

四季靓汤

spring of four seasons
spring
黄春生 编著

早春 阳春 暮春

- 宁可食无馐，不可饭无汤。
- 因时、因人进补，养出好身体。



养肝而养生

医学上认为，春养于肝。

春天万物始发，饮食应以平补为原则，

宜减酸增甘，调肝护阳，慎避风寒，以养脾气。

四季靓汤



soup of four seasons

spring

黄春生 编著

早春 阳春 暮春

- 宁可食无馐，不可饭无汤。
- 因时、因人进补，养出好身体。



图书在版编目(CIP)数据

四季靓汤·春 / 黄春生编著, —广州: 广东经济出版社, 2009.1

ISBN 978-7-5454-0015-1

I. 四… II. 黄… III. 汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第180757号

出版发行	广东经济出版社(广州市水荫路11号11~12楼)
经销	广东新华发行集团
印刷	广州伟龙印刷制版有限公司
开本	787毫米×1092毫米 1/16
印张	6.25
版次	2009年1月第1版
印次	2009年1月第1次
印数	1~10 000册
书号	ISBN 978-7-5454-0015-1
定价	全套(1~4册)定价: 95.20元

如发现印装质量有问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市水荫路11号11楼

电话: (020)38306055 37604312 邮政编码: 510075

邮购地址: 广州市水荫路11号11楼

电话: (020)37601950 37601509 邮政编码: 510075

图书网站: <http://www.gebook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·

法国著名厨师路易斯·古伊说过：“汤是餐桌上的第一佳肴。”汤，是人们所吃的各种食物中最富营养、最易消化的品种之一，在烹调中起着举足轻重的作用，“唱戏的腔，厨师的汤”正说明了这一点。

几乎所有的民族都认为，汤对维护健康、保持和增强体力大有裨益，并对此积累了丰富的经验。据记载，在古希腊奥林匹克运动会上，每个参赛者都带着一头山羊或小牛到宙斯神庙中去，先放在宙斯祭坛上祭告一番，然后按照传统的仪式宰杀掉，并放在一口大锅中煮，煮熟的肉与非参赛者一起分而食之，但汤却留下来给参赛者喝，以增强体力。在那个时候，人们已经知道在煮熟的食物中，汤的营养最为丰富这个道理。在美国，人们每年要喝掉300多亿碗汤，在世界上可算是首屈一指，而其中的鸡面汤又是美国人最喜爱的罐头汤。与此相似，俄国有罗宋汤；意大利有用青豆、通心粉作为佐料煮成的浓肉汁菜汤；西班牙有冷汤；英国和印度有咖喱汤，等等。汤似乎已成为各国饮食文化的一个典型代表，难怪法国人说：“餐桌上是离不开汤的，菜肴再多，没有汤犹如餐桌上没有女主人。”

汤作为我国菜肴的一个重要组成部分，具有非常重要的作用：（1）饭前喝汤，可湿润口腔和食道，刺激胃口以增进食欲；（2）饭后喝汤，可爽口润喉有助于消化；（3）中医认为汤能健脾开胃、利咽润喉、温中散寒、补益强身；（4）汤在预防、养生、保健、治疗、美容等诸多方面对人体的健康起到非常重要的作用。

广东人有无“汤”不成席一说，无论是在家里吃饭还是到酒楼宴客，首先上台的必定是汤。以前想学广东人煲汤不容易，就如何将汤料合理适量地搭配、发挥其功效也算是一门学问。但煲汤并不难，只要掌握了火候和配料，花点时间，绝对可以煲得一手好汤。

广东人煲汤用料精细讲究，总是根据身体的不同需要或气候的变换，让汤式千变万化。广东汤煲因其香浓美味、营养价值高、食用功效好而闻名全国。“宁可食无馐，不可饭无汤”，没有菜，有一碗好汤，照样吃得津津有味。广东人喝汤的历史来源已久，这与岭南水土湿热有关，而且广东人喝汤和山西人喝醋、兰州人吃牛肉面一样，成为了一个地方的文化。广东人煲汤用料都精细讲究，汤的种类也会随着季节的转换而改变，而且煲汤多用砂锅，因为这样煲的汤才鲜浓、够火候，才算老火靓汤。

养生汤品与季节密切相关。一年当中，由于四季的气候不同，存在着春温、夏热、暑湿、秋凉而燥以及冬寒等不同特点，人的生理、病理也受到这种气候变化的影响。因此，无论是在健康的情况下，还是在疾病过程中，都需要注意食物的选择应与气候相适应。所谓春生、夏长、秋收、冬藏，医学上认为，春养于肝，夏养于心，秋养于肺，冬养于肾。所以，四季养生，春天以平补为原则，宜养肝护阳，慎避风寒，防止春瘟；夏天以清补为原则，宜就凉避暑，顺护阳气，以养心脾；秋天以滋补为原则，宜防燥护阴，养肺为先，慎防津气耗散；冬天以温补为原则，宜养阳防寒，益肾护精。

本套“四季靓汤”丛书，正是从各个季节的饮食进补特点入手，分为《四季靓汤·春》《四季靓汤·夏》《四季靓汤·秋》《四季靓汤·冬》等四个分册。每个分册都按节气分为三个部分，每道汤品精选多种常见药材，而且取材上荤素并举，从原料配置、烹调手法、营养功效等几个方面进行详细的解说，图文并茂，方便易学。



目录 CONTENTS

四季靓汤 春



5 早春

- 6 百合红枣炖乌鸡
- 7 灯芯草莲子牛百叶汤
- 8 何首乌蜜枣炖兔肉
- 9 淮杞猪蹄炖兔肉
- 10 淮圆党参炖鸡脚

- 11 党参章鱼煲土豆
- 13 人参莲藕煲猪蹄
- 14 萝卜煲牛腩
- 15 人参蜜枣煲瘦肉
- 17 人参芡实煲脊骨

- 19 杏仁黄精炖土鸡
- 20 花旗参湘莲炖排骨
- 21 海底椰片玉竹炖脊骨
- 23 百合蜜枣炖猪肠
- 24 枸杞无花果煲排骨

- 25 田七花蜜枣炖排骨
- 26 虫草花煲脊骨汤
- 27 虫草花香菇炖鸡腿
- 29 萝卜玉竹鱼头汤
- 31 淡菜瘦肉煲乌鸡

- 33 胡萝卜黄花菜煲鸡腿
- 34 麦冬猴头炖鸡汤
- 35 鸡蛋香菇韭菜汤
- 36 海底椰片炖猪蹄

37 阳春

- 38 玉竹黄豆炖乳鸽
- 39 夏枯草黑豆汤
- 40 百合莲藕炖母鸡
- 41 云苓党参大骨炖龟汤
- 42 板栗枸杞炖乳鸽

- 43 首乌黑豆炖猪蹄
- 45 珍珠红枣炖水蛇
- 46 河虾草菇滚白菜
- 47 玉竹黄豆炖猪肚
- 49 何首乌土豆炖猪蹄

- 50 菠菜鲮鱼滑汤
- 51 茶树菇无花果煲土鸡
- 53 霸王花红枣煲脊骨
- 54 人参草果炖鹌鹑
- 55 鸡骨草煲兔肉

- 57 蚝豉冬瓜炖田鸡
- 58 葫芦瓜干冬菜海螺汤
- 59 梅子蜜枣炖土鸡
- 60 何首乌牡蛎炖肉排
- 61 清炖柠檬羊腩汤

- 62 党参炖猪肝
- 63 鸡血藤煲猪蹄
- 64 无花果鸡脚煲南瓜
- 65 川芎萝卜煲猪蹄
- 66 白果炖鹌鹑

- 67 干虾莴笋炖猪小肚
- 68 芋丝萝卜煲鱼尾
- 69 无花果瘦肉煲木瓜
- 70 沙参煲龟汤

- 91 花生鹿筋汤
- 92 鲜人参扁豆炖田鸡
- 93 虫草花炖鸡脚猪蹄
- 94 花旗参瘦肉炖乌鸡
- 95 虫草花煲生鱼

- 96 腐竹马蹄煲章鱼
- 97 砂仁陈皮鲫鱼汤
- 98 苋菜猪大肠汤
- 99 沙参祛湿豆炖猪蹄

71 暮春

- 72 田七花炖鹌鹑
- 73 蜜枣土豆炖田鸡
- 74 五味子女贞子炖海参
- 75 白果土鸡煲云耳
- 76 节瓜鸡脚煲猪蹄

- 77 淮杞炖水鸭
- 79 当归淮山炖鹌鹑
- 81 麦冬枸杞炖洋鸭
- 83 绵茵陈蜜枣鲫鱼汤
- 84 茼蒿菜煲牛肉片汤

- 85 芋丝煲生鱼汤
- 87 虫草花马蹄煲猪肚
- 88 五指毛桃煲猪肚
- 89 赤小豆玉米须煲生鱼汤
- 90 黄精祛湿豆煲乌鸡



四季靓汤



soup of four seasons

spring

黄春生 编著

早春 阳春 暮春

- 宁可食无馐，不可饭无汤。
- 因时、因人进补，养出好身体。



前言 PREFACE

SIJILIANGTANG SPRING

法国著名厨师路易斯·古伊说过：“汤是餐桌上的第一佳肴。”汤，是人们所吃的各种食物中最富营养、最易消化的品种之一，在烹调中起着举足轻重的作用，“唱戏的腔，厨师的汤”正说明了这一点。

几乎所有的民族都认为，汤对维护健康、保持和增强体力大有裨益，并对此积累了丰富的经验。据记载，在古希腊奥林匹克运动会上，每个参赛者都带着一头山羊或小牛到宙斯神庙中去，先放在宙斯祭坛上祭告一番，然后按照传统的仪式宰杀掉，并放在一口大锅中煮，煮熟的肉与非参赛者一起分而食之，但汤却留下来给参赛者喝，以增强体力。在那个时候，人们已经知道在煮熟的食物中，汤的营养最为丰富这个道理。在美国，人们每年要喝掉300多亿碗汤，在世界上可算是首屈一指，而其中的鸡面汤又是美国人最喜爱的罐头汤。与此相似，俄国有罗宋汤；意大利有用青豆、通心粉作为佐料煮成的浓肉汁菜汤；西班牙有冷汤；英国和印度有咖喱汤，等等。汤似乎已成为各国饮食文化的一个典型代表，难怪法国人说：“餐桌上是离不开汤的，菜肴再多，没有汤犹如餐桌上没有女主人。”

汤作为我国菜肴的一个重要组成部分，具有非常重要的作用：（1）饭前喝汤，可湿润口腔和食道，刺激胃口以增进食欲；（2）饭后喝汤，可爽口润喉有助于消化；（3）中医认为汤能健脾开胃、利咽润喉、温中散寒、补益强身；（4）汤在预防、养生、保健、治疗、美容等诸多方面对人体的健康起到非常重要的作用。

广东人有无“汤”不成席一说，无论是在家里吃饭还是到酒楼宴客，首先上台的必定是汤。以前想学广东人煲汤不容易，如何将汤料合理适量地搭配、发挥其功效也算是一门学问。但煲汤并不难，只要掌握了火候和配料，花点时间，绝对可以煲得一手好汤。

广东人煲汤用料精细讲究，总是根据身体的不同需要或气候的变换，让汤式千变万化。广东汤煲因其香浓美味、营养价值高、食用功效好而闻名全国。“宁可食无馐，不可饭无汤”，没有菜，有一碗好汤，照样吃得津津有味。广东人喝汤的历史来源已久，这与岭南水土湿热有关，而且广东人喝汤和山西人喝醋、兰州人吃牛肉面一样，成为了一个地方的文化。广东人煲汤用料都精细讲究，汤的种类也会随着季节的转换而改变，而且煲汤多用砂锅，因为这样煲的汤才鲜浓、够火候，才算老火靓汤。

养生汤品与季节密切相关。一年当中，由于四季的气候不同，存在着春温、夏热、暑湿、秋凉而燥以及冬寒等不同特点，人的生理、病理也受到这种气候变化的影响。因此，无论是在健康的情况下，还是在疾病过程中，都应注意食物的选择应与气候相适应。所谓春生、夏长、秋收、冬藏，医学上认为，春养于肝，夏养于心，秋养于肺，冬养于肾。所以，四季养生，春天以平补为原则，宜养肝护阳，慎避风寒，防止春瘟；夏天以清补为原则，宜就凉避暑，顺护阳气，以养心脾；秋天以滋补为原则，宜防燥护阴，养肺为先，慎防津气耗散；冬天以温补为原则，宜养阳防寒，益肾护精。

本套“四季靓汤”丛书，正是从各个季节的饮食进补特点来入手，分为《四季靓汤·春》《四季靓汤·夏》《四季靓汤·秋》《四季靓汤·冬》等四个分册。每个分册都按节气分为三个部分，每道汤品精选多种常见药材，而且取材上荤素并举，从原料配置、烹调手法、营养功效等几个方面进行详细的解说，图文并茂，方便易学。



目录 CONTENTS

四季靓汤 春



5 早春

- 6 百合红枣炖乌鸡
- 7 灯芯草莲子牛百叶汤
- 8 何首乌蜜枣炖兔肉
- 9 淮杞猪蹄炖兔肉
- 10 淮圆党参炖鸡脚

- 11 党参章鱼煲土豆
- 13 人参莲藕煲猪蹄
- 14 萝卜煲牛腩
- 15 人参蜜枣煲瘦肉
- 17 人参芡实煲脊骨

- 19 杏仁黄精炖土鸡
- 20 花旗参湘莲炖排骨
- 21 海底椰片玉竹炖脊骨
- 23 百合蜜枣炖猪肠
- 24 枸杞无花果煲排骨

- 25 田七花蜜枣炖排骨
- 26 虫草花煲脊骨汤
- 27 虫草花香菇炖鸡腿
- 29 萝卜玉竹鱼头汤
- 31 淡菜瘦肉煲乌鸡

- 33 胡萝卜黄花菜煲鸡腿
- 34 麦冬猴头炖鸡汤
- 35 鸡蛋香菇韭菜汤
- 36 海底椰片炖猪蹄

37 阳春

- 38 玉竹黄豆炖乳鸽
- 39 夏枯草黑豆汤
- 40 百合莲藕炖母鸡
- 41 云苓党参大骨炖龟汤
- 42 板栗枸杞炖乳鸽

- 43 首乌黑豆炖猪蹄
- 45 珍珠红枣炖水蛇
- 46 河虾草菇滚白菜
- 47 玉竹黄豆炖猪肚
- 49 何首乌土豆炖猪蹄

- 50 菠菜鲮鱼滑汤
- 51 茶树菇无花果煲土鸡
- 53 霸王花红枣煲脊骨
- 54 人参草果炖鹌鹑
- 55 鸡骨草煲兔肉

- 57 蚝豉冬瓜炖田鸡
- 58 葫芦瓜干冬菜海螺汤
- 59 梅子蜜枣炖土鸡
- 60 何首乌牡蛎炖肉排
- 61 清炖柠檬羊腩汤

- 62 党参炖猪肝
- 63 鸡血藤煲猪蹄
- 64 无花果鸡脚煲南瓜
- 65 川芎萝卜煲猪蹄
- 66 白果炖鹌鹑

- 67 干虾莴笋炖猪小肚
- 68 芋丝萝卜煲鱼尾
- 69 无花果瘦肉煲木瓜
- 70 沙参煲龟汤

- 91 花生鹿筋汤
- 92 鲜人参扁豆炖田鸡
- 93 虫草花炖鸡脚猪蹄
- 94 花旗参瘦肉炖乌鸡
- 95 虫草花煲生鱼

- 96 腐竹马蹄煲章鱼
- 97 砂仁陈皮鲫鱼汤
- 98 苋菜猪大肠汤
- 99 沙参祛湿豆炖猪蹄

71 暮春

- 72 田七花炖鹌鹑
- 73 蜜枣土豆炖田鸡
- 74 五味子女贞子炖海参
- 75 白果土鸡煲云耳
- 76 节瓜鸡脚煲猪蹄

- 77 淮杞炖水鸭
- 79 当归淮山炖鹌鹑
- 81 麦冬枸杞炖洋鸭
- 83 绵茵陈蜜枣鲫鱼汤
- 84 茼蒿菜煲牛肉片汤

- 85 芋丝煲生鱼汤
- 87 虫草花马蹄煲猪肚
- 88 五指毛桃煲猪肚
- 89 赤小豆玉米须煲生鱼汤
- 90 黄精祛湿豆煲乌鸡





早春

早春时节，寒冬刚过，阳气上升，但是天气仍然乍暖还寒。从中医“春夏养阳”的角度出发，这时要适当少吃些黄瓜、冬瓜、茄子等寒性食物，多吃些姜、葱、蒜等温性食物，以祛阴散寒，增强人体抵抗力，抗御风邪为主的邪气对人体的侵袭，使春阳上升。

由于此时天地间一派蓬勃生机，顺应气候，人体也开始变化，肝阳、肝火开始上升，所以，疏泄肝气、益脾胃、滋阴润燥也是此时进补的重要原则，应当多甜少酸，以养脾，防止肝火过旺。



百合红枣炖乌鸡

关键词：补气、祛寒



原料

YUANLIAO

乌鸡肉 200 克，干百合 50 克，红枣 20 克，瘦肉 50 克，姜 10 克，葱 15 克。

调料

TIAOLIAO

盐 6 克，味精 3 克，料酒 3 克，胡椒粉少许。

制作过程

ZHIZUOGUOCHENG

1. 乌鸡肉砍成中块，瘦肉切成中块，干百合、红枣用温水泡透，姜切成片，葱切成段。
2. 锅内烧清水，待水开后，下入乌鸡块、瘦肉块，用中水煮去血水，用清水冲净。
3. 取炖盅一个，加入乌鸡块、瘦肉块、干百合、红枣、姜、葱，调入盐、味精、料酒、胡椒粉，注入适量的清水，加盖，入蒸柜隔水炖 2 小时后即可食用。

真滋味，好滋补

人体经过冬寒的消耗之后，需要及时补充营养，进行调理，此时应多食温性、容易吸收的食物。百合红枣炖乌鸡正适合早春体虚之人食用。

百合是春季平补的常见汤料，其味甘微苦，有滋补益中、清心安神之效；红枣味甘性温，有健脾益胃、补中益气的功能；乌鸡是补虚劳、养身体的上好佳品，适合一切体虚血亏、肝肾不足、脾胃不健的人食用。三者合而为汤，富含营养，适合体弱之人食用，并有提神、补气、祛寒、增强抵抗力的功效。

灯芯草莲子牛百叶汤

关键词：养气血、健脾胃



原料

YUANNIAO

灯芯草8扎，淮山、莲子各50克，陈皮1/4个，牛百叶400克，瘦肉100克，姜3片。

调料

TIAONIAO

盐和生油各适量。

制作过程

ZHIZUOGUOCHENG

1. 各药材和陈皮洗净，去瓤，稍浸泡。牛百叶洗净，切片；瘦肉洗净，整块不用刀切。
2. 与姜一起放进瓦煲内，加入适量清水，武火煲沸后，改为文火煲2.5小时。
3. 加入牛百叶，滚至熟，加入适量盐和生油即可。

真滋味，好滋补

灯芯草又名灯芯花，性微寒，味甘、淡，可治水肿、小便不利、湿热黄疸、心烦不寐等症。用它配伍健脾的莲子、淮山及化气的陈皮，煲牛百叶则有祛湿利尿、补益脾胃、补气养血、消解疲劳的功效，同时也适宜于食欲不振、肺虚久咳、便虚腹泻者饮用。





何首乌蜜枣炖兔肉

关键词：补气养血

原料 YUANLIAO

鲜兔肉 250 克，何首乌 10 克，蜜枣 30 克，姜 10 克，葱 15 克。

调料 TIAOLIAO

盐 6 克，味精 2 克，胡椒粉少许，料酒 5 克。

制作过程 ZHIZUO GUOCHENG

1. 鲜兔肉砍成中块，何首乌用温水泡上，姜去皮切片，葱切成段。
2. 锅内加水，用中火烧开，投入鲜兔肉，煮净血水，捞起待用。
3. 取炖盅一个，加入兔肉、何首乌、蜜枣、姜、葱，调入盐、味精、胡椒粉、料酒，注入适量清汤，加盖入蒸柜炖约 2.5 小时后即可。



真滋味，好滋补

平补是春季养生的一大原则，应当选择温和且辅助正气、补元益气的食物。

首乌补益肝肾、益精血、壮筋骨，其性微温，味苦、甘、涩，著名的抗衰老方剂“首乌延寿丸”、“七宝美髯丸”就是以首乌为主药制成。配以补益脾胃、滋养阴血、养心安神性的蜜枣和性味甘凉，具有补中益气、滋阴养颜、生津止渴作用的兔肉，有很好的补气养血作用。

淮杞猪蹄炖兔肉

关键词：补虚、强体



原料
YUANNIAO

猪蹄300克，兔肉100克，淮山16克，枸杞3克，姜10克，葱10克。

调料
TIAONIAO

盐3克，味精2克，胡椒粉少许，料酒4克。

制作过程
ZHIZUOGLUOCHENG

1. 兔肉砍成块，猪蹄切成块，姜去皮切片，葱切成段。
2. 锅内烧水，待水开后，下入猪蹄、兔肉，用中水煮净血水，倒出待用。
3. 取炖盅一个，加入猪蹄、兔肉、淮山、枸杞、姜、葱，调入盐、味精、胡椒粉、料酒，注入适量清汤，加严盖，入蒸柜炖约2小时后即可食用。

真滋味，好滋补

春季养生应根据不同的体质来调养，一般体质的人宜采用性平味甘的食物或者药物，因其介于寒凉和温热之间，具有和中、补益、缓急等作用。

枸杞性味甘平，可补肾益精、养肝明目、补血安神、生津止渴、润肺止咳。《药性论》说它“能补益精诸不足，易颜色，变白，明目，安神”。《食疗本草》说它可以“坚筋耐老，除风，补益筋骨，能益人，祛虚劳”。枸杞配以味甘而有滋养脏腑、滑润肌肤、补中益气之功效的猪蹄和滋阴养颜的兔肉，特别适合体虚之人食用。





淮圆党参炖鸡脚

关键词：养阳、祛寒

原料 YUANLIAO

鸡脚200克，淮山10克，桂圆肉10克，党参10克，胡萝卜50克，姜10克。

调料 TIAOLIAO

盐5克，味精2克，料酒3克。

制作过程 ZHIZUOGUOCHENG

1. 鸡脚砍去爪尖，砍成两边，党参切成段，姜去皮切片，胡萝卜去皮切中块。
2. 锅内烧开水，下入鸡脚，用中火煮净血水，捞起冲洗干净。
3. 取炖盅一个，加入鸡脚、淮山、桂圆肉、党参、胡萝卜，调入盐、味精、料酒，注入适量清汤，加盖入蒸柜炖约1.5小时即可。



真滋味，好滋补

初春时节，天气依然寒冷，故不可因为突然升温而骤减衣物，养生汤品也应以驱寒、益气升阳、健脾为主。

党参性味甘平，还能益气生津，故其补气健脾之功效更显著；桂圆肉有壮阳益气、补益心脾、养血安神、润肤美容等功效；淮山有补脾健胃、益气补肾功效。三者同煲，可治脾胃不健、身体虚弱、食欲不振，对体寒怕冷者最为适用。

党参章鱼煲土豆

关键词：祛湿、清肠胃、解疲



原料
YUANNIAO

干章鱼50克，土豆200克，枸杞5克，党参10克，姜10克。

调料
TIAONIAO

盐8克，味精3克，料酒5克。

制作过程
ZHIZUOQUOCHENG

1. 章鱼洗净切成片，土豆去皮切成中块，党参切成段，姜去皮切片。
2. 取锅内烧水，待水开后，投入章鱼，用中火煮片，水开净待用。
3. 把章鱼片、土豆块、枸杞、党参、姜，投入煲内，加入适量清水、料酒，先用大火烧开后，再改用小火，煲约3小时后，调入盐、味精，即可食用。

真滋味，好滋补

南方春季多雨，这个时候人们如若气虚血寒则很容易被湿气所侵，导致腰膝酸软等症状。党参章鱼煲土豆很适合此类人食用。

章鱼味道鲜美，是食疗佳品，《泉州本草》记载它能“益气养血、收敛、生肌，主治气血虚弱”，故其宜体质虚弱、气血不足、营养不良之人食用。土豆味甘、性平、微凉，入脾、胃、大肠经；有和胃调中，健脾利湿、活血消肿、益气强身之功效，可辅助治疗消化不良、神疲乏力、慢性胃痛、关节疼痛等症。两者配以益气生津的党参，合而为汤，则补益作用更显著。

