

春季祛湿汤

TIANTIANYOUJIANG



天天有靓汤

汤谱

- 万物复苏的春季
- 祛湿养血、疏肝去郁
- 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



天天有靓汤

春季祛湿汤

◎梁苑仪 编著 / 广东旅游出版社



编目 (CIP) 数据

春季祛湿汤/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. 春… 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 111136 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】







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



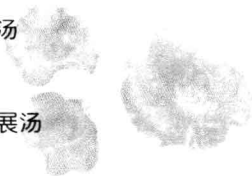
目录

- | | | | |
|----|------------|----|----------|
| 1 | 前言 | 25 | 莲子淮山冬瓜汤 |
| 2 | 目录 | 26 | 木棉花生地瘦肉汤 |
| 6 | 川贝母杏仁参地老鸭汤 | 27 | 黄芩猪肺汤 |
| 7 | 野葛菜海带生鱼汤 | 28 | 田七红枣木耳汤 |
| 8 | 双豆荷叶冬瓜汤 | 29 | 槐花薏米瘦肉汤 |
| 9 | 黑豆鲤鱼汤 | 30 | 云苓扁豆鸡脚汤 |
| 10 | 节瓜鲫鱼汤 | 31 | 栗子猪腰汤 |
| 11 | 淮山党参鹌鹑汤 | 32 | 淮山西洋参乳鸽汤 |
| 12 | 参麦五味子猪脑汤 | 33 | 灵芝黄芪瘦肉汤 |
| 13 | 淡豆豉葱白豆腐汤 | 34 | 川芎白芷鱼头汤 |
| 14 | 夏枯草猪横脷汤 | 35 | 生地杞子兔肉汤 |
| 15 | 鸭肾黄瓜祛湿汤 | 36 | 海带草决明瘦肉汤 |
| 16 | 五指毛桃煲瘦肉汤 | 37 | 杏仁生姜猪肺汤 |
| 17 | 白菜牛百叶猪瘦肉汤 | 38 | 黑豆参藕塘虱鱼汤 |
| 18 | 薏米节瓜黄鳝汤 | 39 | 鸡内金洋参粉葛汤 |
| 19 | 白玉猪小肚汤 | 40 | 巴戟五加皮蛇肉汤 |
| 20 | 红枣花旗参螺头汤 | 41 | 砂仁党参鹌鹑肉汤 |
| 21 | 凉瓜排骨汤 | 42 | 鱼腥草猪肺汤 |
| 22 | 粉葛土茯苓祛湿汤 | 43 | 黑豆当归猪心汤 |
| 23 | 芡实蚝豉老鸭汤 | 44 | 首乌天麻汤 |
| 24 | 马蹄胡萝卜瘦肉汤 | 45 | 枸杞银耳鸡肝汤 |



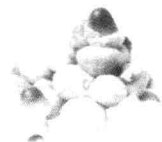


- | | |
|---------------|-------------|
| 46 红枣百部麻雀汤 | 72 圆肉当归野鸡肉汤 |
| 47 人参黄芪生鱼汤 | 73 马蹄瘦肉海蜇汤 |
| 48 蜂蜜牛蒡汤 | 74 淮山鱼胶水鸭汤 |
| 49 老桑枝鸭汤 | 75 黑豆芝麻泥鳅汤 |
| 50 通草猪蹄汤 | 76 白胡椒猪肚汤 |
| 51 红枣百合乌龟汤 | 77 鸡骨草田螺汤 |
| 52 火炭母猪红汤 | 78 双雪响螺鹌鹑汤 |
| 53 葵花子羊脑汤 | 79 南瓜牛肉汤 |
| 54 淮山玉竹乳鸽汤 | 80 榨菜肘子汤 |
| 55 冰糖绿豆茶叶汤 | 81 烧鸭头芥菜排骨汤 |
| 56 首乌牛肉汤 | 82 丹参田鸡汤 |
| 57 山柃根猪瘦肉汤 | 83 虫草熟地老鸭汤 |
| 58 地胆头瘦肉汤 | 84 干贝瘦肉汤 |
| 59 生地黑豆蛇肉汤 | 85 肉苁蓉乳鸽汤 |
| 60 天麻老鸡汤 | 86 党参圆肉猪心汤 |
| 61 党参黄精鸡汤 | 87 肉桂鸡肝汤 |
| 62 天麻猪脑汤 | 88 黄豆排骨汤 |
| 63 腐竹木耳兔肉汤 | 89 马齿苋猪瘦肉汤 |
| 64 木瓜花旗参排骨汤 | 90 干贝黄豆兔肉汤 |
| 65 杞子红枣羊肝汤 | 91 猪瘦肉生蚝汤 |
| 66 淮山芡实莲子猪肚汤 | 92 赤小豆粉葛鲮鱼汤 |
| 67 砂仁黄芪乌鸡汤 | 93 莲子鲤鱼汤 |
| 68 西洋菜罗汉果猪月展汤 | 94 红枣葱白汤 |
| 69 陈皮胡萝卜生鱼汤 | 95 杜仲核桃龟汤 |
| 70 生地天冬猪肝汤 | 96 椰肉鸡汤 |
| 71 苹果雪梨瘦肉汤 | 97 桑寄生生蚝汤 |



目录

- | | |
|----------------|--------------|
| 98 红枣灵芝鹌鹑蛋汤 | 119 百部知母甲鱼汤 |
| 99 雪耳木瓜杞子凤爪汤 | 120 冰糖银耳鸽蛋汤 |
| 100 黑豆小麦夜交藤汤 | 121 玉米须乌龟汤 |
| 101 红枣海参羊肉汤 | 122 桑叶猪肝汤 |
| 102 木耳金针菜猪骨汤 | 123 冬瓜鲩鱼汤 |
| 103 鲫鱼豆腐汤 | 124 冬瓜乌鱼汤 |
| 104 青红萝卜猪骨汤 | 125 金银花水鸭汤 |
| 105 千层纸罗汉果猪蹄肉汤 | 126 无花果瘦肉汤 |
| 106 芹菜降压汤 | 127 茯神莲子猪心汤 |
| 107 牛膝猪蹄汤 | 128 红枣胡椒老鸡汤 |
| 108 绿豆淡菜鹌鹑汤 | 129 罗汉果柿饼汤 |
| 109 淮山圆肉水鱼汤 | 130 菜干猪肺汤 |
| 110 蜜枣淮山猪横脷汤 | 131 川贝鹧鸪汤 |
| 111 柳根猪瘦肉汤 | 132 菜干豆腐咸鱼头汤 |
| 112 白果腐皮鸡蛋汤 | 133 熟地鸡肝汤 |
| 113 杜仲猪腰汤 | 134 白芷地骨皮猪骨汤 |
| 114 红枣章鱼鸡脚汤 | 135 菠菜猪红汤 |
| 115 花生鹿筋汤 | 136 西洋菜生鱼汤 |
| 116 防己黑豆凤爪汤 | 137 淮山栗子瘦肉汤 |
| 117 黄豆鸡脚汤 | 138 茯苓白术鲤鱼汤 |
| 118 牡蛎瓦楞子鸡肝汤 | 139 冬瓜瑶柱老鸭汤 |



CONTENTS



- | | |
|----------------|-------------|
| 140 黄芪鲈鱼汤 | 166 枸杞田螺汤 |
| 141 马蹄甘蔗红萝卜猪蹄汤 | 167 花旗参竹丝鸡汤 |
| 142 乌豆杞子鳝鱼汤 | 168 阿胶瘦肉汤 |
| 143 当归鸡血藤鸡汤 | 169 灵芝猪心汤 |
| 144 当归生姜羊肉汤 | 170 罗汉果猪肺汤 |
| 145 红豆冬瓜生鱼汤 | 171 玉米须豆腐汤 |
| 146 百合芦笋汤 | 172 鹿茸阿胶水鱼汤 |
| 147 天冬猪瘦肉汤 | 173 黄芪枸杞乳鸽汤 |
| 148 柏子仁猪心汤 | 174 鱼鳔龟肉汤 |
| 149 猴头菇鸡汤 | 175 党参田鸡汤 |
| 150 花菇猪瘦肉汤 | 176 花生猪尾汤 |
| 151 金橘根猪肚汤 | 177 鱼肉虾仁豆腐汤 |
| 152 蜜枣海参猪腰汤 | 178 烧肉蚝豉汤 |
| 153 大蒜红苋菜田鸡汤 | 179 鹿茸瘦肉汤 |
| 154 高丽参猪脑川芎汤 | 180 百部猪瘦肉汤 |
| 155 槟榔白术猪肚汤 | 181 红枣陈皮老鸭汤 |
| 156 枸杞鲫鱼汤 | 182 杜仲党参猪骨汤 |
| 157 菠菜猪肝汤 | 183 归芪猪骨汤 |
| 158 谷精菊花羊肝汤 | 184 黄精乌鸡汤 |
| 159 柚子肉鸡汤 | 185 扁豆茅根祛湿汤 |
| 160 泥鳅虾汤 | 186 知母山萸瘦肉汤 |
| 161 萝卜鲫鱼汤 | 187 郁金佛手瘦肉汤 |
| 162 茴香胡椒牛肉汤 | 188 桃仁猪瘦肉汤 |
| 163 南瓜田鸡汤 | 189 田七乌鸡汤 |
| 164 天麻鲈鱼汤 | |
| 165 番茄猪肝汤 | |



川贝母杏仁参地老鸭汤

主治：肺燥干咳，咳痰浓稠，气逆而喘

用料》

老鸭 1 只
川贝母 10 克
北杏仁 10 克
熟地 20 克
党参 20 克
料酒 少许
盐 适量

制作》

1. 将老鸭宰杀，去毛、内脏，洗净，斩大件。
2. 将川贝母、北杏仁、熟地洗净。
3. 将党参浸透，洗净，切 4 厘米长的段。
4. 将全部材料一起放入瓦煲中，加清水适量，大火煮沸后，改用文火煲 2~3 小时，加盐调味即可食用。

功效》

鸭肉性偏凉，入脾、胃、肺、肾经，具有养胃生津、清虚劳之热、止咳息惊等功效。川贝母性微寒，味苦、甘，具有清热润肺、止咳化痰等功效。熟地性微温，味甘，入心、肝、肾经，具有滋阴、生精益骨髓之功效。党参性平，味甘，具有补中益气、生津养血等功效。

【小知识 Tips】

北杏又称苦杏仁，具有止咳平喘、宣降肺气、润肠通便之功效，但北杏仁含小毒，过量服用会中毒，应小心。



野葛菜海带生鱼汤

主治：便秘

用料》

野葛菜 250 克
海带 25 克
生鱼 1 条 (约 300 克)
猪骨 200 克
生姜 2 片
盐 适量

制作》

1. 将野葛菜连根洗净；海带洗净。
2. 将猪骨洗净，飞水，斩件。
3. 将生鱼去鳞、鳃、内脏，洗净。起油镬，下姜片，将鱼煎 2 分钟至鱼身微黄，出锅备用。
4. 将野葛菜、海带、猪骨一起放入瓦煲中，加清水适量，大火煲滚后，放入煎好的生鱼，再煲滚后，改用文火继续煲 2~3 小时，加盐调味后即可食用。

功效》

野葛菜是南方特有产品，性寒，具有清理暑湿、内热、骨火等功效。海带性寒，味咸，具有软坚散结、通行利水、消痰平喘、祛脂降压等功效。生鱼性寒，味甘，入脾、胃经，有健脾养阴的功效。猪骨性平，味甘，具有补阴益髓的作用。生姜能和胃，去腥味。

【小知识 Tips】

由于海带中含有砷，而砷的过量摄入可能引起酸性中毒，因此海带在食用前应先用水漂洗，干海带最好浸泡 24 小时以上。



双豆荷叶冬瓜汤

主治：小便短赤，口疮肤痒

用料》

扁豆 25 克
赤小豆 50 克
鲜荷叶连梗 2 支
冬瓜连皮 50 克
盐 适量

制作》

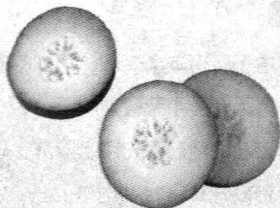
1. 将荷叶洗净，撕成碎片（如无新鲜荷叶，可用干品代替）。
2. 将冬瓜洗净，连皮切片。
3. 将扁豆、赤小豆洗净，用温水浸泡 30 分钟。
4. 将所有材料放入瓦煲，加清水 10 碗，煲成浓汤，加盐调味，代茶饮用。

功效》

扁豆性甘、微温，具有健脾和中、祛湿止渴之功效。赤小豆性微寒，味甘，入心、小肠经，具有利湿退黄、利尿消肿、清热解毒等功效。荷叶性平，味苦、涩，入心、肝、脾经，具有清暑利湿之功效。冬瓜性微寒，味甘，具有利尿消肿、清热化痰之功效。合而为汤，能祛湿利尿、生津止渴。

【小知识 Tips】

由于冬瓜性寒，脾胃虚寒易泄泻者应慎用，久病与阳虚肢冷者应忌食。



黑豆鲤鱼汤

主治：水肿，黄疸，脚气

用料》

黑豆 60 克

鲤鱼 1 条 (约 500 克)

生姜 2 片

制作》

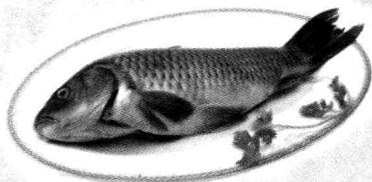
1. 将黑豆洗净，浸泡 3 小时。
2. 将生姜洗净，切片。
3. 将活鲤鱼宰杀，去除内脏，冲洗干净。
4. 将黑豆放入鲤鱼腹中，与姜片一起放入炖盅内，加清水适量，炖至鱼豆熟烂，汤成浓汁即可。

功效》

鲤鱼性平，味甘，具有补脾健胃、利水消肿之功效。黑豆性平，味甘，具有润肠补血之功效。生姜能和胃，去腥味。

【小知识 Tips】

鲤鱼两侧皮内各有一条似白线的筋，在烹制前要把它抽出，以去腥臊之味与强发性物（俗称发物）。



节瓜 鲫鱼 汤

主治：水肿

用料》

节瓜 500 克
鲫鱼 1 条 (约 500 克)
生姜 2 片
料酒 少许
盐 适量

制作》

1. 将节瓜去皮，洗净，切块。
2. 将鲫鱼去鳞、内脏及鳃，洗净，抹少许盐。起油镬，放入鲫鱼，煎入少许料酒，待鱼煎至两面微黄，铲起。
3. 将节瓜放入砂煲，加清水适量，大火煲滚后，加入煎好的鲫鱼，用文火煲半小时，加盐调味即可食用。

功效》

节瓜性平，味甘，入胃、大肠经，具有生津止渴、利尿解暑之功效。鲫鱼性温，味甘，具有活血通络、和中开胃、健脾利湿等功效。生姜能和胃，去腥味。合而为汤，能健胃温中、祛湿利尿。

【小知识 Tips】

要去除鲫鱼等淡水鱼常见的土腥味，可将处理好的鱼放在冷水中浸泡，并倒入少量的醋和胡椒粉。



淮山党参 鹤 鹑 汤

主治：泻痢、疝积

用料》

淮山 40 克
党参 20 克
鹤鹑 2 只
盐 适量

制作》

1. 将淮山洗净。
2. 将党参浸透后，洗净，切成 4 厘米长的段。
3. 将鹤鹑宰杀，去毛和内脏，洗净后切大块备用。
4. 将全部材料一齐放入煲内，加清水适量，用大火煲滚后，再用文火煲 2 小时，加盐调味即可食用。

功效》

淮山又名山药，性平，味甘，具有补脾、益脾阴、补肾固精等功效。党参性平，味甘，具有补中益气、生津养血等功效。鹤鹑性平，味甘，无毒，入肺、脾经，具有益中续气、利水消肿之功效。

【小知识 Tips】

鹤鹑忌与猪肉同食，同食会使人面黑。

