

广州日报品牌栏目系列丛书

今日靓汤

天天靓汤 年年健康

余自强 著

柳铁流题



春



广州出版社

今日靚湯

鄧欽法題

春

余自强 著



广州出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

今日靓汤·春 / 余自强著. —广州: 广州出版社,
2006.12

ISBN 7 -80731-383-8

I. 今… II. 余… III. 汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第149689号

今日靓汤·春

出版发行 广州出版社

(地址: 广州市人民中路同乐路10号 邮政编码: 510121)

印 刷 广州丰彩彩印有限公司

(地址: 广州市广园西路岗头大街9号丰彩大厦 邮政编码: 510400)

规 格 889mm×1194mm 24开 320千字 16印张

版 次 2006年12月第1版

印 次 2006年12月第1次

策 划 李婉芬 黄卓坚

责任编辑 杨 斌

特约编辑 缪洁湘

装帧设计 传奇形象

责任校对 陈召珍

发行专线 (020)83780854 83780165(传真) 83794401(门市部)

书 号 ISBN 7-80731-383-8/TS·18

总 定 价 72.00(全四册)



养生好饮：《今日靓汤》四字诀

2005年5月18日，《广州日报》改版，《今日靓汤》根据当日天气向读者推荐每日汤水，栏目主持人——在《广州日报》有着30年通讯员经验的老药师余自强，借着《广州日报》这一平台，在珠三角地区拥有了10万女“汤粉”，从而赢得了“师奶杀手”的新外号。

“余氏靓汤”如何成为“师奶宝典”？如果你想学成广州女人最让人艳羡的“煲汤绝学”，以下对话是研读此书前的一把入门钥匙。

今日靓汤如何养生？

记者：“今日靓汤”究竟有何吸引人之处？

余自强：“今日”，突出时令性，汤水须符合每个“今天”的气候特点，适合人体养生需要；所谓“靓汤”，则要有营养、口感好，还要让老百姓买得起、煲得好，所谓药无贵贱分，效者是灵丹，有人给我统计了一下，平均每煲汤只花11元左右。

靓汤秘方从何而来？

记者：您常出常新的煲汤“桥”是怎么想出来的？

余自强：我小时候住在广州西关，堂兄弟姐妹都是左邻右舍，一有好汤好菜就互相跑来吃。我婶婶、姨妈、妈妈特会看着时令煲汤，我们身体不适，如感冒、咽痛、上火等，只要一饮老人家们煲的汤很快就没事了。我现在推荐的许多汤品都是小时候饮过的，如白皮白心番薯煲大芥菜、筋苋菜头土茯苓煲鲫鱼、红萝卜煲竹蔗水马蹄等。

记者：“余氏靓汤”最吸引人的是其药补功能，你是不是有个智囊团？

余自强：我所在的广东省中医院许多老教授，如陈志强、余绍源、黄仲甫、吴焕林、黄穗平等，都向我提供了他们治病的辅助汤水，我爱人也是一位煲汤高手，此外还有不少热心读者向我报料当地养生汤。可以说，我这个栏目是属于大家的，我只不过是一个代表而已。

老火靓汤有何讲究？

记者：“老火靓汤”在制作上是不是很有讲究呢？

余自强：传统上有“煲三炖四”（煲汤三小时，炖汤四小时）的说法，不过现代生活节奏快，一般“煲二炖三”便行。材料处理上，猪、牛、羊的肺、胃（称为“肚”）、膀胱（称为“小肚”），应先用生粉或食盐反复搓洗净；鸽子、鹌鹑、鹧鸪及动物的肉类都要先“飞水”（用开水滚片刻，再用清水洗净），祛除腥味；鱼类一般都要先慢火煎至微黄，祛鱼腥，让汤味更鲜。配料也十分讲究，几乎逢汤必用生姜，用以驱寒祛腥，滋补汤品加红枣，清润汤品加蜜枣，驱寒祛湿时可加胡椒等。

（邱瑞贤）

目 录

“人日生财”汤	1	莲子芡实薏米牛肚汤	22
参枣老鸽汤	2	薏米苋菜头鲫鱼汤	23
富贵豆鸡骨猪瘦肉汤	3	木瓜鲩鱼尾汤	24
九肚鱼大芥菜汤	4	章鱼干花生猪脚汤	25
粉葛猪脚汤	5	客家糯米酒煮鸡汤	26
茼蒿菜滚牛肉片汤	6	鲜鱼腥草猪肺汤	27
天麻炖猪脑	7	参芪猴头菇炖鸡	28
五指毛桃鲜鸡汤	8	海带夏枯草炖鸽肉汤	29
云苓党参扇骨炖龟汤	9	灵芝陈皮老鸭汤	30
茶树菇猪瘦肉汤	10	栗子南杏鲜鸡汤	31
辣椒叶猪肝汤	11	花生鹿筋汤	32
菠菜滚鲮鱼滑汤	12	白木耳红枣猪瘦肉汤	33
白果覆盆子猪小肚汤	13	砂仁陈皮鲫鱼汤	34
何首乌鲜鸡汤	14	谷芽麦芽牛肚汤	35
白萝卜牛腩汤	15	木瓜花生鸡脚汤	36
芡实薏米炖鸡脚	16	赤小豆淮山节瓜猪腩汤	37
桑葚子薏米白鸽汤	17	无花果炖猪瘦肉汤	38
参芪红枣生鱼汤	18	川味酸辣汤	39
春砂仁北芪猪肚汤	19	清炖柠檬羊腩汤	40
茯神金针菜牛心汤	20	芡实莲子瘦肉汤	41
桂圆百合炖鹌鹑	21	韭菜滚九肚鱼汤	42

萝卜莲子芡实猪脬汤	43
祛湿豆鲫鱼汤	44
辛夷花煲鸡蛋	45
紫菜滚猪瘦肉汤	46
生地天冬猪肝汤	47
红萝卜竹蔗煲水马蹄	48
鲜土茯苓猪脬汤	49
小棠菜滚鲩鱼尾汤	50
苋菜头猪大肠汤	51
咸酸菜滚黄沙大蚬	52
马蹄党参炖花胶	53
白胡椒猪肚汤	54
川芎白芷炖鱼头	55
大海虾干草菇滚黄芽白汤	56
石斛倒扣草炖猪瘦肉汤	57
淮山响螺鲜鸡汤	58
绵茵陈蜜枣鲫鱼汤	59
火腿肉滚茼蒿汤	60
葫芦瓜干冬菜海螺汤	61
春砂仁花生猪扇骨汤	62
五味子女贞子炖海参	63
生地木棉花瘦肉汤	64
牛奶炖鸡汤	65
无花果章鱼干鲫鱼汤	66

生姜滚芥菜汤	67
白饭鱼滚韭菜汤	68
毛冬青豨莶草猪脚汤	69
淮山白术羊肚汤	70
芥菜番薯鲮鱼丸汤	71
通心菜车前草滚猪腰汤	72
灯芯花莲子牛百叶汤	73
咸酸菜滚猪红汤	74
南北杏海底椰生鱼汤	75
马蹄淮杞羊蹄筋汤	76
赤小豆粉葛蜜枣猪横脬汤	77
赤小豆粟米须生鱼汤	78
白花蛇舌草田鸡汤	79
苹果红枣炖鲩鱼汤	80
千斤拔花生鸡脚汤	81
田七鹿脚筋水鸭汤	82
北芪黑豆泥鳅汤	83
西洋参芡实排骨汤	84
蝎子淮山云苓瘦肉汤	85
西洋参百合绿豆炖鸽汤	86
黄芪淮山河虾汤	87
杞子鸡肝鲩鱼片汤	88
车前草猪小肚汤	89
土茯苓绿豆煲鸭汤	90

“人日生财”汤

立春

主题词:

清中有润 清中有补

是日大年初七，为民间传统的“人日”（即众人生日），又是二十四节气的“立春”。广东民间习惯在“人日”这天“吃斋”（即素食），并吃“生菜粥”（其寓意为“生财足”）。新春时饮食常过量，理应间以清淡，此时喝生菜粥或汤，恰合时宜。现代虽无素食讲究，但习俗至今尚存，亦可略加变化，在粥或汤中加入江珧柱、鲮鱼球使之更为香甜可口。生菜功能清胃生津、止渴除烦；鲮鱼球功能健脾胃、补中气；江珧柱功能滋阴润燥。合而为粥或汤，则清中有润、清中有补。



烹制方法

生菜洗净，切成细丝状，用少许盐、油搅拌；江珧柱用开水浸泡、撕为丝状；市场售的鲮鱼肉滑再加入少许鱿鱼干粒，做成鱼丸状。江珧柱、生姜和大米放进瓦煲内，加入清水 2500 毫升（约 10 碗水量），武火煲沸改为文火煲 1.5 小时，放入鲮鱼球滚熟后，加入生菜、冲菜，调入适量生油和食盐便可。食时再下适量胡椒粉。此量可供 3~4 人用。

材料



生菜 1000 克，江珧柱 20 克，鲮鱼球 500 克，生姜 3 片，大米 200 克（改为汤则不用），冲菜粒、芫荽、胡椒粉适量。

参枣老鸽汤



主题词：
驱寒 祛湿邪

昨日为二十四节气的“立春”，也是农历今年的第一个节气。立是见，春是蠢动，是植物开始有生气的意思。《月令七十二候集解》曰：“正月节，立，建始也……立夏秋冬同。”这就是说，它预示冬天的结束和春天的开始。但在北方大部分地区仍会有霜冻出现，而在南方这段时间却是春雨绵绵的开始。同时从气象学上看，广东真正的冬天气候是12月、1月和2月，所以这段时节的养生汤品要以驱寒和祛湿邪为主。今日汤品推荐参枣老鸽汤。

2

材料



党参 15 克，枸杞子 10 克，红枣 6 个，老鸽 1 只，猪瘦肉 200 克，生姜 3 片。

烹制方法

各药材洗净，红枣浸泡、去核、洗净；老鸽宰净，去内脏；猪瘦肉洗净。与生姜一起放进瓦煲内，加入清水 2500 毫升（约 10 碗水量），武火煲沸后改为文火煲约 2 小时，调入适量食盐和生油便可，此量可供 3~4 人用。

富贵豆鸡骨猪瘦肉汤

主题词:

养阳助阳 健脾胃

春天阳气萌发，顺应时令，万物生机以阳气推动。人体生命活动也是如此，饮食起居应以养阳助阳，不宜过寒伤阳、过度冷食凉饮遏制阳气，而致寒从中生，出现脾胃虚寒的病变。因而根据春日湿重需健脾胃的特点，以富贵豆煲猪瘦肉汤为之有效有益，且气味香浓可口。富贵豆为广东省始兴县特产，在当地及粤北享有盛名，又叫荷包豆、祛湿豆，其性平，味甘、淡，具祛湿、补血、健胃的功效。入汤后其味和肉质比栗子还香，比花生还美。



烹制方法

富贵豆洗净；猪瘦肉洗净，不必刀切；鸡骨洗净，或用刀背敲裂。然后一起放进瓦煲内，加入清水 3000 毫升（约 12 碗水量），武火煲沸后，改用文火煲约 2.5 小时，调入适量的食盐和生油便可。此量可供 3~4 人用，富贵豆、猪瘦肉可捞起供佐餐用。

材料



富贵豆 60 克，猪瘦肉 400 克，鸡骨 200 克，生姜 2~3 片。

九肚鱼大芥菜汤

4



材料



大芥菜 500 克，九肚鱼 500 克，生姜 2~3 片。

烹制方法

九肚鱼宰净，去头、内脏，然后切为两段，用少许鱼露腌 5~6 分钟；大芥菜洗净，切段状。在铁镬内加入清水 1500 毫升（约 6 碗水量），并加入适量食盐和生油，武火煮沸后，加入大芥菜，滚炆后，再加入九肚鱼，滚熟后便可。快捷简单，此量可供 3~4 人用，亦汤亦菜。

主题词：

辛甘 解表邪 祛湿热

是日气温又回升，有春暖的感觉，春暖时汤水及食疗多以辛凉、甘寒为主，辛能散表，凉能清能泄，可以辛凉之品疏散风热之表邪；辛寒之品清泄肺胃炽热之热邪；甘寒之品以养阴退热。同时也知常知变，有时也用辛温之品以散风寒表邪，投以淡渗芳香之品以利湿化湿，这为顺时养生。总的原则是宜清淡忌肥腻。大芥菜滚九肚鱼汤应为春暖时常用的汤品。大芥菜气味甘苦，有宣肺豁痰、温中利气之功；九肚鱼气味鲜美，有清润、健胃的作用，二者合汤，既清淡可口又不油腻，还能解表邪祛湿热。

粉葛猪脚汤

主题词:

利下水 祛湿热 除骨火

最近几天的清晨都有些轻雾薄霾，但很快就会被初升的太阳所驱散，仍是阳光普照、暖意融融的好天气。这种天气让人们感觉到有点燥气，再加上春节期间饮食普遍过于燥热，但也要考虑到现时毕竟是春日，春日湿气重，因而今日靓汤最宜祛湿润燥、清热下火。

粉葛煲猪脚则有此功效，汤中还配伍利下水、祛湿热、除骨火之功的赤小豆、白扁豆，再加清润的蜜枣，合而为汤，既清且润，下火除燥。



烹制方法

粉葛去皮，洗净，切块；赤小豆、白扁豆、蜜枣去核，洗净，稍浸泡；猪脚刮去猪毛并切对边，洗净。先把粉葛放进瓦煲内，加入清水3000毫升（约12碗水量），武火煲沸后改为文火煲约20分钟，再加入其他所有材料，再煲2.5小时，调入适量食盐和少许生油便可。此量可供3~4人用。

材料



粉葛500克，赤小豆、白扁豆各100克，猪脚1对，蜜枣4个，生姜2~3片。

茼蒿菜滚牛肉片汤

6



主题词:

和胃 利二便 化痰

清润、有益、和胃是春日靓汤的原则，茼蒿菜（即广州人称之为“塘荳”）滚牛肉片汤也是这其中的一种。茼蒿是广州冬春季的有名时蔬，常为滚汤之用菜，它有和胃、利二便、化痰的作用。

牛肉性平味甘，功能补脾胃、益气血，《名医别录》说它“安中益气，养脾胃”，是虚损瘦弱、不渴常用之品，含有丰富的蛋白质、维生素B、铁质及人体所需的氨基酸等。生姜既能去牛肉的腥味又能醒胃健胃。此汤烹制快捷、简便，常为家庭之用。

材料



茼蒿菜 500 克，牛肉 250 克，生姜 3 片。

烹制方法

茼蒿菜洗净，切短状；牛肉洗净，切为薄片状，用生抽半汤匙、生粉半茶匙、生油半汤匙拌腌约 10 分钟。烧热铁镬，下生油适量，爆香姜片，加入清水 1250 毫升（约 5 碗水量）煮沸后，放入茼蒿菜和牛肉片，滚熟，调入适量食盐和生油便可。此汤亦汤亦熨（即“菜”），此量可供 3~4 人用。

天麻炖猪脑

主题词:

平肝息风 祛风止痛

中医认为，春日的气候特征是以“风气”为主，风邪可单独为致病之因素，也常与其他邪气兼夹为病。一是伤人上部，如伤风感冒；二是风邪善行数变，上下窜扰，故病变范围广，如头风、腰腿痹痛；三是“风胜则动”，以动为特点，如抽搐、痉挛、颤抖、颈项强直等往往责之于风，而列为风病；四是兼杂为病，风邪与湿邪相结合侵袭脾胃，往往可见消化不良、腹胀、腹泻等脾胃受损的症状。中药天麻炖猪脑则具有平肝息风、祛风止痛之功，对上述第一、二种即春日风邪引起的头风眩晕或头痛不适、失眠、健忘等有辅助治疗作用，亦为春季养生靓汤。



烹制方法

天麻洗净，稍浸泡；猪脑用清水轻轻洗净血渍，并用牙签挑去红血丝。然后与生姜一起放进炖盅内，加入清水 500 毫升（约 2 碗水量），盖上盅盖。隔水炖 1.5 小时，调入适量食盐和生油，再炖片刻便可。此量可供 1~2 人用。

材料



天麻 20 克，猪脑 1 个，生姜 3 片。

五指毛桃鲜鸡汤



主题词:

清润可口 健脾胃 祛湿困
舒筋络

雨天持续多日，令人有湿困痹酸之感。五指毛桃煲鸡汤为著名的客家靓汤，味如椰汁、色如牛奶，清润可口且能健脾胃、祛湿困、舒筋络，正合此时之用。

五指毛桃有南方北芪之称，又谓南芪，能解气利湿、健脾补肺，现代《常用中草药手册》说它能“益气固表、舒筋活络、解气化湿”。

8

材料



五指毛桃根 45~60克，光鸡 1 只，猪瘦肉 200 克，生姜 3 片。

烹制方法

各材料洗净，一起放进瓦煲内，加入清水 3000 毫升（约 12 碗水量），武火煲沸后改为文火煲约 3 小时，调入适量盐、油便可。

云苓党参扇骨炖龟汤

主题词：

醇甘 润肌 健脾祛湿
滋补肝阳 提阳生髓

增城的一家老餐馆有一款云苓党参扇骨炖龟汤，很值得我们烹制。此汤醇甘、润肌，能健脾祛湿、滋补肝阳、提阳生髓。汤中重用云苓、党参和扁豆，是用其健脾安神、利水渗湿、和中止渴的功效；轻用当归是既取其润肠通便之功，还有药引之效。龟乃是阴中之阴之物，上通心气，下通背经，功能舒筋治劳、养阴填精。再配以猪扇骨是因为其含钙质高且不肥腻，符合广东入夏汤水宜清淡的要求。正合此时闷热与潮湿天气的养生之用。



烹制方法

各药材洗好，浸泡；猪扇骨洗净，刀背敲裂；龟置盆中淋入热水，使其排清尿液后洗净，宰杀，去头、爪和内脏，要龟甲同用（或请市场售者处理干净）。与生姜一起放进炖盅内，加入冷开水 1500 毫升（约 6 碗水量），盖上盖，隔水炖 3 小时，调入适量盐、油便可。

材料



云苓 30 克，党参、扁豆各 20 克，当归 6 克，猪扇骨 600 克，龟 1 只，姜 3 片。

茶树菇猪瘦肉汤



主题词:

补益健胃 消脂

春日养生是关心健康的人们茶余饭后讨论的话题。中医认为保健不得法,结果亦可能适得其反,不宜盲目追求昂贵的滋补品。春季特别是初春时,人们的活动少,代谢也较其他季节缓慢,身体本来就容易聚集脂肪,因此不应专门服用高蛋白类和高脂肪类的补品,特别是脂肪肝、血脂高、体重超重者应尽量以清淡的饮食为主。茶树菇猪瘦肉汤气味清逸香浓,功效补益健胃又消脂,是春日靓汤。

材料



茶树菇 60 克,猪瘦肉 500 克,红枣 8 个,生姜 2~3 片。

烹制方法

茶树菇洗净;红枣去核洗净,稍浸泡;猪瘦肉洗净,不必刀切。然后与生姜一起放进瓦煲内,加入清水 3000 毫升(约 12 碗水量),武火煲沸后,改为文火煲 2.5 小时,调入适量食盐和生油便可。此量可供 3~4 人用。猪瘦肉可捞起切片,拌酱油佐餐用。

辣椒叶猪肝汤

主题词：

补肝 养血 明目

从中医的“四时应五腑”的养生学来说，春日宜养肝，夏日宜养心，秋日宜补肺，冬日宜补肾。因而现时的初春是调养肝脏的好时机。

从现时的气候来说，最宜煮清淡的靓汤，切忌肥腻的补品或浓醇的炖汤，所以辣椒叶煮猪肝汤正是时下之靓汤。辣椒叶为近年兴起的可为汤可炒用的时蔬，有养血驱寒的作用，并含有丰富的维生素；猪肝，广州人称之为“猪脷”，从以形补形上说有补肝作用，且能养血、明目，《千金方》记载它“主明目”，《本草再新》认为它能“治肝风”。



烹制方法

辣椒叶洗净，截为段状；猪肝洗净，切为薄片状，并用生粉1茶匙、生油1茶匙、生抽1汤匙拌腌10分钟。于镬中加入清水1250~1500毫升（约5~6碗水量）和生姜，武火滚后，加入辣椒叶，滚片刻，再加入猪肝至熟，调入适量食盐和生油便可。亦汤亦馐（广州话，即“菜”），此量可供2~3人用。

材料



辣椒叶 350 克，猪肝 150~200 克，生姜 2~3 片。