

汤谱系列·老边靓汤丛书

方圆 编著

补阴壮阳汤



羊城晚报出版社



图书在版编目(CIP)数据

补阴壮阳汤/方刚编著.—广州:羊城晚报出版社,2005.1
ISBN 7-80651-370-1

I. 补… II. 方… III. ①补阴-汤菜-菜谱 ②补阳-汤菜-菜谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第105727号

责任编辑 黄捷生 杨楚民 黄初娟
责任技编 汤卓英
策 划 阿 光
封面设计 莫晓林
摄 影 Raymond (香港专业摄影师)

补阴壮阳汤

BU YIN ZHUANG YANG 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转3824

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 7-80651-370-1/R·116

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

方圆 编著

补

阴壮阳汤



羊城晚报出版社

前

言

竞争日趋激烈的现代生活中，我们每一天都面对着生活、学习和工作的种种压力，身心疲惫、情绪烦躁，力不从心，究其根源发现自己的饮食原来是如此的无规律，在片面追求“鼻子的感觉，胃口的享受”的时候，我们失去了对日常饮食营养均衡的正确把握。“长寿源于健康，健康源于科学的膳食。”善用彩色版《补阴壮阳汤》，你的生活从此与众不同！



目 录

合欢花猪肝瘦肉汤	5
玉米猴菇猪腩汤	7
芎归三七鸡肉汤	9
北芪猪腱汤	11
三妙鹌鹑汤	13
花胶淮杞水鸭汤	15
黄芪猪肚汤	17
海带牡蛎汤	19
葛菜生鱼汤	21
花椒黑豆狗肉汤	23
生地水蟹汤	25
猴头菇竹丝鸡汤	27
花生猪蹄汤	29
鹿筋水鸭汤	31
当归党参鳝鱼汤	33
银杏全鸭汤	35
龙眼肉桑椹兔肉汤	37
山药海带鱼片汤	39
甲鱼清汤	41
红枣猪皮脚筋汤	43
巴戟栗子猪尾汤	45
补肾鲤鱼汤	47
淡菜墨鱼汤	49
熟附煨姜狗肉汤	51
黑豆当归猪心汤	53
鲈鱼五味子汤	55

当归黑豆羊肉汤	57
姜葱甲鱼汤	59
鸽子鸡汤	61
生地黄白鸭汤	63
参芪鳅鱼汤	65
紫菜猪心汤	67
蛤蚧河虾汤	69
玉竹陈皮猪肺汤	71
金针木耳甲鱼汤	73
菜干木耳猪肺汤	75
参附鸡汤	77
金樱子猪小肚汤	79
狗肾淡菜汤	81
栗子莲肉猪腰汤	83
鳝鱼汤	85
牛肉香菇汤	87
韭菜贻贝瘦肉汤	89
芪杞乳鸽汤	91
无花果莲子猪肠汤	93
鲟鱼头豆腐汤	95





合欢花猪肝瘦肉汤

HE HUAN HUA ZHU GAN SHOU ROU TANG

原料



猪肝
猪肉
合欢花

80克
60克
30克

制作过程

1. 合欢花用水浸泡，洗净；猪肉、瘦肉洗净，切片。



2. 锅中加入适量清水烧开，放入猪肝、瘦肉滚约2分钟，捞出。



功效

解郁安神，神经衰弱，属肝气郁结者。

温馨提示

猪肝汁有熟炒凝块，如会失后肝和放流养有片渣得出来，多颗影过久，而且粒响

3. 把合欢花放入煲内，加清水适量，文火煲沸10分钟，放入猪肝、瘦肉再煮沸，调味即可。





玉米猴菇猪胰汤

YU MI HOU GU ZHU YI TANG

原料



猪肉
猪腿肉
鱿鱼干
猴头菇
紫菜
猪胰
嫩玉米
红枣

250克
50克
30克
25克
1条
1条
适量

制作过程

1. 猪胰、猪腿肉洗净，切大块；鱿鱼干浸透，切中块；玉米洗净后连芯切中段；猴头菇、紫菜、红枣用温水浸后淘洗干净。



2. 锅内加适量水烧开，猪胰放沸水锅中煮约2分钟后，用冷水漂净。



功效

润脏滋阴，抗癌去瘤。

温馨提示

猴头菇在清水里泡软，很容易就洗干净。清洗时，搅点盐，把泥沙再洗，洗净。

3. 煲内加适量水烧开，将全部用料倒进煲内。先用大火煲30分钟，再用中火煲60分钟，后用小火煲90分钟；煲好后，取出药渣，调味即可。





芎归三七鸡肉汤

KONG GUI SAN QI JI ROU TANG

原料



鸡肉	100克
川芎	15克
枸杞子	15克
当归	12克
三七（打碎）	6克

制作过程

1. 鸡肉洗净，切小块；其他用料洗净。



2. 锅内加水适量烧沸，鸡肉放沸水锅中氽烫约2分钟，捞出。



3. 把全部用料放砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改文火煲2小时，用盐调味即可。



功效

活血祛瘀，补血止痛。

温馨提示

为是和应
最也毒，
巴，病毒，
淋方，包
是地菌的
肢的存
尿中存
鸡粪储
弃致
弃。



北芪猪腱汤

BEI QI ZHU JIAN TANG

原料



猪腱	150克
沙苑子	20克
北芪	10克
陈皮	1块

制作过程

1. 沙苑子、北芪、陈皮用清水洗净；猪腱洗净，切块。



2. 锅中加适量水烧开，将猪腱放锅中煮约2分钟，捞出。



功效

对肾虚、劳倦内伤、腰脊酸痛、腰脚无力、中气不足有显著功效。

温馨提示

猪腱锅中余水时同不宜太长，否则会影响其鲜味。

3. 将全部用料一齐放入煲内，加入适量清水，中火煲3小时，加入细盐少许调味即可。





三妙鹤鹑汤

SAN MIAO AN CHUN TANG

原料



慈苡仁	10克
黄柏	12克
鹤鹑	1只
苍术	6克

制作过程

1. 慈苡仁、黄柏、苍术洗净；鹤鹑活宰去毛、内脏洗净。



2. 烧开通量清水，将鹤鹑放入锅中焯一下，以除去血污，捞出。



功效

清热燥湿，利水止带。

温馨提示

宰杀鹤鹑时，指其开毛，用左手将下前肢用，起鹤鹑之表皮，杀其腹部和宰杀鹤鹑和

3. 把全部用料放入煲内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲约2小时，用盐调味即可。





花胶淮杞水鸭汤

HUA JIAO HUAI QI SHUI YA TANG

原料



花胶
淮山
杞子
水鸭
八角

20克
20克
20克
1只
1个

功效

益气血。

温馨提示

新鲜鸭子，鸭嘴有腔，
新鲜，干燥，瑰色，
粘液呈淡黄色，
洗净没有异味。

制作过程

1. 花胶用水浸发，切丝；淮山、杞子略洗；水鸭剖开去头、尾和内脏，斩件。



2. 锅中烧开水，将水鸭放入开水中煮5分钟，取出冲洗干净。



3. 把所有用料放入炖盅内，加入适量开水，盖上盖，炖4小时，下盐调味即可。

