

冬季滋补汤

TIANTIANYOUJINGANG



天天有靓汤

汤谱

- 寒气逼人的冬季
- 补充热量，抵御风寒
- 吃出活力，吃出健康

惊爆价
10元

◎梁苑仪 编著 / 广东旅游出版社





冬季滋补汤

◎梁苑仪 编著 / 广东旅游出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

冬季滋补汤/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. 冬… 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 111139 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





天天有靓汤



前言

四季养生是中华民族养生精髓，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 菟丝子枸杞麻雀汤 |
| 2 目录 | 27 麻雀补血汤 |
| 6 黑豆附子狗肉汤 | 28 百合麻雀汤 |
| 7 淡菜狗肉汤 | 29 麻雀河虾汤 |
| 8 狗肉干姜汤 | 30 麻雀天麻汤 |
| 9 淮山狗肉汤 | 31 粟米麻雀汤 |
| 10 茴香狗肉汤 | 32 冰糖麻雀汤 |
| 11 活血通络狗肉汤 | 33 木耳黄花猪心汤 |
| 12 红薯狗肉汤 | 34 猪心大枣汤 |
| 13 黑豆狗肉汤 | 35 花生猪心汤 |
| 14 壮阳巴戟狗肉汤 | 36 积棋子心肺汤 |
| 15 壮阳狗肉汤 | 37 淮杞猪心汤 |
| 16 五味杜仲羊肾汤 | 38 参竹心肺汤 |
| 17 肉苁蓉羊肾汤 | 39 参芪猪心汤 |
| 18 四味羊肾汤 | 40 朱砂猪心汤 |
| 19 参杞薏米山药汤 | 41 紫菜猪心汤 |
| 20 参圆当归羊肾汤 | 42 枣仁猪心汤 |
| 21 蛤蚧鹌鹑汤 | 43 红参猪心汤 |
| 22 蛤蚧鹿角菜水鱼汤 | 44 柏子仁猪心汤 |
| 23 蛤蚧人参山鸡汤 | 45 人参当归猪心汤 |
| 24 桃仁人参蛤蚧汤 | 46 淮杞猪肝汤 |
| 25 蛤蚧麻雀汤 | 47 黄豆猪肝汤 |



CONTENTS



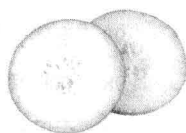
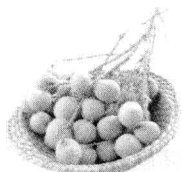
- 48 豆杞沙参猪肝汤
- 49 丝瓜猪肝汤
- 50 木瓜红枣猪肝汤
- 51 佛手猪肝汤
- 52 归芪旱莲猪肝汤
- 53 丹参鞭草猪肝汤
- 54 枣圆猪肝汤
- 55 红花猪肝汤
- 56 黄芪杞子猪肚汤
- 57 姜桂猪肚汤
- 58 白果胡椒猪肚汤
- 59 参合地黄猪肚汤
- 60 莲子猪肚汤
- 61 鱼腥草猪肚汤
- 62 杜仲猪肚汤
- 63 参肚养胃汤
- 64 山药猪肚汤
- 65 升芪猪肚汤
- 66 海参圆肉鸡汤
- 67 瘦肉海参汤
- 68 海参大枣猪骨汤
- 69 苁蓉海参鸽蛋汤
- 70 补益海参汤
- 71 白芍灵芝鸡汤
- 72 灵芝红枣兔肉汤
- 73 灵芝术圆瘦肉汤



- 74 灵芝蜜枣瘦肉汤
- 75 灵芝猪肺汤
- 76 灵芝猪横膈汤
- 77 灵芝猪脚汤
- 78 紫菜淡菜汤
- 79 兔肉豆腐紫菜汤
- 80 淡菜猪横膈汤
- 81 淮杞生地猪横膈汤
- 82 黄芪猪横膈汤
- 83 红枣猪横膈汤
- 84 归芪猪横膈汤
- 85 山药百合猪横膈汤
- 86 党参芡实猪腰汤
- 87 杜仲核桃猪腰汤
- 88 益智仁猪腰汤
- 89 山药参归猪腰汤
- 90 黄精牛膝猪腰汤
- 91 黑豆猪腰汤
- 92 党参巴戟鸡汤
- 93 阿胶党参鸡汤
- 94 党参芪枣瘦肉汤
- 95 天麻川芎鱼头汤
- 96 天麻瘦肉汤
- 97 麦枣猪脑汤
- 98 淮杞猪脑汤
- 99 天麻石决明猪脑汤

目录

- | | |
|--------------|-------------|
| 100 首乌桃仁猪脑汤 | 121 肉桂芝麻大肠汤 |
| 101 龙眼肉猪脑汤 | 122 香连猪大肠汤 |
| 102 辛夷花川芎猪脑汤 | 123 陈皮萝卜小肠汤 |
| 103 燕窝清汤 | 124 归芪红枣鹿肉汤 |
| 104 冰糖川贝燕窝汤 | 125 杜仲寄生鹿肉汤 |
| 105 雪耳洋参燕窝汤 | 126 苁蓉当归鹿肉汤 |
| 106 红枣燕窝奶汤 | 127 地黄当归鹿肉汤 |
| 107 白芷燕窝汤 | 128 当归淮山鹿肉汤 |
| 108 白术白果猪小肚汤 | 129 杞子首乌鹿肉汤 |
| 109 益智仁猪小肚汤 | 130 人参鹿肉汤 |
| 110 花生薏米猪脚汤 | 131 桃仁鹿肉汤 |
| 111 沙参枸杞猪脚汤 | 132 木瓜墨鱼汤 |
| 112 归杞参芪鹅肉汤 | 133 北芪淮山墨鱼汤 |
| 113 鱼胶鹅肉汤 | 134 墨鱼鹌鹑蛋汤 |
| 114 益智虫草鹅肉汤 | 135 墨鱼排骨汤 |
| 115 山药鹅肉汤 | 136 杜膝猪髓墨鱼汤 |
| 116 薏仁桃仁鹅肉汤 | 137 木耳黄花泥鳅汤 |
| 117 冬瓜鹅肉汤 | 138 党参泥鳅汤 |
| 118 萝卜鹅肉汤 | 139 泥鳅豆腐汤 |
| 119 木耳海参大肠汤 | 140 大蒜泥鳅汤 |
| 120 双麻猪肠汤 | 141 红枣泥鳅汤 |



CONTENTS



- | | |
|--------------|--------------|
| 142 山药排骨汤 | 168 红枣党参牛肉汤 |
| 143 花果南杏排骨汤 | 169 杞子姜枣牛肉汤 |
| 144 黄芪通草排骨汤 | 170 赤小豆鲤鱼汤 |
| 145 柴胡西红柿排骨汤 | 171 糯米鲤鱼汤 |
| 146 白萝卜排骨汤 | 172 归芷鲤鱼汤 |
| 147 茯苓猪脊骨汤 | 173 归芪鲤鱼汤 |
| 148 萝卜蛇肉脊骨汤 | 174 白芷鲤鱼汤 |
| 149 洋参海参脊骨汤 | 175 生姜鲤鱼汤 |
| 150 菠菜脊骨汤 | 176 白果仁鲫鱼汤 |
| 151 苡蓉首乌脊骨汤 | 177 金樱子鲫鱼汤 |
| 152 四物脊骨汤 | 178 羊肉鲫鱼汤 |
| 153 莲藕猪脊骨汤 | 179 枸杞鲫鱼汤 |
| 154 杜仲猪脊骨汤 | 180 鹿茸水鸭汤 |
| 155 续断猪脊骨汤 | 181 芡实扁豆老鸭汤 |
| 156 洋参甘草雪蛤汤 | 182 海参鸭肉汤 |
| 157 红莲雪蛤汤 | 183 枣圆生地老鸭汤 |
| 158 南北杏雪蛤汤 | 184 虫草老鸭汤 |
| 159 牛肉雪蛤汤 | 185 川断杜仲猪尾汤 |
| 160 木瓜雪蛤汤 | 186 千斤拔狗脊猪尾汤 |
| 161 冰糖莲子雪蛤汤 | 187 胡椒茴香猪尾汤 |
| 162 枣莲雪蛤鸡汤 | 188 黑豆红枣猪尾汤 |
| 163 枸杞龙眼雪蛤汤 | 189 淮山花生猪尾汤 |
| 164 五加皮牛肉汤 | |
| 165 苡蓉杞子汤 | |
| 166 阿胶牛肉汤 | |
| 167 参芪牛肉汤 | |



黑豆附子狗肉汤

主治:阳痿,腰膝无力

用料>>

黑豆 500 克
熟附子 15 克
黑狗 1 只 (乳狗)
生姜 12 克
盐适量

制作>>

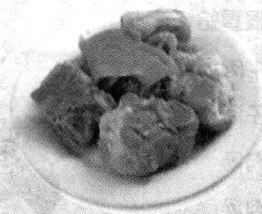
1. 将附子、黑豆、生姜分别洗净;生姜拍扁。
2. 将黑狗宰净,去内脏。
3. 将附子、黑豆、生姜纳入狗腹内,用线缝合狗腹,放入砂锅内,加清水适量,武火煮 1 小时,文火煲 2 小时,加盐调味即可食用。

功效>>

黑豆性平,味甘,具有润肠补血之功效。熟附子性热,味辛,温补肾阳。黑狗能壮元阳。生姜能和胃,制附子之毒。

【小知识 Tips】

由于狗肉性温,热病后余热未清忌服,阴虚痰热者慎食。



淡菜狗肉汤

主治:虚劳羸瘦

用料>>

淡菜 50 克

狗肉 50 克

盐 适量

制作>>

1. 将淡菜浸软，撕掉须状物，备用。

2. 将狗肉洗净，斩块。

3. 将全部材料放入炖盅内，加清水适量，武火煮沸后，文火炖 2~3 小时，加盐调味即可食用。

功效>>

淡菜性温，味甘、咸，入肝、胃经，具有补肝肾、益精血之功效。狗肉性温，味酸、咸，具有补中益气、温肾助阳、补益脾胃之功效。

【小知识 Tips】

新鲜的淡菜带青黄色，放置过久会转为褐黄色。



狗肉干姜汤

主治:脾胃虚寒型溃疡病

用料》

狗肉 100 克
干姜 10 克
葱 1 条
盐 适量

制作》

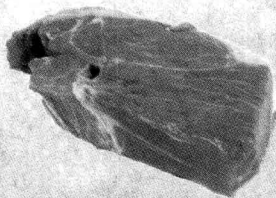
1. 将狗肉洗净，切片。
2. 将干姜洗净，切片。
3. 将葱洗净，切段。
4. 将全部材料放入炖盅内，加清水适量，武火煮沸后，文火炖 2~3 小时，加盐调味即可食用。

功效》

狗肉性温，味酸、咸，具有补中益气、温肾助阳、补益脾胃之功效。干姜性热，味辛，入脾、胃、心、肺经，具有温中散寒、温肺化饮等功效。

【小知识 Tips】

刚被宰杀的狗有土腥气味，不宜立即食用，可先用盐渍一下，去除土腥味，再用于烹饪。



淮山狗肉汤

主治:妇女更年期虚劳证

用料>>

淮山 500 克

狗肉 500 克

生姜、葱、

料酒、盐适量

制作>>

1. 将淮山洗净，切小块。

2. 将狗肉洗净，切小块。

3. 将生姜、葱分别洗净；生姜切片，葱切段。

4. 将全部材料放入炖盅内，加清水适量，武火煮沸后，文火炖 2~3 小时，加盐调味即可食用。

功效>>

淮山性平，味甘，入脾、肺、肾经，具有补气养阴、治脾、肺、肾虚之功效。狗肉性温，味酸、咸，具有补中益气、温肾助阳、补益脾胃之功效。生姜能和胃，去腥味。

【小知识 Tips】

现代医学研究证明，狗肉中含有少量稀有元素，对于治疗心脑血管缺血性疾病及调整高血压有一定益处。



咸肉

茴香

狗

肉

汤

主治:妇女更年期胃脘痛

用料》

狗肉 250 克
小茴香、八角、
桂皮、陈皮、
草果、生姜、
盐适量

制作》

1. 将小茴香、八角、桂皮、陈皮、草果、生姜分别洗净。
2. 将狗肉洗净，切小块。
3. 将全部材料放入砂锅内，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》

小茴香性温，味辛，具有温中散寒、和胃理气、行气畅中之功效。八角性温，味辛、甘，无毒，入心、脾、膀胱、肾经，具有破气健胃、调中止呕、下气宽中之功效。桂皮性温，味甜、辛辣、醇香，具有暖胃祛寒、活血舒筋、通脉止痛、止泻之功效。陈皮性温，味苦、辛，具有行气健胃、燥湿化痰等功效。草果性温，味辛，入脾、胃经，具有燥湿温中、除痰截疟之功效。生姜能和胃，去腥味。狗肉性温，味酸、咸，具有补中益气、温肾助阳、补益脾胃之功效。

【小知识 Tips】

购买八角时，以颗粒整齐完整、个大饱满、棕红色并有光泽、荚边裂缝较大、荚内子粒明亮、香味浓烈者为佳。



活血通络 狗肉汤

主治:冻伤,硬皮病

用料》

附子 30 克
桂皮 30 克
八角 10 克
生姜 150 克
狗肉 1500 克
黄酒、盐适量

制作》

1. 将附子、桂皮、八角洗净。
2. 将生姜洗净，拍扁。
3. 将狗肉洗净，切块。
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》

附子性热，味辛，具有温阳散寒之功效。桂皮性温，味甜、辛辣、醇香，具有暖胃祛寒、活血舒筋、通脉止痛、止泻之功效。八角性温，味辛、甘，无毒，入心、脾、膀胱、肾经，具有破气健胃、调中止呕、下气宽中之功效。生姜性温，味辛，入肺、脾、胃经，有解表散寒、温中止呕、化痰止咳之功效。狗肉性温，味酸、咸，具有补中益气、温肾助阳、补益脾胃之功效。

【小知识 Tips】

购买生姜时，以根茎肉多、分支肥大、成块状，外皮呈淡黄色或白色，肉为黄色者为佳。

