

汤师专家常靓汤精选

LIANGTANGJINGXUAN

HESHIBUYANGTANG

合时补养汤

精选名家名方

一年四季善补养

科学养生有良方

梁佩仪 编著



惊喜价
4.8元

羊城晚报出版社

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)

名师博家常靓汤精选
LIANGTANGJINGXUAN

合时补养汤

梁佩仪 编著



前言

QIAN YAN

中华民族饮食有着源远流长的历史，饮食补养更是深入人心，但是，食物不是随时随地可以随便补的，它有自己的科学规律，它依时依地有不同的宜忌，本书将告诉你合时补养，为您省去四处查阅之苦。

· 汤师傅家常靓汤精选 ·

· 汤师傅家常靓汤精选 ·



目录

生鱼葛菜汤	5	北菇鸡脚汤	43
花生羊肉猪脚汤	7	莲藕三红羊骨汤	45
冬菇花胶双鸽汤	9	草菇鱼头汤	47
淮山牛肚汤	11	菜干木耳猪肺汤	49
羊头羊蹄淮杞汤	13	冬瓜莲豆鲫鱼汤	51
北芪杞子老鸽汤	15	泥鳅虾肉汤	53
生蚝白果老鸭汤	17	章鱼无花果乌鸡汤	55
淮山甲鱼补脾汤	19	莲实淮合猪肚汤	57
马齿苋瘦肉汤	21	蜜枣菜干乌鸡汤	59
粉葛鲤鱼汤	23	节瓜花生鲮鱼汤	61
红萝卜淡菜猪腰汤	25	百合红枣乌龟汤	63
大枣泥鳅汤	27	冬瓜荷叶鹌鹑汤	65
虫草乳鸽汤	29	杏仁陈皮鹧鸪汤	67
茼蒿鱼头汤	31	猪瘦肉杏仁汤	69
花生菇耳猪肚汤	33	北菇冬笋鹅掌汤	71
百合银耳肉排汤	35	鲩鱼冬瓜汤	73
菜干腐果花肉汤	37	杞子天麻肉片汤	75
乌龟粟米须汤	39	莲果双肾牛肚汤	77
双莲红豆猪心汤	41	粉葛鱼片汤	79

MULU

合时补养汤



小提示

此汤以葛菜配生鱼，有清凉、滋养益脾胃、利小便等效用。

生鱼葛菜汤

LIANGTANGJINGXUAN



原材料

生鱼	1条(约500克)
鲜葛菜	500克
红枣	6枚
生姜	2片

制作过程

1 葛菜原棵洗净；生鱼去鳞宰杀洗净。



2 生鱼原条入锅内用油煎香。



3 生鱼与红枣、葛菜共置瓦煲，加水6碗，煲2.5小时，加姜、盐调味，再煲10分钟汤成可饮。





小提示

用松香加热后拔除猪蹄上的猪毛虽然迅速，但对人体健康有坏处。

LIANGTANGJINGXUAN

花生羊肉猪脚汤



原物料

花生仁	150克
羊髀肉	600克
龙眼肉	15克
陈皮	1角
猪脚	1只

制作过程

1

花生用清水浸透，洗净；龙眼肉和陈皮分别用清水浸洗净；羊髀肉洗净，斩件；猪脚刮净猪毛，洗净斩件。



2

羊髀肉、猪脚同放入开水中滚5分钟左右捞起，用清水漂净，备用。



3

瓦煲内加入适量清水，先用猛火煲至水开，然后放入全部用料，候水再滚起，改用中火继续煲3小时，以少许盐调味，即可以佐膳饮用。





小提示

伤风感冒发热未愈、肚脞泄泻之人不宜饮用。

冬菇花胶双鸽汤

LIANGTANGJINGXUAN



原材料

花胶	60克
冬菇	75克
金华火腿	25克
生姜	2片
老鸽	2只

制作过程

1

老鸽剖净，去毛、内脏；冬菇去蒂，浸透洗净，沥干水；花胶浸发，洗净，切件；金华火腿、洗净，切片。



2

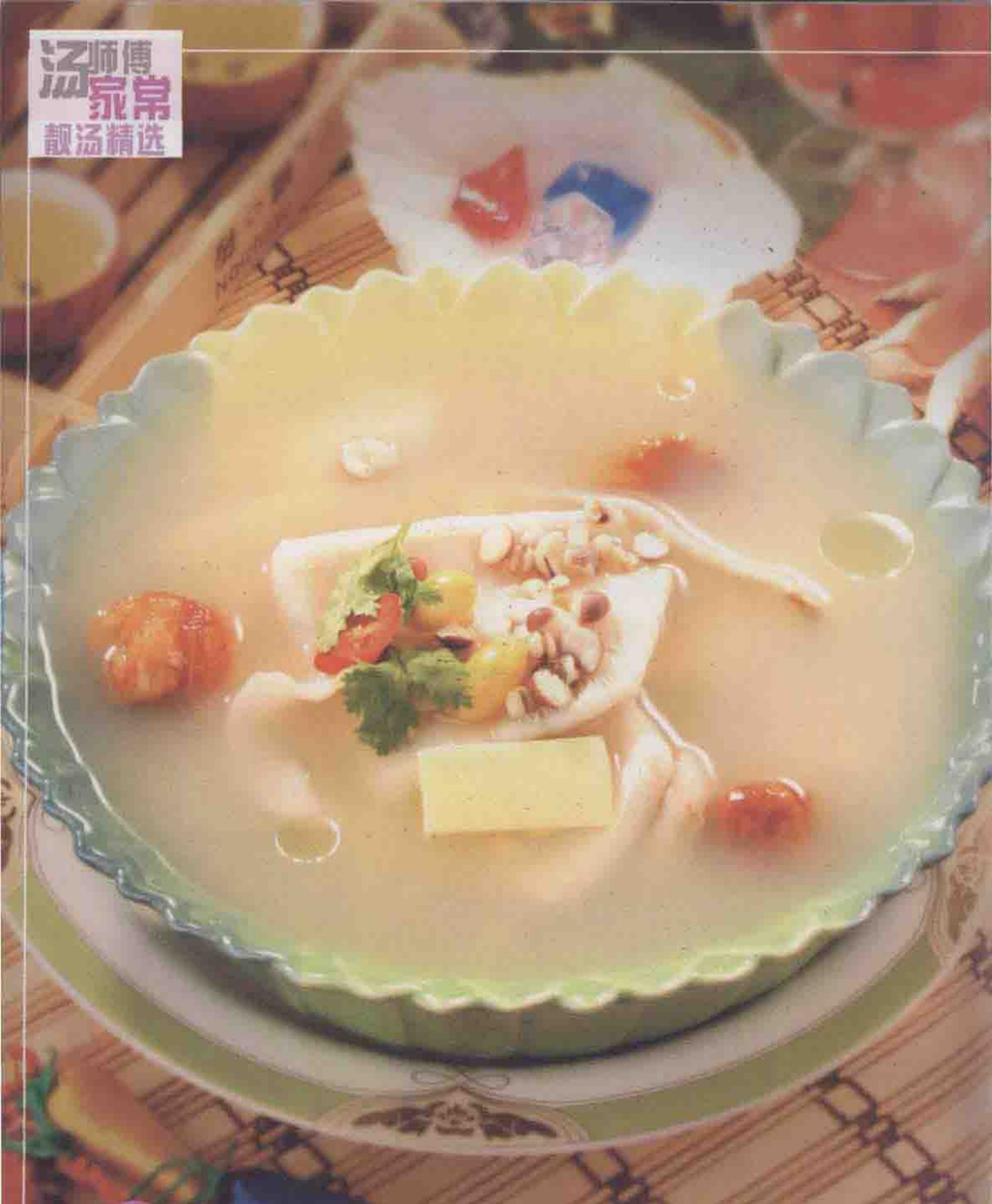
老鸽放入开水中煮约10分钟左右，取出，洗干净，沥干水，备用。



3

将全部用料一齐放入炖盅内，加入适量凉开水，盖上炖盅盖，炖4小时，以少许盐调味，即可佐膳饮用。





牛肚宜先用食盐拌擦，放入水中冲洗，翻转后再用生粉、盐拌擦一次洗净。

淮山牛肚汤

LIANGTANGJINGXUAN



原物料

牛肚	600克
薏苡仁	30克
淮山	30克
芡实	30克
生姜	4片
白果	6个
蜜枣	5个

制作过程

1

牛肚洗净，切大块；白果(去壳)、蜜枣(去核)、薏苡仁、淮山、芡实、生姜洗净。



2

将牛肚放入沸水中焯2分钟，除净黑膜。



3

把全部用料一齐放入煲内，加清水适量，武火煲沸后，文火煲3小时，放盐等调味后，即可食用。





川
提
示

羊蹄皮厚筋多肉少，含丰富胶质，煲制时间要长。

羊头羊蹄淮杞汤

LIANGTANGJINGXUAN



原材料

新鲜羊头	1个
原身羊蹄(前后)	4只
杞子	50克
圆肉	25克
淮山	100克
老姜	25克

制作过程

1

羊头与羊前后蹄去皮毛，斩件，洗净；各药材洗净，老姜去皮切片。



2

锅中放适量清水烧开后，将羊头与羊前后蹄入锅中用热水烫过。



3

把全部用料共置大瓦煲内，加水8大汤碗，先猛火后文火，煲4小时，调味即可。





小
提
示

陰虛火旺者不宜服用。

LIANGTANGJINGXUAN

北芪杞子老鸽汤



原物料

猪瘦肉	150克
北芪	15克
杞子	10克
圆肉	10克
老鸽	1只
生姜	2片

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

老鸽和猪瘦肉分别用开水烫煮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。

