

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

佘自强题



广州出版社

今日靚湯

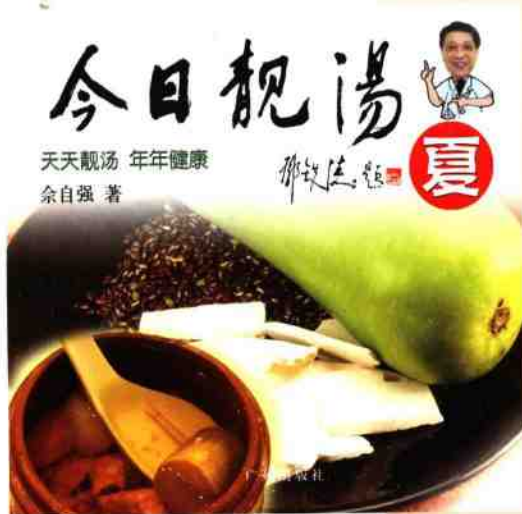
鄧欽法題

夏

余自强 著

广州出版社





图书在版编目 (CIP) 数据

今日靓汤·夏 / 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149688号

今日靓汤·夏

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 蚊燕娟

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

粟米花生猪横脷汤	1	车前草煲猪横脷	22
燕窝鸭心汤	2	糯稻根煲泥鳅	23
胡椒老鸡猪肚汤	3	杞子淮山猪脑汤	24
百合猪腩肉生鱼汤	4	莲子百合江珧柱煲猪瘦肉	25
葫芦瓜灯芯花猪瘦肉汤	5	益母草煲鸡蛋	26
猫爪草瘦肉汤	6	千斤拔杜仲煲猪尾	27
灵芝云苓炖草龟	7	桑叶猪肝汤	28
淮山党参鹌鹑汤	8	酸笋滚鱼尾汤	29
蝎子炖赤小豆昆布汤	9	青红萝卜芡实猪排骨汤	30
蘑菇紫菜生蚝汤	10	土茯苓煲龟	31
西洋参雪耳生鱼汤	11	白果扁豆支竹猪肚汤	32
淮山老鸭汤	12	大豆芽菜滚蜆肉汤	33
眉豆花生核桃猪扇骨汤	13	雪耳淮山莲子煲鸡汤	34
赤小豆冬瓜生鱼汤	14	淮山杞子山斑鱼汤	35
玉米须煲蚌肉	15	莲子百合煲鲍鱼汤	36
橄榄萝卜猪瘦肉汤	16	墨鱼干节瓜煲猪蹄	37
绵茵陈蜆肉汤	17	陈皮绿豆煲老鸭	38
清补凉煲猪瘦肉汤	18	五指毛桃根煲猪脚	39
白瓜咸蛋猪瘦肉汤	19	芫荽滚鲩鱼片汤	40
圆肉猪心汤	20	大芥菜滚牛肉片	41
眉豆花生煲鸡脚	21	生地黄煲水蟹	42

- | | | | |
|------------------|----|------------------|----|
| 赤小豆猪脰煲鲤鱼 | 43 | 黑芝麻黑豆泥鳅汤 | 68 |
| 豆腐干香菇汤 | 44 | 苦瓜滚肉片汤 | 69 |
| 田七薤白鸡肉汤 | 45 | 粉葛煲土鲮鱼 | 70 |
| 潮州青榄猪粉肠汤 | 46 | 大树菠萝核煲猪瘦肉 | 71 |
| 冬瓜煲田鸡 | 47 | 消暑五豆汤 | 72 |
| 西瓜皮荷叶海蜇汤 | 48 | 茅根雪梨煲猪肺 | 73 |
| 苋菜梗扁豆煲猪尾 | 49 | 昆布海藻猪蹄汤 | 74 |
| 大蒜豆腐鱼头汤 | 50 | 节瓜滚猪瘦肉汤 | 75 |
| 薏米节瓜黄鳝汤 | 51 | 独脚金猪瘦肉汤 | 76 |
| 萝卜煲墨鱼汤 | 52 | 祈艾煲鸡蛋 | 77 |
| 粟米红萝卜煲猪脊骨 | 53 | 苋菜滚鲫鱼汤 | 78 |
| 麦芽淮山煲牛肚 | 54 | 白胡椒白瓜猪筒骨汤 | 79 |
| 丝瓜云耳滚肉片汤 | 55 | 鲜荷叶老冬瓜解暑汤 | 80 |
| 柏子仁炖猪心 | 56 | 冬菇丝冬瓜肉粒汤 | 81 |
| 咸酸菜蚝豉干煲猪蹄 | 57 | 柠檬荷叶猪瘦肉汤 | 82 |
| 塘葛菜煲生鱼 | 58 | 白皮白心番薯大芥菜汤 | 83 |
| 家庭八宝冬瓜盅 | 59 | 水瓜滚大眼鱼汤 | 84 |
| 夏枯草白豆煲猪横脷汤 | 60 | 海蜇马蹄猪排骨汤 | 85 |
| 节瓜鲫鱼汤 | 61 | 西瓜煲鸡 | 86 |
| 谷芽麦芽煲鸭肾 | 62 | 鸡骨草煲猪横脷 | 87 |
| 绿豆芽菜蛤蜊汤 | 63 | 金银花水鸭汤 | 88 |
| 冬瓜荷叶薏米猪排骨汤 | 64 | 火炭母猪红汤 | 89 |
| 老黄瓜赤小豆猪蹄汤 | 65 | 葫芦瓜猪瘦肉汤 | 90 |
| 鲜虾仁紫菜滚猪瘦肉 | 66 | 山稔大芥菜汤 | 91 |
| 咸柠檬老鸭汤 | 67 | | |

粟米花生猪横脷汤

立夏

主题词：
健脾利脾

是日为二十四节气的“立夏”。进入这节气后气温显著升高，并多有雷雨，进饮汤品既要利湿又要健脾，粟米花生煲猪横脷主要作用是健脾利脾。粟米性平味甘，有健脾祛湿作用，是广东民间常用煲汤料之一；花生亦为性平味甘，《滇南本草图说》认为它“补中益气”，《本草备要》说它能“补脾润肺”；猪横脷则益肺润燥、健脾生津。



烹制方法

粟米洗净，不切段，花生、红枣、陈皮洗净，稍浸泡；猪横脷洗净，刮去脂膜；猪排骨洗净，斩块并用刀背敲裂。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 3 小时，调入适量食盐和生油便可。此量可供 3~4 人用。

材料



粟米 2 条，花生 80 克，红枣 6 个，猪横脷 2 条，猪排骨 400 克，陈皮 1/8 个，生姜 3 片。

燕窝鸭心汤



主题词：
健脾益胃 养心安神

中医养生学认为，春宜养肝、夏宜养心、秋宜养肺、冬宜养肾。现渐已入夏，正是养心的大好时机，燕窝鸭心汤既能健脾益胃，又能养心安神。燕窝为高级的滋补清润品，性平味甘，具益气阴、滋肺胃、养心神、润肌肤、生津液、除虚热的功效。古药书《本草从新》对它极为推崇，谓之能“大养肺阴，化痰止咳，补而能清，为调理虚损痲瘵之圣药”，《本草再新》亦誉它能“大补元气，润肺滋阴，引火归源，滑肠开胃”。

2

材料



燕窝 50 克，鸭心 20 个，猪瘦肉 300 克，生姜片 1~2 片。

烹制方法

燕窝放进温水浸软，挑去绒毛污物，并继续放在温水里浸泡发大；鸭心切开边，洗净，并放入镬里用水稍煮片刻，捞起用清水洗净；猪瘦肉洗净，整块不刀切，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，改为文火煲约 2.5 小时，调入适量食盐和生油便可。此量可供 3~4 人用。

胡椒老鸡猪肚汤

主题词：
驱风 暖胃

南方入夏后多雷雨，因而要适时煲一些驱风、暖胃的汤水，胡椒猪肚煲老鸡汤则有这方面的作用。

汤中胡椒入胃、大肠经，功能温中、下气、消痰、止痛，《本草纲目》说它有“暖肠胃，除寒湿、反胃、虚胀冷积”。猪肚，即为猪的胃部，其性温味甘，功效补虚损、健脾胃，古典医书说“猪肚，为补脾胃之要品”，“甚治劳气，并小儿疳蛔黄瘦病”，也就是说它有治疗小儿疳积的作用；老鸡则为助驱风和药引之用。



烹制方法

红枣洗净、去核；老鸡宰净洗净，去皮和尾部；猪肚洗净，刮去肥脂，反转用盐、生粉搽擦，再冲净，稍压碎的胡椒粒放猪肚内。与生姜一起放进瓦煲，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。

材料



胡椒 30 克，红枣 6 个，老鸡 1 只，猪肚 1 个，生姜 3 片。

百合猪脷肉生鱼汤



主题词：
清润有益 不寒不燥

时下正进入夏初之际，居家养生汤品宜清润有益，且不寒不燥，百合与猪脷肉煲生鱼汤正属此类汤品，并男女老少皆宜。

百合是广东民间常用的煲汤料之一，以野生、白花的为好，其性平，味甘，微苦，入心、肺经，有润肺止咳、养阴清热、清心安神、益气调中的功效，古典医书说它能“利大小肠，补中益气”，“安心、定胆、益志、养五脏”；生鱼功能补脾利水；猪脷肉在此既为药引之用，又可使汤水更滋润。

材料



百合 50 克，蜜枣 4 个，西洋菜 500 克，生鱼 1~2 条（约 400 克），猪脷肉 300 克，生姜 3 片。

烹制方法

百合、蜜枣洗净，稍浸泡；西洋菜洗净，切段；生鱼宰净，洗净，微火煎至两边微黄；猪脷肉洗净，整块不刀切。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 3 小时，调入适量食盐和生油便可。此量可供 3~4 人用。猪脷肉可捞起拌酱油佐餐用。

葫芦瓜灯芯花猪瘦肉汤

主题词：
清热利湿

是日气温最高时可达 34℃，可谓热浪逼人。进入初夏，经过了一番暴风雨后除了闷热外，更主要的是紫外线辐射特强。是日靓汤宜葫芦瓜灯芯花煲猪瘦肉。葫芦瓜是夏日常用煲汤的瓜菜之一，能清热消暑；灯芯花性微寒，味甘、淡，归心、肺、小肠经，具清心火、利小便之功，对心烦失眠、尿少涩痛、口舌生疮等症十分有效，为广东民间常用的中草药，许多家庭都在春夏间用之煲汤煮粥以清热利湿。汤中还用健脾调中的江珧柱使汤味更鲜美。



烹制方法

葫芦瓜清水洗净，去蒂，切厚片；灯芯花洗净；江珧柱浸泡，撕成粗丝状；猪瘦肉洗净，整块不刀切。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 小时，调入适量盐、油便可。此量可供 3~4 人用。猪瘦肉捞起拌酱油佐餐用。

材料



葫芦瓜 1~2 个（约 750 克），灯芯花 10 扎，江珧柱 25 克，猪瘦肉 600 克，生姜 3 片。

猫爪草瘦肉汤



主题词：

消炎散结 清热解毒

进入闷热的初夏，人们易患甲状腺肿大或瘦瘤、颈淋巴腺炎等。中药猫爪草煲猪瘦肉有消炎散结、清热解毒的功效，能对上述症状起到预防和治疗作用。亦是夏日家庭有益的汤水。

猫爪草性温，味甘、辛，入肝、肺经，有治疗癆、肺结核、疟疾的功效。中药医书上说它能“治颈上癆癆结核”，“消肿，截疟。治癆癆，肺结核”。猪瘦肉在汤中为药引之用。

材料



猫爪草 20~30 克，
夏枯草 45 克，猪瘦
肉 500 克，生姜 2
片。

烹制方法

猫爪草、夏枯草洗净，稍浸泡；猪瘦肉洗净，整块不用刀切。然后与生姜一起放瓦煲内，加入清水 2500 毫升（约 10 碗水量），武火煲沸后，改为文火煲约 2.5 小时，调入适量的食盐和生油便可。如用于治疗可每周 2~3 次。此量可供 3~4 人用。

灵芝云苓炖草龟

主题词：

提阳生髓 健脾祛湿

天气一阵闷热，一阵暴雨，此时的养生汤品宜祛湿、除烦、健脾，炖或煲龟汤有此功效。中医认为龟肉性平，味甘、咸，乃是阴中之阴之物，上通心气，下通肾经，因此具有补阴活血、舒筋治劳、润肺止咳、补血健骨、养阴填精之功效。草龟虽比不上金钱龟之类名贵，但功效也能相比拟。以养心安神的灵芝、健脾利湿的云苓炖草龟有提阳生髓、健脾祛湿的功效。



烹制方法

灵芝用清水浸泡2小时，切为条状；云苓洗净，稍浸泡；龟置盆中淋入热水，使其排清尿，洗净，宰杀去头、爪和内脏，但龟甲同用（或请售者处理干净）；猪瘦肉洗净，整块不用刀切。与生姜一起放进炖盅内，加入冷开水1250毫升（约5碗水量），盖上盅盖，隔水炖3小时，调入适量盐、油便可。此量可供3~4人用。

材料



灵芝20克，云苓50克，草龟1~2只，猪瘦肉150克，生姜3片。

淮山党参鹌鹑汤



主题词：

健脾助阳 和胃除烦

湿气过盛，则易损阳气。它留滞于脏腑、经络，其重浊、黏滞性会使脾脏运化失健；它亦会令脾虚而使人发困，呵欠连连；它还会令脾气虚弱，使胃气容易上逆，造成胃口不佳。在夏日湿重时的汤品宜健脾、和胃、补气，尤其是中老年人和脑力劳动者。

中药淮山党参煲鹌鹑则有这方面的功效，《名医别录》认为淮山能“治虚劳羸瘦，充五脏，除烦热”，《本草正义》谓党参“健脾运而不燥，滋胃阴而不湿”；而鹌鹑被称之为“动物人参”。合而为汤，则健脾助阳、和胃除烦。

材料



淮山 60 克，党参 30 克，鹌鹑 2 只，猪瘦肉 150 克，生姜 3 片。

烹制方法

淮山、党参洗净，稍浸泡；鹌鹑宰净，洗净（或请售者处理干净）；猪瘦肉洗净，整块不用刀切。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，改为文火煲约 2.5 小时，调入适量食盐和生油便可。此量可供 3~4 人用。

蝎子炖赤小豆昆布汤

主题词：

清热化淤 化疔散结

青春痘好发于青壮年人，但由于现代生活饮食均起了变化，其好发者小至小学生，大至 50 多岁都有。一般此症大致有肺热型和痰淤型。而现在荔枝、菠萝上市时更多为痰淤型，其症状特点是，皮疹颜色发紫，囊肿呈硬块，其主要为血流不畅通所致。蝎子炖赤小豆昆布汤则有清热化淤、化疔散结之功，对此症十分有效。



烹制方法

蝎子用胶袋盛放，倒入热水烫后，洗净；赤小豆、昆布洗净，稍浸泡；田七打碎；猪瘦肉洗净，整块不刀切。与生姜一起放进炖盅内，加入冷开水 1500 毫升（约 6 碗水量），盖上盅盖，隔水炖约 3 小时，调入适量盐、油便可。

材料



蝎子 50 克，赤小豆 50 克，昆布 40 克，田七 15 克，猪瘦肉 300 克，生姜 3 片。

蘑菇紫菜生蚝汤



主题词：
滋肾养肝 补血明目

中医认为，近视的发生除了在少儿时用眼过度疲劳或坐视位置不正外，还有因肝肾不足、心脾两虚、气血亏损所致。蘑菇紫菜滚生蚝汤可滋肾养肝、补血明目，善治近视和视物昏花或久病体虚、头晕目眩。特别对于目前正努力复习迎考的学生补养和调节视力有作用。生蚝性微寒，功能安神、平肝潜阳，富含各种微量元素，能增强少儿的智力发育，故又有“益智海鲜”的美称，有的地方则直称其为“海牛奶”。

材料



生蚝 300 克，蘑菇 250 克，紫菜 30 克，生姜 3 片。

烹制方法

生蚝浸泡、洗净；蘑菇洗净；紫菜浸泡、洗净。在铁镬加入清水 1500 毫升（约 6 碗水量），武火煲沸后放入蘑菇、生姜，滚后改文火滚 15 分钟，加入生蚝、紫菜，稍滚至熟，调入适量盐、油便可。

西洋参雪耳生鱼汤

主题词：
健体 补脑

美国科学家最新研究显示，65岁以上的老人每周吃1~2次鱼，心理年龄会年轻3~4岁。这是美国芝加哥学者马莎博士对3718名65岁以上的人士进行了6年的跟踪调查得出的。马莎指出，鱼类含有丰富的不饱和脂肪酸，即人们常说的“脑黄金”。此前研究发现DHA能使人心理承受力强、智力发育良好。这与中医的观点有异曲同工之处。我们每周饮两次鱼汤以上，身体会更好。今天推荐一款西洋参雪耳生鱼汤。



烹制方法

西洋参和雪耳浸泡洗净；生鱼洗净，去鳞和内脏，慢火煎至两边微黄；猪脬肉洗净，整块不切。然后与火腿、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3小时，调入适量食盐和生油便可。此量可供3~4人用。

材料



西洋参 20 克，雪耳 20 克，生鱼 500 克，猪脬肉 300 克，瘦火腿肉 25 克，生姜 3 片。