

嶺南
湯神
系列

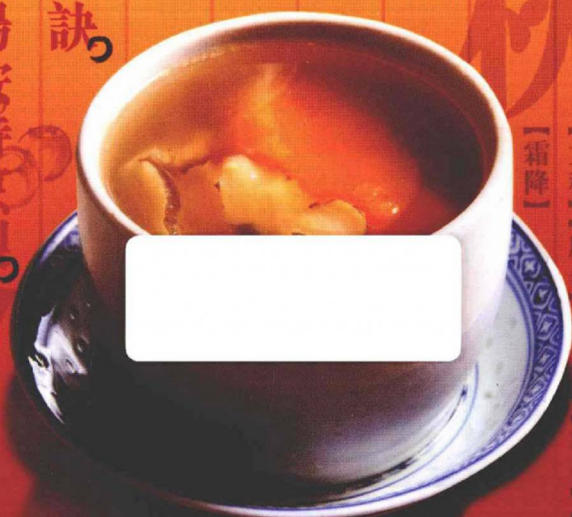
二十四節氣

湯譜

廿四節氣養生要訣

一百四十四款靚湯按時烹調

食材效用配伍詳解

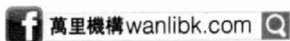


【立春】【雨水】
【驚蟄】【春分】
【清明】【穀雨】
【立夏】【處暑】
【白露】
【秋分】
【寒露】
【立秋】
【霜降】

【立冬】
【小雪】
【大雪】
【冬至】
【小寒】
【大寒】

余自強 編著

萬里機構・得利書局出版



嶺南湯神系列
二十四節氣湯譜

編著

余自強

編輯

何健莊

封面設計

吳明煒

版面設計

王妙玲

出版

萬里機構・得利書局

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511 傳真：2565 5539

網址：<http://www.wanlibk.com>

發行

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100 傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印

中華商務彩色印刷有限公司

出版日期

二〇一二年六月第四次印刷

版權所有・不准翻印

ISBN 978-962-14-4728-9

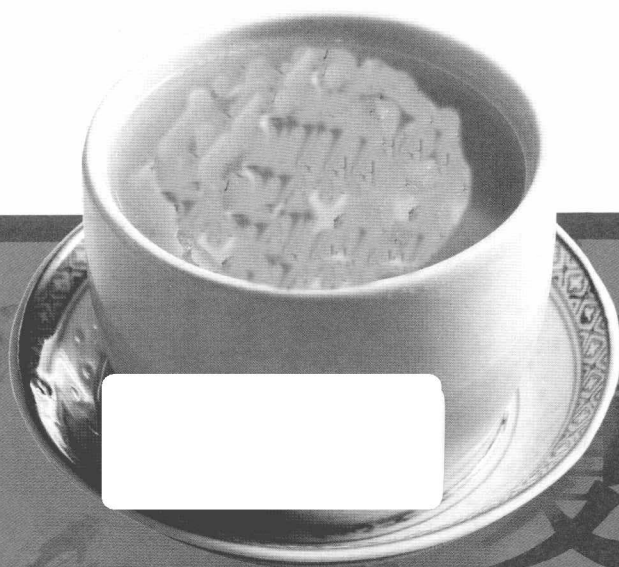
本書由南方日報出版社授權在香港出版繁體字版

嶺南
湯神
系列

二十四節氣

湯譜

余自強 編著
萬里機構 · 得利書局 出版



冬

春

秋

【立冬】 【小雪】
【大雪】 【冬至】
【小寒】 【大寒】

【立秋】
【處暑】
【白露】
【秋分】
【寒露】
【霜降】

【立春】 【雨水】
【驚蟄】 【春分】
【清明】 【穀雨】
【立夏】 【小滿】
【芒種】 【夏至】
【小暑】 【大暑】

序

廣東湯歷史悠久，它是嶺南民間根據當地氣候水土，將中醫藥膳食療良方加以因地制宜應用的一種飲食發明，並逐漸形成一方習俗。及至當代，又以其佐餐、養生和輔助治療疾病的三大功效特點而著稱於世且日益流行。本書乃作者以廣東湯為主題編撰的系列著作之一，具有以下特點：

按四季二十四節氣順序，依次介紹每個農曆節氣的來源、氣候特點（尤其是省港澳珠三角一帶）及相關的中醫養生知識——如「春養肝，夏養心，秋養肺，冬養腎」等；使讀者對四時氣候與養生保健的對應關係，有一個比較清晰的瞭解。

根據四時及各節氣的養生原理，萃集相應的廣東湯譜，使入選湯品的適應範圍更加明確及更具針對性。如「春養肝」在廣東湯裏體現為「祛濕除困」，便將主要功能為祛濕除困的湯品編入該季節的湯譜，同時依據孟、仲、季三春各個節氣的不同變化，再作精心編排及搭配，以期能發揮其最佳的實際功效。其餘三個季節，亦循此例（如「夏養心」則「清

熱消暑」，「秋養肺」則「滋陰潤燥」，「冬養腎」則「固本培元」。

本書所選湯品，煲、滾、燉、羹俱全（亦對應四季。如春秋二季羹湯多，夏季滾湯多，冬季燉湯多），雖不乏廣東湯中的「經典之作」，但更多則屬於作者多年的積累和創新。它們取材方便，製作簡易，價格便宜，功效顯著，不僅適用於廣東地區，對其他地區人們的養生食療，亦具有一定的參考與啟發作用。

必須指出的是，長期以來，人們認為廣東湯就是「老火靚湯」，似乎不煲個兩三小時以上，就不能叫廣東湯。這其實是個誤解。湯並非煲得越久越好，而是要根據四時節氣、養生原理、適應症候及藥性食材，「辯證」煲湯，該長則長，該短則短。所謂「與（天）時偕行」也。希望本書有助於澄清該錯誤觀念，讓具有優良傳統的廣東湯更加適應這個科學昌明的時代。

是為序。

余自強

二〇一一年十月

目錄

序

春

立春

冰糖燉雪蛤 12

「年有」湯

五指毛桃煲豬脊骨

椰盅燉鮮雞

15

鮮菊豬肝湯

胡椒根煲三蛇湯

雨水

木棉花燉水蛇 20

燈芯花鯽魚湯

21

薏米筍莧菜頭煲鯽魚湯

老桑枝雞肉湯

白胡椒豬肚湯

川芎白芷燉魚頭湯

驚蟄

魚腥草豬肺湯

蠓豉淮山芡實老鴨湯

生地天冬豬肝湯

辛夷花雞蛋湯

地膽頭豬瘦肉湯

春砂仁豬扇骨湯

春分

34

清明

北芪蝦仁龍骨湯

葱白豆豉葛根湯 37

豬蹄筋黃豆湯 38

赤小豆桑白皮鯽魚湯

薏米煲老鴨

40

芡實蓮子沙蟲湯

清明

老黃瓜雲苓煲烏蛇

火炭母豬紅湯

45

塘葛菜煲生魚湯

紅蘿蔔馬蹄竹蔗湯

48 枸杞子冬菇雞腳湯

枸杞葉豬肝湯

穀雨

雞骨草田螺湯

芡實杞圓龜苓湯

茅根雞骨草豬瘦肉湯

獨腳金煲鯽魚湯

鹹酸菜滾海螺湯

鮮土茯苓眉豆豬脊骨湯

夏

立夏

粟米鬚煲蚌肉湯	60
車前草煲豬橫脷湯	62
紅棗燉羊心湯	63
金針木耳雞絲湯	64
青紅蘿蔔芡實排骨湯	65
金錢草薏米豬小肚湯	66
茵陳蜆肉湯	67
木瓜豬肚湯	68
益母草煲雞蛋湯	70
蘆筍草菇蚌肉湯	71
綠豆芽蛤蜊湯	72
圓肉豬心湯	73
蠍子淮山雲苓豬瘦肉湯	74
綠豆老鴨湯	75
西洋參冬瓜豬排骨湯	76
冬瓜銀耳煲去皮老雞湯	78
竹筍西瓜皮鯉魚湯	79
蓮子圓肉太子參豬心湯	80
	81
	82
	83

夏至

小暑

新潮三絲消暑湯	84
穀麥二芽鴨胗湯	86
沙參玉竹薏米雞腳湯	87
苦瓜黃豆煲排骨湯	88
冬瓜薏米荷葉田雞湯	89
生地黃水蟹湯	90
冬瓜荷葉豬脊骨湯	91
白果泥鰱湯	92
順德解暑「四寶湯」	94
夏枯草白豆豬橫脷湯	95
西瓜皮荷葉海蜇湯	96
山稔芥菜湯	97
鮮荷葉老冬瓜湯	98
消暑四豆湯	99
靈芝猴頭菇竹絲雞湯	100
粉葛竹葉鯪魚湯	102
鹹檸檬鴨湯	103
祈艾煲雞蛋湯	104
	105
	106
	107

秋

立秋

椰子黃豆竹絲雞湯	110
赤小豆冬瓜生魚湯	112
檸檬葉豬肺湯	113
涼瓜黃豆燉鮑魚	114
麥芽淮山牛肚湯	115
羅漢果西洋菜豬展湯	116
	117
	118

處暑

槐花豬腸湯	120
冬瓜雲苓田雞湯	121
砂仁豆腐豬肝湯	122
西洋參冬瓜野鴨湯	123
羅漢果南杏豬肺湯	124
紅白蘿蔔生魚湯	125
	126
北杏參地豬肺湯	128
鹹酸菜蠔豉湯	129
熟地冬瓜豬骨湯	130
西洋菜蜜棗生魚湯	131
白果菊花雪梨飲	132
蓮藕紅棗章魚豬展湯	133

秋分

玉竹百合蘋果湯	134
冬菇馬蹄雞腳湯	136
木瓜江瑤柱老鴨湯	137
白果南杏生魚湯	138
生地北芪豬橫脷湯	139
黑木耳粟米蘋果湯	140
	141
	142

寒露

蓮藕豬脊骨湯	144
猴頭菇燉竹絲雞	145
龍脷葉燉豬展湯	146
白菜蜜棗牛百葉湯	147
太子參百合田雞湯	148
大豆芽菜薺芡豬腰湯	149
	150

霜降

枇杷葉海底椰豬瘦肉湯	152
花膠燉水鴨湯	153
白菜乾北杏臘鴨胗蜜棗湯	154
南北杏鶴鶉湯	155
木瓜粟米花生魚湯	156
粟米牛展湯	157

參麥雪梨豬蹄湯	160
靈芝鵪鶉蛋湯	162
首烏桑寄生雞蛋茶	163
三烏塘虱魚湯	164
骨碎補豬腰湯	165
杞子羊腰湯	166
核桃芡實淮山豬瘦肉湯	167
首烏牛腰湯	168

木瓜蓮子鯽魚湯	170
黃豆蠔豉豬骨湯	171
沙參天冬當歸豬肺湯	172
紅棗馬蹄燉兔肉	173
西洋菜無花果鯽魚湯	174
核桃龜甲雞骨湯	175
女貞子黑棗牛腰湯	176
芝麻黑豆泥鰱湯	178
肉苁蓉海參燉瘦肉	179
芡實蓮子豬肚湯	180
	181
	182
	183

栗子冬菇鮮雞湯	184
芡實北芪豬瘦肉湯	186
木瓜花生帶魚湯	187
五指毛桃水蛇豬排骨湯	188
花膠杞子燉田雞	189
雪耳圓肉燉乳鴿	190
三子豬排骨魚肚湯	191
黨參麥冬兔肉湯	192
圓肉北芪羊肉湯	194
杜仲核桃豬腰湯	195
黃芪紅棗黃鱔湯	196
海龍海馬燉菌皇	197
補骨脂羊小肚湯	198
千斤拔狗脊豬尾湯	199
肉苁蓉羊腰湯	200
榴槤芯燉竹絲雞	202
首烏牛膝鹿肉湯	203
人參鹿茸燉烏龜	204
	205
	206
	207



春

立 雨 驚 春 清 穀
春 水 蟄 分 明 雨

立春

西曆二月四日前後

立春是一年二十四節氣之首，也是整個春季的開端，每年2月4日前後太

陽到達黃經315°時開始。關於立春的含義，《月令七十二候集解》這樣解說：

『正月節。立，建始也……立夏秋冬同。』

『律回歲晚冰霜少，春到人間草木知』。從這一天起，大地生機萌動，萬物開始復蘇，草木開始萌芽。

立春的特點

隨著立春的到來，氣溫、日照逐漸上升，降水陸續增多，人們也按照傳統習俗開始「迎春」，因為農曆的春節一般都在立春前後。「一年之計在於春」這句古諺語，充分強調了春天在生活中的重要性。春天是由寒冬向暑夏過渡的季節，氣候特點表現為冷暖氣團交替活動頻繁；而立春時節，人體對風向多變、晝夜溫差較大的天氣適應性較差，易患感冒和呼吸系統疾病，同時心腦血管疾病和肝炎也處於多發期。因此，在此期間要根據其乍暖還寒的氣候特點，注意保暖防風，並對飲食起居作適當的調節。



立春的養生

俗話說：「立春雨水到，早起晚睡覺。」這句話概括了立春的養生內容和特點。人們經過秋冬的休養，到了春天要開始勞作了，故春季的養生也要順應春天陽氣生發、萬物始生的特性，逐漸從「秋冬養陰」過渡到「春夏養陽」。

中國的醫學理論認為，春屬木，與肝臟相應，所以春季養生主要是升陽護肝，而護肝又以調節心情為主。心情舒暢，既可防止肝火上越，又有利於陽氣生發。

此外，飲食方面也要注意調養。這時應適當多吃些辛甘發散之品，而不宜食酸收之味，因為酸味入肝，具收斂作用，不利肝氣的疏泄。而貝類海鮮等水產品也應少吃，因為這會加重肝臟的負擔，使木氣過盛而容易引發急性肝炎等疾病。

總之，立春的養生要逐漸晚睡早起，保持好心情，避免憂愁或情緒激動，飲食上多選辛溫發散之品。

冰糖燉雪蛤

立春湯品

材料 冰糖 80~100 克，雪蛤 10~20 克，大棗 1~2 枚。

冰糖性平味甘，入肺、胃經，功能潤肺生津、滋潤益氣，《本草再新》說它可「治咳嗽，化痰涎」。雪蛤性溫，味甘、微鹹，功能補虛退熱、潤肺養陰，主治身體虛弱及精力不足，也可治療肺結核。現代研究表明，雪蛤營養極為豐富，所含蛋白質高達 43%，而脂肪僅為 4%，另有蛙醇、無機鹽磷、硫及多種維生素，是一種高蛋白、低脂肪的滋補品。二者合用，共奏去疾潔膚、養容駐顏之功。

烹製 雪蛤浸泡 3~4 日，洗淨去污，再用清水漂洗；然後與冰糖一起放置燉盅內，加入 650 毫升（約 2 碗半量）冷開水，加蓋隔水燉 1 個半小時即可。此量可供 2 人食用。

春節（一般在立春前後）是中國最隆重的傳統節日，民間稱之為「過年」。過年前，廣東民間有「年廿八，洗白白」的習俗，即無論男女老幼，都要洗淨身體，以迎接新年。而本品氣味香甜甘潤，具有滋潤肌膚、養顏增白之功效，於此時食用恰到好處。它還對氣血不足、形容憔悴、肌膚不澤或消渴及咳嗽等症有一定的治療效果。

「年有」 湯

立春湯品

新春佳節，廣東民間總要煲些寓意好、合時節、味道美、營養多的湯品。本品香濃可口，寓意「年有」（取蓮藕之諧音），並具有養血和血、潤色美膚之功效，常為廣東民間年夜飯、開年餐的必選湯品。

材料 蓮藕 500 克，豬蹄 500 克，紅豆 50 克，紅棗 4 枚，陳皮 1/4 個，乾章魚 1 隻，生薑 3 片。

蓮藕性涼味甘，功能補脾益血、和血散瘀、生肌潤膚，《食療本草》認為它有「養神，益氣力，除百病，久服輕身耐寒，不饑延年」的作用。豬蹄為豬肉中的上品，性平，味甘、鹹，功能健脾養胃、益氣生津。紅豆性平，味甘、酸，功能滋補強壯、健脾養胃。紅棗性平味甘，功能補中益氣、和胃生津。陳皮性溫，味辛、苦，功能理氣養胃。乾章魚性寒，味甘、鹹，功能養血益氣。合而為湯，則健脾益氣，平補不峻，實為老少咸宜之新春佳品。

烹製 蓮藕洗淨、切段；紅棗（去核）、紅豆、陳皮、乾章魚洗淨，稍浸泡，並把陳皮去瓢；豬蹄洗淨，整塊不用刀切；然後一起放進瓦煲內，加入清水 2500 毫升（約 10 碗水量），武火煮沸後，改用文火煲 2 個小時，調入適量食鹽即可（豬蹄、蓮藕、紅豆可撈起拌醬油佐餐）。此量可供 3~4 人食用。

五指毛桃 煲豬脊骨

立春湯品

五指毛桃煲豬脊骨氣味清香可口，既能益氣、提神、解乏，又能祛濕困、健脾胃，適合於初春時南方氣候的養生要求，男女老少皆宜。

材料 五指毛桃 100 克，豬脊骨 500 克，生薑 3 片。

五指毛桃又名南芪，因其具有北芪補中益氣的功效特點，且性味比較平和，十分適合南方氣候條件下的滋補調理，因而稱為「南方北芪」。其性平，味甘、淡，具有解氣利濕、健脾補肺的功效，雖為客家地區常用的藥材，但至近代才多入藥使用，所以古籍醫書上幾乎沒有提及。現代的醫藥書籍均予以較高的評價，如《常用中草藥手冊》說它能「益氣固表，舒筋活絡，解氣化濕」。豬脊骨性平，味甘、鹹，有補髓益腎、強筋健骨的作用，廣東人煲補益湯水時常以此為材料。五指毛桃煲豬脊骨，其色如牛奶，味似椰汁，具有健脾胃、祛濕乏、舒筋絡、健筋骨的作用。

烹製 將五指毛桃洗淨，稍浸泡；豬脊骨洗淨，用刀背敲裂，然後一起放進瓦煲內，加入清水 3000 毫升（約 12 碗水量），武火煲沸後，改為文火煲約 2 個半小時，調入適量的食鹽便可。此量可供 3~4 人食用。

椰子盅燉鮮雞

椰子燉鮮雞湯氣味醇香、清潤，具滋肺補氣、溫五臟之功；適合男女老幼飲用。

材料 大椰子 1 個，鮮雞肉 300 克，銀耳（雪耳）10 克，江瑤柱 2~3 粒，生薑 2~3 片。

椰子為海南著名的水果，其果實越成熟，所含的蛋白質和脂肪就越多，是其他水果不能比擬的。椰肉、椰汁和椰油均有一定的醫療價值。椰肉有益氣、治風，令人面色悅澤之功用；椰汁可強心、利尿、驅蟲、止嘔吐腹瀉，有治療充血性心力衰竭和周圍水腫的功用；椰油外用可治瘡疥、凍瘡、體癬和神經性皮炎等症。雞肉有補虛損、益氣血的功效。銀耳有潤腸臟的作用。江瑤柱則能補肝腎。合而為湯，更能滋潤清補，溫五臟。

烹製 買椰子時請賣者鋸去頂殼 1/3，其汁留用，殼保留完整，並洗淨，成為盅形，稱椰盅。銀耳用清水浸泡發大，撕為小朵，洗淨；江瑤柱洗淨，撕成粗絲；雞肉洗淨，斬件。椰子放在碗內固定好，把雞肉、銀耳、江瑤柱和生薑放進椰盅內，要有八成滿，如椰汁不夠，可再加入冷開水，蓋上椰盅頂殼，並用紗紙固定，隔水燉約 3 個小時，調入適量食鹽便可。此量可供 1~2 人食用。