

第三輯

廣州日報 品牌栏目系列丛书

今日靚湯

鄧欽德題

天天靚湯 年年健康

秋

余自强 著



广州出版社

今日靚湯

鄧欽德題

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

那汝法 题

天天靓汤 年年健康
秋
余自强 著



图书在版编目 (CIP) 数据

今日靓汤.第三辑.秋 / 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155371号

今日靓汤(第三辑)·秋

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砚路丰彩工业园 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

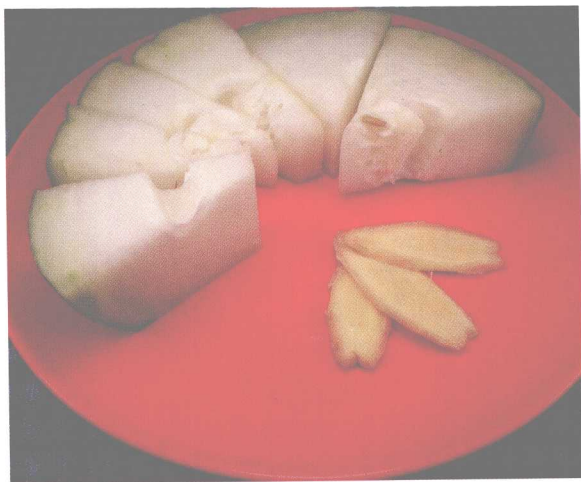
总 定 价 64.00元(全四册)

目 录

鲜荷叶老冬瓜芡实汤	1	老陈皮鲜土茯苓煲老鸭	22
小麦红萝卜山楂煲猪踭	2	红萝卜白萝卜绍酒滚鳊鱼	23
富贵菜蛋花汤	3	榨菜滚肉片	24
蝎子田七丹参玄参煲瘦肉	4	牛膝眉豆煲鸡脚	25
芥菜柴把火鸭汤	5	节瓜炒扁豆淡菜猪扇骨汤	26
椰汁甘笋芋头汤	6	藤菜滚鲩鱼片	27
芡实莲子沙虫干煲瘦肉	7	苦瓜鲜虾仁汤	28
豆角干煲鲜鸡	8	生莲子淮山薯煲猪扇骨	29
西瓜皮淮山薏米煲鲫鱼	9	冬瓜花蟹汤	30
节瓜淡菜排骨汤	10	节瓜粟米煲鲫鱼	31
粟米马蹄煲鲫鱼	11	野苦斋煲猪肚	32
淮山炒扁豆煲猪踭	12	苍术炖羊肝	33
马齿苋滚咸蛋	13	淮山龙虱煲瘦肉	34
眉豆芡实煲鸡脚	14	番茄生姜滚鱼丸	35
淡菜豆腐煲大鱼头	15	栗子南北杏煲猪脰	36
杜仲鹌鹑汤	16	文蛤冬瓜马蹄煲猪脊骨	37
生姜芫荽滚和顺鱼	17	上汤浸土人參	38
土茵陈地胆头煲瘦肉	18	虫草花太子参炖猪横膈	39
贵妃藤滚金银蛋	19	淮山芡实煲笋壳鱼	40
灯芯花淮山百合煲猪横膈	20	菊花鸡蛋羹	41
蛤蜊滚黄瓜	21		

榴莲心猪瘦肉煲竹丝鸡	42	◆	豆苗滚蟹黄	67
百合红枣煲乌龟	43	◆	霸王花蜜枣陈皮煲猪蹄	68
粉葛菜煲鲫鱼	44	◆	玉竹煲鸡	69
干贝滚凉瓜	45	◆	菜苎滚鱼皮角	70
潮州咸菜滚白鳝	46	◆	三丝云耳羹	71
水瓜芋头汤	47	◆	炙百部红枣白鸽汤	72
莼菜鲫鱼汤	48	◆	木瓜眉豆花生章鱼干煲猪尾	73
马蹄腐竹煲猪脰	49	◆	菜心滚小黄鱼汤	74
猴头菇姬松茸四宝木瓜汤	50	◆	虫草花百合枣仁芡实炖水鸭	75
石斛花胶炖瘦肉	51	◆	飞天螭煲猪骨	76
莲藕红豆八爪鱼煲猪蹄	52	◆	海带滚豆腐	77
田七宽筋藤煲鸡	53	◆	冬瓜滚剥皮牛	78
苍术云苓炖猪肝	54	◆	玉竹沙参煲蜆鸭	79
猴头菇鲨鱼骨汤	55	◆	萝卜脯滚海虾	80
扬州干丝汤	56	◆	云耳红枣煲黄鳝	81
白芩龟板煲海参	57	◆	白菜干无花果煲猪脰	82
白菜干粉葛煲猪骨	58	◆	柿饼百合煲鲫鱼	83
猴头菇苹果海底椰南枣汤	59	◆	海带苹果煲瘦肉	84
佛手瓜川贝煲猪蹄	60	◆	蟹肉燕窝羹	85
素烩玉米羹	61	◆	罗定鱼腐黄芽白汤	86
雪梨煲生鱼	62	◆	鲜人参炖竹丝鸡	87
羊肚菌煲鸡汤	63	◆	莲藕绿豆煲猪肚	88
生熟薏米白果煲猪肚	64	◆	淮杞芡实莲子煲鲤鱼	89
银耳淡菜煲鹌鹑	65	◆	青红萝卜煲牛鳊鱼	90
太子参百合罗汉果煲田鸡	66	◆	广东汤常用禽畜类原料浅释	91

鲜荷叶老冬瓜芡实汤



节气：立秋

关键词：

长夏健脾、解暑热

材料

鲜荷叶 1/4 块，老冬瓜 1000 克，芡实 60 克，赤小豆 50 克。



烹制方法

将各物洗净，稍浸泡；老冬瓜连皮、瓢切块。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 3 小时。淡饮可下盐或不下盐，甜饮可下适量红糖。此量可供 3~4 人用。

“立秋”是从每年 8 月 7 日前后太阳到达黄经 135 度时开始的，而根据“气候平均温度”划分季节，当地连续 5 日平均温度在 22℃ 以下才算立秋的开始。对于广东居民来说，立秋不是秋，有秋意的感觉起码要到秋分以后。从中医养生学来说，从立秋至白露称为长夏。现时的气温只不过比起之前 20 多天的高温只降低了 1℃~2℃，因而今日的汤水以解暑热的荷叶老冬瓜之类，配伍健脾的芡实和赤小豆，与中医“长夏宜健脾”的养生之道相符。

小麦红萝卜山楂煲猪踭

关键词:

益气生津、健脾养胃

2

俗话说“春困夏乏”。为何人们到了夏暑日时觉得特别疲乏呢？中医认为，其一是秋季日长夜短睡眠时间较少，其二是暑热时易耗气伤津。因而除了要注意睡眠外，在饮食调理上应注意益气生津，健脾养胃，小麦红萝卜山楂煲猪踭则为这类汤水。中医认为小麦性凉味甘，具健脾厚肠、养心益肾、除热止渴之功效，还能治脏燥、烦热、消渴、泻痢、心悸失眠等。山楂能健胃、消消化积、行气散淤。红萝卜则能补中健脾、下气化滞、补肝明目、益肺润燥。



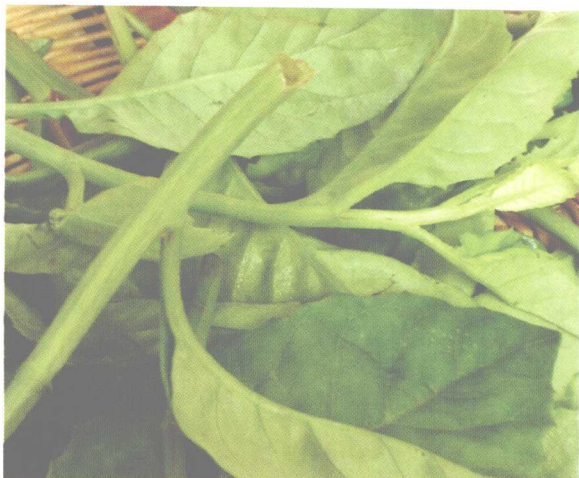
材料

小麦 100 克，红萝卜 250 克，山楂 20 克，猪踭肉 300 克，生姜 3 片。

烹制方法

将小麦、山楂洗净，稍浸泡；红萝卜洗净，削皮，切块状；猪踭洗净，切厚块状。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，红萝卜、猪踭可捞起拌入酱油佐餐用。此量可供 3~4 人用。

富贵菜蛋花汤



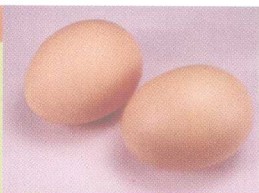
关键词：

清热、利水、
健脾、补益

富贵菜是无公害蔬菜中的一种。它色泽青绿、爽甜香浓，有清热解毒、活血化淤、凉血止血的功效，还有纤体瘦身、降血糖的作用，用它滚汤方便快捷、有益，且为清润的汤水。同时能辅助治疗急性结膜炎、小儿高热、心肺积热等症，对肝热、烟酒过多引起的上火作用明显，还对糖尿病有一定的辅助治疗作用。富贵菜蛋花汤味道鲜美可口，能清热、利水、健脾、补益。

材料

富贵菜 400 克（超市或肉菜市场有售），鸡蛋 2 个，生姜 3 片。



烹制方法

将富贵菜洗净，晾干水；鸡蛋去壳，拌匀。在镬中加入清水 1250 毫升（约 5 碗水量）和生姜 3 片，武火滚沸后，加入富贵菜滚至刚熟，徐徐加入蛋液，加入少许麻油和适量食盐便可（如糖尿病患者进食，烹调时不要加入食用油，打蛋汤或泡水喝，效果更佳），亦汤亦菜。此量可供 3~4 人用。

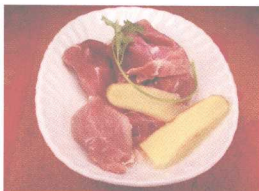
蝎子田七丹参玄参煲瘦肉

关键词：

活血通络、益心养神

在高温天气里每当阵雨来临前，总是感觉闷热。这种天气对人体的心脏影响较大，蝎子配伍中药田七丹参玄参煲猪瘦肉有活血通络、益心养神的功效，亦是辅助治疗冠心病的汤品。

中医认为蝎子可食药两用，有熄风止痉、活络除湿、化淤止痛的功效，是心脏病、风湿、类风湿、高血压的辅助食疗品，而中药田七、丹参、玄参能活血祛淤、凉血宁心、通血脉、清心除烦，为治疗心血管疾病的良药。



材料

蝎子 50 克，田七 20 克，丹参、玄参各 25 克，（以上中药店有售）猪瘦肉 400 克，生姜 3 片。

烹制方法

将蝎子用开水烫，排清尿液，洗净；各药材洗净；猪瘦肉洗净，切块。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。

芥菜柴把火鸭汤



关键词：
清热解暑

这是一道历史悠久的广东汤品。广东的火鸭(俗称“烧鸭”)多以脂肪较少的麻鸭为原料,以瘦取胜。火鸭烧至微焦,肉熟而味醇厚,而潮州芥菜味苦而野味隽永,合而为汤,让芥菜充分吸收火鸭的鲜味而又保持微苦带甘的风味,汤鲜味美,清爽软滑,有清热解暑之功效。

5

材料

芥菜梗 300 克,冬菇、鲜笋肉各 150 克,梅菜梗 50 克,火腿 75 克,火鸭肉 250 克,生姜 2 片。



烹制方法

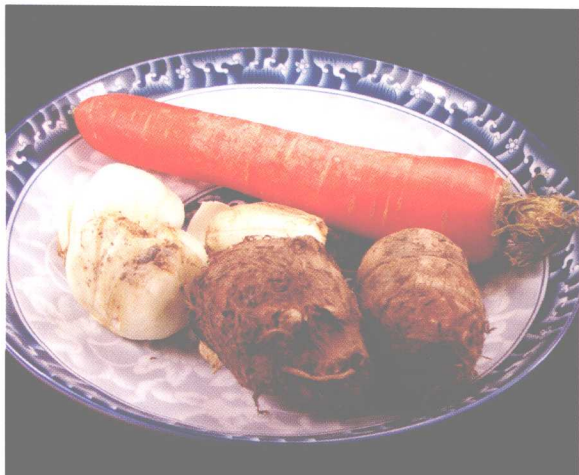
将芥菜梗滚熟;冬菇浸泡后与各物分别切条状,各取 1 条;用梅菜梗撕为丝,扎紧如柴状(称为“柴把”)。在镬中加入清水 1250 毫升(约 5 碗水量)和姜,武火滚沸后,放下芥菜柴把,滚沸后改中火至熟,调入适量食盐和生油便可。此量可 3~4 人用。

椰汁甘笋芋头汤

关键词：

消暑生津、健脾和胃

椰汁即椰子内的果汁，是人们非常喜爱的清凉饮料，能消暑解渴。它和椰肉、椰油均有一定的医疗价值，可强心、利尿、驱虫、止呕吐腹泻、治疗充血性心力衰竭和水肿之功用。甘笋即红萝卜，能补中健脾、下气化滞、补肝明目、益肺润燥。芋头肉质松软，香味浓郁，能益胃、宽肠、通便、解毒。椰汁甘笋芋头汤中还用了温肺止咳、养胃生津、安神泽肤的百合和健脾止泻、补中益气的芡实，合而为汤，能消暑生津、健脾和胃，且香气醇和、清润可口。



材料

椰汁 1 罐（市售的饮料），甘笋、芋头各 200 克，鲜百合、芡实各 50 克，牛奶 250 毫升。

烹制方法

将甘笋、芋头去皮洗净，切粒状；鲜百合、芡实洗净。放进煲中并加水 2500 毫升（约 10 碗水量），武火滚沸后，改中火滚至脛，下椰汁和牛奶，稍滚沸，调入适量食盐和生油便可，亦汤亦菜。此量可供 3~4 人用。

芡实莲子沙虫干煲瘦肉



材料

莲子、芡实各 30 克，
沙虫干 80 克，猪瘦肉
300 克，生姜 3 片。



烹制方法

将莲子、芡实洗净；沙虫干置镬中慢火干炒片刻，取起去沙囊，浸泡洗净；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，莲子、芡实、沙虫干、猪瘦肉可捞起拌入酱油佐餐用。此量可供 3~4 人用。

关键词：

滋养补虚、补而不燥

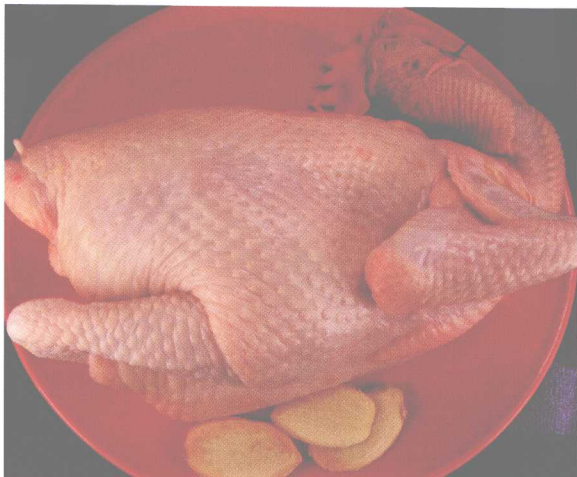
立秋时节，在闷热中偶尔可以感受到一丝凉意，然而这不是秋意的开始，这仅仅是那一两天而已，因而调理汤水上宜用较温和的莲子芡实沙虫干煲瘦肉。此汤采用滋阴海味沙虫干、养心宁神的莲子、健脾止泻的芡实，均为滋补和平补而不燥热之物，合而为汤则能调补脾胃、滋养补虚，对暑日耗气伤津后有调补作用。此汤补而不燥、滋而不膩。

豆角干煲鲜鸡

关键词:

清热、消暑、补益

豆角干煲鲜鸡是客家地区一款秋日清热消暑补益的汤水。豆角是广东有名的菜蔬，分为青豆角与白豆角，青豆角多为炒菜用，白豆角多为“炆煲”（即炒后用老抽等调味料较长时间煮沸）用。像菜干这样晒干贮存做干货类用多以白豆角。白豆角性平味甘，有理中益气、补肾健胃的作用。客家人煲此汤时选用的鸡为“走地鸡”，认为汤味更鲜美可口。



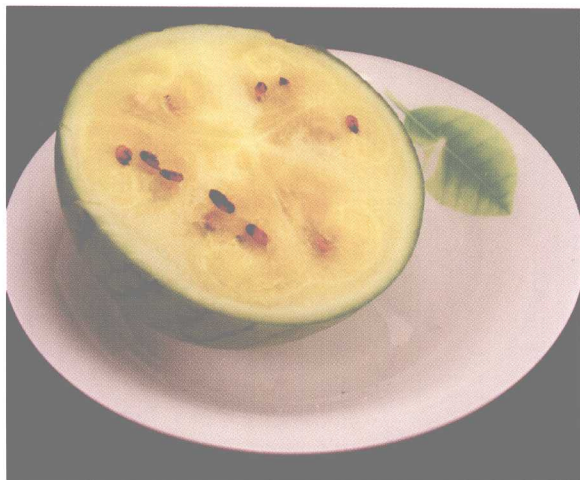
材料

豆角干 150 克，鲜鸡 1 只，生姜 3 片。

烹制方法

将豆角干洗净，稍浸泡；鲜鸡宰洗净，去脏杂和尾部，切块。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，改为文火煲约 2 小时，调入适量食盐便可，鸡块可捞起拌入酱油供佐餐用。此量可供 3~4 人用。

西瓜皮淮山薏米煲鲫鱼



关键词：
清热消暑、和中益气

台风过后的暑热天，靓汤宜西瓜皮配伍中药淮山、薏米等煲鲫鱼。西瓜因在汉代时从西域引入，故称西瓜。它是有名的解暑清热的水果，它的瓜皮称为西瓜翠衣，性味甘寒，能解暑祛热、除烦止渴、化湿利水，对咽喉肿痛、口舌生疮以及糖尿病有一定的辅助疗效，常作入馔之料，如西瓜皮炒肉丝等。现配伍健脾止泻的淮山、健脾祛湿的薏米煲鲫鱼，既清热解暑，又和中益气，且汤味清润可口。

材料

西瓜皮 500 克，淮山、薏米、赤小豆各 30 克（以上中药店有售），蜜枣 3 个，鲫鱼 500 克，生姜 3 片。



烹制方法

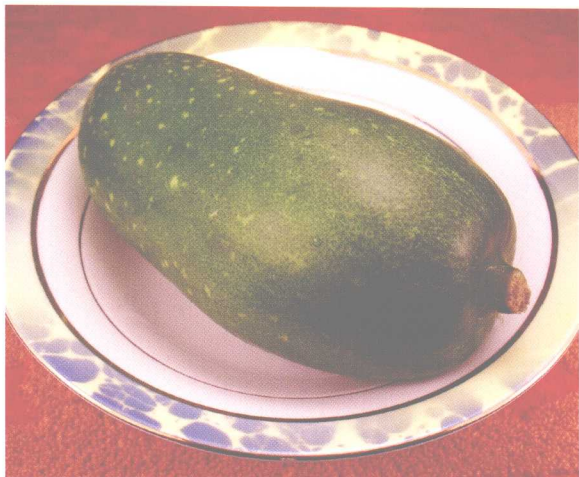
将各配料洗净；西瓜皮切块；蜜枣去核；鲫鱼宰洗净，慢火煎至微黄，溅入少许清水。一起与生姜放进瓦煲内，加入清水 2500 毫升（约 10 碗水量），武火煲沸后，改为文火煲 2 小时，调入适量食盐便可。此量可供 3~4 人用。

节瓜淡菜排骨汤

关键词：
正气消暑、滋阴润燥

节瓜淡菜排骨汤，汤味清润，鲜美可口，且正气消暑，滋阴润燥，也可通肠胃、去湿热。它可补充人体蛋白质，恢复体力，是暑日体力消耗过多时的有益汤水，且老少皆宜。

节瓜鲜甜可口，夏日时入汤能消暑祛热；而淡菜为美味的海味，既有养阴益气的作用，又能使汤更为鲜美；而猪排骨能补髓益阴，为广东人家常用的煲汤之料。合而为汤，既美味可口又有营养，是家庭常饮的汤水。



材料

节瓜 500 克，淡菜 50 克，猪排骨 300 克，蜜枣 2 个，生姜 3 片。

烹制方法

节瓜刮皮，洗净，用刀背敲裂。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。节瓜、淡菜、猪排骨均可捞起拌入酱油佐餐用。此量可供 3~4 人用。

粟米马蹄煲鲫鱼



关键词：
健脾祛湿、开胃消食

“三伏天”是一年中最炎热的时期，但由于受台风影响，广州及珠三角地区常有雨水降临，因而湿气较大。时下靓汤宜粟米马蹄煲鲫鱼。

粟米又称玉米，性平味甘、淡，中医认为其有调中开胃、降血脂、利胆祛湿的作用，其须和衣的祛湿利水功效为佳，用于祛湿时宜连须、衣一起使用。马蹄性寒，具有清热生津、凉血解毒和消食除胀等功能。与鲫鱼合而为汤，能健脾祛湿，开胃消食，且汤味清润可口。

11

材料

粟米 2 个，马蹄 10 个，
鲫鱼 1 条（约 400~500
克），生姜 3 片。



烹制方法

将粟米连衣、须洗净，切段；马蹄去皮、洗净，切半；鲫鱼宰洗净，慢火煎至微黄，溅入少许清水。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。

淮山炒扁豆煲猪蹄

关键词：
健脾运化、化湿止泻

初秋七月（指农历），暑气余威尚盛，又兼雨水甚多，所以将农历七月称为长夏。长夏主湿，多以脾胃病居多。脾喜燥恶湿，湿邪留滞，最易困脾。湿为阴邪，易阻遏气机，损伤阳气，致脾阳不振，运化无权，水湿停聚，引发为腹满、腹泻之感。

用健脾和中、消暑化湿的中药淮山和炒扁豆煲猪蹄，汤味清润可口，能健脾胃而复运化，化湿浊而止泄泻，虽以老人和儿童脾虚泄泻最适宜，但也是雨多湿重时家庭的养生靓汤。



12



材料

淮山 60 克，炒扁豆 40 克，（以上中药店有售）猪蹄 300 克，生姜 3 片。

烹制方法

将淮山、炒扁豆洗净，稍浸泡；猪蹄肉洗净，切块状。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，炒扁豆、猪蹄等可捞起拌入酱油佐餐用。此量可供 3~4 人用。