦肉200克，鸡爪8只，桂圆、陈皮、南杏仁、姜适量。



做法：

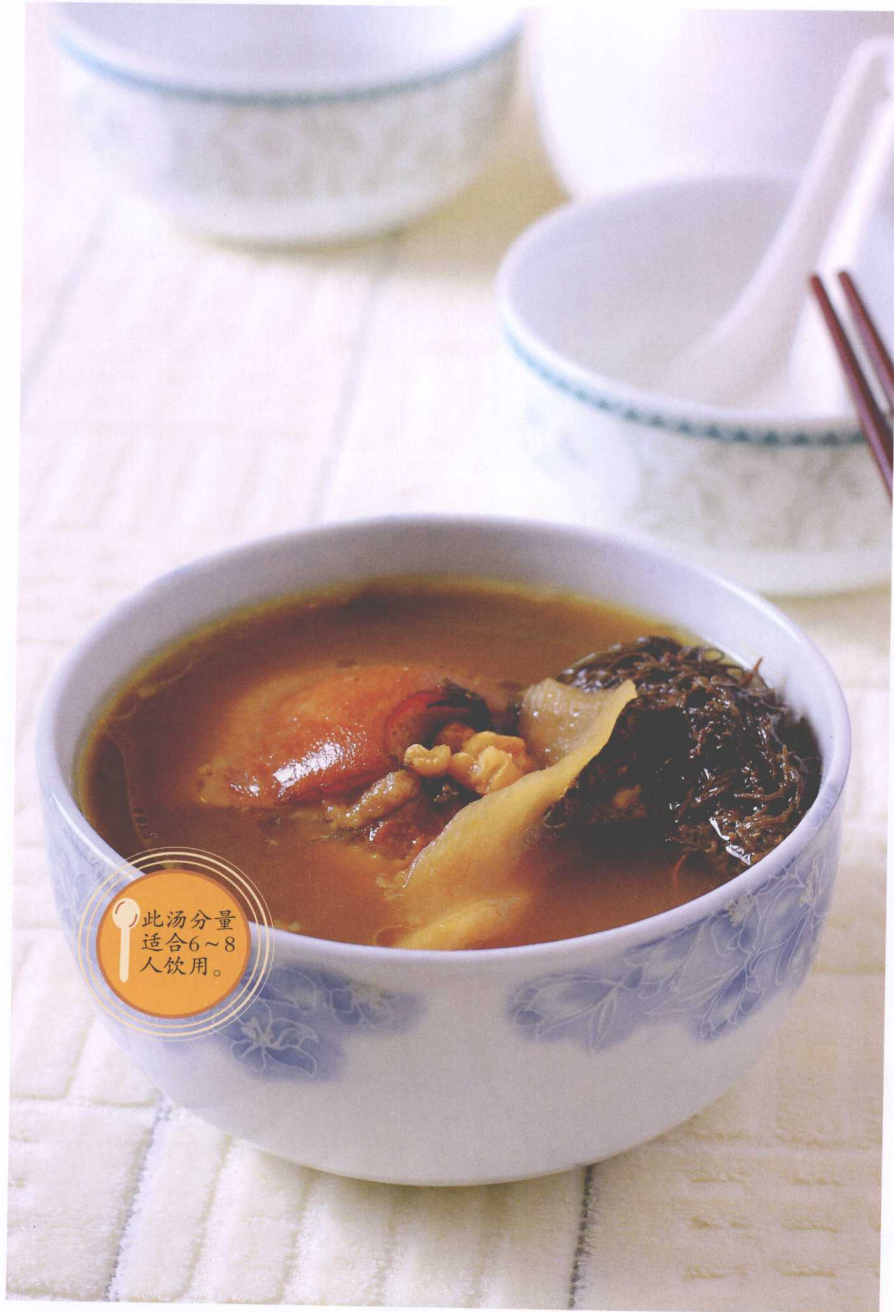
1. 鲜台鲍洗净，连同猪瘦肉、鸡爪置沸水中稍滚沸，焯去血水；其他材料用清水洗净。

2. 将所有材料放入炖盅，加入4海碗水，以保鲜膜封住，隔水炖4小时即可。



大厨提醒

女性月经期间、风寒感冒期间及怀孕期间，尽量不要食用三七花，因为三七花药性偏凉，会加重虚寒之症，但孕妇产后用三七花煲汤，补血效果非常好。



此汤分量
适合6~8
人饮用。

棉茵陈淮山薏米煲猪脷

主料介绍:

棉茵陈别名白蒿、绒蒿、松毛艾，为菊科植物茵陈蒿的幼苗，生于山坡、路边，全国各地均有分布。

棉茵陈性微寒，味辛、苦，有显著的清热利湿、清肝利胆、降血压、抗菌、解毒等作用，对湿热黄疸、黄疸型肝炎、胸肋胀痛、胆囊炎、胆石症、高血压、心烦失眠、头晕、目眩、小便不利、风痒疮疥等有明显疗效。在《本草正义》里面，称其“味淡利水，乃治脾、胃二家湿热之专药”。同时，它还具有抗感染的作用，可以作为居家常备药。



清肝利胆
祛湿健脾



材料:

棉茵陈150克，淮山50克，薏米20克，猪脷500克，猪脊骨800克，蜜枣3颗，红枣4颗，陈皮、姜适量。

做法:

1.猪脷洗净，与猪脊骨同置沸水中稍滚沸，焯去血水；其他材料用清水洗净。

2.煲内加入4~6海碗水，水开后将所有材料放入，大火煲开后转文火煲3小时即可。



大厨提醒

猪脷是广东话的说法，为猪腿上的肌肉，煲过汤后肉质依然嫩滑，不会变粗变硬难以下咽，因此广东人喜欢买猪脷煲汤。

煲汤时中途不能打开锅盖，也不能加水，因为正加热的肉类遇冷会收缩，蛋白质不易溶解，汤便失去了原有的鲜香味，影响口感。



补肝肾
益精血



材料:

三七花50克, 鸡腿3只(约400克), 淡菜50克, 胡萝卜150克, 姜适量。

做法:

1. 鸡腿洗净, 置沸水中稍滚沸, 焯去血水。

2. 胡萝卜去皮洗净, 切块; 淡菜及三七花用清水洗净。

3. 汤煲内加入2~4海碗水, 水开后将所有材料放入, 大火煲开后转文火煲3小时即可。



此汤分量
适合2~4
人饮用。



大厨提醒

优质淡菜的特征是: 形体扁圆, 中间有条缝, 外皮生小毛, 色泽黑黄。选购淡菜时, 以体大肉肥、色泽棕红、富有光泽、大小均匀、质地干燥、口味鲜淡, 没有破碎和杂质的为上品。

三七花淡菜煲鸡腿

主料介绍:

淡菜是贻贝的干制品, 又名壳菜。

淡菜味咸, 性温, 入脾、肾经, 有补肝肾、益精血、助肾阳、消癭瘤、调经血、降血压之功效, 以淡菜煲汤, 连续服用可治肝肾阴虚所引起的头晕及盗汗等症。

淡菜的营养价值很高, 蛋白质含量高达59%, 其中含有8种人体必需的氨基酸, 脂肪含量为7%, 且大多是不饱和脂肪酸。淡菜还含有丰富的钙、磷、铁、锌和B族维生素, 促进新陈代谢, 提供大脑和身体活动的营养, 所以有人称淡菜为“海中鸡蛋”。



此汤分量
适合4~6
人饮用。

麦冬猴头菇炖鸡



养肝益气，健脾益胃

主料介绍:

猴头菇是中国传统的名贵菜肴，肉嫩、味香，鲜美可口。它与熊掌、海参、鱼翅并称“四大名菜”，并有“山珍猴头、海味燕窝”的说法。

猴头菇是一种药食兼用菌，为长于柞树干上的蘑菇。初生时呈乳白色，渐转微黄，采集干燥后变为黄褐色，因形状酷似猴子脑袋，故称猴头菇。

猴头菇主要产于内蒙古自治区大兴安岭林区，其性平，味甘，有利五脏、助消化、滋补、抗癌、治疗神经衰弱的功效。国内已广泛地将它应用于治疗消化不良、胃溃疡、十二指肠溃疡、神经衰弱等疾病。

材料:

老土鸡500克，麦冬15克，猴头菇100克，猪瘦肉200克，红枣、姜适量。



做法:

- 1.老土鸡洗净去内脏，与猪瘦肉一同置沸水中稍滚沸，焯去血水。
- 2.猴头菇用温水浸泡；其他材料洗净。
- 3.将所有材料放入炖盅，加入3海碗水，以保鲜膜封住，隔水炖4小时即可。



大厨提醒

麦冬猴头菇炖鸡汤味道清甜鲜美，具有养肝益气、益胃健脾的功效。猴头菇要充分泡发，煲汤时可加一点料酒，以中和猴头菇本身的苦味；猴头菇只有炖得软烂如豆腐时，其营养成分才能完全析出。

独脚金煲猪胰



清肝明目，健脾养胃

材料：

独脚金30克，猪胰1条（约300克），猪瘦肉300克，蜜枣3粒。



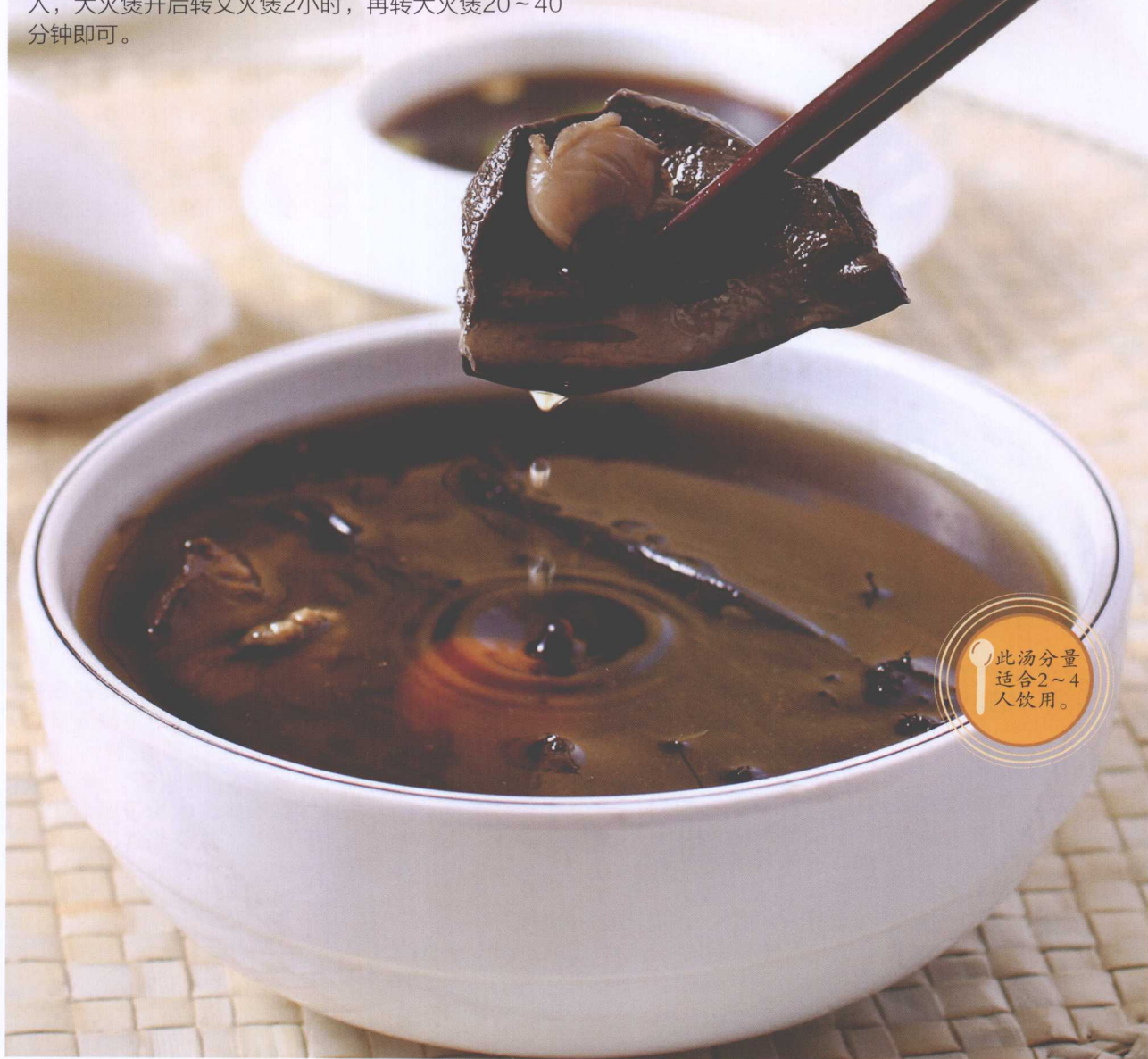
做法：

- 1.独脚金洗净，用清水浸泡20分钟。
- 2.猪胰洗净，与猪瘦肉一同置沸水中稍滚沸，焯去血水；猪胰用小刀刮去表面油脂，再切成小段。
- 3.砂煲内加入2~4海碗水，水开后将所有材料放入，大火煲开后转文火煲2小时，再转大火煲20~40分钟即可。



大厨提醒

独脚金煲猪胰气味甘润，具有清肝明目、消积健脾、利水明目的功效，对儿童腹泻、疳积、脾虚肝热均有良好的食疗作用。



此汤分量
适合2~4
人饮用。