

G U A N G D O N G L I A N G T A N G

广东靓汤

消暑祛湿冬瓜汤
杏仁菜干猪肺汤
红萝卜淮山鲫鱼汤
苹果百合瘦肉汤
益母草乌鸡汤

清润篇

秦艳芬 编著



清润篇

广东科技出版社

GUANGDONG LIANGTANG

广东靓汤

江苏工业学院图书馆
藏书章

青润篇



青润篇

广东科技出版社

图书在版编目(CIP)数据

广东靓汤. 清润篇/秦艳芬编著. —广州:广东科技出版社, 2004.5
ISBN 7-5359-3409-9

I.广… II.秦… III.汤菜—菜谱—广东省 IV.TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 078797 号

出版发行:广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮编:510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www.gdstp.com.cn

经 销:广东新华发行集团

印 刷:广东惠阳印刷厂

(广东省惠州市南坛西路 17 号 邮编:516001)

规 格:850mm×1168mm 1/32 印张 7.25 字数 150 千

版 次:2004 年 5 月第 1 版

2004 年 5 月第 1 次印刷

印 数:1~6000 册

定 价:15.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读,请与承印厂联系调换。

内 容 简 介

本书以常见的蔬菜、水果、干果、豆类、中药材等，配以不同的禽畜、水产、山珍作为主要原材料，根据岭南的地理气候和饮食习惯，以及发病以湿热、湿毒、湿滞、暑热、燥火等为多见的特点，配制出具有清热、解毒、降火、消暑、滋润、通便、抗癌等清润作用的广东靓汤共 180 款。

书中概述了广东清润汤的选料和制作知识，按照不同的食疗作用，将清润汤分为泻火解毒清热、清热消暑祛湿、清肺化痰止咳、健脾消滞开胃、清热利尿通便、降糖消脂降压、清热凉血止血、清热解烟醒酒、滋阴润燥养颜、健脑宁神益智、病后术后产后调理、解毒抗癌防癌、祛风通络舒筋等十三大类。每款汤谱均列明功效、用料、制作方法，并对主要用料的作用和使用禁忌作了简要说明。汤谱用料取材简易，制作方便，按汤谱做出的靓汤汤味鲜美，食、疗双效，实为大众日常保健及防病治病的家常靓汤。



目 录

一、概 述

1. 广东人为什么喜欢饮清润类的靓汤? (3)
2. 不同季节应如何选择清润类的广东靓汤? (4)
3. 煲清润类的广东靓汤多采用什么原料? (5)
4. 原料在煲汤前应作哪些处理? (7)
5. 清润靓汤的家常烹制方法有哪几种? (8)
6. 煲清润汤的用水、火候及时间应如何掌握? (9)

二、泻火解毒清热汤

1. 土茯苓老龟汤 (13)
2. 生地土茯苓脊骨汤 (14)
3. 粉葛赤小豆鲮鱼汤 (15)
4. 茵陈青蟒汤 (16)
5. 夏枯草黄豆脊骨汤 (17)
6. 鸡骨草猪横脷汤 (18)
7. 芫荽豆腐鱼头汤 (19)
8. 咸猪骨豆腐汤 (20)
9. 玄参麦冬瘦肉汤 (21)
10. 倒扣草脊骨汤 (22)
11. 昆布海藻瘦肉汤 (23)
12. 狗肝菜薏苡仁瘦肉汤 (24)
13. 清煲老白菜汤 (25)





三、清热消暑祛湿汤

- 1.消暑祛湿冬瓜汤..... (29)
- 2.蝉蜕冬瓜汤..... (30)
- 3.冬、西瓜脊骨汤..... (31)
- 4.冬瓜老鸭汤..... (32)
- 5.咸鱼头冬瓜汤..... (33)
- 6.节瓜香菇排骨汤..... (34)
- 7.丝瓜草菇鱼头汤..... (35)
- 8.苦瓜黄豆排骨汤..... (36)
- 9.白瓜咸蛋瘦肉汤..... (37)
- 10.绿豆荷叶田鸡汤..... (38)
- 11.西瓜绿豆鹌鹑汤..... (39)
- 12.水瓜粉丝田鸡汤..... (40)
- 13.荷塘冲菜冬瓜汤..... (41)
- 14.沙葛花生墨鱼脊骨汤..... (42)
- 15.通菜茅根瘦肉汤..... (43)
- 16.眉豆花生鸡脚汤..... (44)

四、清肺化痰止咳汤

- 1.川贝鱼腥草脊骨汤..... (47)
- 2.杏仁菜干猪肺汤..... (48)
- 3.金银菜南北杏鹌鹑汤..... (49)
- 4.双雪木瓜猪肺汤..... (50)
- 5.罗汉果瘦肉汤..... (51)
- 6.桑白茯苓脊骨汤..... (52)
- 7.霸王花猪肺汤..... (53)
- 8.百合无花果生鱼汤..... (54)





- 9.南北杏苹果生鱼汤.....(55)
- 10.沙参玉竹百合瘦肉汤.....(56)
- 11.海底椰杏仁鹧鸪汤.....(57)
- 12.海底椰参贝瘦肉汤.....(58)
- 13.虫草百合水鸭汤.....(59)

五、健脾消滞开胃汤

- 1.麦芽灯心草鲜陈肫汤.....(63)
- 2.淮山麦芽牛肚汤.....(64)
- 3.番茄马铃薯脊骨汤.....(65)
- 4.番茄紫菜蛋花汤.....(66)
- 5.酸菜支竹猪肚汤.....(67)
- 6.山楂麦芽猪横脷汤.....(68)
- 7.红萝卜淮山鲫鱼汤.....(69)
- 8.玉米红萝卜脊骨汤.....(70)
- 9.木瓜鲈鱼汤.....(71)
- 10.西洋菜珧柱鲜陈肫汤.....(72)
- 11.粉丝节瓜咸蛋瘦肉汤.....(73)
- 12.头菜冬瓜肉片汤.....(74)
- 13.莲子淮山鹧鸪汤.....(75)

六、清热利尿通便汤

- 1.大芥菜番薯汤.....(79)
- 2.芦荟猪蹄汤.....(80)
- 3.韭菜豆芽猪红汤.....(81)
- 4.潺菜豆腐鱼片汤.....(82)
- 5.红萝卜豆腐烧骨汤.....(83)
- 6.萝卜干蜜枣猪蹄汤.....(84)





- 7.无花果木耳猪肠汤 (85)
- 8.鲜霸王花烧鸭头汤 (86)
- 9.酸菜粉肠汤 (87)
- 10.崩大碗茅根鲫鱼汤 (88)
- 11.车前草猪小肚汤 (89)
- 12.金钱草田七脊骨汤 (90)
- 13.冬瓜赤小豆生鱼汤 (91)
- 14.老黄瓜扁豆排骨汤 (92)
- 15.茅根生地薏苡仁老鸭汤 (93)
- 16.淮山玉米须瘦肉汤 (94)

七、降糖消脂降压汤

- 1.黄精山楂脊骨汤 (97)
- 2.香菇木耳排骨汤 (98)
- 3.丹田洋参清鸡汤 (99)
- 4.苦瓜蚝豉瘦肉汤 (100)
- 5.夏枯草菊花脊骨汤 (101)
- 6.荷叶冬瓜田鸡汤 (102)
- 7.芹菜苦瓜瘦肉汤 (103)
- 8.紫菜鸡蛋汤 (104)
- 9.海带绿豆排骨汤 (105)
- 10.红萝卜香菇海蜇汤 (106)
- 11.丝瓜豆腐草菇鲫鱼汤 (107)
- 12.豆腐海带鱼尾汤 (108)
- 13.鲜百合竹笙田鸡汤 (109)
- 14.粉丝紫菜肉丝汤 (110)





八、清热凉血止血汤

1. 生地黄精水鱼汤 (113)
2. 生地绿豆白鸽汤 (114)
3. 茅根雪梨百合猪肺汤 (115)
4. 玄参生地麦冬瘦肉汤 (116)
5. 田七生地猪肚汤 (117)
6. 赤小豆茅根猪小肚汤 (118)
7. 火炭母蜜枣猪大肠汤 (119)
8. 生地槐花脊骨汤 (120)
9. 绿豆马齿苋瘦肉汤 (121)
10. 藕节生地排骨汤 (122)

九、清热解烟醒酒汤

1. 萝卜橄榄咸猪骨汤 (125)
2. 洋参双雪瘦肉汤 (126)
3. 塘葛菜无花果生鱼汤 (127)
4. 粉葛绿豆脊骨汤 (128)
5. 淡豆豉粉葛鲫鱼汤 (129)
6. 竹蔗茅根瘦肉汤 (130)
7. 芥菜咸蛋瘦肉汤 (131)
8. 葛花苦瓜排骨汤 (132)
9. 生地海蜇马蹄汤 (133)
10. 昆布绿豆排骨汤 (134)
11. 菱角豆芽瘦肉汤 (135)
12. 鸡骨草田螺蜜枣汤 (136)

十、滋阴润燥养颜汤

1. 苹果雪梨生鱼汤 (139)





2. 雪耳木瓜鲫鱼汤 (140)
3. 虫草玉竹水鱼汤 (141)
4. 丝瓜芽菜豆腐鱼尾汤 (142)
5. 参须雪梨乌鸡汤 (143)
6. 燕窝红枣鸡丝汤 (144)
7. 沙参玉竹兔肉汤 (145)
8. 虫草雪蛤瘦肉汤 (146)
9. 哈密瓜雪耳瘦肉汤 (147)
10. 红绿豆花生猪手汤 (148)
11. 红萝卜雪耳螺头汤 (149)
12. 桂圆百合田鸡汤 (150)
13. 红枣雪耳鹌鹑汤 (151)
14. 椰子雪耳鹌鹑汤 (152)

十一、健脑宁神益智汤

1. 枸杞猪心汤 (155)
2. 鲜百合桂圆瘦肉汤 (156)
3. 灵芝蜜枣瘦肉汤 (157)
4. 鲜菇豆腐鱼头汤 (158)
5. 天麻鱼头汤 (159)
6. 菊花天麻猪脑汤 (160)
7. 鲜百合桂圆猪脑汤 (161)
8. 香菇花生鲜蚝汤 (162)
9. 黑枣桂圆鹌鹑蛋汤 (163)
10. 雪耳鹌鹑蛋花汤 (164)
11. 红萝卜支竹鲫鱼汤 (165)
12. 苹果百合瘦肉汤 (166)





13. 苦瓜黄豆田鸡汤 (167)
14. 莲子芡实猪心汤 (168)
15. 太子参麦冬猪心汤 (169)

十二、病后术后产后调理汤

1. 淮山莲子猪肚汤 (173)
2. 淮山茯苓瘦肉汤 (174)
3. 太子参麦冬瘦肉汤 (175)
4. 参芪泥鳅汤 (176)
5. 参麦泥鳅汤 (177)
6. 玉竹马蹄兔肉汤 (178)
7. 茯苓淮山杏仁脊骨汤 (179)
8. 独脚金猪横脷汤 (180)
9. 猫爪草瘦肉汤 (181)
10. 田七蝎子脊骨汤 (182)
11. 黑木耳田七瘦肉汤 (183)
12. 土鳖虫骨碎补脊骨汤 (184)
13. 田七天麻猪脑汤 (185)
14. 鹿脚筋黑木耳汤 (186)
15. 田七田鸡汤 (187)
16. 竹蔗雪梨瘦肉汤 (188)
17. 无花果水鱼汤 (189)
18. 洋参虫草水鱼汤 (190)
19. 菠菜猪红汤 (191)
20. 木耳海参大肠汤 (192)
21. 益母草乌鸡汤 (193)
22. 桑寄生鸡蛋汤 (194)





23. 番薯叶鲫鱼汤 (195)
24. 通草猪蹄汤 (196)
25. 章鱼花生木瓜汤 (197)
26. 佛手白芍瘦肉汤 (198)

十三、解毒抗癌防癌汤

1. 玉竹无花果兔肉汤 (201)
2. 马齿苋薏苡仁木耳汤 (202)
3. 土茯苓薏苡仁蝎子汤 (203)
4. 蛇舌草瘦肉汤 (204)
5. 半枝莲乌龟汤 (205)
6. 田七蝎子田鸡汤 (206)
7. 田七车前草兔肉汤 (207)
8. 番薯叶山斑鱼汤 (208)
9. 西洋参无花果水鱼汤 (209)
10. 太子参淮山鲈鱼汤 (210)

十四、祛风通络舒筋汤

1. 蝎子天麻猪脑汤 (213)
2. 桑枝薏苡仁水蛇汤 (214)
3. 宽筋藤猪尾汤 (215)
4. 稀荳蔻脊骨汤 (216)
5. 粉葛薏苡仁猪蹄筋汤 (217)
6. 桑寄生牛膝鸡脚汤 (218)
7. 水瓜水鱼汤 (219)
8. 丝瓜芽菜田鸡汤 (220)

一、概述







1. 广东人为什么喜欢饮清润类的靓汤？

广东人素有饮汤的习惯。无论是香浓醇美的老火靓汤，还是清淡鲜美的生滚汤，餐桌上总少不了的是一碗汤。翻开酒楼食肆的菜谱，土茯苓煲老龟、西洋菜煲生鱼、眉豆花生煲鸡脚、芫荽豆腐鱼头汤等具有广东特色的靓汤随处可见。广东人嗜汤的程度几乎达到了无汤不成宴的地步。而且广东人大多喜欢煲一些具有清热解毒，养阴滋补作用的汤水。如清补凉煲鸡，冬瓜煲老鸭，冬虫草炖水鱼等。

广东人为什么会喜欢饮清润类的靓汤呢？这与广东的地理位置、气候条件、饮食习惯有关。从地理位置来说，广东地处南方，按五行归属，南方炎热属火，水、土多带有温热之性。温热之性在自然为热气、暑气，在人体为五脏六腑之“热气”和“火气”。所以广东人“上火”、“热气”的现象较为普遍。从气候条件来说，广东地处亚热带，为沿海地区，气候温暖而潮湿，因而广东人湿热、湿火等现象较为常见。从饮食习惯来说，粤菜的烹调讲求色、香、味俱全，广东人烹调方法多用煎、炒、焖、炸、炖、焗、烧、烤等，而烹调配料多用姜、葱、蒜、椒盐、豆豉、花椒、八角等辛温燥热之品，因而燥热、湿热在广东地区也较普遍。由于气候的温热，造成人体毛孔开泄，出汗较多，体内水分容易流失，机体处于相对缺水的状态。加上生活和饮食习惯，也容易造成体内各种火热之证，耗伤体内的津液，故广东人多喜欢喝汤。一来可以补充体内流失的水分，二来可以清解体内的热气。因此具有清热解毒，消暑祛湿，滋阴降火等作用的清凉汤水在广东颇受欢迎。如清热解毒的土茯苓煲老龟，消暑退热的蝉蜕煲冬瓜，清骨火、湿火的粉葛赤小豆煲鲮鱼，祛痰火的

罗汉果煲瘦肉，清肺润燥止咳的杏仁白菜猪肺汤等。所有这些，在满足广东人对汤的需求的同时，对广东人容易出现的湿火、热毒、暑湿、燥火、痰火等热证有一定的清解作用。这些清润汤水，不仅有“汤靓味美”之名，更有“药食同齐”之效。

2. 不同季节应如何选择清润类的广东靓汤？

因时施膳是饮食养生的原则之一。所谓因时施膳，就是根据不同季节的气候特点，结合人体的生理、病理变化去选择合适的饮食。那么，在不同季节里，如何选择清润类的广东靓汤呢？

春季，大地回暖，气温回升，气候以“温暖”、“潮湿”为特点。人体容易产生肢体困重，神疲嗜睡，手足发胀，颜面及下肢浮肿，周身骨节酸楚、疼痛等“春困”现象。若加上饮食不节，过食辛温燥热之品，就容易产生湿热。湿热发于体内则见口苦，口腔溃疡；湿热困于肠胃则见腹胀腹痛，肠鸣泄泻，肛门灼热；湿热困于筋骨之间则见颈紧膊痛，周身骨节酸痛；湿热发于皮肤则见湿疹、皮炎、荨麻疹、痤疮、粉刺等皮肤疾病。因而春季的汤水应以清热，利湿，解毒为宜。如眉豆花生煲鸡脚，茵陈瘦肉煲青蜷，土茯苓煲老龟，粉葛赤小豆煲鲮鱼等。

夏季，天气炎热，气候以“暑”、“湿”为特点。人体容易产生口渴，汗出，神疲乏力，胸闷心悸，小便短赤，腹胀纳差，甚或吐泻等暑热和暑湿之证。因而夏季的汤水以清热、消暑祛湿为宜。如消暑祛湿冬瓜汤，冬西瓜煲老鸭，绿豆荷



叶田鸡汤，苦瓜黄豆排骨汤等。

秋季，多晴少雨，气候以“燥”为特点。人体容易产生口干鼻燥，咽痛声嘶，干咳少痰，皮肤干燥，甚或皮肤皲裂等“秋燥”证。因而秋季的汤水以滋阴、清燥、润肺为宜。如沙参玉竹煲兔肉，杏仁白菜煲猪肺，雪耳木瓜煲鲫鱼等。

冬季，气温下降，气候以“寒冷”为特点。人体容易生怕冷、皮肤苍白、四肢不温等现象。从理论上说，冬季应以温补为宜。但鉴于广东的地理气候环境，不是每个人都适宜进补。况且中医有“春夏养阳，秋冬养阴”之说，因而冬季的汤水以营养丰富，滋阴益养较为适宜。如虫草煲鹌鹑，天麻炖猪脑，雪蛤红枣鸡丝汤等。

3. 煲清润类的广东靓汤多采用什么原料？

清润汤的取材十分广泛，便捷如路边的车前草，街市的西洋菜；难觅如崖边洞顶的燕窝，冰山雪岭的雪莲，均可作为清润汤的原材料。为了方便，本汤谱所采用的用料多为日常生活中随处可见，市场供应充裕的蔬果、禽畜、水产、中药材等。总之，大凡有清热解毒、消暑祛湿、养阴润燥、活血祛瘀、提神醒脑、开胃健脾等作用的均可作为清润汤的原材料。现将制作清润汤常用的原材料列举如下，供参考选用。

中药材类：

鲜品：百合、莲子、芡实、薏苡仁、白茅根、车前草、崩大碗、马齿苋、塘葛菜、薄荷、佛手柑、益母草。

干品：雪蛤膏、燕窝、西洋参、太子参、麦冬、沙参、百合、莲子、芡实、薏苡仁、玉竹、淮山、桂圆肉、灵芝、冬虫夏草、田七、丹