

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



秋



广州出版社

今日靚湯

鄧鐵德題

秋

余自强 著



广州出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

今日靓汤·秋 / 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149691号

今日靓汤·秋

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、茼蒿菜土茯苓煲鲫鱼、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、鹌鹑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

凉瓜干水瓜壳煲龙骨	1	金银菜大腩汤	22
芦笋草菇蚌肉汤	2	冬瓜陈皮惹米猪瘦肉汤	23
崩大碗煲猪腰	3	青橄榄炖猪肺	24
豆腐丝瓜滚山斑鱼汤	4	鲜荷双菇汤	25
豉仁肉牛肝汤	5	猪肝猪瘦肉丝瓜汤	26
莲子猪心汤	6	江珧柱大白菜汤	27
桑叶茅根白豆煲猪腰	7	花生大蒜猪排骨汤	28
清补凉节瓜煲猪蹄	8	咸蛋猪瘦肉滚节瓜汤	29
新潮三丝消暑汤	9	淮山杞子响螺汤	30
车前草冬瓜汤	10	鲜陈肾生鱼汤	31
潮式芫荽九肚鱼汤	11	合掌瓜猪蹄汤	32
白果薏米水	12	牛奶咸水鱼汤	33
山柘草决明猪瘦肉汤	13	香芹豆腐猪瘦肉汤	34
粉葛煲猪骨	14	粟米须煲龟	35
木棉花粉葛竹丝鸡三蛇汤	15	金银鸭节瓜汤	36
健脾祛暑三豆汤	16	槐花猪肠汤	37
大芥菜腊鸭头猪排骨汤	17	青天葵马蹄猪腰汤	38
黑木耳粟米苹果汤	18	云苓筋苋菜头鲫鱼汤	39
苦瓜黄豆煲猪排骨	19	丝瓜及第汤	40
鲜蘑菇花生猪扇骨汤	20	下火大芥菜咸鱼头汤	41
柠檬乳鸽汤	21	红萝卜无花果生鱼汤	42

冬瓜冬菇杂锦汤	43
合掌瓜红衫鱼汤	44
蝸牛猪瘦肉汤	45
马蹄空心菜汤	46
冲菜葫芦瓜滚鲫鱼	47
葛花扁豆淡菜猪瘦肉汤	48
北杏参地老鸭汤	49
凉瓜八宝炖汤	50
参麦雪梨猪瘦肉汤	51
独活黑豆猪瘦肉汤	52
姜葱苏叶橄欖汤	53
蜜枣白菜羊肺汤	54
淮山黄芪猪横脷汤	55
椰子淮杞鸡鲍汤	56
节瓜红豆生鱼汤	57
苹果银耳鸭肾汤	58
火麻仁当归猪腰汤	59
粟米牛腩汤	60
木瓜雪耳猪骨汤	61
白菜蜜枣牛百叶汤	62
霸王花蜜枣猪肺汤	63
泽兰炖水鱼	64
海参木耳猪肠汤	65
花生陈皮猪脚汤	66
淮山芡实山斑鱼汤	67

金针木耳鸡丝汤	68
酸菜蚝豉汤	69
红萝卜薏仔猪骨汤	70
腐竹白果鲫鱼汤	71
百合柿饼鸽蛋汤	72
灵芝蜜枣猪瘦肉汤	73
鲜百合圃肉猪瘦肉汤	74
莲藕红枣牛骨汤	75
茉莉花鸡粒羹	76
罗汉果猪蹄汤	77
太子参百合田鸡汤	78
番茄山斑鱼汤	79
黑豆猪骨汤	80
枳椇子甘蔗猪心猪肺汤	81
桑葚牛骨汤	82
生地绿豆猪大肠汤	83
淮杞鸡脚响螺汤	84
青萝卜陈皮鸭汤	85
南瓜滚牛肉汤	86
黄连阿胶鸡蛋黄汤	87
雪梨银耳川贝糖水	88
肉苁蓉菟丝子猪腰汤	89
党参淮山兔肉汤	90
海带绿豆花生鲮鱼骨汤	91

凉瓜干水瓜壳煲龙骨

立秋

主题词：

清暑热 凉血生津

是日为二十四节气的“立秋”。民间说“立秋乃初秋之季，暑热未尽”。况且地处亚热带地区的广州及珠江三角洲地区，天气如盛夏一样，加上台风雨渐少，所以用酷热来形容这段时期的气温是再合适不过了。常言道盛夏吃苦心自清，凉瓜干水瓜壳煲龙骨苦中带甘，清中有润，具清暑热、凉血生津之功。凉瓜干水瓜壳虽性寒凉，但配龙骨煲老火汤，能清热祛暑而不甚寒凉，导骨火、燥火、痰火从小便而解。



烹制方法

凉瓜干、水瓜壳浸泡，龙骨洗净，用刀背稍打裂；猪腩肉洗净，整块不用切。连同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 2 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



凉瓜干（苦瓜干）60 克，水瓜壳半个，龙骨（猪脊骨）500 克，猪腩肉 200 克，生姜 2~3 片。

芦笋草菇蚌肉汤

主题词：

滋阴清热 明目利水

降脂减肥

此汤有滋阴清热、明目利水、降脂减肥的功效。它气味清润、鲜美，为夏暑时清热、消暑、降脂的良汤。芦笋性平味甘，具暖胃、利尿、降压、消脂的功效，现代研究认为，芦笋有丰富的粗纤维，有利于降血脂，还有保护血管、消除疲劳的作用。在西方，它被誉为“十大名菜之一”，为高档而名贵的蔬菜，营养学家和素食界人士认为它是健康食品和全面的抗癌食品。中医也认为它有明显的补虚、减肥和抗肿瘤的作用。芦笋配草菇、鲜蚌肉同煮，汤味极为鲜美。



2

材料



新鲜青芦笋 350 克，
鲜草菇 100 克，鲜
蚌肉 100 克，生姜 2
片。

烹制方法

芦笋洗净，削去硬皮，切段；鲜草菇去脚部，洗净，可切半或不切开；鲜蚌肉洗净。先把鲜草菇和鲜蚌肉放进沸水里稍煲片刻，再放入清水里稍洗（称之为“出水”和“过冷河”）。然后把所有材料放进锅内，加入清水 1250 毫升（约 5 碗水量），用武火煲沸后，改为文火煲约 20 分钟，调入适量的食盐和少许生油便可。

崩大碗煲猪脷

主题词：
清热下火

从立秋到秋分在祖国医学上称为“长夏”，尤其是立秋之初，盛夏余热仍在，气温仍然很高，特别在南方地区。因而汤品上仍要注意天气的特点，在暑热还盛的时候还是要选择清热下火的汤品。中药崩大碗煲猪脷肉正有此功效。崩大碗性寒，味甘、辛，功效清热解毒，还可利尿通淋、活血、消肿、止痛，有人认为崩大碗有近似青天葵的作用；猪脷肉为猪肉的上乘之品，性平，味甘、咸，有润燥补益的作用，配崩大碗可削弱其寒味，助其清热之功效。



烹制方法

崩大碗洗净，浸泡20分钟；猪脷肉洗净，切为几大块。然后放进瓦煲内，加入清水2500克（约10碗水量），先用武火煲沸后，改为文火煲2小时，调入适量食盐和少许生油便可。

材料



崩大碗20克（如新鲜品可用30~50克），猪脷肉500克，生姜2~3片。

豆腐丝瓜滚山斑鱼汤

主题词：

清热 健脾 益胃

夏日的滚汤多种多样，日日不同，才能保持良好的胃口。豆腐丝瓜滚山斑鱼汤鲜美可口，具清热、健脾、益胃的功效。豆腐不仅保持大豆的营养，且更易于人体吸收，因而享有植物肉的美称，同时它富含蛋白质而不含胆固醇，肥胖者和心脑血管病人常吃，具有降低胆固醇、防止血管硬化的作用；山斑鱼有祛风化痰、凉血解毒的作用；丝瓜有清暑凉血、解毒通便、祛风化痰、润肌美容、生津止渴和降血压的作用。



4

材料



豆腐 2 块，丝瓜 300 克，山斑鱼 300 克，瘦肉 150 克，冬菇 3 只，姜 2 片。

烹制方法

丝瓜去皮，洗净，切成四半并去瓤，切段；冬菇去脚，洗净，稍浸泡；豆腐洗净，放入滚水中煮片刻，捞起；猪瘦肉洗净，切薄片，用生粉、生抽、生油各半汤匙拌腌片刻；山斑鱼由卖者代宰，洗净，亦用盐腌片刻。烧热油锅，下姜和山斑鱼煎至两面微黄，再下清水 1500 毫升（约 6 碗水量）和豆腐、冬菇，武火煲 5 分钟改为文火再煲 15 分钟，再下丝瓜和猪瘦肉煲至熟软，下适量食盐便可。

蕤仁肉牛肝汤

主题词：

清肝热 明目

夏末秋初时，人们容易染上眼结膜炎（俗称“红眼病”）。除了注意防范以及染上此病要治疗外，中药材蕤仁肉煲牛肝对此亦有辅助治疗作用；同时具有清肝热和明目的功效，是广东民间常用以治疗夜盲症、眼结膜炎、迎风流泪等疾患的验方。汤中的蕤仁肉性微寒，味甘，入肝经，功效祛风散热、养肝明目，《本草经》说它能“明目”，治“目赤痛伤泪出”；牛肝性平味甘，功效养血、补肝、明目，《本草蒙荃》说它“助肝血，明目”。



烹制方法

蕤仁肉洗净，稍浸泡；牛肝洗净，切为片块状。先把蕤仁肉放进瓦煲内，加入清水1500毫升（约6碗水量），先武火煲沸后，改为文火煲约1小时，加入牛肝武火煲沸后改为文火煲约30分钟，调入适量食盐和生油便可。牛肝亦可捞起，拌入酱油佐餐用，此量可供2人用。

材料



蕤仁肉 15 克，牛肝 150~200 克，姜 1~2 片。

莲子猪心汤



主题词：
健脾养心

从立秋到秋分，中医学上称为“长夏”。明代大医学家张景岳说：“春应肝而养生，夏应心而养长，长夏应脾而变化，秋应肺而养收，冬应肾而养藏。”“长夏应脾而变化”，是说湿为长夏主气，人体的脾脏与之相应。因而古人指出“长夏防湿”，尤其是南方，既炎热又多雨，湿病亦多见于这个时节。所以饮食疗法上也有“夏天（清）补心，长夏（淡）补脾”之说。莲子猪心汤其功效正能健脾养心。

材料



莲子 45 克，云苓 30 克，浮小麦 15 克，猪心 1 个，生姜 1~2 片。

烹制方法

莲子、云苓、浮小麦洗净，稍浸泡；猪心切开，洗净。若炖服，可置炖盅内，加入适量冷开水隔水炖 3 小时；亦可放进瓦煲内，加入清水 1500 毫升（约 6 碗水量），先武火煲沸后改为文火煲约 1.5 小时，调入适量食盐和生油便可。

桑叶茅根白豆煲猪脷

主题词：

清热 祛湿

中医学说认为时下为“长夏”，在我国不少地方，尤其在南方，既炎热又多雨。汤品功效上宜清热和祛湿结合。桑叶茅根白豆煲猪脷肉具有这种作用。桑叶具疏散风热、清肝明目之功，《重庆堂随笔》说“桑叶，虽治盗汗，而风湿暑热服之，肺气清肃，即能汗解。息内风而除头痛，止风行肠胃之泄泻”；茅根在广东众人皆知，在大热天用以煲竹蔗消暑解渴；白豆有健脾宽中的作用，配猪脷肉则能清热祛湿、健脾益胃。



烹制方法

桑叶、茅根、白豆浸泡，洗净；猪脷肉洗净，切为几大块。然后与生姜一起放入瓦煲内，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，调入适量食盐和少许生油便可。猪脷肉可捞起拌酱油佐餐用。此量可供 3~4 人用。

材料



桑叶 30 克，茅根 30 克，白豆（黄豆）100 克，猪脷肉 500 克，生姜 2~3 片。

清补凉节瓜煲猪蹄



主题词：

解暑生津 健脾补益

有些老火靓汤只要配伍得当，既能解暑生津，同时还有健脾补益的作用，清补凉节瓜煲猪蹄肉便有此功效。清补凉是老广州人对一些性味不热不燥而有清润滋补作用的中药材的称谓，它包括淮山、薏米、莲子、芡实、百合、圆肉、玉竹等，配以消暑、解渴、健脾的节瓜，滋阴润燥的猪蹄肉，其气味清润、鲜美、可口。

材料



节瓜 600 克，淮山、薏米、莲子、芡实、百合、圆肉、玉竹各 15 克，猪蹄肉 500 克，生姜 2-3 片。

烹制方法

节瓜刮去皮，洗净，切为厚块状；各药材洗净，稍浸泡；猪蹄肉洗净，不用刀切，先把生姜放进瓦煲内，加入清水 3000 毫升（约 12 碗水量），先用武火煲沸后，放进节瓜、药材、猪蹄肉，滚后改用文火煲 2.5 小时，调入适量食盐和生油便可。此量可供 3-4 人用。

新潮三丝消暑汤

主题词:

消暑 养生

近年出现许多高科技的农科园庄，在那里有许多新潮的农产品，现介绍一款以新潮农产品为原料的消暑汤，其味清润鲜美，同时具有很好的消暑功效，对于时下秋暑酷热时节有良好的养生作用。该汤以冬瓜干、竹筴干配粉葛干。冬瓜干、竹筴干是有名的清热下火类瓜蔬，而粉葛干是广东民间有名的“坠火”之物，现以它们煲鲫鱼、鸡爪，既消暑利水又清热下火。



烹制方法

冬瓜干、竹筴干、粉葛干洗净，浸泡至软，切为条状；猪瘦肉洗净整块不用切；鲫鱼宰净去肠杂、鳃，煎至两边微黄；鸡爪洗净，去皮、甲。一起与生姜放进瓦煲内，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3小时，调入适量食盐和生油便可。此量可供3~4人用。猪瘦肉、鸡爪可捞起拌酱油供佐餐用。

材料



冬瓜干、竹筴干、粉葛干各120克，猪瘦肉250克，鲫鱼1~2条（约500克），鸡爪6~8只，生姜2~3片。

车前草冬瓜汤



主题词：

利水减肥 除烦止渴

中药鲜车前草煲冬瓜有利水减肥、除烦止渴的功效，适用于夏秋暑热日肥胖者消暑减肥之用，同时还能辅助治疗水肿、消渴、小便不利或小便涩痛。

水湿内停、脂肪堆积就会令人肥胖。冬瓜性微寒，味甘淡，功能利水消肿、清热除烦止渴，是减肥健美的佳品，《食疗本草》说它“欲得形体轻健者，则可长食之”。可见单味冬瓜煮汤已有消肿减肥之功。鲜车前草味甘，性寒，能利水清肝，《滇南本草》说它有“清胃热、利小便、消水肿”的作用。合而为汤相辅相成，利水消肿之力更强，又可降血脂、降血压，使人健美。

10

材料



鲜车前草 150 克，
冬瓜 500 克，生姜
2~3 片。

烹制方法

鲜车前草洗净，去根；冬瓜连皮和籽洗净，切厚件。一起放进瓦煲内，加入清水 1500 毫升（约 6 碗水量）或多点，武火煲沸后改为文火煲 1.5 小时，调入适量食盐和生油便可。用于减肥宜长期饮用，若胃有不适，可加适量猪瘦肉以中和胃气。此量可供 1~2 人用。

潮式芫荽九肚鱼汤

主题词:

清热 下气 健脾 益气

芫荽滚九肚鱼是潮汕一道价廉味美的居家靓汤，它气味鲜美、清润，具清热、下气、健脾、益气的功效，同时取材方便，烹制简单快捷。

芫荽性温味辛，中医认为其有发汗、透疹、下气、健胃的功效。它含有较多的维生素和矿物质等，其散发的香气能去腥膻味，增进食欲；九肚鱼气味鲜美，有健脾益气的作用。



烹制方法

芫荽洗净；九肚鱼洗净，盛在笊箕内，滴干水，洒下少许食盐腌 10 分钟（注意九肚鱼不用煎）。烧热铁镬，下两汤匙生油，爆香生姜，加入清水 1500 毫升（约 6 碗水量），沸滚后加入九肚鱼，大火煲 5 分钟，改为慢火煲 10 分钟，加入芫荽，调入适量食盐和生油便可。九肚鱼、芫荽可拌酱油佐餐用。此量可供 3~4 人用。

材料



芫荽 150 克，九肚鱼 750 克，生姜 2~3 片。