

汤谱系列·老港靓汤丛书

方圆 编著

防病养生汤



羊城晚报出版社

图书在版编目(CIP)数据

防病养生汤/万固编著. —广州:羊城晚报出版社, 2005. 1

ISBN 7-80651-367-1

I. 防… II. 万… III. 保健—汤菜—菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第105673号

责任编辑 黄捷生 杨楚民 黄初值

责任技编 潘卓英

策 划 阿 光

封面设计 莫晓林

摄 影 Raymond (香港专业摄影师)

防病养生汤

FANG BING YANG SHENG TANG

出版发行/羊城晚报出版社(广州市东风东路733号 邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87776211/43821

经 销/广东新华发行集团

印 刷/广东省中山市新华印刷厂有限公司

地 址/广东省中山市火炬开发区逸仙大道 (邮编: 528437)

规 格/787毫米×1092毫米 1/16 印张 6 字数 30千

版 次/2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

书 号/ISBN 7-80651-367-1/R·113

定 价/20.00元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)



汤谱系列·老婆靓汤丛书

方圓 編著

防 病 養 生 湯



羊城晚报出版社

前

言

拥有健康，才能拥有幸福！健康的生命对于每一个人都很重要！拥有健康，你才会拥有一切；失去了健康，你的一切都等于零！疾病的发生总有它的因果，你必须在日常生活中注意“防病于未然”。饮食在疾病“防患于未然”中扮演着举足轻重的角色，《防病养生汤》助你达到防病养生的目的，让你拥有健康！



后

目 录

莲子百合瘦肉汤	5
肉豆蔻猪肚汤	7
花胶鹌鹑汤	9
蚝豉老鸭汤	11
湘莲田鸡汤	13
猪腰杜仲汤	15
丁香猪尾汤	17
莲子猪心汤	19
枸杞菟丝子泥鳅汤	21
瓦罐牛尾汤	23
鱼胶水鸭汤	25
鱼唇鸡脚汤	27
莲须芡实瘦肉汤	29
白瓜紫菜咸蛋汤	31
润肺猪肺汤	33
北芪鲈鱼汤	35
当归乌贼鹌鹑汤	37
圆肉红枣猪心汤	39
平肝鲩鱼汤	41
红枣兔肉汤	43
虫草水鸭汤	45
叶根猪骨汤	47
石斛田鸡汤	49
草果牛肉汤	51
鲜菊猪肝汤	53
黑芝麻鸡汤	55

杞地甲鱼汤	57
乌豆核桃猪腰汤	59
熟地鸡肝汤	61
芡实泥鳅汤	63
核桃莼肉乌鸡汤	65
枸杞鲫鱼汤	67
首乌黑豆牛肉汤	69
桑寄生生蚝汤	71
黄鳝温脾汤	73
苁蓉菟丝猪腰汤	75
虫草花胶乳鸽汤	77
青箱子鱼片汤	79
桑螵蛸芡实鸡肾汤	81
鱼腥草猪肺汤	83
杞子羊肉汤	85
芫荽鱼片汤	87
枸杞猪肝汤	89
冬瓜海带虾米汤	91
杞子鲤鱼汤	93
红萝卜生鱼汤	95





莲子百合瘦肉汤

LIAN ZI BAI HE SHOU ROU TANG



原料



莲子 50克
百合 50克
瘦猪肉 250克



制作过程



1. 将莲子、百合洗净用温水浸泡；瘦猪肉洗净，切片。

2. 锅中烧开通量清水，将瘦猪肉放入沸水中滚约1分钟，捞出备用。



功效

对神经衰弱，心悸失眠有效。

温馨提示

发霉的莲子勿食，便秘、腹胀闷者忌用此汤。

3. 把全部用料放入煲中，用文火煲2小时左右，调味后即可食用。





肉豆蔻猪肚汤

REN DAN KUN ZHU DU TANG



原料



猪肚	120克
肉豆蔻	12克
补骨脂	15克
五味子	12克
红参	适量

制作过程

1. 将猪肚去油脂，洗净，切块；肉豆蔻、补骨脂、五味子、红枣去核洗净。



2. 锅中加入适量清水烧开，放入猪肚氽烫1分钟，捞出备用。

 **功效**

温补脾肾，涩肠止泻。
溃疡性结肠炎属于脾
肾阳虚者。

温馨提示

管，色香，氣，紅深烈。也，顏色濃，也，和，味，接，豆，果，辣，直，肉，玉，有，可。

3. 把全部用料一齐放入煲内，加清水适量，武火煲沸后，文火煲2小时，调味即可。





花胶鹌鹑汤

HUA JIAO ZHE GU TANG



原料



排骨
鹌鹑
花胶
杞子
火腿
鸡汤

200克
30只
10克
15克
适量
适量



功效

补脑，提神。

温馨提示

鹌鹑为含丰富营
养成珍品，对
虚弱者益。



制作过程

1. 花胶用热水浸软，或用油炸；鹌鹑剖好洗净；排骨洗净斩件；杞子洗净；火腿切片。



2. 鹌鹑与排骨一同放入有生姜及葱的开水中煮约3分钟，捞出洗净。



3. 排骨、鹌鹑、鸡汤放在有盖的炖盅内，加盖隔水炖，至鹌鹑烂熟时取出排骨，加入花胶、杞子，再炖上40分钟，用盐调味即可。





蚝豉老鸭汤

HAO CHI LAO YA TANG



原料



光老鸭	500克
蚝豉	350克
芡实	100克
生姜	2片



功效

滋阴补肾，健脾益血。

温馨提示

感冒发热者不宜食用。



制作过程

1. 蚝豉用清水洗净，浸软；芡实洗净，用清水浸30分钟；老鸭去肠脏，洗净。



2. 锅中烧开适量清水，将老鸭入锅中用沸水约2分钟，捞出洗净。



3. 将全部用料放入清水煲内，武火煲滚后，改文火煲3小时，加盐调味即可。





湘莲田鸡汤

XIANG LIAN TIAN JI TANG



原料



田鸡腿	100克
花胶	50克
芡实	15克
湘莲肉	15克



功效

治因肾亏而引起的遗精和早泄。贫血气弱，体魄欠佳者亦可饮用。

温馨提示

患肝病和感冒发热者不宜食用本汤。



制作过程

1. 花胶用开水浸泡20分钟，然后切片；田鸡取腿肉洗净；其余用料洗净。



2. 锅中放入适量清水烧开，倒入田鸡腿煮约2分钟，捞出待用。



3. 用适量清水，将全部用料一齐放进瓦盅内，炖3~4小时，调味便可。





猪腰杜仲汤

ZHU YAO DU ZHONG TANG



原料



猪腰
杜仲

1副
10克



制作过程

1. 将猪腰切开，去腺腺、脂膜后洗净，切成小块；杜仲洗净。



2. 锅中烧并适量清水，将猪腰块入锅用沸水烫约2分钟以去臊味。



功效

补肾壮阳。

温馨提示

杜仲用量要因人而异，因体而宜，不可过多食用。

3. 用适量清水，把猪腰和杜仲加适量酒一起放入煲内，煲约2小时，熟后调味即可。

