

汤师傅家常靓汤精选
LIANGTANGJINGXUAN

CHANGNIANBAOJIANZHUANG

常年保健汤

精选名家名方

巧手下厨煲靓汤

合家大小保健康

梁佩仪 编著



图书在版编目(CIP)数据

汤师傅家常靓汤精选/梁佩仪编著. —广州: 羊城晚报出版社, 2005. 10

ISBN 7-80651-430-9

I. 汤… II. 梁… III. 汤菜-菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第089984号

责任编辑 黄捷生 刘小芬
责任技编 汤卓英
策 划 阿 光
封面设计 张 帆
摄 影 Raymond (香港专业摄影师)

汤师傅家常靓汤精选

TANG SHI FU JIA CHANG LIANG TANG JING XUAN

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/ 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/ 广东省中山新华商务印刷有限公司

地 址/ 广东省中山市火炬开发区逸仙大道 (邮编: 528437)

规 格/ 889毫米×1240毫米 1/64 印张 12.5

版 次/ 2005年10月第1版 2005年10月第1次印刷

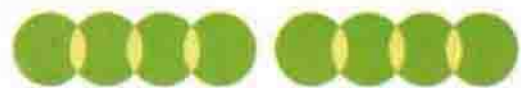
书 号/ ISBN 7-80651-430-9/TS·32

定 价/ 48.00元(全十册)

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)

汤师傅家常靓汤精选
LIANGTANGJINGXUAN



常年保健汤

精选名家秘方

梁佩仪 编著



前言

QIAN YAN

在不同的季节里，气候有不同的特征，人体也会随气候的变化而呈现出不同的状态，像春天易感染，夏天易上火，秋天易有皮肤毛病，冬天容易感冒受寒。为了帮您避免这些恼人的小毛病，我们给您准备了这本《常年保健汤》，教您依照气候变化来调整身体状况，不但可以预防疾病，更能使身体更加健康，充满活力。

· 汤师傅家常靓汤精选 ·

· 煲汤之道 ·



目录

淮杞鲫鱼凤爪汤	5	当归猪肾汤	43
莲子圆肉排骨汤	7	芡实薏米老鸭汤	45
玉竹白芍蹄筋汤	9	百合麦冬兔肉汤	47
圆枣椰子羊肉汤	11	虫草红枣甲鱼汤	49
枸杞凤肝鱼片汤	13	沙苑杜仲猪腰汤	51
椰子荔枝老鸽汤	15	淮山芡实老鸽汤	53
银杏杞子排骨汤	17	生姜红豆鲤鱼汤	55
猪腰骨髓汤	19	水鸭银花汤	57
胡椒甲鱼汤	21	五味子竹丝鸡汤	59
精参淮山牛肉汤	23	赤豆木瓜羊肉汤	61
黑豆芪枣塘虱汤	25	芡实红枣乌头汤	63
百合淮山生鱼汤	27	陈皮首乌鸡腿汤	65
粟米鸡蓉羹	29	珧柱豆苗猪肝汤	67
生姜杞子羊腩汤	31	莲藕猪手章鱼汤	69
莲子百合鹌鹑汤	33	花生赤豆野鸭汤	71
珧柱菜胆田鸡汤	35	红豆莲藕牛尾汤	73
虫草淮杞山瑞汤	37	虫草花胶螺片汤	75
玉竹北芪鱼唇汤	39	红枣生鱼瘦肉汤	77
北芪粟米瘦肉汤	41	黄豆猪脚汤	79

MULU

常年保健汤



小提示

鲫鱼所含蛋白质优、齐全，易于消化吸收，常食可增强抗病能力，忌与芥菜、猪肝同食。

淮杞鲫鱼凤爪汤

LIANGTANGJINGXUAN



原材料

淮山	50克
杞子	25克
凤爪	6只
生姜	2片
鲫鱼	1条

制作过程

1 淮山、杞子分别用清水洗净；生姜洗净，刮皮切2片；鲫鱼剖杀，去内脏，洗净，切块；鸡脚去脚趾，去黄衣。



2 鸡脚倒入沸水锅中氽烫1分钟，捞出洗净；鲫鱼用油锅煎香。



3 全部用料放入炖盅内，注入适量清水，盖上盅盖，隔水炖3小时，以少许精盐调味，即可饮用。





小提示

猪排骨和山楂同煮至肉烂稠润，略带酸味，有祛斑消瘀的功效。

莲子圆肉排骨汤

LIANGTANGJINGXUAN



原材料

莲子	100克
银耳	25克
淮山	25克
排骨	500克
桂圆肉	适量

制作过程

1

莲子去心；莲子、桂圆肉、淮山洗净；银耳用清水浸至发大，剪去耳脚硬的部分洗净；猪排骨斩件。



2

银耳放入滚水中煮5分钟，捞起冲洗净，沥干水；排骨放入滚水中煮5分钟，捞起洗净沥干水。



3

瓦煲内加适量清水，用猛火煲滚，然后放入以上各用料煲滚，改用慢火煲3小时，下盐调味即可。





小提示

此汤是病后恢复元气的滋补靓汤。

玉竹白芍蹄筋汤

LIANGTANGJINGXUAN



原材料

瘦猪肉	100克
猪蹄筋	80克
玉竹	10克
白芍	8克
山萸肉	6克
无花果	适量

制作过程

1

蹄筋洗净浸透，切成中段；瘦猪肉切成中块；玉竹、白芍洗净浸透。



2

烧开适量清水，将猪蹄筋和猪肉分别入锅用沸水烫约2分钟，捞出。



3

将全部用料放进炖盅，加开水适量，隔水炖之。待锅内的水烧开后，用中火炖2.5小时。放进少许熟油、食盐和味精即可。





小提示

羊肉忌铜、丹参，亦忌与南瓜、乳酪、梅干菜、赤小豆同食。

圆枣椰子羊肉汤

LIANGTANGJINGXUAN



原材料

桂圆肉	25克
椰子	1个
生姜	1片
羊肉	500克
红枣	适量

制作过程

1

羊肉斩件；椰子去壳，取肉，保留椰汁；洗净椰肉，切块；桂圆肉、红枣和生姜洗净；红枣去核；生姜去皮，切1片。



2

锅中烧开适量水后，羊肉放入滚水中滚5分钟，捞出洗干净。



3

瓦煲内倒入清水，用猛火煲滚，放入各用料和椰汁，待水再滚起，用中火煲3小时，以少许盐调味即可。





小提示

鸡肝为常用滋阴养血保健食品。

枸杞凤肝鱼片汤

LIANGTANGJINGXUAN



原材料

枸杞菜	600克
鲩鱼肉	300克
杞子	25克
鸡肝	两副
生姜	适量

制作过程

1 枸杞菜摘叶，枸杞梗捆成一扎洗净；杞子洗净；生姜洗净切片；鸡肝洗净切片；鲩鱼肉片洗净，连皮切双飞片。

2 鸡肝放入滚水中稍滚，锅内倒入清水，用猛火烧滚，放入生姜片、杞子和枸杞梗，煮大约30~40分钟，取出枸杞梗。

3 锅中加入枸杞叶和生抽、盐各少许，待水再滚起，放入鸡肝和鲩鱼肉片，猛火煲滚，滚片刻，以熟为度，即可食用。





小提示

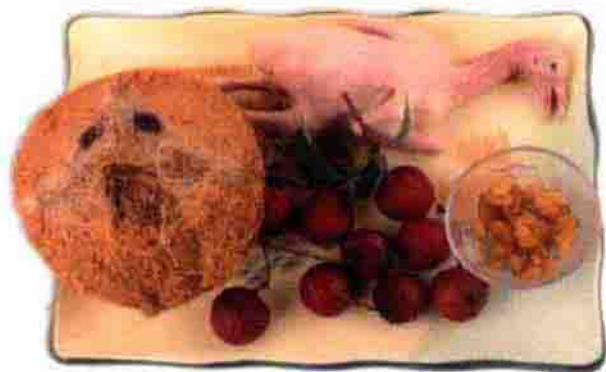
鸽肉清蒸或煲汤，能最大限度地保存其营养成分。

椰子荔枝老鸽汤

LIANGTANGJINGXUAN

原材料

椰子	1个
老鸽	1只
桂圆肉	25克
荔枝	10粒



制作过程

1 椰子去壳，椰汁以滤纸滤去残渣，椰肉洗净切细条状；荔枝去壳、核，洗净；桂圆肉用清水洗净；老鸽洗净。

2 锅中烧开适量开水，将老鸽置于沸水中煮5分钟，捞起沥干水分。

3 将上述各用料放大炖盅内，盖上盅盖，隔水炖3小时，调味即可饮用。

