

余自强 著



汤神余自强教你如何养生!

二十四节令

养生汤品

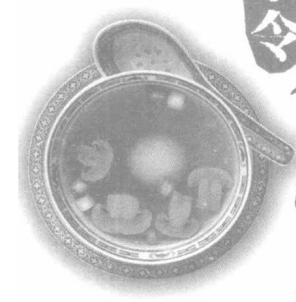
立春·雨水·惊蛰·春分·清明·谷雨
立夏·小满·芒种·夏至·小暑·大暑
立秋·处暑·白露·秋分·寒露·霜降
立冬·小雪·大雪·冬至·小寒·大寒

南京出版社



二十四节令

养生汤品



余自强 著

南方日报出版社
NANFANG DAILY PRESS
中国·广州



图书在版编目 (CIP) 数据

二十四节令养生汤品 / 余自强著. —广州: 南方日报出版社, 2007.12
ISBN 978-7-80652-648-4

I. 二... II. 余... III. 保健—汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 113154 号

二十四节令养生汤品

余自强 著

出版发行: 南方日报出版社

地 址: 广州市广州大道中 289 号

电 话: (020) 87373998-8502

经 销: 全国新华书店

印 刷: 广东金冠科技发展有限公司

开 本: 889mm×1194mm 1/32

印 张: 6.75

字 数: 120 千字

版 次: 2008 年 1 月第 1 版

印 次: 2009 年 5 月第 2 次印刷

定 价: 15.00 元

投稿热线: (020) 87373998-8503 读者热线: (020) 87373998-8502

网址: <http://www.nanfangdaily.com.cn/press> <http://www.southcn.com/ebook>

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

目 录

春季

立春·立春汤品

- 壹 冰糖炖雪蛤 / 4
- 贰 “年有”汤 / 5
- 叁 五指毛桃煲猪脊骨 / 6
- 肆 椰盅炖鲜鸡 / 7
- 伍 鲜菊猪肝汤 / 8
- 陆 胡椒根煲三蛇汤 / 9

雨水·雨水汤品

- 壹 木棉花炖水蛇 / 12
- 贰 灯芯花鲫鱼汤 / 13
- 叁 薏米筋苋菜头煲鲫鱼汤 / 14
- 肆 老桑枝鸡肉汤 / 15

- 伍 白胡椒猪肚汤 / 16
陆 川芎白芷炖鱼头汤 / 17

惊蛰·惊蛰汤品

- 壹 鱼腥草猪肺汤 / 20
贰 蚝豉淮山芡实老鸭汤 / 21
叁 生地天冬猪肝汤 / 22
肆 辛夷花鸡蛋汤 / 23
伍 地胆头猪瘦肉汤 / 24
陆 春砂仁猪扇骨汤 / 25

春分·春分汤品

- 壹 北芪虾仁龙骨汤 / 28
贰 葱白豆豉葛根汤 / 29
叁 猪蹄筋黄豆汤 / 30
肆 赤小豆桑白皮鲫鱼汤 / 31
伍 薏米煲老鸭 / 32
陆 芡实莲子沙虫汤 / 33

清明·清明汤品

- 壹 老黄瓜云苓煲乌蛇 / 36
贰 火炭母猪红汤 / 37
叁 塘葛菜煲生鱼汤 / 38
肆 红萝卜马蹄竹蔗汤 / 39
伍 枸杞子冬菇鸡脚汤 / 40
陆 枸杞叶猪肝汤 / 41

谷雨·谷雨汤品

- 壹 鸡骨草田螺汤 / 44
贰 芡实杞圆龟苓汤 / 45
叁 茅根鸡骨草猪瘦肉汤 / 46
肆 独脚金煲鲫鱼汤 / 47
伍 咸酸菜滚海螺汤 / 48
陆 鲜土茯苓眉豆猪脊骨汤 / 49

夏季**立夏·立夏汤品**

- 壹 玉米须煲蚌肉汤 / 54
贰 车前草煲猪横膈汤 / 55
叁 红枣炖羊心汤 / 56
肆 金针木耳鸡丝汤 / 57
伍 青红萝卜芡实排骨汤 / 58
陆 金钱草薏米猪小肚汤 / 59

小满·小满汤品

- 壹 茵陈蚬肉汤 / 62
贰 木瓜猪肚汤 / 63
叁 益母草煲鸡蛋汤 / 64
肆 芦笋草菇蚌肉汤 / 65
伍 绿豆芽蛤蜊汤 / 66
陆 圆肉猪心汤 / 67

芒种·芒种汤品

- 壹 蝎子淮山云苓猪瘦肉汤 / 70
- 贰 绿豆老鸭汤 / 71
- 叁 西洋参冬瓜猪排骨汤 / 72
- 肆 冬瓜银耳煲去皮老鸡汤 / 73
- 伍 竹笋西瓜皮鲤鱼汤 / 74
- 陆 莲子圆肉太子参猪心汤 / 75

夏至·夏至汤品

- 壹 新潮三丝消暑汤 / 78
- 贰 谷麦二芽鸭肾汤 / 79
- 叁 沙参玉竹薏米鸡脚汤 / 80
- 肆 苦瓜黄豆煲排骨汤 / 81
- 伍 冬瓜薏米荷叶田鸡汤 / 82
- 陆 生地黄水蟹汤 / 83

小暑·小暑汤品

- 壹 冬瓜荷叶猪脊骨汤 / 86
- 贰 白果泥鳅汤 / 87
- 叁 顺德解暑“四宝汤” / 88
- 肆 夏枯草白豆猪横脷汤 / 89
- 伍 西瓜皮荷叶海蜇汤 / 90
- 陆 山稔芥菜汤 / 91

大暑·大暑汤品

- 壹 鲜荷叶老冬瓜汤 / 94
- 贰 消暑四豆汤 / 95

- 叁 灵芝猴头菇竹丝鸡汤 / 96
肆 粉葛竹叶鲮鱼汤 / 97
伍 咸柠檬鸭汤 / 98
陆 析艾煲鸡蛋汤 / 99

秋季

立秋·立秋汤品

- 壹 椰子黄豆竹丝鸡汤 / 104
贰 赤小豆冬瓜生鱼汤 / 105
叁 柠檬叶猪肺汤 / 106
肆 凉瓜黄豆炖鲍鱼 / 107
伍 麦芽淮山牛肚汤 / 108
陆 罗汉果西洋菜猪脰汤 / 109

处暑·处暑汤品

- 壹 槐花猪肠汤 / 112
贰 冬瓜云苓田鸡汤 / 113
叁 砂仁豆腐猪肝汤 / 114
肆 西洋参冬瓜野鸭汤 / 115
伍 罗汉果南杏猪肺汤 / 116
陆 红白萝卜生鱼汤 / 117

白露·白露汤品

- 壹 北杏参地猪肺汤 / 120
贰 咸酸菜蚝豉汤 / 121
叁 熟地冬瓜猪骨汤 / 122

- 肆 西洋菜蜜枣生鱼汤 / 123
- 伍 白果菊花雪梨饮 / 124
- 陆 莲藕红枣章鱼猪腰汤 / 125

秋分·秋分汤品

- 壹 玉竹百合苹果汤 / 128
- 贰 冬菇马蹄鸡脚汤 / 129
- 叁 木瓜干瑶柱老鸭汤 / 130
- 肆 白果南杏生鱼汤 / 131
- 伍 生地北芪猪横脷汤 / 132
- 陆 黑木耳粟米苹果汤 / 133

寒露·寒露汤品

- 壹 莲藕猪脊骨汤 / 136
- 贰 猴头菇炖竹丝鸡 / 137
- 叁 龙脷叶炖猪腰汤 / 138
- 肆 白菜蜜枣牛百叶汤 / 139
- 伍 太子参百合田鸡汤 / 140
- 陆 大豆芽菜芥苳猪腰汤 / 141

霜降·霜降汤品

- 壹 枇杷叶海底椰猪瘦肉汤 / 144
- 贰 鱼胶炖水鸭汤 / 145
- 叁 白菜干北杏腊鸭肾蜜枣汤 / 146
- 肆 南北杏鹌鹑汤 / 147
- 伍 木瓜粟米花生生鱼汤 / 148
- 陆 粟米牛腰汤 / 149

冬季

立冬·立冬汤品

- 壹 参麦雪梨猪脾汤 / 154
- 贰 灵芝鹌鹑蛋汤 / 155
- 叁 首乌桑寄生鸡蛋茶 / 156
- 肆 三乌塘虱鱼汤 / 157
- 伍 骨碎补猪腰汤 / 158
- 陆 杞子羊腰汤 / 159

小雪·小雪汤品

- 壹 核桃芡实淮山猪瘦肉汤 / 162
- 贰 首乌牛膝汤 / 163
- 叁 木瓜莲子鲫鱼汤 / 164
- 肆 黄豆蚝豉猪骨汤 / 165
- 伍 沙参天冬当归猪肺汤 / 166
- 陆 红枣马蹄炖兔肉 / 167

大雪·大雪汤品

- 壹 西洋菜无花果鲫鱼汤 / 170
- 贰 核桃龟甲鸡骨汤 / 171
- 叁 女贞子黑枣牛膝汤 / 172
- 肆 芝麻黑豆泥鳅汤 / 173
- 伍 肉苁蓉海参炖猪瘦肉 / 174
- 陆 芡实莲子猪肚汤 / 175

冬至·冬至汤品

- 壹 栗子冬菇鲜鸡汤 / 178
贰 芡实北芪猪瘦肉汤 / 179
叁 木瓜花生带鱼汤 / 180
肆 五指毛桃水蛇猪排骨汤 / 181
伍 鱼胶杞子炖田鸡 / 182
陆 雪耳圆肉炖乳鸽 / 183

小寒·小寒汤品

- 壹 三子猪排骨鱼肚汤 / 186
贰 党参麦冬兔肉汤 / 187
叁 圆肉北芪羊肉汤 / 188
肆 杜仲核桃猪腰汤 / 189
伍 黄芪红枣黄鳝汤 / 190
陆 海龙海马炖菌皇 / 191

大寒·大寒汤品

- 壹 补骨脂羊小肚汤 / 194
贰 千斤拔狗脊猪尾汤 / 195
叁 肉苁蓉羊腰汤 / 196
肆 壮阳狗肉汤 / 197
伍 首乌牛膝鹿肉汤 / 198
陆 人参鹿茸炖乌龟 / 199

附录：常用煲汤药材、食物简明功效 / 200



立春·立春汤品
雨水·雨水汤品
惊蛰·惊蛰汤品
春分·春分汤品
清明·清明汤品
谷雨·谷雨汤品

立春

(农历二月四日前后)

立春是一年二十四节气之首，也是整个春季的开端，每年二月四日前后太阳到达黄经33°时开始。关于立春的含义，《月令七十二候集解》这样解说道：“正月节。立，建始也……立夏秋冬同。”

【律回岁晚冰霜少，春到人间草木知】。从这一天起，大地生机萌动，万物开始复苏，草木开始萌芽。



立春的特点

随着立春的到来，气温、日照逐渐上升，降水陆续增多，人们也按照传统习俗开始“迎春”，因为农历的春节一般都在立春前后。“一年之计在于春”这句古谚语，充分强调了春天在生活中的重要性。春天是由寒冬向暑夏过渡的季节，气候特点表现为冷暖气团交替活动频繁；而立春时节，人体对风向多变、昼夜温

差较大的天气适应性较差，易患感冒和呼吸系统疾病，同时心脑血管疾病和肝炎也处于多发期。因此，在此期间要根据其乍暖还寒的气候特点，注意保暖防风，并对饮食起居作适当的调节。

立春的养生

俗话说：“立春雨水到，早起晚睡觉。”这句话概括了立春的养生内容和特点。人们经过秋、冬的休养，到了春天要开始劳作了，故春季的养生也要顺应春天阳气生发、万物始生的特性，逐渐从“秋冬养阴”过渡到“春夏养阳”。

祖国的医学理论认为，春属木，与肝脏相应，所以春季养生主要是升阳护肝，而护肝又以调节心情为主。心情舒畅，既可防止肝火上越，又有利于阳气生发。此外，饮食方面也要注意调养。这时应适当多吃些辛甘发散之品，而不宜食酸收之味，因为酸味入肝，具收敛作用，不利肝气的疏泄。而贝类海鲜等水产品也应少吃，因为这会加重肝脏的负担，使木气过盛而容易引发急性肝炎等疾病。

总之，立春的养生要逐渐晚睡早起，保持好心情，避免忧愁或情绪激动，饮食上多选辛温发散之品。

立春汤品

壹 冰糖炖雪蛤

春节（一般在立春前后）是我国最隆重的传统节日，民间称之为“过年”。过年前，广东民间有“年廿八，洗白白”的习俗，即无论男女老幼，都要洗净身体，以迎接新年。而本品气味香甜甘润，具有滋润肌肤、养颜增白之功效，于此时食用恰到好处。它还对气血不足、形容憔悴、肌肤不泽或消渴及咳喘等症有一定的食疗效果。

[材料] 冰糖 80~100 克，雪蛤 10~20 克，大枣 1~2 枚。

冰糖性平味甘，入肺、胃经，功能润肺生津、滋润益气，《本草再新》说它可“治咳嗽，化痰涎”。雪蛤性温，味甘、微咸，功能补虚退热、润肺养阴，主治身体虚弱及精力不足，也可治疗肺结核。现代研究表明，雪蛤营养极为丰富，所含蛋白质高达 43%，而脂肪仅为 4%，另有蛙醇、无机盐磷、硫及多种维生素，是一种高蛋白、低脂肪的滋补品。二者合用，共奏去疾洁肤、养颜驻颜之功。

[烹制] 雪蛤浸泡 3~4 日，洗净去污，再用清水漂洗；然后与冰糖一起放置炖盅内，加入 650 毫升（约 2 碗半量）冷开水，加盖隔水炖 1 个半小时即可。此量可供 2 人食用。

貳 “年有”汤

新春佳节，广东民间总要煲些寓意好、合时节、味道美、营养多的汤品。本品香浓可口，寓意“年年有”（取莲藕之谐音），并具有养血和血、润色美肤之功效，常为广东民间年夜饭、开年餐的必选汤品。

〔材料〕莲藕 500 克，猪蹄 500 克，红豆 50 克，红枣 4 枚，陈皮 1/4 个，干章鱼 1 只，生姜 3 片。

莲藕性凉味甘，功能补脾益血、和血散瘀、生肌润肤，《食疗本草》认为它有“养神，益气力，除百病，久服轻身耐寒，不饥延年”的作用。猪蹄为猪肉中的上品，性平，味甘、咸，功能健脾养胃、益气生津。红豆性平，味甘、酸，功能滋补强壮、健脾养胃。红枣性平味甘，功能补中益气、和胃生津。陈皮性温，味辛、苦，功能理气养胃。干章鱼性寒，味甘、咸，功能养血益气。合而为汤，则健脾益气，平补不峻，实为老少咸宜之新春佳品。

〔烹制〕莲藕洗净、切段；红枣（去核）、红豆、陈皮、干章鱼洗净，稍浸泡，并把陈皮去瓤；猪蹄洗净，整块不用刀切；然后一起放进瓦煲内，加入清水 2500 毫升（约 10 碗水量），武火煮沸后，改用文火煲 2 个小时，调入适量食盐即可（猪蹄、莲藕、红豆可捞起拌酱油佐餐）。此量可供 3~4 人食用。

叁 五指毛桃煲猪脊骨

五指毛桃煲猪脊骨气味清香可口，既能益气、提神、解乏，又能祛湿困、健脾胃，适合于初春时南方气候的养生要求，男女老少皆宜。

[材料] 五指毛桃 100 克，猪脊骨 500 克，生姜 3 片。

五指毛桃又名南芪，因其具有北芪补中益气的功效特点，且性味比较平和，十分适合南方气候条件下的滋补调理，因而称为“南方北芪”。其性平，味甘、淡，具有解气利湿、健脾补肺的功效，虽为客家地区常用的药材，但至近代才多入药使用，所以古籍医书上几乎没有提及。现代的医药书籍均予以较高的评价，如《常用中草药手册》说它能“益气固表，舒筋活络，解气化湿”。猪脊骨性平，味甘、咸，有补髓益肾、强筋健骨的作用，广州人煲补益汤水时常以此为材料。五指毛桃煲猪脊骨，其色如牛奶，味似椰汁，具有健脾胃、祛湿乏、舒筋络、健筋骨的作用。

[烹制] 将五指毛桃洗净，稍浸泡；猪脊骨洗净，用刀背敲裂，然后一起放进瓦煲内，加入清水 3000 毫升（约 12 碗水量），武火煲沸后，改为文火煲约 2 个半小时，调入适量的食盐便可。此量可供 3~4 人食用。