

第三輯

廣州日報 品牌栏目系列丛书

今日靚湯

鄧欽德題



冬

天天靚湯 年年健康

余自强 著



广州出版社

今日靚湯

椰菜湯題

余自强 著

第三輯



广州出版社

第三辑

广州日报品牌栏目系列丛书

今日靓汤

陈敏志 题

冬

天天靓汤 年年健康



余自强 著



广州出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

今日靓汤.第三辑.冬 / 余自强著. —广州: 广州出版社, 2008.11

ISBN 978-7-80731-863-7

I. 今… II. 余… III. 汤菜-菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第155370号

今日靓汤(第三辑)·冬

- 出版发行 广州出版社 ([http: www.gzcbs.com.cn](http://www.gzcbs.com.cn))
(地址: 广州市天河区天润路87号 邮政编码: 510635)
- 印 刷 广州丰彩彩印有限公司
(地址: 广州市大观路科学城莲花视路丰彩工业园
邮政编码: 510660)
- 规 格 889mm×1194mm 32开 240千字 12印张
- 版 次 2008年11月第1版
- 印 次 2008年11月第1次
- 印 数 1-10000套
- 策 划 李婉芬 黄卓坚
- 责任编辑 杨 斌
- 特约编辑 缪洁湘
- 摄 影 Philip Cheng 吴少波
- 装帧设计 传奇形象
- 责任校对 蚁燕娟
- 发行专线 (020)38903520 38903516(传真) 87395549(门市部)
- 书 号 ISBN 978-7-80731-863-7
- 总 定 价 64.00元(全四册)

目 录

金针云耳炖水鱼	1	珍珠笋苹果煲鸭心	22
萝卜脯煲猪排骨	2	猪红草菇芹菜汤	23
南瓜江珧柱煲排骨	3	蔻仁砂仁鲫鱼汤	24
蘑菇鸽蛋菜心汤	4	木瓜牛奶煲竹丝鸡	25
西洋菜蜜枣煲猪肺	5	什锦蚝仔羹	26
金笋沙葛煲鲫鱼	6	鲜百合瘦肉炖海参	27
鲜虾烩猪脑羹	7	迟菜心滚鸭杂	28
药膳水芹菜鲫鱼汤	8	党参葛根猪脬汤	29
地骨皮太子参生地水蛇汤	9	肉苁蓉淮山煲水蛇	30
南杏火麻仁煲瘦肉	10	苹果番茄马铃薯煲猪脬	31
粥水浸生蚝	11	羊肚菌干贝炖花胶	32
罗汉果白菜干煲猪蹄	12	带子鲜蚝石斑鱼汤	33
顺德鱼肚清汤	13	芝麻瘦肉炖鲜鲍鱼	34
西洋参猪排骨煲鸡	14	青红萝卜雪耳煲乳鸽	35
紫苏叶北杏鸡蛋汤	15	北杏百合鹅肉汤	36
玉竹南杏炖鹧鸪	16	白术陈皮煲鲈鱼	37
红苹果红枣煲生鱼	17	银耳鹌鹑淡菜汤	38
粟米淮山炖鲜鲍鱼	18	粟米红萝卜淮山煲牛脬	39
萝卜煲猪肺	19	玉竹无花果煲鲫鱼	40
石斛淮山党参煲水蛇	20	山楂炖凤翅	41
苍耳子北芪煲猪脬	21	玫瑰木耳大枣汤	42

杨桃番茄煲和乐蟹	43	枸杞子杜仲鹿肉汤	67
桑叶枇杷叶炖水鸡	44	芦笋青豆仁滚蛇肉	68
迟菜心滚牛肉汤	45	巴戟煲鸡肠	69
八宝炖全鸭	46	淮山栗子猪蹄汤	70
猪脚煲姜	47	当归生姜炖羊肉	71
西餐牛肉汤	48	黄精炖猪瘦肉	72
原只鲜橙炖瘦肉	49	西洋参鲍片煲生鱼	73
生地黄芪煲猪横膈	50	汤泡牛蛙扣	74
百合红枣煲龟	51	杜仲巴戟炖鸵鸟肉	75
萝卜鲫鱼汤	52	参芪煲竹丝鸡	76
南杏核桃炖猪大肠	53	白芨炖燕窝	77
淮杞莲子芡实炖鱼肚	54	熟附子煲羊肉	78
虫草花枸杞子大枣煲乌鸡	55	红豆眉豆煲鱼骨	79
川贝南北杏海底椰炖鳄鱼肉	56	蝎子海参煲老鸭	80
章鱼干猪脚姜汤	57	核桃炖蚕蛹	81
白菜蜜枣煲猪蹄	58	鹿茸洋参桂圆肉炖鸡腿	82
木瓜红豆眉豆煲鲤鱼	59	海马熟地炖羊肉	83
栗子冬菇炖鹌鹑	60	吉林红参炖瘦肉汁	84
桂圆肉姜枣煲瘦肉	61	阿胶杜仲炖子鸡	85
菊花鲈鱼羹	62	南沙参麦冬煲猪瘦肉	86
牛尾补骨汤	63	糯米酒清炖鲤鱼头	87
大头菜滚鱼云	64	冰糖炖雪耳	88
椰子煲东山羊	65	大芥菜蜜枣煲咸鱼头	89
南瓜山斑鱼煲猪脊骨	66	家庭式佛跳墙	90
		广东汤常用禽畜类原料浅释	91

金针云耳炖水鱼



节气：立冬

关键词：

清润滋补、养肺宁神

材料

金针（即黄花菜）15克，云耳10克，火腿10克，水鱼1只，生姜3片。



烹制方法

将金针浸洗，挤干水；云耳浸发透；火腿切丝；水鱼宰洗净、去肠杂。一起与生姜放进炖盅内，加入冷开水1000毫升（约4碗水量）和少许油，加盖隔水炖3小时，进饮时方调入食盐。此量可供3~4人用。

“立冬”是冬季的第一个节气，从每年11月7日前后太阳到达黄经225度时开始。我国习惯把立冬作为冬季的开始，从今日起到立春的前一日为冬季，这也是天文学上四季划分的标准。但气象上的冬季要推迟25天左右，它是气候寒冷的12月至次年2月为冬季。在南方，尤其是省港澳和珠三角地区，冬季的开始还要推后，难怪人们把冬至称为“做冬”。时在广东人眼中，还是仲秋气候，清润滋补、养肺宁神的金针云耳炖水鱼可谓此时的养生汤水。

萝卜脯煲猪排骨

关键词:

润燥生津、消热下气

2

萝卜脯煲猪排骨是粤西民间秋燥日润燥养阴的汤品，我在30多年前下乡到雷州半岛时饮过，本以为萝卜脯煲汤是咸的，但出乎意料却是清润可口，进饮后顿觉润燥生津、消热下气，回城后每逢秋燥都煲此汤，其要诀是选用靓的萝卜脯，尤以潮汕地区腌制的为佳。萝卜脯，有的地方又称为菜脯，是以萝卜切片，调入盐、酒，放入瓦缸内腌制而成的，尽管各地民间调入的作料不同，但都咸甘适中，爽脆可口，是我国各地民间常用的佐餐或煲汤的蔬菜类腌制品。



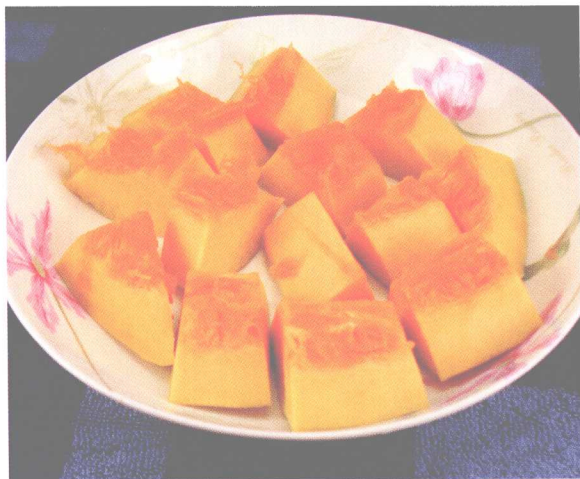
材料

萝卜脯 150 克，猪排骨 500 克，生姜 3 片。

烹制方法

将萝卜脯洗净；猪排骨洗净，切段。一起与生姜放进瓦煲内，加入清水 2500 毫升（约 10 碗水量），武火煲沸后，改为文火煲约 2 小时便可。因萝卜脯已有咸味，试味后方下盐或不下盐，猪排骨可捞起佐餐用。此量可供 3~4 人用。

南瓜江珧柱煲排骨



关键词：
补中益气、滋阴润肺

现代医学研究发现，南瓜的微量元素钴、锌、铜等能促进人体胰岛素的分泌，吃南瓜可有效地防止糖尿病、高血压以及肝脏的一些病变，其钴的含量是其他蔬菜不能相比的，数量最多，能促进糖尿病人胰岛素分泌正常。钴与锌一起发挥作用，可辅助治疗肝炎、肝硬化、肾炎、高血压和糖尿病。锌还能促使机体发育正常，抗贫血，提高抗癌能力。但广东民间却较少用南瓜煲汤，可能认为它较甜，而传统广东汤水是鲜美微咸的。用南瓜煲排骨时加入些江珧柱，其味鲜美可口，并有补中益气、滋阴润肺之功。

3

材料

南瓜（不宜选太熟）
900克，江珧柱20克，
猪排骨500克，红枣3
个，生姜3片。



烹制方法

将南瓜去皮去瓢，洗净，切厚块；江珧柱、红枣稍浸泡，红枣去核；猪排骨洗净，斩件。一起与生姜放进瓦煲，加入清水2500毫升（约10碗水量），武火煲沸后，改为文火煲2小时，调入适量食盐便可，各物可捞起拌酱油佐餐用。

蘑菇鸽蛋菜心汤

关键词：

清润可口、滋润益胃

蘑菇早在战国时期已上中国老百姓的餐桌，现已成为各国人民喜欢的美食，美国人称它为“上帝的食品”、日本人说它是“植物食品的顶峰”，很多国家视它为“菜中之王”。蘑菇鲜美可口，营养丰富，还有降压、降血糖、抗癌和理气开胃的作用。鸽蛋性平味甘，能补血益气、润下解毒。菜心又称菜薹，原产我国，在我国种类很多，现所用的是广东青菜薹，广东民间称为菜心，富含钙、磷和多种维生素，清甜鲜嫩，是常用的蔬菜，在每年11月至翌年3月采收上市。蘑菇鸽蛋菜心汤清润可口，滋润益胃，还可用于塑造窈窕身材之用。



材料

蘑菇 100 克，鸽蛋 10 个，菜心 150 克，生姜 3 片。

烹制方法

将菜心洗净，摘段；蘑菇、鸽蛋洗净，分别置沸水中焯熟，鸽蛋去壳，蘑菇切半。于镬中加入清水 1250 毫升（约 5 碗水量）和姜，滚沸后下蘑菇、鸽蛋和菜心，滚至熟，调入适量食盐和麻油便可。此量可供 3~4 人用。

西洋菜蜜枣煲猪肺



关键词：
消燥清热、润肺

西洋菜是广东民间秋冬日常用来煲或滚汤的时蔬之一，其性平，味甘中带涩，这微涩味常给人以清润生津的作用，它能清肺热、润肺燥。蜜枣则性平味甘，能益心润肺生津，亦是广东民间秋日常用煲汤佐料之一。猪肺性平，味甘、咸，中医认为它能辅助治疗肺虚咳嗽、肺痿咳血。民间亦认为它能“以形补形”，是秋冬干燥日养生汤水的主料，常与菜干、剑花、无花果合而为汤。现配以西洋菜是重于润肺燥之功，因时下正是秋燥之日，亦为家庭靓汤。

材料

西洋菜 750 克，蜜枣 3 个，猪肺 500 克，淡菜 50 克，生姜 3 片。



烹制方法

将西洋菜洗净；蜜枣、淡菜分别稍浸泡，洗净，蜜枣去核；猪肺冲净，由其喉灌入清水，反复多次挤揉至干净，晾干，在镬中不下油慢火炒片刻。然后与生姜一起放进瓦煲内，加入清水 2500 毫升（约 10 碗水量），武火煲沸后，改为文火煲 2 小时，调入适量食盐便可。此量可供 3~4 人用。

金笋沙葛煲鲫鱼

关键词：

坠火祛痰、益气润燥

6

这是一款珠三角地区富于水乡风味的秋冬季保健靓汤。金笋是红萝卜的雅称，它富含胡萝卜素，当红萝卜与脂肪共炒或煲后，其胡萝卜素能转化为维生素A，所以胡萝卜素又被称为维生素A原。沙葛亦称“凉薯”，脆嫩、味甜、多汁，富含维生素C，有利水通便作用。鲫鱼肉味鲜美而多鱼刺，李时珍曾说：“鲫为佳品，自古尚矣。”古人有“宁吃鲜鲫一口，不吃它鱼一席”之说。中医认为它能益气健脾、利水消肿。金笋沙葛煲鲫鱼，汤味鲜甜可口，能坠火祛痰、益气润燥，实为时下家庭靓汤。



材料

金笋 300 克，沙葛 400 克，鲫鱼 750 克，陈皮 1/4 个，蜜枣 2 粒，生姜 3 片。

烹制方法

将金笋、沙葛去皮，洗净，切块；鲫鱼宰洗净，慢火煎至微黄，溅入少许清水；陈皮浸泡、去瓢。一起与生姜下瓦煲，加入清水 2500 毫升（约 10 碗水量），武火煲沸后，改为文火煲约 2 小时，调入适量食盐和少许生油便可。此量可供 3~4 人用。

鲜虾烩猪脑羹



关键词：
味鲜清甜、有益补脑

猪脑是猪颅腔内的神经组织团，质软如豆腐，含蛋白质、脂肪、磷及尼克酸等，还有胆固醇、脑磷脂、神经磷脂和腺素等。中医认为它性平，味甘、咸，有补骨髓、健脑、治神经衰弱、理虚劳、治头晕眼花等功效。《本草纲目》亦说它性寒，主治“风眩脑鸣，冻疮”。外地人一般加入佐料或药材蒸或炖之，为食疗汤品，而以饮食著称的顺德人烹制猪脑的方法多种多样，鲜虾烩猪脑羹就是其中一种。时下是河虾上市之际，此羹味鲜清甜，有益补脑。



鲜虾肉 150 克，猪脑 300 克，炸榄仁 25 克，鸡蛋 1 只，生姜 3 片。

烹制方法

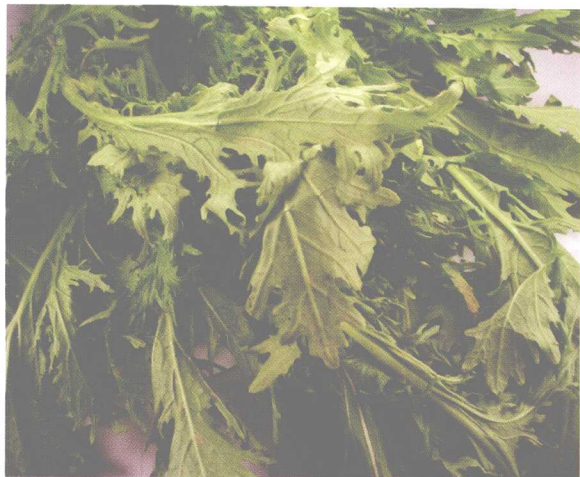
将鲜虾肉洗净，沥干水，置冰箱冷藏 2 小时；猪脑洗净，挑去红筋，加入适量绍酒、姜蒸熟，冰冻后再切为粒状；鸡蛋去壳，搅匀。起油镬下姜，加入清水 1000 毫升（约 4 碗水量），武火滚沸，下鲜虾、猪脑，溅入绍酒，调入适量盐，推入湿马蹄粉打稀芡，再下蛋液，推匀，盛于碗内撒上炸榄仁便可。亦可加茺荳点缀。

药膳水芹菜鲫鱼汤

关键词:

消脂减肥、暖中除寒

人们常说秋冬容易养胖人，因为到了凉爽的天气，无论胃口还是吸收能力都比夏日强，这时要注意避免过分的肥胖。据美国科研人员研究，男性腰围与臀围的理想比值应为 0.85~0.9，女性则为 0.7~0.8，若你的比值超过该限度，就要小心患上与肥胖有关的疾病了。储存于腹部的脂肪比储存于其他部位的脂肪更危险，它会造成内脏功能变化而引起各种疾病，如糖尿病、高血压、脂肪肝、胆结石、高脂血症以及冠心病等。水芹菜鲫鱼汤不仅能消除腹部的脂肪，还有暖中除寒和减肥的作用。



材料

水芹菜 200 克，制香附、砂仁各 5 克，淮山 3 克，(以上中药店有售) 鲫鱼 1 条，生姜 3 片。

烹制方法

将各药材洗净；水芹菜洗净；鲫鱼宰洗净，慢火煎至微黄，溅入少许水。一起与生姜下瓦煲，加清水 2500 毫升（约 10 碗水量），武火煲沸后，改为文火煲 1 个半小时，下盐、油便可。此量可供 3~4 人用。

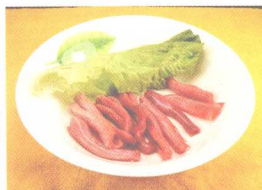
地骨皮太子参生地水蛇汤



关键词：

益气养阴、生津止渴

糖尿病是由于遗传因素与环境因素长期共同作用，导致体内胰岛素分泌缺乏或胰岛素作用减弱，从而引起糖代谢紊乱为主的蛋白质、脂肪、电解质、酸碱平衡代谢紊乱的一种综合征。中医称之为“消渴症”。目前我国患者有日益增多且年轻化的趋势。糖尿病对人类健康有极大的危害，且往往是在不知不觉中发生。中药地骨皮太子参生地煲水蛇，有益气养阴、生津止渴之功，可用作多渴引饮型糖尿病的辅助治疗。



地骨皮、太子参各 30 克，生地 15 克，（以上中药店有售）水蛇 500 克，猪瘦肉 150 克，生姜 3 片。

烹制方法

将各药物稍浸泡，洗净；水蛇宰洗净，切段，置沸水中稍滚片刻，洗净（即“飞水”）；猪瘦肉洗净。所有材料放进瓦煲内，加入清水 2500 毫升（约 10 碗水量），武火煲沸后，改为文火煲 2 小时，调入适量食盐便可。此量可供 3~4 人用。

南杏火麻仁煲瘦肉

关键词：
滋养补虚、润肠通便

秋燥时常易便秘，中药南杏火麻仁煲猪瘦肉汤能润肠通便，更主要的是一般治疗便秘的汤药多为泻下清热且寒凉的，而此汤能滋养补虚，且汤味香浓略带中药味，对于善用药膳的广东人是乐意接受的，尤适合于中老年人。

南杏性平味甘甜，长于润肺通便，多为食用；火麻仁亦是性平味甘，如《药品化义》谓之：“能润肠，体润能去燥，专利大肠气结便秘，凡老年血液枯燥，产后气血不顺，病后元气未复，或禀弱不能运行皆治。”



10



材料

南杏 20 克，火麻仁 25 克，（以上中药店有售）猪瘦肉 400 克，生姜 3 片。

烹制方法

将南杏洗净，去衣；火麻仁置镬中用文火炒至爆裂，凉后打碎，使之滑利性减缓，置煲汤袋内；猪瘦肉洗净。一起与生姜放进瓦煲内，加入清水 2500 毫升（约 10 碗水量），武火煲沸后，改为文火煲 2 小时，调入适量食盐便可。此量可供 3~4 人用。

粥水浸生蚝



关键词：

不腻不燥、养阴益气

用较少的米煲成的粥再只取其粥水，在广东的饮食文化中又称为“米汤”，这米汤香滑正气。粥水浸生蚝，鲜美可口，养阴益气，且不腻不燥。

“秋风起，生蚝肥”，说明秋日一品尝生蚝的最佳时节。生蚝在广东的生长水域不一样，其“质地”各有不同，如珠海横琴的“净化蚝”，蚝只肥大，奶白色，滑而无渣；阳江的“程村蚝”，个头圆滑，嫩白饱满；台山的生蚝则个头扁长，显椭圆状，口感略爽。它们富含各种微量元素，均为极好的滋补强壮食品。



米汤 1250 毫升（约 5 碗量），生蚝 20~25 个，生姜丝少许。

烹制方法

将生蚝洗净；米汤放进瓦罉里，武火煲沸后，改为文火，使米汤处于微微沸腾状态（广州人称“虾眼水”），下生蚝，微滚至熟（广州人称为“浸”），下姜丝、适量食盐和少许麻油便可，亦汤亦菜。此量可供 3~4 人用。

罗汉果白菜干煲猪蹄

关键词：
通利肠胃、下气消食

“罗汉果、祛痰火。”罗汉果是广西产的具有止咳定喘、解热抗痨作用的稀有水果。它除了具有止咳抗痨外，它的甜味物质的甜度相当于蔗糖的300倍，但它又是一种非糖类物质，因而而是糖尿病人理想甜味剂，近又发现此甜味剂还有抗癌作用。它还富含蛋白质和葡萄糖、维生素C，因而又可防治坏血病，对抗衰老有一定意义。中医认为它还有清肺润喉功效。而白菜干能通利肠胃、下气消食，合而煲猪蹄，在此干燥的秋日有清肺热、祛痰火、通利肠胃的功效，且清润可口。



12



材料

罗汉果半个，南杏15克，北杏10克，（以上中药店有售）菜干75克，猪蹄500克，生姜3片。

烹制方法

将各配料分别稍浸泡，洗净，并把南杏、北杏去衣；猪蹄洗净，切厚件。一起与生姜放进瓦煲内，加入清水2500毫升（约10碗水量），武火煲沸后，改为文火煲约2小时，调入适量食盐便可，菜干、猪蹄可捞起拌酱油佐餐用。此量可供3~4人用。