

四季靓汤

soup of four seasons

winter

黄春生 编著

初冬 仲冬 隆冬

- 宁可食无馐，不可饭无汤。
- 因时、因人进补，养出好身体。



肾而养藏

医学上认为，冬养于肾。

冬天万物收敛，饮食应以温补为原则，
宜养阳防寒，益肾护精，多食热性食物。

四季靓汤

soup of four seasons

winter

黄春生 编著

初冬 仲冬 隆冬

- 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·冬 / 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180761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，慎防肺气耗散；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 **冬**



5 初冬

- 7 田七花桂圆肉炖乳鸽
- 8 西洋参麦冬炖鹌鹑
- 9 天麻红枣炖鹧鸪
- 11 何首乌淮山薏米白鲢汤
- 12 海底椰玉米煲脊骨

- 13 茶树菇煲生鱼汤
- 15 牛大力炖甲鱼
- 16 赤小豆老黄瓜煲鸭汤
- 17 川芎黄豆煲鲜鱼尾汤
- 19 薏米红枣煲猪蹄

- 20 黄芪板栗炖牛肉
- 21 薏米麦冬煲鲫鱼汤
- 23 黄豆芽玉竹煲生鱼汤
- 24 牛大力枸杞煲猪尾汤
- 25 当归眉豆炖猪尾

- 27 乌鸡炖海螺肉
- 28 节瓜金银花煲鱼头汤
- 29 西洋参煲牛腩汤
- 30 黄精地虫煲猪蹄汤
- 31 白果排骨煲墨鱼汤

- 32 黑豆党参煲猪心汤
- 33 玉竹老黄瓜煲猪心汤
- 34 二冬汤

35 仲冬

- 37 人参须炖甲鱼汤
- 38 木瓜桔梗炖乌鸡
- 39 人参白术鸡汤
- 41 竹蔗胡萝卜煲猪蹄汤
- 42 当归姜片羊肉汤

- 43 虫草花煲花蟹
- 45 参芪牛肉汤
- 46 南杏地虫炖田鸡
- 47 眉豆麦冬炖鸡脚
- 49 萝卜陈皮炖羊肉

- 50 山楂干煲乌鸡汤
- 51 黄芪核桃炖乌鸡
- 52 虫草花生地煲水蛇
- 53 牛大力红枣炖蚝豉
- 54 青木瓜白果炖老鸡

- 55 银耳蜜枣炖鹌鹑蛋
- 56 冬虫夏草枸杞炖鹌鹑
- 57 桔梗党参炖鹌鹑
- 58 玉米香菇煲排骨
- 59 杏仁罗汉果煲瘦肉

- | | | | | | |
|----|-----------|----|----------|----|-----------|
| 60 | 冬虫夏草煲乳鸽 | 90 | 茶树菇煲乌鸡汤 | 95 | 黄芪黑豆炖猪腰 |
| 61 | 鲜地虫桂圆肉煲乳鸽 | 91 | 海藻脊骨煲土鸡汤 | 96 | 天麻川芎鱼头汤 |
| 62 | 南瓜祛湿豆煲花甲 | 92 | 灵芝节瓜煲猪蹄汤 | 97 | 薏米桂圆肉炖脊骨汤 |
| 63 | 老姜墨鱼煲老鸡汤 | 93 | 虫草花胶炖水鸭汤 | 98 | 海参木耳煲排骨汤 |
| 64 | 黄精茯苓煲蚝豉汤 | 94 | 老鸡炖水蛇汤 | 99 | 红薯狗肉汤 |

- 65 鲜地虫马蹄煲土鸡汤
 66 地虫灵芝炖甲鱼
 67 扁豆蜜枣炖甲鱼
 68 眉豆炖田鸡



69 隆冬

- 71 蜜枣花甲炖鹌鹑
 72 三仁炖花胶
 73 杜仲虫草花煲排骨
 75 田七淮山炖牛蛙
 76 土茯苓炖脊骨汤

 77 益母草炖猪蹄汤
 79 祛湿豆桂圆肉煲猪腰
 80 石斛地虫炖猪腰
 81 鲍鱼菇煲土鸡汤
 83 虫草花桂圆炖兔肉

 84 眉豆石参根煲水蛇
 85 黑豆玉竹炖虾仁汤
 87 节瓜章鱼煲土鸡汤
 88 木瓜陈皮煲排骨汤
 89 何首乌麦冬煲乌鸡汤



四季靓汤



soup of four seasons

winter

黄春生 编著

初冬 仲冬 隆冬

- 宁可食无馐，不可饭无汤。
- 因时、因人进补，养出好身体。



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

四季靓汤冬

5 初冬

- 7 田七花桂圆肉炖乳鸽
- 8 西洋参麦冬炖鹌鹑
- 9 天麻红枣炖鹧鸪
- 11 何首乌淮山薏米白鲢汤
- 12 海底椰玉米煲脊骨

- 13 茶树菇煲生鱼汤
- 15 牛大力炖甲鱼
- 16 赤小豆老黄瓜煲鸭汤
- 17 川芎黄豆煲鲜鱼尾汤
- 19 薏米红枣煲猪蹄

- 20 黄芪板栗炖牛肉
- 21 薏米麦冬煲鲫鱼汤
- 23 黄豆芽玉竹煲生鱼汤
- 24 牛大力枸杞煲猪尾汤
- 25 当归眉豆炖猪尾

- 27 乌鸡炖海螺肉
- 28 节瓜金银花煲鱼头汤
- 29 西洋参煲牛腩汤
- 30 黄精地虫煲猪蹄汤
- 31 白果排骨煲墨鱼汤

- 32 黑豆党参煲猪心汤
- 33 玉竹老黄瓜煲猪心汤
- 34 二冬汤



35 仲冬

- 37 人参须炖甲鱼汤
- 38 木瓜桔梗炖乌鸡
- 39 人参白术鸡汤
- 41 竹蔗胡萝卜煲猪蹄汤
- 42 当归姜片羊肉汤

- 43 虫草花煲花蟹
- 45 参芪牛肉汤
- 46 南杏地虫炖田鸡
- 47 眉豆麦冬炖鸡脚
- 49 萝卜陈皮炖羊肉

- 50 山楂干煲乌鸡汤
- 51 黄芪核桃炖乌鸡
- 52 虫草花生地煲水蛇
- 53 牛大力红枣炖蚝豉
- 54 青木瓜白果炖老鸡

- 55 银耳蜜枣炖鹌鹑蛋
- 56 冬虫夏草枸杞炖鹌鹑
- 57 桔梗党参炖鹌鹑
- 58 玉米香菇煲排骨
- 59 杏仁罗汉果煲瘦肉

- | | | | | | |
|----|-----------|----|----------|----|-----------|
| 60 | 冬虫夏草煲乳鸽 | 90 | 茶树菇煲乌鸡汤 | 95 | 黄芪黑豆炖猪腰 |
| 61 | 鲜地虫桂圆肉煲乳鸽 | 91 | 海藻脊骨煲土鸡汤 | 96 | 天麻川芎鱼头汤 |
| 62 | 南瓜祛湿豆煲花甲 | 92 | 灵芝节瓜煲猪蹄汤 | 97 | 薏米桂圆肉炖脊骨汤 |
| 63 | 老姜墨鱼煲老鸡汤 | 93 | 虫草花胶炖水鸭汤 | 98 | 海参木耳煲排骨汤 |
| 64 | 黄精茯苓煲蚝豉汤 | 94 | 老鸡炖水蛇汤 | 99 | 红薯狗肉汤 |

- 65 鲜地虫马蹄煲土鸡汤
 66 地虫灵芝炖甲鱼
 67 扁豆蜜枣炖甲鱼
 68 眉豆炖田鸡



69 隆冬

- 71 蜜枣花甲炖鹌鹑
 72 三仁炖花胶
 73 杜仲虫草花煲排骨
 75 田七淮山炖牛蛙
 76 土茯苓炖脊骨汤

 77 益母草炖猪蹄汤
 79 祛湿豆桂圆肉煲猪腰
 80 石斛地虫炖猪腰
 81 鲍鱼菇煲土鸡汤
 83 虫草花桂圆炖兔肉

 84 眉豆石参根煲水蛇
 85 黑豆玉竹炖虾仁汤
 87 节瓜章鱼煲土鸡汤
 88 木瓜陈皮煲排骨汤
 89 何首乌麦冬煲乌鸡汤





初冬

初冬时节，天气由凉转寒，冷空气不断入侵，但是寒未深、雪未大。人体的生理机能与之相应，新陈代谢处于相对缓慢的状态，此时进补，药物易被吸收和蕴蓄，从而发挥较大的功效。民间有“立冬补冬”之说，其意就是说此时要适当进补，这样到了隆冬时候，才能抵挡严寒。鸽子、乌鸡、红枣都是很好的进补食物。

另外，此时秋天刚刚过去，燥气仍然当令，“燥胜则干”，人体易为燥邪所伤。此时养生要防止秋燥绵延，多食润肺生津的蔬菜、水果类食物，如豆类、菌类、节瓜、白果、薏米等。



真滋味，好滋补

平时体虚、血虚的人士，到了冬季就会出现手脚冰凉、脸色无华、气虚乏力等症状，此时应多喝鸽子汤。鸽子是冬季进补汤水的常见食材，可活血化瘀，改善血液循环及细胞活力，令脸色红润。

田七花桂圆肉炖乳鸽汤醇味美、肉香可口，可气血双补、滋阴壮阳、补气活血、化瘀散结，冬季最宜。适于男女虚症，如自汗盗汗、浮肿、内伤劳倦、虚咳消渴等症。

田七花桂圆肉炖乳鸽



关键词：气血双补、滋阴壮阳

YUANLIAO 原料 乳鸽1只，田七花15克，桂圆肉20克，姜10克，葱10克，瘦肉50克。

TIAOLIAO 调料 盐6克，鸡粉3克。

ZHIZUOCUOCHENG 制作过程



1. 将乳鸽处理干净，留原只，瘦肉砍成块，姜去皮切片，葱切成段。



2. 锅内烧水，待水开后，投入乳鸽、瘦肉，用中火焯水，去净血渍，倒出洗净。



3. 取炖盅一个，加入乳鸽、瘦肉、田七花、桂圆肉、姜、葱，注入适量清水，调入盐、鸡粉，加盖炖3小时，即可食用。

鸽肉

SHIJIANGTANG

原料介绍

鸽子有白凤之称，肉味鲜美、细嫩。古话说“一鸽胜九鸡”，鸽肉的营养价值极高，既是名贵的美味佳肴，又是高级滋补佳品。

营养分析

鸽肉的蛋白质含量高，鸽肉消化率也高，而脂肪含量较低，最宜人类食用。此外，鸽肉所含的钙、铁、铜等元素及维生素A、B族维生素、维生素E等都比鸡、鱼、牛、羊肉含量高。鸽肉中还含有丰富的泛酸，对脱发、白发等有很好的疗效。乳鸽的骨内含有丰富的软骨素，可与鹿茸中的软骨素相媲美，具有改善皮肤细胞活力、改善血液循环、使面色红润等功效。乳鸽含有较多的支链氨基酸和精氨酸可促进体内蛋白质的合成，加快创伤愈合。

食疗功效

鸽肉性平、味甘、咸，归肝、肾经；具有滋肾益气、祛风解毒、补气虚、益精血、暖腰膝、利小便等功效；可壮体补肾、生机活力、健脑补神、提高记忆力、降低血压、调整人体血糖、养颜美容、延年益寿。



西洋参麦冬炖鹌鹑

关键词：养阴、生津、润肺



YUANLIAO 原料

鹌鹑1只，排骨100克，西洋参10克，麦冬10克，红枣15克，姜10克，葱10克。

TIAOLIAO 调料

盐6克，鸡粉3克。

ZHIZUOCUOCHENG 制作过程



1. 鹌鹑处理干净，砍成块，排骨砍成块，姜去皮切片，葱切成段。



2. 锅内烧水，待水开后，投入鹌鹑、排骨，用中火焯水，去净血渍，倒出待用。



3. 另取炖盅一个，加入鹌鹑、排骨、西洋参、麦冬、红枣、姜、葱，调入盐、鸡粉，注入适量清水，加盖炖3小时，即可食用。

真滋味，好滋补

冬初，天气依然干燥，此时进补应当润补，即进补时要注意养阴、生津和润肺。西洋参麦冬炖鹌鹑是不错的选择。鹌鹑肉性味甘平，入脾、胃、大肠经。据《本草纲目》记载鹌鹑肉能“补五脏，益中续气，实筋骨，耐寒暑，消结热”，具有补中益气、淡渗利湿的功效，可以提高人体抵抗疾病的能力。汤中加入西洋参，还可以清热解毒，防御伤风感冒。

天麻红枣炖鹧鸪

关键词：平肝息风、养血安神



YUANLIAO 原料

鹧鸪1只，火腿肠1条，天麻15克，红枣20克，姜10克，葱10克。

TIAOLIAO 调料

盐6克，鸡粉3克。

ZHIZUO GUOCHENG 制作过程



1. 将鹧鸪处理干净留原只，火腿肠切成块，姜去皮切片，葱切段。



2. 锅内烧水，待水开后，投入鹧鸪，用中火焯水，去净血渍，倒出洗净。



3. 另取炖盅一个，加入鹧鸪、火腿肠、天麻、红枣、姜、葱，调入盐、鸡粉和适量清水，加盖炖3小时，即可食用。



真滋味，好滋补

冬初风力尚劲，天麻对头痛和祛头风特别有效；鹧鸪骨细肉厚，肉嫩味鲜，营养丰富。性微温，可治脾肾、痰多久咳。明代医圣李时珍在《本草纲目》中载有“鹧鸪补五脏、益心力”、“一鸪顶九鸡”之说，足见其营养、滋补、保健功效的神奇。天麻和鹧鸪同煲，可以平肝息风、养血安神、健脾补胃。



真滋味，好滋补

何首乌、淮山、薏米，皆为补肝肾、益精血之良药，鲢鱼味甘、性温，入脾、胃经；有健脾补气、温中暖胃、散热的功效，尤其适合冬天食用；可治疗脾胃虚弱、食欲减退、瘦弱乏力、腹泻等症状；还具有暖胃、补气、泽肤、乌发、养颜等功效。何首乌淮山薏米白鲢汤可以补肝肾、健脾胃，经常食用，对体虚、脾弱者十分有益。

何首乌淮山薏米白鲢汤

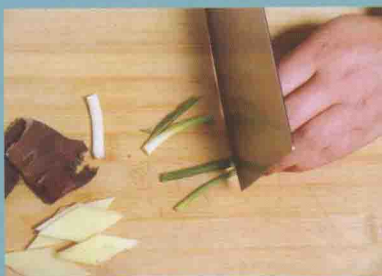
关键词：补肝肾、健脾胃



YUANLIAO 原料 何首乌 50 克，淮山 40 克，薏米 30 克，白鲢 1 条（500 克），葱 10 克，姜 10 克。

TIAOLIAO 调料 米酒 1 大匙，盐 1 小匙，胡椒粉 1/2 小匙。

ZHIZUOGUOCHENG 制作过程



1. 葱洗净，切段；姜洗净，切片。



2. 鲢鱼洗净，在鱼身上斜划两刀。



3. 锅中倒入适量清水，加入姜片煮开，放入鲢鱼、何首乌、淮山、薏米、葱段及适量米酒，煲至鱼熟，加入盐和胡椒粉调味即可。

何首乌

SHIJIANGTANG

原料介绍

何首乌为蓼科植物何首乌的块根，味微苦，有甘涩。冬季气候寒冷，易损肝阳肾阳，何首乌可暖腰壮肾补肝阳。

营养分析

何首乌含有大黄酚、大黄素、大黄酸、大黄素甲醚、脂肪油、淀粉、糖类、土大黄甙、卵磷脂等有效成分，有减慢心率及增加冠脉流量的功效；能增强免疫功能，主要为增强单核-吞噬细胞系统吞噬功能和细胞免疫；还有强壮神经，健脑益智作用；使动物血糖先升高后降低；促进红细胞的生成；促进肠管蠕动而呈泻下作用等。

食疗功效

何首乌味苦甘涩、性微温，归肝、肾经；具有补肝肾、益精血、润肠通便、祛风解毒的功效；主治肝肾精血不足、腰膝酸软、遗精耳鸣、头晕目眩、心悸失眠、须发早白。

