

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

椰铁志 题



冬



广州出版社

今日靚湯

鄧鐵法題



余自强 著



广州出版社



图书在版编目(CIP)数据

今日靓汤·冬 / 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149690号

今日靓汤·冬

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 欧瑞平

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、茼蒿菜头土茯苓煲鲫鱼、红萝卜煲竹蔗马蹄等。

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

茯苓芝麻菊花猪瘦肉汤	1	槐花牛脾汤	22
玉竹百合猪瘦肉汤	2	石花菜鲍鱼汤	23
沙田柚花猪肚汤	3	菠菜火腿汤	24
木瓜粟米花生生鱼汤	4	苦瓜菊花猪瘦肉汤	25
金针黄豆猪脾汤	5	剑花马蹄白鳝汤	26
黑豆塘虱鱼汤	6	西洋菜猪腩汤	27
淮杞花螺乌鸡汤	7	花生支竹鱼头汤	28
茶梗鹤鹑老鸭汤	8	三雪蚌花猪瘦肉汤	29
淮杞塘虱鱼汤	9	茼蒿菜鸡蛋白汤	30
茶梗生地黄梗米汤	10	大薯蚝豉猪骨汤	31
党参北芪乳鸽汤	11	枸杞子南枣鹌蛋汤	32
豆腐牛肉羹	12	松子仁猪腩汤	33
西洋菜蜜枣猪腩汤	13	白菜干蜜枣腊鸭肾汤	34
苹果马蹄鲫鱼汤	14	“三才”鲜鸡汤	35
猴头菇竹丝鸡汤	15	蝉花熟地猪肝汤	36
骨碎补猪腰汤	16	北芪莲子乳鸽汤	37
百合枇杷甜润汤	17	核桃杜仲首乌羊肉汤	38
大芥菜南北杏猪肺汤	18	松子仁西洋参鲜鸡汤	39
鹌鹑海蜇雪梨汤	19	白萝卜猪筒骨汤	40
白菜白菜干猪粉肠汤	20	海参肉苁蓉猪瘦肉汤	41
竹蔗猪骨汤	21	荔枝干老鸭汤	42

- | | | | |
|-------------------|----|-------------------|----|
| 芹菜金针菇响螺猪瘦肉汤 | 43 | 耙齿萝卜牛腩汤 | 67 |
| 大白菜猪腩排骨汤 | 44 | 冬菇马蹄腊鸭汤 | 68 |
| 木瓜牙带鱼汤 | 45 | 番茄薯仔猪排骨汤 | 69 |
| 栗子冬菇鲜鸡汤 | 46 | 高丽参须鱼唇鸡汤 | 70 |
| 无花果南杏猪排骨汤 | 47 | 菠菜鸭杂汤 | 71 |
| 龙脷叶白豆炖白鲫 | 48 | 哈密瓜苹果猪瘦肉汤 | 72 |
| 法式洋葱汤 | 49 | 杞子巴戟山斑鱼汤 | 73 |
| 核桃仁炖蚕蛹 | 50 | 四乌补益汤 | 74 |
| 狗肝菜冰糖汤 | 51 | 人参天冬鲜鸡汤 | 75 |
| 肉苁蓉莲子羊骨汤 | 52 | 冬虫草炖水鸭 | 76 |
| 柚子肉炖鲜鸡汤 | 53 | 黑豆北芪羊肚汤 | 77 |
| 沙苑子鱼胶汤 | 54 | 莲子补骨脂猪腰汤 | 78 |
| 杜仲牛仔筋汤 | 55 | 花生杜仲牛尾汤 | 79 |
| 中药“八宝”鲜鸡汤 | 56 | 菱角花生红枣汤 | 80 |
| 鹌鹑粟米羹 | 57 | 咸鱼头萝卜汤 | 81 |
| 梨汁牛奶羹 | 58 | 冰糖炖雪蛤 | 82 |
| 椰盅炖鸡汤 | 59 | 除夕“年有”汤 | 83 |
| 淮山核桃肉羊肉汤 | 60 | 黄芽白云耳粉丝汤 | 84 |
| 三子炖猪腰汤 | 61 | 开年“好事大利”汤 | 85 |
| 莲藕红豆猪脊骨汤 | 62 | 白菜蜜枣烧肉蚝豉汤 | 86 |
| 党参莲子鲤鱼汤 | 63 | 蛋茸鱼肚羹 | 87 |
| 党参麦冬兔肉汤 | 64 | 橄榄酸梅汤 | 88 |
| 燕窝乳鸽汤 | 65 | 蚝豉干苦瓜干咸猪瘦肉汤 | 89 |
| 桑螺蛸煲猪小肚汤 | 66 | 美容白果羹 | 90 |

茯苓芝麻菊花猪瘦肉汤

立冬

主题词：

补养肝肾 滋润

今日为二十四节气的“立冬”，古书云“冬，终也，万物收藏也。”我国习惯把这一日作为冬季的开始，但随着近年世界暖冬现象的增大，气象上的冬季要推迟25日左右，以气候寒冷的12月和1月、2月为冬季。广州和珠三角地处亚热带的地区，所谓“立冬”更像初秋，这时的养生汤品宜补养肝肾，中药茯苓芝麻菊花猪瘦肉汤有这方面的功效，同时又有滋润乌发的作用。茯苓能健脾渗湿；芝麻能补肝肾、益精血、润肠燥。



烹制方法

黑芝麻洗净、浸泡后稍捣烂；茯苓洗净；菊花洗净，摘开；猪瘦肉洗净，不用刀切。与生姜一起放进瓦煲内，加入清水2000毫升（约8碗水量），武火煲沸后改为文火煲2小时，加入菊花和适量食盐和生油便可。猪瘦肉可捞起拌酱油佐餐用。此量可供3-4人用。

材料



茯苓60克，黑芝麻60克，干菊花10克，猪瘦肉400克，生姜2-3片。

玉竹百合猪瘦肉汤



主题词:

滋阴润燥 调和五脏

面对全球预防禽流感之际，著名中医邓铁涛说：喝中药、煲靓汤、锻炼身体可有效预防禽流感，尤以用玉竹、百合煲猪瘦肉效果为佳。玉竹性平味甘，入肺、胃经。功能补阴润燥、生津止渴，善治肺胃阴虚燥热之症；百合性微寒，味甘、淡，入肺、心经，具润肺止咳、清心安神之功；猪瘦肉性平，味甘、咸，有填精补五脏的功效。诸物合用，具有滋阴润燥、调和五脏的作用。脏气旺盛则抵抗疾病的能力增强。

2

材料



玉竹、百合各 30 克，猪瘦肉 300 克，生姜 2~3 片。

烹制方法

玉竹、百合用清水洗净，稍浸泡；猪瘦肉亦用清水洗净，整块不用刀切；与生姜一起放进瓦煲内，加入清水 2000~2500 毫升（约 8~10 碗水量），武火煲沸后，改为文火煲约 2.5 小时，调入适量食盐和少许生油便可。猪瘦肉可捞起拌入酱油供佐餐用。宜在整个秋末冬初之际常饮用。此量可供 2~4 人用。

沙田柚花猪肚汤

主题词：

健脾 行气 暖胃

换季时最易犯胃痛，特别是原已有胃病的人群。沙田柚花煲猪肚是广东民间常用以防治胃痛的汤品，它有健脾、行气、暖胃的功效，亦为秋冬季养生健胃的家庭靓汤，可辅助治疗虚寒性胃痛。还对口淡、脾虚、食欲不振、瘦弱等症有特别的效果。沙田柚花为每年柚树开花时的花蕾，采收晒干，以广西、广东梅县产为佳。其性温味甘，能行气、止痛、祛痰，《广西中药志》记载其“行气、祛痰、镇痛，治胃胸膈间病。”



烹制方法

沙田柚花洗净，稍浸泡；猪肚剔去脏杂，用生粉或食盐反复洗净，再用水洗净，切为条状。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2.5小时，调入适量的食盐和生油便可。猪肚拌酱油佐餐用。此量可供3~4人用。

材料



沙田柚花（干品）
6~10克，猪肚1个，
生姜2~3片。

木瓜粟米花生生鱼汤



主题词:

润燥 健脾 补肾

近日的天气是秋燥与灰霾共存，燥热和烦闷常让人困扰。养生汤品宜清润鲜美，具有润燥、健脾、补肾的功效。木瓜粟米花生煲生鱼汤正有此作用。

木瓜性平味甘，功能健脾胃、助消化，为秋冬季汤品常用的果蔬；粟米其须能利湿泄热，其心、衣能和心消食；花生性平味甘，功能补脾益气、养血润燥；生鱼性寒味甘，功能养阴、健脾、利水；红枣甘润滋养兼能调味，合而为汤，共奏滋润心肺、补养气血及利水强肾之功。

材料



木瓜（宜半生熟）约750克，粟米（连衣、须）2个，花生仁100克，生鱼1条（约450克~500克），猪腩肉300克，红枣5个，生姜3片。

烹制方法

木瓜削皮去瓤，洗净，切为角块状；粟米洗净，切为短段；花生洗净，稍浸泡；生鱼宰洗净去肠杂，下油锅慢火稍煎至两边微黄。猪腩肉洗净，整块不用刀切。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，调入适量食盐和生油便可。此量可供3~4人用。

金针黄豆猪蹄汤

主题词：

安五脏腑 补益心志

今日炎热，养生的汤品宜安五脏腑、补益心志。金针黄豆煲猪蹄汤有这方面的功效，汤中的金针又名黄花菜，能安五脏、补心志、明目；黄豆富有营养，有丰富的植物蛋白质，还有增进乳汁生成的功效；猪蹄肉能补肌润燥；鸡脚能补脚力。合而为汤，除了有上述功效外，还能养血、通乳、消脚气，哺乳期的母亲宜多喝此类汤水。



烹制方法

金针用清水泡浸 40 分钟，切去硬的部分，洗净揸干水，放进沸水中煮 5 分钟，捞起再洗净，揸干水分；黄豆洗净，浸泡 1 小时；鸡脚去皮、甲，用少许食盐搓擦，洗净；猪蹄肉洗净，整块不用刀切。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，改为文火煲约 2.5 小时，调入适量食盐和少许生油便可。

材料



金针 20 克，黄豆 120 克，猪蹄肉 500 克，鸡脚 10 只，红枣 10 个，生姜 2~3 片。

黑豆塘虱鱼汤



6

材料



黑豆 60 克，塘虱鱼 3 条，猪瘦肉 100 克，陈皮 1/4 个，生姜 3 片。

烹制方法

黑豆、陈皮洗净，稍浸泡；塘虱鱼挖去颈“花”（两侧均有）和肠脏，洗净，置镬中慢火煎至两边微黄；猪瘦肉洗净，整块不用切。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 2.5 小时，调入适量盐、油便可。此量可供 3~4 人用。

主题词：

调理体虚 贫血 头晕目眩

黑豆煲塘虱鱼汤是广东民间调理体虚、贫血、头晕目眩、自汗盗汗、耳鸣乏倦的滋补汤水，还可辅助治疗妇女血虚头痛、产后虚弱以及血小板减少等症。此汤在夏秋之时对中老年人汗多、头晕乏倦的症状有良好的调理作用。黑豆性平味甘，功能养血补虚，主要为滋养作用；塘虱鱼性平味甘，功能补血、滋肾、调中、兴阳，《本草求真》还记载它能“治腰膝酸痛”。加入理气化气的陈皮，可以调胃气。

淮杞花螺乌鸡汤

主题词：

健脾 益血 滋阴

淮山、杞子是养生保健汤品中使用最多的中药材，以它煲花螺、乌鸡是秋末冬初女士养颜滋阴的汤品。花螺又名潺螺，功能滋阴润燥；乌鸡养阳益血；火腿肉健脾滋肾；淮山补脾肺、清虚热、固肠胃；杞子润肺清肝、滋肾益气、祛风明目。合而为汤则具健脾、益血、滋阴之功效，同时此汤还对妇女白带过多有食疗功效。



烹制方法

淮山、杞子洗净，稍浸泡；花螺在买时，请售者敲破螺壳，切去螺尾，并用少许食盐搓擦，然后洗净，放进沸水中加入生姜1片，煲煮5分钟，取起洗净；光乌鸡切去脚，洗净。然后与生姜、火腿肉一起放进瓦煲内，加入清水3000毫升（约12碗水量）和绍酒，先用武火煲沸，改为文火煲约2.5小时，调入适量食盐和生油便可。

材料



淮山、杞子各20克，
乌鸡1只，花螺500克，
火腿肉20克，
生姜2~3片，绍酒半汤匙。

茶梗鹌鹑老鸭汤



主题词：
预防糖尿病

今日为世界糖尿病日，近年来，糖尿病出现年轻化趋势，有的患者甚至是10岁以下的儿童。而糖尿病引起的各种并发症对人们的健康造成的危害更是严重。因此在日常生活中要早预防早治疗。茶梗有良好的降血糖作用，以它配伍的各种汤品对各类型的糖尿病有防治作用。

茶梗煲鹌鹑、老鸭对阴阳两虚型糖尿病合并肺结核有良好的辅助治疗作用，并能预防糖尿病。选用的茶梗为安溪铁观音成品茶的梗，要求树龄70年以上，如无可用其他老树茶梗或粗绿茶代替。

材料



茶梗 5 克，鹌鹑 1 只，光老鸭半只，生姜 2~3 片。

烹制方法

茶梗用沸水冲泡数次取汁；鹌鹑、光老鸭宰洗净，去内脏等，洗净。茶梗和泡的汁 2500 毫升（约 10 碗水量），与鹌鹑、老鸭和生姜一起放进瓦煲内，先用武火煲沸后，改为文火煲 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。

淮杞塘虱鱼汤

主题词：
滋补功效

“春捂秋冻，不生杂病”是中医自古以来就流传广泛的养生谚语，其意为到了春天不要急着脱下冬衣，秋天来了不必赶快穿上御寒衣服。在饮食养生上也是如此，不要秋天一到就急于进服大补气血、健肾壮骨的炖品，相反用些性味平和的滋补类中药煲鱼肉类的汤品在这段时期饮用最合适不过了。中药淮山、杞子煲塘虱鱼，气味清润，具滋补功效。汤中淮山补脾肺、益肾固精；杞子润肺清肝、祛风明目；圆肉补脾益肾、养心补血；塘虱鱼则补气滋肾。



烹制方法

各药材洗净，稍浸泡；瘦肉洗净，不用刀切；塘虱鱼宰后、去内脏，用盐水洗去滑液，下油镬慢火煎至两边微黄。一起和生姜放进瓦煲内，加入清水3000毫升（约12碗水量），先武火煲沸改为文火煲2.5小时，调入适量食盐和生油便可。此量可供3~4人用。

材料



淮山、杞子、圆肉各20克，塘虱鱼1~2条，猪瘦肉300克，生姜2~3片。

茶梗生地黄梗米汤



主题词:

适用于糖尿病合并慢性前列腺炎

茶梗和中药生地黄梗米的半粥半汤品，适用于糖尿病合并慢性前列腺炎，若能每日1汤，1个月为1个疗程，会有较好的疗效。

此汤还可用于此症的预防，宜每周1~2次。茶梗选用安溪铁观音成品茶的梗，要求在70年树龄以上，如无可用其他老茶梗或粗绿茶代替。梗米即陈年米，又可叫旧米。生地黄历来都是治疗糖尿病的要药。

材料



茶梗 5 克，生地黄 10 克，梗米 50 克。

烹制方法

生地黄洗净，稍浸泡；梗米洗净。先将茶梗和生地黄放进瓦煲内，加入清水 1000 毫升（约 4 碗水量），武火煲沸后，改用中火煎 15~20 分钟，然后去渣取汁，再以药汁煲梗米，熬至 250 毫升（约 1 碗水量）便可。此量可供 1 人用。

党参北芪乳鸽汤

主题词：
滋补脾胃

时下的气温不能说寒，严格来说是凉，正是所谓的秋凉时节了。秋凉时节最宜养生的汤品是温补类具滋补脾胃功效的。中药党参、北芪煲乳鸽正有此效。汤中的党参性微温、味甘，功能补中益气、调和脾胃、补血、降压，如《本草从新》说它“补中益气、和脾胃、除烦闷”；北芪亦性微温、味甘，功能补脾益气，固表止汗，益气升阳，《医学启源》说它“补肺气，实皮毛”；配以益气生津、补脾和胃的红枣及滋阴的乳鸽，实为时下老少皆宜的养生汤水。



11

烹制方法

党参、北芪、红枣去核洗净，稍浸泡；猪瘦肉洗净，整块不用刀切；乳鸽宰净，除去内脏，抹干水，斩为块状。然后与生姜一起放进瓦煲内，加入清水3000毫升（约12碗水量），先用武火煲沸后，改为文火煲约2.5小时，调入适量的食盐和少许生油便可。此量可供3~4人用。

材料



党参 60 克，北芪 30 克，红枣 5 个，乳鸽 2 只，猪瘦肉 150 克，生姜 2~3 片。