

汤谱系列·老婆靓汤丛书

方圆 编著

驱寒清热汤



羊城晚报出版社



图书在版编目(CIP)数据

驱寒清热汤/方圆编著. —广州: 羊城晚报出版社, 2005. 1

ISBN 7-80651-369-8

I. 驱… II. 方… III. 保健-汤菜-菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第105675号

责任编辑 黄捷生 杨楚民 黄初镇

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)

驱寒清热汤

QU HAN QING RE 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 7-80651-369-8/R·115

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

驱寒清热汤



羊城晚报出版社

前言

夏宜清热养心，防止火热之邪致病；冬宜驱寒养肾，防止寒邪致病。我们精心挑选了冬天用于驱寒、夏天用于清热的汤中精品，让你在多变化的汤中，尽情享受汤中丰富的营养、鲜美的口味。只要我们有心想，就可以借助《驱寒清热汤》，自己动手为家人做出一款款靓汤，让全家人品尝这些美味靓汤，全面增强肌体活力，达到驱寒清热、养身健体的目的！



目 录

北芪冬菇鲈鱼汤	5
阿胶双黄鹌鹑汤	7
草鱼淮枣猪蹄汤	9
白果莲实羊肚汤	11
茯苓眉豆鱼头汤	13
北芪茯苓乌龟汤	15
苹果淮杞猪肚汤	17
虫草北芪鹌鹑汤	19
北芪芡实鸭肉汤	21
黄瓜珧柱排骨汤	23
椰子田鸡汤	25
番茄土豆鱼尾汤	27
茯苓肉桂牛肉汤	29
瓜皮薏米鲫鱼汤	31
黑豆花生白鳝汤	33
章鱼赤小豆老鸭汤	35
青红萝卜排骨汤	37
椰子圆肉白鸽汤	39
木瓜眉豆鲤鱼汤	41
田鸡猪腰汤	43
淮山北芪鲫鱼汤	45
红枣莲合羊心汤	47
无花果猪蹄汤	49
五味麦冬羊肺汤	51
莲合薏实白鸽汤	53
竹蔗茅根猪胰汤	55

小麦北芪生蚝汤	57
无花果猪大肠汤	59
龙齿鱼头汤	61
莲淮杞合猪舌汤	63
百合熟淮竹丝鸡汤	65
老鸭玉竹汤	67
马齿苋菜肉片汤	69
菠萝鸡汤	71
泥鳅生姜汤	73
西洋菜莲合猪蹄汤	75
淮杞圆肉兔肉汤	77
核桃淡菜公鸡汤	79
支竹莲子瘦肉汤	81
海带萝卜猪肺汤	83
地草猪肉汤	85
火腿冬瓜猪骨汤	87
节瓜薏米鳝鱼汤	89
粟米葫芦排骨汤	91
冬瓜荷叶水鸭汤	93
阿胶麦冬羊肺汤	95





北芪冬菇鲈鱼汤

BEI QI DANG GU LU YU TANG



原料



鲈鱼
淮山
北芪
去蒂冬菇
生姜

1条
10克
10克
25克
2片



制作过程

1. 鲈鱼去鳞、鳃、内脏，冲洗干净后切成4段；淮山、北芪、冬菇用清水洗净发透。



2. 锅置火上烧热，加入适量油，爆香姜片，将鲈鱼入油锅煎至两面金黄盛起。



3. 将全部用料置于瓦煲内，待煲内的水烧开后，用中火煲2.5小时即成。煲好后，取出药渣，加入适量油、盐、味精便可。



功效

补中益气。

温馨提示

冬菇泡发时间必须用冷水，因热中不宜使物质挥发，中使鲜味物质分解。



阿胶双黄鹌鹑汤

E JIAO SHUANG HUANG ZHE GU TANG



原料



鹌鹑
阿胶
黄芪
黄精
红枣

1只
15克
10克
6克
6枚

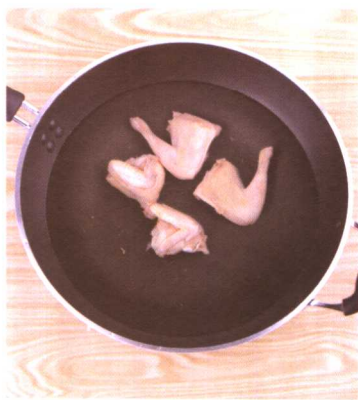


制作过程

1. 鹌鹑宰杀干净，去其内脏、头、爪，切成大块；黄芪、黄精洗净浸透切片；红枣去核。



2. 锅烧开水，将鹌鹑放入开水锅中煮约3分钟，捞起滤水待用。



功效

补肺益气，养阴固体。

温馨提示

鹌鹑性温，味甘，但不宜与竹笋同食。

3. 将所有用料放进炖盅，加沸水1碗半，隔水炖之。先用中火炖1小时，再用小火炖2小时。药渣捞出，调味。





草鱼淮枣猪蹄汤

CAO YU HUAI ZAO ZHU TI TANG



原料



草鱼肉
淮山
猪蹄
北芪
红枣
生姜

100克
15克
1只
6克
6枚
2片



制作过程

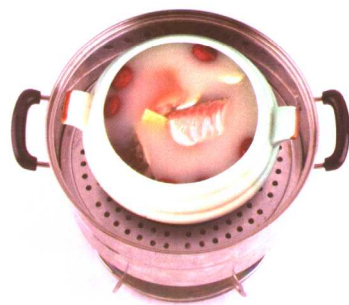
1. 猪蹄去毛去甲刮洗干净，破开两边，斩成大块；鱼肉清洗干净后切成中块；红枣去核洗净；淮山、北芪用温水浸透洗净。



2. 锅中加适量清水烧开，将猪蹄块、放入开水锅中煮5分钟捞出冲净。



3. 将所用用料置于炖盅，加入适量沸水，隔水炖之。先用大火炖半小时，再用中火炖1小时，后用小火炖1.5小时。将药渣捞出，调味即可。



功效

滋补气血，温中生髓。

温馨提示

外感发热和一切热证、实证期间不宜多食猪蹄。

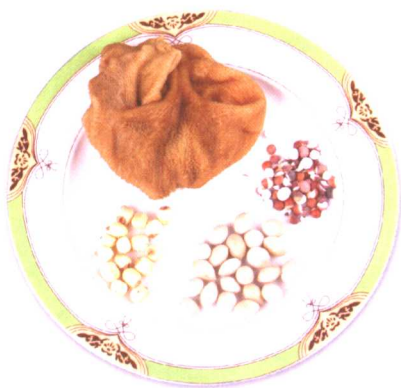


白果莲实羊肚汤

BAI GUO LIAN SHI YANG DU TANG



原料



羊肚
白果
莲子
芡实

200克
10克
15克
15克



制作过程

1. 羊肚反复擦洗干净，切成长条状；白果去壳去芯；莲子去芯，淘洗干净。



2. 锅置火上，加适量水，烧开，将羊肚条放入煮约5分钟，捞起待用。



功效

补气强精，益肾养肺。

温馨提示

白果有毒，生食易发生中毒，要十分小心。因含氢氰酸，但量不过多，煮熟后便不会中毒。

3. 将所用用料置于炖盅，加入适量沸水，隔水炖之。锅内水开后，先用中火炖1小时，再用小火炖2小时。炖好后，取出药渣，调味。





茯苓眉鱼头汤

FU LING MEI DAN YU TAO TANG



原料



鲤鱼头	150克
石菖蒲	20克
茯苓	30克
陈皮	12克
白眉豆	30克
生姜	20克
芫荽(鲜品)	15克



功效

理气，豁痰，开窍。

温馨提示

痘疹、瘙痒、疥癣等皮肤病患者忌食鲤鱼。



制作过程

1. 将鲤鱼头洗净，切大块；其他用料洗净。



2. 烧热油锅，爆香姜片，将鱼头煎至微黄。



3. 全部用料(芫荽除外)放入瓦煲内，加水适量，文火煲2小时，然后加入芫荽，再煲10~15分钟，调味即可。





北芪茯苓乌龟汤

BEI QI FU LING WU GUI TANG



原料



龟肉
北芪
茯苓
生姜
白术

200克
8克
8克
2片
4克

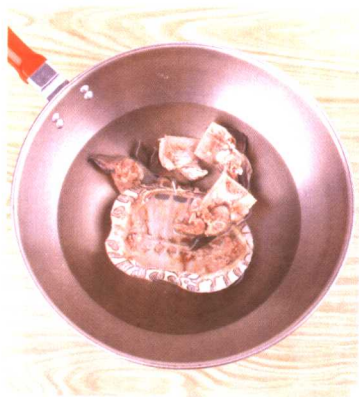


制作过程

1. 龟壳洗净；
龟肉洗净血污，
斩中件；北芪、
茯苓、白术浸
泡后洗净。



2. 锅内加水烧
开，放入龟肉
稍煮片刻，约
3~5分钟，捞
出。



功效

补气扶正，补脾强肺。

温馨提示

宰杀乌龟时用木榔
头猛击乌龟两侧硬
骨，再卸去背盖，
拆去底板，取肉。

3. 将所用用料
置于炖盅，加
入适量沸水，
隔水炖。先用
大火炖30分钟，
再用中火炖50
分钟，后用小
火炖90分钟。
炖好后，取出
药渣，调味。

