

秋季润燥汤

TIANTIANYOUJIANGLANG



天天有靓汤

汤谱

- 干燥缺水的秋季
- 清热润燥，润肺生津
- 吃出活力，吃出健康

◎梁苑仪 编著 / 广东旅游出版社

惊爆价
10元



秋季润燥汤

◎梁苑仪 编著 / 广东旅游出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

秋季润燥汤/梁苑仪编著. —广州: 广东旅游出版社, 2006. 1

(天天有靓汤. 第1辑)

ISBN 7-80653-688-4

I. 秋… II. 梁… III. 保健—汤菜—菜谱

IV. TS 972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 111140 号

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

广东茂名广发印刷有限公司印刷

(茂名市计星路 60 号 邮编: 525000)

广东旅游出版社图书网

(www.tourpress.cn)

邮购地址: 广州市中山一路 30 号之一

联系电话: 020-87348887 邮编: 510600

880 毫米 × 1230 毫米 1/32 开

内文: 36 印张 彩插: 0.75 印张 字数: 380 千字

2006 年第 1 版第 1 次印刷

印数: 1 ~ 10000 册

总定价: 60.00 元 (全六册)

【版权所有 侵权必究】

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书







前言

四季养生是中华民族的养生精髓，极富东方特色的养生瑰宝，其重点在于“顺时养生”，即顺应四时阴阳变化，调节人体五脏，正如明代大医学家张景岳所说：春应肝而养生，夏应心而养长，秋应肺而养收，冬应肾而养藏。

编者应循“春生，夏长，秋收，冬藏”这一养生理论，分别编写了适应四季变化的汤谱，加上涵盖南北风味的汤谱及时尚的保健素食汤谱，6册合为1辑，为读者提供更全面的汤品知识。通过多种食材、药材的搭配，将食物精华浓缩汤中，既养生，又美味，容易吸收，老少皆宜。

本书中的汤谱，分原料、制作、功效、小知识几个部分，并配以相关图片。文字简明易懂，图片与文字相得益彰，便于阅读，易于操作。

四季轮回，冷暖交替，不变的还是家里那煲香浓的汤水，养生健体，其乐融融。

编者

2006年1月



目录

- | | |
|--------------|-------------|
| 1 前言 | 26 海星瘦肉汤 |
| 2 目录 | 27 红枣龙眼莲藕汤 |
| 6 霸王花南杏猪肺汤 | 28 红枣莲藕猪脊骨汤 |
| 7 柠檬叶猪肺汤 | 29 绿豆莲藕汤 |
| 8 雪梨茅根猪肺汤 | 30 莲藕章鱼猪脚汤 |
| 9 瓜蒌浙贝猪肺汤 | 31 藕节茅根汤 |
| 10 无花果南北杏猪肺汤 | 32 红豆莲藕牛肉汤 |
| 11 杏仁生姜猪肺汤 | 33 莲藕萝卜补血汤 |
| 12 鱼腥草猪肺汤 | 34 桃仁莲藕汤 |
| 13 罗汉果猪肺汤 | 35 百叶白菜瘦肉汤 |
| 14 菜干生鱼猪肺汤 | 36 菜干腐皮红枣汤 |
| 15 百合猪肺汤 | 37 白菜豆腐汤 |
| 16 五味诃子猪肺汤 | 38 栗子白菜汤 |
| 17 南杏桑白猪肺汤 | 39 柚子菜干瘦肉汤 |
| 18 贝母雪梨猪肺汤 | 40 鲜干白菜排骨汤 |
| 19 地蚕猪肺汤 | 41 菜干陈肾瘦肉汤 |
| 20 地骨皮桑白猪肺汤 | 42 无花果猪肠汤 |
| 21 蜜枣海底椰苹果汤 | 43 无花果雪梨瘦肉汤 |
| 22 参贝海底椰雪梨汤 | 44 雪耳无花果鹌鹑汤 |
| 23 海底椰玉竹响螺汤 | 45 瘦肉黄鳝汤 |
| 24 淮杞海底椰乳鸽汤 | 46 黑豆红枣鳝鱼汤 |
| 25 海星海底椰瘦肉汤 | 47 黄芪瘦肉黄鳝汤 |

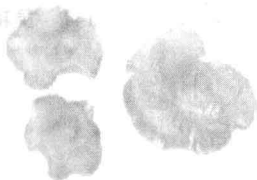


CONTENTS



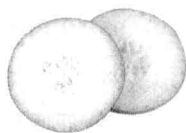
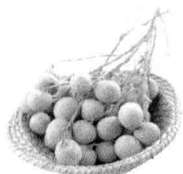
- 48 当归寄生黄鳝汤
- 49 芡实节瓜黄鳝汤
- 50 圆肉党参黄鳝汤
- 51 内金淮山黄鳝汤
- 52 三色豆黄鳝汤
- 53 川芎当归黄鳝汤
- 54 参枣黄鳝汤
- 55 洋参乌鸡汤
- 56 洋参无花果兔肉汤
- 57 百合洋参竹丝鸡汤
- 58 花旗参瘦肉汤
- 59 洋参淮枣乳鸽汤
- 60 淮杞洋参海参汤
- 61 四味洋参汤
- 62 洋参豆芽猪红汤
- 63 洋参圆肉猪心汤
- 64 黄芪洋参猪骨汤
- 65 砂仁淮山乳鸽汤
- 66 枣椰老鸽汤
- 67 红枣参归乳鸽汤
- 68 黑豆莲藕乳鸽汤
- 69 当归熟地乳鸽汤
- 70 鱼胶淮杞老鸽汤
- 71 菜胆龙眼乳鸽汤
- 72 杞子黄芪乳鸽汤
- 73 肉苁蓉红枣乳鸽汤

- 74 戟天杞子乳鸽汤
- 75 玉米田螺汤
- 76 白菜枸杞田螺汤
- 77 蓝根薏仁田螺汤
- 78 红枣车前子田螺汤
- 79 薏仁田螺兔肉汤
- 80 田螺清汤
- 81 黄酒田螺汤
- 82 木耳金针水鱼汤
- 83 生地水鱼汤
- 84 鹿茸阿胶水鱼汤
- 85 莲子脊骨水鱼汤
- 86 脊髓甲鱼汤
- 87 圆肉薏仁水鱼汤
- 88 圆肉淮山水鱼汤
- 89 灵芝枸杞甲鱼汤
- 90 黄精当归甲鱼汤
- 91 首乌黑豆甲鱼汤
- 92 贝母甲鱼汤
- 93 百部知母甲鱼汤
- 94 芡实淮山水鱼汤
- 95 辛夷花鹌鹑汤
- 96 南北杏杨桃鹌鹑汤
- 97 贝母茯苓鹌鹑汤
- 98 玉竹鹌鹑汤
- 99 花胶鹌鹑汤



目录 CONTENTS

- | | |
|---------------|-------------|
| 100 参芪杞子鹌鹑汤 | 121 红萝卜羊肉汤 |
| 101 白参鹌鹑汤 | 122 淮山豆浆羊肉汤 |
| 102 北杏法夏鹌鹑汤 | 123 红枣阿胶羊肉汤 |
| 103 南北杏川贝鹌鹑汤 | 124 归参精枣羊肉汤 |
| 104 人参核桃鹌鹑汤 | 125 杞子羊肉汤 |
| 105 防风白术兔肉汤 | 126 麦果羊肉汤 |
| 106 田七百合兔肉汤 | 127 圆肉黑豆羊肉汤 |
| 107 杞子兔肉汤 | 128 桂圆百合羊肉汤 |
| 108 花生杞子地黄兔肉汤 | 129 虫草淮杞羊肉汤 |
| 109 参圆兔肉汤 | 130 蒜子羊肉汤 |
| 110 干贝黄豆兔肉汤 | 131 当归生姜羊肉汤 |
| 111 淮山百合兔肉汤 | 132 桃仁玉竹羊肉汤 |
| 112 艾叶阿胶汤 | 133 肉苁蓉羊肉汤 |
| 113 阿胶红枣汤 | 134 茼肉熟地羊肉汤 |
| 114 马齿苋阿胶汤 | 135 淮杞鹌鹑汤 |
| 115 阿胶补血汤 | 136 天麻鹌鹑汤 |
| 116 栗子羊肉汤 | 137 灵芝鹌鹑汤 |
| 117 白芍当归羊肉汤 | 138 参耳鹌鹑汤 |
| 118 贞杞红枣羊肉汤 | 139 芝麻红枣鹌鹑汤 |
| 119 猪手羊肉汤 | 140 首乌参竹鹌鹑汤 |
| 120 海参红枣羊肉汤 | 141 黄精红豆鹌鹑汤 |



CONTENTS



142 杜仲杞子鹌鹑汤

143 归圆红枣鹌鹑汤

144 茸杞红枣鹌鹑汤

145 萝卜红枣生鱼汤

146 红枣萝卜汤

147 银丝鲫鱼汤

148 萝卜牛腩汤

149 豆腐萝卜汤

150 猪肺萝卜汤

151 白菜萝卜汤

152 天门冬萝卜咸肉汤

153 鲍鱼萝卜汤

154 萝卜鸭肾汤

155 金针木耳田鸡汤

156 鱼胶田鸡汤

157 黄芪莲子田鸡汤

158 麦冬淮山田鸡汤

159 田鸡养颜汤

160 南枣黑豆田鸡汤

161 参枣田鸡汤

162 蒜头老鸭汤

163 冬虫夏草老鸭汤

164 芡实老鸭汤

165 玉竹沙参老鸭汤

166 归芪红糖乌鸡汤

167 巴戟乌鸡汤



168 鹿茸鸡汤

169 归参山药母鸡汤

170 龙荔枣莲杞子鸡汤

171 圆肉参枣鸡汤

172 蜜枣白兰鸡汤

173 海蜇鸡肉汤

174 山萸阿胶鸡肉汤

175 黄芪糯米鲈鱼汤

176 杏竹白果生鱼汤

177 葱苡草鱼汤

178 虫草鲍鱼汤

179 豆豉鳊鱼汤

180 桃仁墨鱼汤

181 乌贼汤

182 五味鲳鱼补血汤

183 川芎杞子鱼头汤

184 山稔子塘虱鱼汤

185 寄生首乌鸡蛋汤

186 生地黄精鸡蛋汤

187 淫羊藿鸡蛋汤

188 圆肉百合鸡蛋汤

189 两面针鸡蛋汤



霸王花南杏猪肺汤

主治:咳嗽

用料》

霸王花 50 克

南杏 10 克

猪肺 1 具

蜜枣 5 枚

盐 适量

制作》

1. 将霸王花浸透，洗净。
2. 将南杏、蜜枣洗净。
3. 将猪肺漂洗多次，去血泡，洗净后，放进煮沸的开水中滚 2~3 分钟，取出，切成小块，放入锅里，慢火炒至水干，起油镬，稍爆片刻，放少许酒，铲起，备用。
4. 将全部材料放入瓦煲内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲 2 小时，加盐调味即可食用。

功效》

霸王花性微寒，味甘，具有清热润肺、止咳等功效。南杏仁性平，味甘，具有止咳、润燥等功效。猪肺性平，味甘、咸，具有补肺之功效。蜜枣性平，味甘，入脾、胃、肺经，具有益气生津、滋润肺胃之功效。合而为汤，具有清热润肺、化痰止咳之功效。

【小知识 Tips】

杏仁分南杏仁和北杏仁。南杏仁味甘，又称甜杏仁；北杏仁味苦，又称苦杏仁。



柠檬叶猪肺汤

主治:咳嗽,久咳引起的肋痛

用料》

柠檬叶 20 克

猪肺 300 克

盐适量

制作》

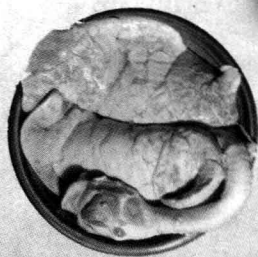
1. 将柠檬叶洗净。
2. 将猪肺灌水，冲洗干净，挤去猪肺内气管中的泡沫，切块，飞水后，沥干水分。
3. 将全部材料放入炖盅内，加冷开水适量，隔水炖 2~3 小时，加盐调味即可食用。

功效》

柠檬叶性温，味辛、甘，入肺、胃经，具有化痰止咳、理气开胃之功效。猪肺性平，味甘、咸，具有补肺之功效，能治疗肺虚咳嗽、咳血等症。合而为汤，能理气止痛，驱风健胃。

【小知识 Tips】

清洗猪肺时，可将气管的口端接上水龙头，让水使肺叶充胀，比原来大两倍时，用手拍肺叶，使猪肺内的污水流出来。



雪梨茅根猪肺汤

主治:干咳,流鼻血,气管炎,肺炎

用料》

雪梨 2 个
鲜白茅根 200 克
猪肺 1 具
陈皮 5 克
盐 适量

制作》

1. 将雪梨洗净，去皮、心和核，切块，浸在盐水中备用。
2. 将鲜白茅根洗净，切短。
3. 将陈皮洗净，浸软，去瓢。
4. 将猪肺灌水，冲洗干净，挤去猪肺内气管中的泡沫，切块，飞水后，沥干水分。
5. 将全部材料放入瓦煲内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲 2 小时，加盐调味即可食用。

功效》

雪梨性微凉，味甘、微甘、微酸，具有清肺生津之功效。白茅根性寒，味甘，具有清热生津、利尿退黄之功效。猪肺性平，味甘、咸，具有补肺之功效。陈皮性温，味苦、辛，具有行气健胃、燥湿化痰等功效。合而为汤，具有化痰止咳、凉血、清热润肺等功效。

【小知识 Tips】

陈皮，愈陈愈有药效，日常生活中，如遇水火烫伤，用陈皮擦伤口，有杀菌消炎的作用。



瓜蒌浙贝 猪肺汤

主治:干咳无痰,痰中带血,口干咽燥

用料》

瓜蒌 15 克
浙贝母 15 克
麦冬 10 克
北杏仁 10 克
猪肺 1 具
盐适量

制作》

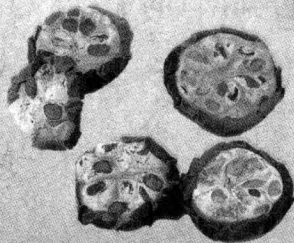
1. 将瓜蒌、麦冬洗净。
2. 将浙贝母稍打碎。
3. 将北杏仁用开水浸透，去衣，洗净。
4. 将猪肺灌水，冲洗干净，挤去猪肺内气管中的泡沫，切块，飞水后，沥干水分。
5. 将全部材料放入瓦煲内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲 2 小时，加盐调味即可食用。

功效》

瓜蒌性寒，味甘、微苦，入肺、胃、大肠经，具有润肺宽胸、清热化痰等功效。浙贝母性寒，味苦，具有清肺止咳、化痰散结等功效。麦冬性微寒，味甘、微苦，入心、肺、胃经，具有养阴润肺、养胃生津、清心除烦等功效。北杏仁性温，味苦，入肺、大肠经，具有止咳平喘、润肠通便之功效。猪肺性平，味甘、咸，具有补肺之功效。

【小知识 Tips】

瓜蒌是指新鲜西瓜的干品，有清凉解热的功效。



无花果南北杏猪肺汤

主治：老人气喘，肺热咳嗽

用料》

无花果 150 克
南北杏各 10 克
猪肺 1 具
盐适量

制作》

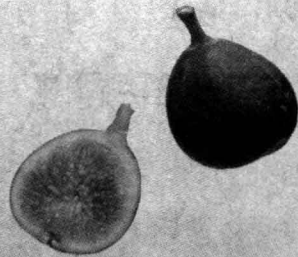
1. 将无花果洗净，对半切开。
2. 将南杏仁洗净；北杏仁用开水浸透，去衣，洗净。
3. 将猪肺灌水，冲洗干净，挤去猪肺内气管中的泡沫，切块，飞水后，沥干水分。
4. 将全部材料放入瓦煲内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲 2 小时，加盐调味即可食用。

功效》

无花果性平，味甘，具有清热、解毒、止泻润肠之功效。猪肺性平，味甘、咸，具有补肺之功效。南杏仁性平，味甘，具有止咳、润燥等功效。北杏仁性温，味苦，入肺、大肠经，具有止咳平喘、润肠通便之功效。

【小知识 Tips】

无花果有抗炎消肿之功，可利咽消肿。



杏仁生姜

猪肺汤

主治:慢性支气管炎

用料>>

北杏仁 10 克

生姜 10 克

猪肺 1 具

盐适量

制作>>

1. 将北杏仁、生姜分别洗净，生姜切片。
2. 将猪肺灌水，冲洗干净，挤去猪肺内气管中的泡沫，切块，飞水后，沥干水分。
3. 将全部材料放入砂煲内，加清水适量，用猛火煮沸后，改用小火煲 1 小时，加盐调味即可食用。

功效>>

北杏仁性温，味苦，有小毒，入肺、大肠经，具有止咳平喘、润肠通便之功效。姜性温，入肺、脾经，具有发表驱寒、止咳化痰之功效。猪肺性平，味甘、咸，具有补肺之功效。

【小知识 Tips】

北杏仁有小毒，食用时应用开水烫去衣。

