

汤谱系列·老饕靓汤丛书

方圆 编著

天时滋补汤



羊城晚报出版社



图书在版编目(CIP)数据

适时滋补汤/方圆编著. —广州: 羊城晚报出版社, 2005. 1

ISBN 7-80651-385-X

I. 适… 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112222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)

适时滋补汤

SHI SHI ZI BU 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 7-80651-385-X/R·131

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

天

时鲜补汤



羊城晚报出版社

前

言

“汤”在饮食文化中占有非常重要的地位，很多家庭的饮食已达到“家常汤羹，一顿不能缺”的地步，而营养与保健兼备的“药汤”，更是中医饮食文化的一大瑰宝！《适时滋补汤》收集了与四时滋补相吻合的汤水，让读者参考制作滋补、保健、美味的靓汤，并与家人同享，倍添家庭的温馨与健康！

汤



目 录

北芪杞子老鸽汤	5
粉葛鱼片汤	7
莲藕三红羊骨汤	9
红萝卜淡菜猪腰汤	11
百合大枣乌龟汤	13
菜干木耳猪肺汤	15
大枣泥鳅汤	17
生鱼葛菜汤	19
羊头羊蹄淮杞汤	21
当归红枣鸭肉汤	23
莲果双肾牛肚汤	25
菜干腐果花肉汤	27
冬瓜莲豆鲫鱼汤	29
花生羊肉猪脚汤	31
莲合薏实猪尾汤	33
乌龟粟米须汤	35
节瓜小豆鸭汤	37
泥鳅虾肉汤	39
粉葛鲤鱼汤	41
虫草乳鸽汤	43
淮山牛肚汤	45
红萝卜马蹄猪舌汤	47
鲩鱼冬瓜汤	49
冬莲荷叶鹌鹑汤	51
节瓜花生鲮鱼汤	53
蜜枣菜干乌鸡汤	55

杞子天麻肉片汤	57
杏仁陈皮鹧鸪汤	59
双莲红豆猪心汤	61
凤爪杞圆甲鱼汤	63
绿豆马苋瘦肉汤	65
章鱼无花果乌鸡汤	67
生蚝白果老鸭汤	69
鲤鱼黑豆汤	71
百合银耳肉排汤	73
北菇冬笋鹅掌汤	75
花生菇耳猪肚汤	77
草菇鱼头汤	79
莲实淮合猪肚汤	81
塘鳢鱼头汤	83
猪瘦肉杏仁汤	85
淮山甲鱼补脾汤	87
北菇鸡脚汤	89
益智仁猪脬汤	91
扒齿萝卜牛腩汤	93
冬菇花胶双鸽汤	95





北芪杞子老鸽汤

BEI QI QI ZI LAO GE TANG

原料



猪瘦肉	150克
北芪	15克
杞子	10克
圆肉	10克
老鸽	2只
生姜	2片

功效

补血纳气，养阴润燥。

温馨提示

阴虚火旺者不宜服用。

制作过程

1. 老鸽宰杀干净，去头、爪和内脏，每只斩成4块；猪瘦肉洗净，切成大块；北芪、杞子用温水洗净浸透，圆肉洗净。



2. 老鸽和猪瘦肉用开水烫煮1~3分钟捞起，沥干水分待用。



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。汤煲好后，调味即可。





粉葛鱼片汤

FEN GE YU PIAN TANG

原料



粉葛
鲩鱼
芫荽

750克
200克
少许

功效

健胃补虚。

温馨提示

鲩鱼肉嫩不腻，但每次食用每人约100克为宜。

制作过程

1. 粉葛去皮洗净，切纵横片；鲩鱼洗净切片；芫荽洗净。



2. 先将粉葛入锅中加水5碗煮，至熟透后，再下鲩鱼片及芫荽煮。



3. 汤成后，下盐调味即成，咸淡依各人口味。





莲藕二红羊骨汤

LIAN OU SAN HONG YANG GU TANG

原料



羊脊骨	1000克
莲藕	750克
红萝卜	150克
红豆	50克
红枣	12枚
生姜	4片

功效

补气补血，生精增髓。

温馨提示

脾胃虚弱、腹泻患者不宜服用。

制作过程

1. 羊脊骨洗净，斩大块，莲藕洗净，去节，切大块；红萝卜刮皮洗净，斜切大块；红豆和红枣分别淘洗干净，红枣去核。



2. 烧开适量清水，放羊脊骨入锅中沸约3分钟，捞出洗净。



3. 煲内加适量水烧开，将全部用料倒进煲内。煲内水再开后，用小火煲3小时。煲好后，隔除药渣，加入适量油，盐调味即可。





红萝卜淡菜猪腰汤

HONG LUO BO DAN CAI ZHU YAO TANG

原料



猪腰	2个
淡菜	50克
冬菇	50克
花生仁	50克
红萝卜	350克

功效

补血生精，滋养肾阳。

温馨提示

火热症者忌饮用此汤。

制作过程

1. 红萝卜刮皮，洗净，斜向切大块；淡菜、冬菇、花生仁浸后洗净；冬菇摘去菇蒂；猪腰剖开，去除腺腺，洗净，切大块。



2. 锅中烧开通量清水，将猪腰块用开水烫煮1~2分钟后漂净。



3. 煲内加适量水烧开后，把全部用料倒进煲内。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，隔除药渣，调味即可。





百合大枣乌龟汤

BAI HE DA ZAO WU GUI TANG

原料



乌龟 250克
百合 30克
红枣 10枚

制作过程

1. 乌龟去甲和内脏，切块；百合、红枣洗净，红枣去核。



2. 烧开适量清水，倒入龟块滚约3~4分钟，捞出洗净。



功效

治心悸。症见心悸，头晕，失眠，多梦，心烦，口干等。

温馨提示

脾胃寒湿，大便溏泄。苔白腻者，不宜服用本汤。

3. 全部用料倒入炖盅，加适量清水，炖约2小时，临吃时放入少量冰糖溶化，吃肉喝汤，分3次服，隔2~3天1料。





菜干木耳猪肺汤

CAI GAN MU ER ZHU FEI TANG

原料



猪肉	150克
白菜干	50克
木耳	25克
杏仁	25克
猪肺	2个
蜜枣	6枚

功效

润肺滋阴，消痰止咳。

温馨提示

便溏腹泻者不宜服用。

制作过程

1. 猪肺反复洗净血水，切大块；猪肉洗净切块；白菜干用温水浸泡后洗净；木耳、蜜枣、杏仁分别淘洗干净。



2. 猪肺先用锅炒1水，再和猪肉入开水锅煮3分钟，取出。



3. 煲内加适量水烧沸，将全部用料倒进煲内。煲内水再开后，用小火煲3小时。煲好后，取出药渣，放油、盐调味，咸淡随意。

