

夏季清补篇

养心、健胃、清热、解暑，近百款夏季养生靓汤，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。



头啖汤美食酒家 编著

● 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

THE FIRST SOUP



NLIC2970859069

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·夏季清补篇 / 头啖汤美食酒家 编著. — 广州: 广东人民出版社, 2013. 1
ISBN 978-7-218-08463-3

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305005号

Tou dan tang · xia ji qing bu pian

头啖汤·夏季清补篇

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 978-7-218-08463-3
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

夏季清补篇



NLIC2970869069

广东省出版集团
广东人民出版社

头啖汤

清补

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。

每到炎热夏季，很多人胃口不好，消化功能降低，且易出现乏力倦怠、胃脘不舒等症状，甚至发生胃肠道疾患。因此，夏季必须讲究饮食调节，采取相应的对策。

首先，夏天应多食苦味。苦味食物中所含的生物碱具有消暑清热、促进血液循环、舒张血管等药理作用。可适当选择一些苦味汤品，如莲子百合玉米煲猪肚、黄精茯苓生蚝煲鸡等，这些汤不仅能清心除烦、利尿、提神解疲，同时还具有祛湿、补血、健胃等功效。其次，夏天要补钾。暑天出汗多，随汗液流失的钾离子也较多。人体一旦出现低血钾现象，就会引起倦怠无力、头昏头痛、食欲不振等症状，这时如饮冬瓜玉米江珧柱煲老鸽、苦瓜黄豆炖鲍鱼、双果炖田鸡等汤，有清热祛湿、祛燥、利水、消肿的良好疗效，同时也能补肝肾、强筋骨、益虚损，增强免疫力。除了以上两点，夏天饮食还需要保护消化道。夏季气温高、湿度大，睡眠时间相对于春季会少一些，而且出汗多，体液减少，消化液分泌也减少，消化道功能降低，易发生消化道功能紊乱，很容易生病。因此，应多注意保护肠道，多饮诸如青苹果炖芦荟、石斛竹蔗煲山鸡等具有健胃、生津、滋阴、清热功效的汤品。

《头啖汤·夏季清补篇》着重介绍了夏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，也能做出一道道健康又美味的夏季靓汤。

目录 Contents

6 第一篇 养心

7 苦夏变乐，养心正当令

- 8 灵芝茯苓炖蝎子蛇龟
- 10 莲子百合玉米煲猪肚
- 11 虫草花炖水鸭
- 12 麦冬沙参玉竹煲猪瘦肉
- 13 小麦石斛淮山煲鹌鹑
- 14 无花果鲍鱼煲水鸭
- 15 双莲赤小豆煲猪心
- 16 青橄榄南北杏炖猪肺
- 17 玉竹番薯煲猪心
- 18 花旗参无花果炖斑鸠
- 19 莲合红枣煲羊心
- 20 沙参枣仁炖斑鸠
- 21 黄精茯苓生蚝煲鸡
- 22 灵芝茯苓炖草龟
- 23 淮山百合炖鳗鱼
- 24 黑豆党参煲猪心
- 25 沙参玉竹雪梨煲山斑鱼

26 第二篇 健胃

27 夏季养生，健胃好时机

- 28 扁豆鲜淮山煲鲫鱼
- 30 冬菇花生煲鸡爪

- 31 冬瓜煲海螺肉
- 32 石斛竹蔗煲山鸡
- 33 羊肚菌鲍鱼炖乌鸡
- 34 黄豆胡椒炖猪肚鸡
- 35 鲜淮山百合玉竹炖甲鱼
- 36 苹果冬菇煲水蛇
- 37 木瓜花生煲鱼尾
- 38 棉茵陈蜜枣煲鲫鱼
- 39 赤小豆南瓜煲排骨
- 40 茯苓党参炖乌龟
- 41 海马花胶牛蒡炖海螺
- 42 木瓜红枣煲牛鳊鱼
- 43 雪梨木瓜煲猪肺
- 44 沙参枸杞煲鹌鹑
- 45 罗汉果枇杷叶煲猪肺
- 46 章鱼赤小豆煲老鸭
- 47 苹果芦荟炖猪瘦肉
- 48 淮山党参黄芪煲鹅肉
- 49 花蛤淮山煲老鸽
- 50 小麦参芪煲生蚝
- 51 猴头菇乌贼骨炖猪肚/猴头菇四宝煲木瓜

52 第三篇 清热

53 夏热难耐，清热要及时



- 54 桔梗无花果炖乳鸽
- 56 溪黄草棉茵陈煲猪脊骨
- 57 莲子薏米冬瓜煲水蛇
- 58 玫瑰鸡爪梨煲猪脊骨
- 59 橘红无花果川贝炖鳄鱼
- 60 枸杞地胆头炖乳鸽
- 61 夏枯草黄豆脊骨汤
- 62 冬虫夏草生地煲水蛇
- 63 龙脷叶无花果煲猪肺
- 64 木瓜莲子百合煲鱼尾
- 65 海底椰雪梨川贝煲鹧鸪
- 66 板蓝根川贝炖鳄鱼
- 67 沙参玉竹百合煲水鸭
- 68 粉葛赤小豆煲猪胰
- 69 车前草薏米煲猪小肚
- 70 鸡骨草煲兔肉
- 71 茅根马蹄煲海蜇
- 72 牛大力炖螺肉
- 73 西瓜皮茅根炖猪瘦肉
- 74 地胆头炖猪骨
- 75 苦瓜黄豆炖鲍鱼
- 76 萝卜青橄榄煲猪肺
- 77 仙人掌水蛇炖海星
- 78 鸡骨草田螺炖猪胰
- 79 蒲公英薏米煲猪瘦肉

- 80 粉葛煲猪肚
- 81 牛大力无花果煲鹧鸪/牛蒡蜜枣煲脊骨

82 第四篇 解暑

83 夏暑登场，解暑进行时

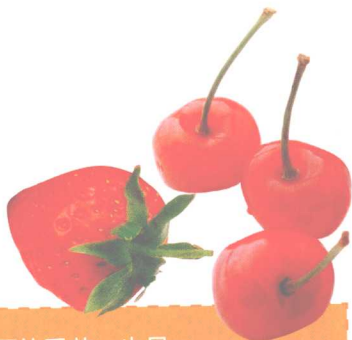
- 84 节瓜眉豆煲鲫鱼
- 86 薏米冬瓜荷叶煲排骨
- 87 玉米淡菜煲猪脊骨
- 88 双果炖田鸡
- 89 冬瓜薏米江珧柱煲老鸽
- 90 荷叶冬瓜煲老鸭
- 91 冬瓜江珧柱莲子炖石蛤
- 92 椰子竹蔗煲老鸽
- 93 苋菜头茯苓煲大鱼尾
- 94 苦瓜黄豆煲唐排
- 95 参莲绿豆煲乳鸽
- 96 佛手瓜胡萝卜煲排骨
- 97 冬瓜江珧柱莲薏煲鹌鹑
- 98 木棉花熟地煲猪瘦肉
- 99 冬瓜薏米炖双肾
- 100 天麻菊花炖兔肉
- 101 猪笼草赤小豆煲猪胰
- 102 茅根竹蔗马蹄煲猪脊骨
- 103 苦瓜黄豆煲鲫鱼/苦瓜干黄豆煲猪什

第一篇 养心

中医认为，心主血和藏神，具有主宰一身上下、统管五脏六腑的特殊职能。夏季属火，与心相对应，养生宜以养心为重。



苦夏变乐， 养心正当令



夏季，是一个万物繁荣秀丽的季节，也是一个酷热登场的季节。一年四季中，夏属火；而人的五脏中，心主火。两个火加起来，便成了“炎”。我们的心火在夏天最容易上炎，情绪容易变得急躁，容易发火，晚上睡眠不安，还容易出现口干舌燥、头痛、口苦、食欲不振等症状。因此，夏天养生，重点在于养心。

养心六注意

一要注意戒怒戒躁。养心切忌大喜大怒，要保持心态平和，安闲自乐，笑口常开。夏天，可多做偏静的文体活动，如绘画、钓鱼、书法、下棋、种花等。

二要注意不可过度出汗，运动后要适当饮温水，补充体液。夏天我们的身体容易出汗，中医认为“汗为心之液”，血汗同源，汗多易伤心之阴阳。加之夏天温度高，体表的血量分布多，导致心脑血管的血量减少，尤其是老人更易出现心脑血管缺血的症状，所以夏季要注意不可过度出汗。但是该出汗时则要出汗，不能长时间呆在空调房里闭汗，应适当选择做一些相对平和的运动。

三要注意，既要养“心阳”又养“心阴”。心气虚指心脏功能减弱，主要表现为心慌心悸、胸闷气短，活动后症状加重，并有出汗。如果不注重保养，就会发展成为心阳虚，其症状为心慌、气喘加重，而且畏寒肢冷、胸痛憋气、面色发白等。有心气虚或心阳虚症状的人，夏天尤其应该避免多出汗，以免伤了心阳，可用人参、西洋参等泡水喝。心阴虚则指心阴血不足，主要特点是阴虚阳亢，表现为五心烦热、咽干失眠、心悸等。心阴虚者需要注意少劳累、少出汗，多吃养心阴之品，如麦冬、百合等。

四要注意不吃刚从冰箱中取出来的食物。人的胃肠温度一般在36℃左右，而刚从冰箱里拿出来的食物通常只有2℃~8℃，肠胃受到强烈的低温刺激后，容易出现腹泻。因此，从冰箱里取出来的食物应在常温下放一会儿再吃。

五要注意睡眠充足。夏天人们易疲倦，没精打采，不想吃饭，不想活动，因此，保证充足的睡眠至为关键。下午1点至3点，是人体心经工作的重要时刻，最好午睡1小时，这个时段也可以吃些补心的食物，养心效果特别好。

六要注意温差变化。初夏到来，日夜温差仍较大，早晚要适当添衣。

红色食物最养心

我国传统医学认为“药食同源”，不同颜色的食物对养生能起到不同的效果，可以治疗不同的疾病，而红色食物是最养心的。红色食物进入人体后可入心、入血，具有益气补血和促进血液、淋巴液生成的作用。

常见的红色食物有番茄、红辣椒、西瓜、石榴、樱桃、草莓、牛肉、羊肉等。红色食物的天然色素一类是来自于血红素，如红色肉食品、内脏等，其红色就是血红素呈现出来的；一类是来自类胡萝卜素的色素，如番茄、胡萝卜等；还有一类是来自于多酚类的色素，如草莓、樱桃等。血红素是人体内输送氧气和二氧化碳的干将，它和蛋白质结合成血红蛋白，存在于血液细胞中。红色食物中富含的番茄红素、丹宁酸等，可以保护细胞，具有消炎作用。红色食物还能为人提供蛋白质、无机盐、维生素以及微量元素，增强心脏功能。

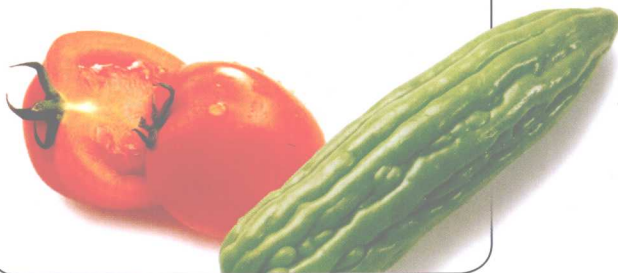
因此，经常食用红色食物，对增强心脑血管活力、提高淋巴免疫功能非常有益。

养心要吃苦

食物有酸、苦、甘、辛、咸五味，人体有心、肝、脾、肺、肾五脏。《黄帝内经》中介绍了五味与五脏相对应的关系，即“酸入肝，辛入肺，苦入心，咸入肾，甘入脾”。心需要苦味之物来滋养，因此，夏日养心，要多吃“苦”，如吃苦瓜、油麦菜、百合、白果，喝苦丁茶等。这些苦味食物，有泻下、清热、燥湿、健脾、补肾、强筋、健骨的作用，但是有肺脏疾病的人应少食，忌食。

这个时节在汤膳中可以多加入一些养心安神之品，如石斛、灵芝破壁孢子粉、茯苓、麦冬、小枣、莲子、百合、竹叶、柏子仁等，能让身心更舒畅。

本篇就为您介绍养心汤品的制作。



功效：滋阴排毒，养心安神

此汤分量
适合6~8
人饮用。

灵芝茯苓炖蝎子蛇龟

主料介绍:

蝎子是蛛形纲动物，蜘蛛与蜃亦同属蛛形纲。它们典型的特征包括瘦长的身体、螯、弯曲分段且带有毒刺的尾巴。

蝎子性平、味腥，有毒，有祛风、止痉、通络、解毒的功能，可治惊风抽搐、癫痫、中风、半身不遂、口眼歪斜、偏头痛、破伤风、淋巴结核和风疹疮肿等症。医药研究表明，蝎子对心脑血管疾病和多种类型的癌症有一定的疗效，对预防许多慢性病也有显著的效果。

蝎子具有很高的药用价值，同时，也是食疗珍品。



材料:

灵芝50克，茯苓100克，蝎子30克，蛇200克，龟1只，猪瘦肉500克，桂圆、枸杞、姜适量。



做法:

1. 茯苓洗净切片；蛇、龟宰净，连同猪瘦肉置沸水中稍滚沸，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6海碗水，以保鲜膜封住，隔水炖3小时即可。



大厨提醒

蝎子体内含有人体所必需的17种氨基酸和14种微量元素，是滋补的佳品。蝎子可调节人体机能，促进新陈代谢，增强细胞活力，对神经系统疾病、心脑血管疾病、乙肝、肾炎、胃炎、皮肤病及肝癌等多种疑难病症有独特的预防和治疗作用，具有滋补健体之功效。



滋阴排毒
养心安神



此汤分量
适合4~6
人饮用。

莲子百合玉米煲猪肚

主料介绍:

玉米，亦称玉蜀黍、包谷、苞米、棒子，粤语称为粟米，是一年生禾本科草本植物，也是全世界总产量最高的粮食作物。玉米味甘、性平，具有调中开胃、益肺宁心、清湿热、利肝胆、延缓衰老等功能。

现代研究证实，玉米中含有丰富的不饱和脂肪酸，尤其是亚油酸的含量高达60%以上，它和玉米胚芽中的维生素E协同作用，可降低血液胆固醇浓度，防止其沉积于血管壁。因此，玉米对冠心病、动脉粥样硬化、高脂血及高血压等症都有一定的预防和治疗作用，同时还有一定的健脑功能。



调中开胃
益肺宁心



材料:

莲子30克，百合30克，玉米300克，猪肚半个，猪脊骨300克，猪瘦肉300克，蜜枣4粒。

做法:

1. 莲子、百合、蜜枣洗净；玉米洗净切成段。
2. 猪肚去油，用盐清洗干净，猪脊骨、猪瘦肉切成大块，一同置沸水中焯去血水。
3. 汤煲内加入6~8海碗水，水开后将所有材料放入，大火煲开后转文火煲1.5小时，再转大火煲30~45分钟即可。



大厨提醒

一般人常用盐擦洗猪肚，但效果并不理想，可在清洗过程中加入一些醋，效果会更好。因为通过盐、醋的共同作用，可把猪肚的腥味除去，还可以去掉表皮的黏液，从而起到清除污物和去除异味的作用。



滋补心肺
和胃消食



材料:

水鸭500克, 猪脊骨400克, 虫草花50克, 枸杞10克, 姜适量。

做法:

1. 水鸭宰净斩大块, 与猪脊骨同置沸水中稍滚沸, 焯去血水; 其他材料洗净。

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3小时即可。



大厨提醒

水鸭味甘, 有补中益气、消食和胃、利水消肿及解毒之功; 虫草花有益肝肾、补精髓、止血化痰的功效。合而为汤, 能滋补心肺、和胃消食、调养气血。



此汤分量
适合4~6
人饮用。

虫草花炖水鸭

主料介绍:

水鸭性味甘凉, 有补中益气、滋阴泄热的功能。《本草逢原》认为它“味极甘美, 病人食之, 全胜家鸭, 以其肥而不脂, 美而易化”。

鸭肉含丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素及矿物质等。经常食用除了能补充人体必需多种营养成分外, 还可祛除暑热、保健强身, 对食少体弱、水肿、盗汗、咽干口渴者, 以及身体虚弱、低烧等病症者尤为适合。



此汤分量
适合3~5
人饮用。

麦冬沙参玉竹煲猪瘦肉



清心火，润肺燥，益虚损

主料介绍:

麦冬又名沿阶草、书带草、麦门冬。麦冬味甘、微苦，性微寒，主要用于阴虚肺燥、咳嗽痰黏、热伤胃阴，或胃阴虚、咽干口渴、大便干结、心阴虚，或心经有热、心烦不眠、舌红少津等症。

麦冬含β-谷甾醇、氨基酸、多量葡萄糖及葡萄糖甙等成分，能提高免疫力，对多种细菌有抑制作用，能增强垂体肾上腺皮质系统功能，提高机体适应能力，有抗心律失常和扩张外周血管的作用，能提高耐缺氧能力，还有降血糖的作用。

材料:

麦冬50克，沙参50克，玉竹50克，猪瘦肉300克，猪脊骨500克，蜜枣2粒，南北杏、桂圆、陈皮、姜适量。



做法:

1.猪瘦肉、猪脊骨置沸水中稍滚沸，焯去血水；其他材料洗净。

2.汤煲内加入3~5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

麦冬配以沙参煲猪瘦肉，滋味清润可口，有清心、润肺、止咳的作用。选择麦冬时，以个大、肥壮、半透明、质柔、色黄白、有香气、嚼之发黏、干燥、无须根者为佳。



此汤分量
适合6~8
人饮用。

小麦石斛淮山煲鹧鸪



养心退热，养阴润肺

主料介绍：

小麦味甘，性凉，能养心益脾、和五脏、调经络、除烦止渴、利小便。可用于治疗心烦不宁，失眠，脏燥。



小麦中淀粉和脂肪的含量与大米相近，而蛋白质、钙含量远高于大米；还含有B族维生素和维生素E，尤以维生素E的含量最为丰富；含有胆碱、卵磷脂、精氨酸等，可增强记忆；还含钙、磷、铁及帮助消化的酶，凡脾胃虚泄及老年淋涩者皆能服用。

材料：

小麦30克，石斛20克，淮山50克，鹧鸪1~2只（约600克），猪瘦肉200克，猪脊骨300克，蜜枣3粒，陈皮、姜适量。



做法：

1. 鹧鸪宰净，连同猪瘦肉、猪脊骨置沸水中稍滚沸，焯去血水；其他材料洗净。
2. 汤煲内加入6~8海碗水，水开后将所有材料放入，大火煲开后转文火煲1.5小时，再转大火煲30~45分钟即可。



大厨提醒

鹧鸪可用于食疗，调理脾胃虚弱、身体倦怠；小麦可用于食疗，调理烦燥不安、手足心热。此汤尤其适合身体瘦弱、体困神疲者饮用。

无花果鲍鱼煲水鸭

材料:

台鲍6只(约300克), 无花果8个, 蜜枣4粒, 水鸭1只(约500克), 猪瘦肉200克, 猪脊骨400克, 腐竹、陈皮、姜适量。



做法:

1. 台鲍洗净。
2. 水鸭宰杀, 去内脏洗净, 与猪瘦肉、猪脊骨一同置沸水中稍滚沸, 焯去血水。

3. 汤煲内加入6~8海碗水, 水开后将所有材料放入, 大火煲开后转文火煲1.5小时, 再转大火煲30~45分钟即可。



大厨提醒

无花果能清热, 对呼吸系统疾病有疗效。配合鲍鱼水鸭一起煲汤, 味道滑爽香甜, 可滋阴明目、延缓衰老, 既有保健作用, 又有美容效果, 非常适合全家大小饮用。

功效: 清心降火, 滋阴健脾

此汤分量
适合6~8
人饮用。



补血生津
强心安神



材料:

莲藕400克, 莲子50克, 赤小豆50克, 猪心300克, 猪瘦肉200克, 猪脊骨300克, 蜜枣3粒, 陈皮、姜适量。

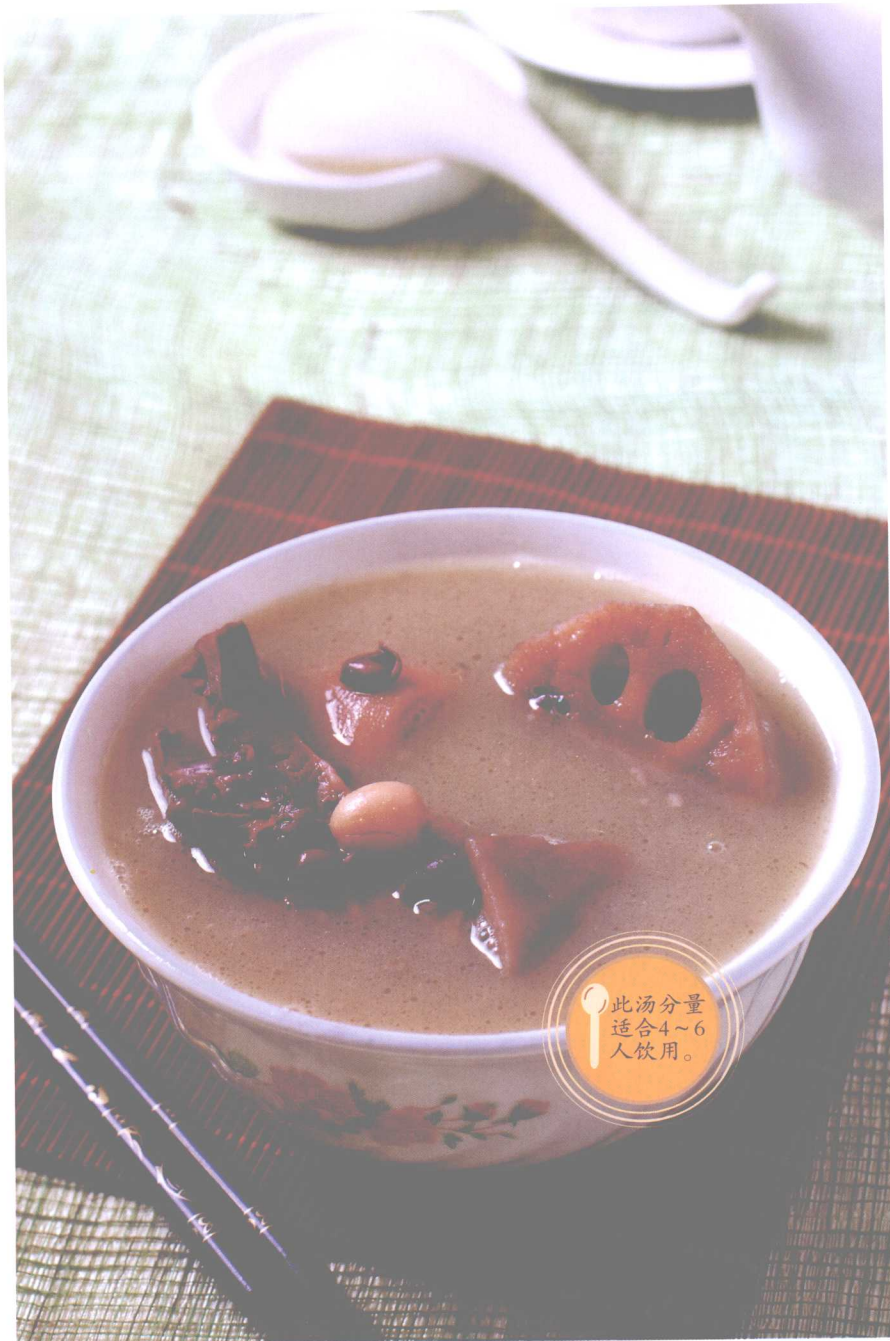
做法:

1. 莲藕洗净切段。
2. 猪心切开, 切掉白色部分, 洗净后一开四。
3. 猪瘦肉、猪脊骨一同置沸水中稍滚沸, 焯去水; 其他材料洗净。
4. 汤煲内加入6~8碗水, 水开后将所有材料放入, 大火煲开后转文火煲2.5小时, 再转大火煲15~30分钟即可。



大厨提醒

猪心通常有异味, 如果处理不好, 汤的味道就会大打折扣。买回猪心后, 立即将其在少量面粉中“滚”一下, 放置1小时左右, 然后用清水洗净, 这样煲出来的汤味更美。



双莲赤小豆煲猪心

主料介绍:

猪心味甘咸、性平, 有补虚、安神定惊、养心补血的作用。我国自古就有“以脏补脏”、“以心补心”的说法, 认为猪心能补心, 治疗心悸。

现代营养学研究证明, 猪心是一种营养十分丰富的食品。它含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₅、维生素C等, 可补充心肌所需营养, 对增强心肌收缩力有很大的作用。