

莫爸爸 著
莫妈妈 著

Gifts to my Karen
- Soups & Love

莫文蔚

美丽瘦身汤谱



赠送
精美书签



化学工业出版社



Gifts to my Karen
- Soups & Love

莫文蔚

美丽瘦身汤谱

莫爸爸·莫妈妈◎著



化学工业出版社

·北京·

窈窕的身材，细腻、红润的皮肤，大家以为这些都是天生的吗？莫文蔚告诉大家不是的。莫爸爸的家族一直钻研养生知识，再结合中医理论，研究出很多家传汤谱。本书收集了调理身体、祛湿润燥、防治常见病等46款传统中国汤饮。莫妈妈和莫爸爸每天都在为莫文蔚及家人们精心熬制靓汤，根据气候的变化，不同的时间段，喝不同的汤。

莫家汤饮的详细制作方法和保健养生心得都详细地记录在本书中。这些老少皆宜的汤饮不但好喝，而且有瘦身、养生、治疗病痛的功效。再加上莫爸爸的自酿养生酒，还有强身健体、延年益寿的功效。

美丽来自健康，每天一碗靓汤，每天一份健康。

图书在版编目(CIP)数据

莫文蔚美丽瘦身汤谱 / 莫爸爸，莫妈妈著. —北京：
化学工业出版社，2013.1

ISBN 978-7-122-16086-7

I. 莫… II. ①莫… ②莫… III. 保健-汤菜-菜谱 IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第304323号

原繁体版书名：莫文蔚嫁妝湯譜

作者：莫爸爸 莫妈妈

ISBN 978-988-8103-20-1

本书为圆方出版社授权化学工业出版社的中国大陆地区（不包括香港、澳门及台湾）的中文简体字版本，仅限于在中国大陆地区（不包括香港、澳门及台湾）发行。

北京市版权局著作权合同登记号：01-2012-5726

责任编辑：李娜 马冰初

装帧设计：水长流文化

责任校对：周梦华

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张8 字数142千字 2013年4月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：35.00元

版权所有 违者必究

目录

contents

调理身体篇

- 01 补气血黄鳝汤
Yellow eel soup
- 02 鹿筋杜仲南枣汤
Deer sinew soup with Du Zhong
and large dates
- 04 老鸭响螺头汤
Duck and conch soup
- 07 雪梨无花果汤
Pork shin soup with pears and figs
- 10 核桃补脑汤饮
Pork brain soup with walnuts
- 12 五色豆滋补汤
Pork rib soup with five-colour
beans
- 14 青胡萝卜木耳猪腱汤
Pork shin soup with green radish,
carrot and wood ear fungus
- 17 核桃桂圆排骨汤
Pork rib soup with walnuts and
dried longans
- 20 红枣冰糖炖雪蛤膏
Double-steamed hasma sweet
soup with red dates
- 22 银耳南瓜滋润汤
Lean pork soup with white fungus
and pumpkin
- 24 南枣党参猪腱汤
Pork shin soup with large dates
and Dang Shen

- 27 花胶虫草花石斛水鸭汤
Teal soup with fish maw,
cordyceps flowers and Shi Hu
- 30 美白肌肤汤饮
Pork shin soup with lotus seeds
and longans
- 32 老鸭麦冬生地汤
Duck soup with Mai Dong and raw
Di Huang
- 34 大虾花胶北菇汤
Prawn soup with fish maw and
shiitake mushrooms
- 38 响螺桂圆汤
Conch soup with dried longans
- 40 补肾猪腰汤
Pork kidney and lotus root soup
- 42 清补凉汤
Qing Bu Liang soup
- 45 羊肉黑糯米补肾汤
Lamb soup with black glutinous
rice
- 48 螺头茯苓汤
Conch soup with Fu Ling
- 50 胡萝卜粟米养颜汤
Lean pork soup with carrot and
sweet corn
- 52 鹿筋固骨汤
Deer sinew and Dang Gui soup

祛湿润燥篇

- 55 消滞豆腐汤
Fish head and tofu soup
- 58 白菜干麦芽消滞汤
Dried Bok Choy soup with malt

- 60 祛湿豆汤
Tilapia and papaya soup with assorted beans
- 62 火麻仁甘草猪腱汤
Pork shin soup with cannabis seeds and liquorice
- 66 海带丝瓜绿豆汤
Pork rib soup with kelp, angled luffa and mung beans
- 68 无花果南北杏瘦肉汤
Lean pork soup with figs and almonds
- 70 双菇鲜虾汤
Prawn soup with straw and shiitake mushrooms
- 72 三七瘦肉汤
Lean pork soup with San Qi
- 74 清热润燥合时靚汤
Pork rib soup with winter melon and candied dates
- 77 罗汉果薏米麦芽汤
Lean pork soup with Luo Han Guo, barley and malted wheat
- 80 消暑祛湿冬瓜汤
Winter melon and lean pork soup
- 84 金秋祛燥老鸭汤
Dryness-defying duck soup for autumn

防病篇

- 86 家传肾病疗汤
Pork kidney soup with lychee seeds
- 89 清补凉巴戟天汤
Qing Bu Liang soup with Ba Ji

- 91 三七鲜鸡汤
San Qi chicken soup
- 94 老鸭咸柠柠檬枇杷核汤
Duck soup with salted lemon and loquat seeds
- 98 行气活血三七汤
Lean pork San Qi soup
- 100 女贞子杜仲排骨汤
Pork rib soup with Nu Zhen Zi and Du Zhong
- 102 牛蒡萝卜降压汤
Pork shoulder rib soup with burdock and radish
- 104 猪横脷粟米须除压汤
Pig pancreas and corn silk soup
- 107 扁豆土茯苓瘦肉汤
Lean pork soup with hyacinth beans and Tu Fu Ling
- 110 莲子百合排骨汤
Pork rib soup with lotus seeds and lily bulbs
- 112 天麻川芎鱼头汤
Fish head soup with Tian Ma and Chuan Xiong
- 114 牛大力竹蔗汤
Niu Da Li and sugar cane soup

自酿养生酒

- 117 补身陈皮米酒
Rice wine with dried tangerine peel
- 120 后序
- 122 后记

材料 • Ingredients

黄鳝.....	500g	500g yellow eel
南枣.....	50g	50g large dates
核桃仁.....	50g	50g shelled walnuts
枸杞.....	25g	25g Chinese wolfberries
杜仲.....	10g	10g Du Zhong
桂圆肉.....	20g	20g dried longans (shelled and pitted)
莲子.....	50g	50g lotus seeds
姜葱.....	适量	ginger
清水.....	9 杯	spring onion
盐.....	适量 (后下)	9 cups water
植物油.....	适量	salt to taste (added last)

做法 • Method

1. 黄鳝处理好，飞水、切段；
热锅下少许植物油，用姜葱爆锅，爆香鳝段。其他材料稍冲洗。
1. Dress the eel. Blanch in boiling water and cut into short segments. Set aside. Heat a wok and add oil. Stir fry ginger and spring onion until fragrant. Put in the eel and fry until fragrant. Set aside. Rinse the rest of the ingredients.
2. 煮沸清水，放入所有材料（除了盐），用大火滚 20 分钟，再以小火熬汤 2 小时，下盐调味，即可享用。
2. Boil water in a pot. Put in all ingredients (except salt). Boil over high heat for 20 minutes. Turn to low heat and simmer for 2 hours. Season with salt. Serve.



可请卖鱼者代劳处理黄鳝。

You may ask the fishmonger to dress the eel for you.



鹿筋杜仲南枣汤

Deer sinew soup
with Du Zhong and large dates

【强筋骨、活经络】



莫爸爸保健心得

气血不足可导致筋骨衰退、骨质疏松脆弱，出现四肢无力，屈伸困难。这款汤饮能补益肝肾、益气养血，有强筋骨、活经络的功效。

材料 · Ingredients

瘦肉.....	500g	500g lean pork
党参.....	25g	25g Dang Shen
鹿筋.....	1 条 (约 150g)	1 deer sinew (about 5 g)
杜仲.....	25g	25g Du Zhong
桂圆肉.....	25g	25g dried longans (shelled and pitted)
南枣.....	5 粒	5 large dates
去核红枣.....	6 粒	6 red dates (pitted)
清水.....	12 杯	12 cups water
盐.....	适量 (后下)	salt to taste (added last)
生姜.....	1 大块	1 large piece of ginger

做法 · Method

1. 以清水浸透鹿筋，约 10 小时，再将一大块生姜和浸透的鹿筋放入沸水中煲 5 分钟，熄火后勿揭盖焖半小时。然后倒去热水，将鹿筋再浸清水至凉。
1. Soak the deer sinew in water for about 10 hours until soft. Put 1 large piece of ginger into the soaking water. Boil the deer sinew in the soaking water for 5 minutes. Turn off the heat and cover the lid. Leave it for 30 minutes. Drain. Soak the deer sinew in cold water until cooled.
2. 瘦肉洗净后飞水，切块；其他材料稍冲洗。
2. Rinse the pork and blanch in boiling water. Cut into pieces. Rinse the rest of the ingredients.
3. 煮沸清水，放入所有材料（除了盐），用大火滚 20 分钟，再以小火熬汤 2 小时，下盐调味，即可享用。
3. Boil water in a pot. Put in all ingredients (except salt). Boil over high heat for 20 minutes. Turn to low heat and simmer for 2 hours. Season with salt. Serve.

· 莫文蔚美丽瘦身汤谱 ·



老鸭响螺头汤

Duck and conch soup

【滋阴明目】



莫爸爸保健心得

俗语说：一年之计在于春，所以春季最宜调补身体，为新一年的事业和计划做好准备。这款汤饮既滋明目、活血，又能补养身体，是男女老幼皆宜的汤饮。

材料 · Ingredients

老鸭..... 1 只	1 mature duck
鲜响螺头..... 250g (或急冻)	250g fresh or frozen conches (shelled and dressed)
猪腱..... 200g	200 g pork shin
南枣..... 3 粒	3 large dates
去核红枣..... 5 粒	5 red dates (pitted)
南北杏..... 15g	15g sweet and bitter almonds
陈皮..... 1 大片	1 large piece dried tangerine peel
姜..... 2 片	2 slices ginger
葱..... 2 棵	2 sprigs spring onion
清水..... 12 杯	12 cups water
盐..... 适量 (后下)	salt to taste (added last)

做法 · Method

1. 鲜响螺头只需清洗干净，若为急冻的，就需要先清洗干净，再放入下了一大块老姜同煮的沸水内，浸约 20 分钟。
1. If you're using fresh conches, just rinse and drain them. If you're using frozen ones, rinse it well and soak them in boiling water with a big slice of ginger. Leave them for 20 minutes and drain.
2. 老鸭清洗干净，切去鸭尾，飞水，斩成 8 块。猪腱洗净后飞水，切块。陈皮浸软刮去瓢；其余材料略冲洗。
2. Rinse the duck and cut off the tail. Blanch. Chop into 8 pieces. Rinse the pork shin and blanch in boiling water. Cut into pieces. Soak the dried tangerine peel in water until soft. Scrape off the pith. Rinse the rest of the ingredients.
3. 煮沸 12 杯清水，放入所有材料（除了盐），先以大火滚汤 20 分钟，再以小火熬汤 2 小时，再下盐调味即可享用。
3. Boil 12 cups of water. Put in all ingredients (except salt). Boil over high heat for 20 minutes. Turn to low heat and simmer for 2 hours. Season with salt. Serve.



雪梨无花果汤

Pork shin soup
with pears and figs

【补益肺腑内脏】



材料 • Ingredients

雪梨..... 2 个
猪腱..... 500g
南北杏..... 50g
无花果..... 100g
陈皮..... 1/4 个
清水..... 10 杯
盐..... 适量（后下）

2 Ya-li pears
500g pork shin
50g sweet and bitter almonds
100g dried figs
1/4 dried tangerine peel
10 cups water
salt to taste （added last）



莫爸爸保健心得

何谓养生？庄子《养生主篇》云：“取顺应自然以养其生为义，摄养身心以期保健延年。”

因此识饮识食对保健养生、延年益寿尤为重要。我家族远祖罗桂对黄老庄周之术颇有认识，其中奥秘世代祖传，至我先母时，她还晓得根据传方自酿养生酒两种，其一为杜仲南枣黑糯米养生酒，其二为杜仲桂圆黑糯米酒，这两种药酒每天饮用一小杯，两星期能令人化弱为强，容光焕发、精力充沛。常饮汤水同样可保健养生，这款汤水还可补益肺腑内脏。

做法 · Method

1. 雪梨削皮、去核心，切成8块；猪腱洗净后飞水，切块；其他材料冲净备用。
1. Peel and core the pears. Cut each pear into 8 pieces. Set aside. Rinse the pork shin and blanch in boiling water. Chop into pieces and set aside. Rinse the rest of the ingredients.
2. 煮沸清水，放入以上材料（除了盐），大火滚20分钟，再以小火熬汤2小时，下盐调味饮用。
2. Boil water in a pot. Put in all ingredients (except salt). Boil over high heat for 20 minutes. Turn to low heat and simmer for 2 hours. Season with salt. Serve.



核桃补脑汤饮

Pork brain soup
with walnuts

【预防记忆力衰退】

莫爸爸保健心得

大多数人的记忆力从五六十岁开始衰退，如何预防记忆力衰退，第一是天天多用脑；第二是懂得进食补脑的食物。这款补脑汤饮，可以推迟脑衰退。

材料 · Ingredients

桂圆肉.....	15g	15g dried longans (shelled and pitted)
核桃肉.....	50g	50g shelled walnuts
制首乌.....	10g	10g processed He Shou Wu
枸杞.....	10g	10g Chinese wolfberries
银耳.....	10g	10g white fungus
黑木耳.....	10g	10g black wood ear fungus
丹参.....	5g	5g Dan Shen
川芎.....	5g	5g Chuan Xiong
冬菇.....	4 朵	5dried shiitake mushrooms
瓜子仁.....	5g	5g melon seed kernels
黑芝麻.....	5g	5g black sesames
猪脑.....	1 副	1 pork brain
瘦肉.....	200g	200g lean pork
清水.....	10 杯	10 cups water
盐.....	适量 (后下)	salt to taste (added last)

做法 · Method

1. 将猪脑去筋，飞水后再蒸熟，切块；冬菇浸软后，剪去菇蒂的木屑；瘦肉飞水后切块；冲净其他材料备用。
1. Remove the veins on the pork brain. Blanch in boiling water. Drain and steam until done. Cut into pieces. Set aside. Soak the shiitake mushrooms in water until soft. Cut off the stems. Set aside. Blanch the lean pork in boiling water. Cut into pieces and set aside. Rinse all remaining ingredients.
2. 煮沸清水后，放入以上材料（除了盐），用大火滚20分钟，再以小火熬汤2小时，下盐调味，即可享用。
2. Boil water in a pot. Put in all ingredients (except salt). Boil over high heat for 20 minutes. Turn to low heat and simmer for 2 hours. Season with salt. Serve.



五色豆滋补汤

Pork rib soup
with five-colour beans

【滋补五脏】

材料 · Ingredients

排骨..... 500g
黑豆、绿豆、黄豆、
白豆、红豆..... 共 200g
陈皮..... 1 大片
清水..... 12 杯
盐..... 适量（后下）

500g pork ribs
200g black beans, mung beans, dried
soybeans, white beans, red beans
1 large piece dried tangerine peel
12 cups water
salt to taste (added last)

做法 · Method

1. 排骨洗净后飞水，斩件；以清水浸透五色豆（约3小时）。
2. 煮沸清水，放入所有材料（除了盐），以大火滚汤20分钟，再以小火熬汤2小时，下盐调味，即可享用。

1. Rinse the pork ribs. Blanch them in boiling water. Chop into pieces. Set aside. Soak the beans in water for 3 hours. Drain.
2. Boil water in a pot. Put in all ingredients. (except salt) Boil over high heat for 20 minutes. Turn to low heat and simmer for 2 hours. Season with salt. Serve.