

秋冬

滋补解燥老火汤

广州出版社 韦秋良 编著

2.65



传统粤式饮食精选

秋冬滋补解燥老火汤

韦秋良 编著

广州出版社

图书在版编目(CIP)数据

传统粤式饮食精选/韦秋良编著. —广州:广州出版社, 2002.

10

ISBN 7-80655-423-8

I. 传… II. 韦… III. 菜谱—广东省 IV. TS972.182.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 071990 号

传统粤式饮食精选

广州出版社出版发行

(地址:广州市人民中路同乐路 10 号 邮政编码:510121)

广东新粤中印刷公司印刷

(地址:广东佛山市金澜南路石头段 邮政编码:528000)

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32 字数:120 万 印张:47

印数:1-5000 套

2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑:甘 谦

责任校对:杨珊珊

ISBN 7-80655-423-8/TS·36

总定价:100.00 元(全四册)

前 言

古人云：“民以食为天”。在某种意义上说，人类的一切领域都起源于人类的美食生活，而烹调则是获得美食的必要手段，历史造就的美食文化，将烹调技艺普及化，使每个家庭都能创造出变化无穷的美食。

粤菜为我国八大名菜之一，有色、香、味、形俱佳的特点，以清淡、甜美、香滑、爽口著称。广东老火汤闻名全国，其用料之考究、品种之丰富更是令人赞叹不已。因此，本书分为四册，即菜谱和汤谱各两册。《新编传统粤菜精选》内容为粤菜三大派系的精选，分别为广式菜、潮式菜和客家菜三种，多是粤菜的传统菜式，以酒楼、饭店的制作为主。《新编简易家常菜精选》则是一些简单易做，以家庭为主的日常菜式。《春夏清热祛湿老火汤》和《秋冬滋补解燥老火汤》两书是根据四季不同季节的特点，精选出春夏以清热祛湿、解毒消暑为主和秋冬以滋补解燥、补虚助阳为主的汤谱。

本书无论菜谱还是汤谱，均具有明显的粤菜特点和风味，供广大粤菜爱好者、厨师和家庭主妇参考。

目 录

清热解燥篇

胡萝卜马蹄瘦肉汤	(3)
淮山黄芪猪胰汤	(4)
大豆芽苳猪瘦肉汤	(5)
雪耳木瓜瘦肉汤	(6)
雪梨无花果猪腩汤	(7)
白菜蜜枣牛百叶汤	(8)
西洋菜蜜枣生鱼汤	(9)
槐花猪肠瘦肉汤	(10)
地黄桃肉猪肠汤	(11)
木耳海参猪肠汤	(12)
菠菜猪红汤	(13)
当归麻仁猪腩汤	(14)
桃肉杏仁猪大肠汤	(15)
海参炖瘦肉	(16)
藤菜瘦肉汤	(17)
肉苁蓉海参炖瘦肉	(18)

熟地肉苁蓉猪腰汤	(19)
杞子圆肉炖鲍鱼	(20)
香蕉陈皮冰糖汤	(21)
燕窝炖雪梨	(22)
百合柿饼鸽蛋汤	(23)
南北杏仁鹌鹑汤	(23)
洋参雪耳炖燕窝	(24)
太子参百合田鸡汤	(25)
地黄虫草炖老鸭	(26)
北杏参地老鸭汤	(27)
菜干鸭肾蜜枣汤	(28)
罗汉果雪梨猪肺蹄汤	(29)
罗汉果西洋菜猪汤	(30)
剑花蜜枣猪肺汤	(31)
参麦雪梨瘦肉汤	(32)
三雪蚌花瘦肉汤	(33)
雪耳冬菇猪胰汤	(34)
萝卜牛百叶汤	(35)
白果南杏生鱼汤	(36)
人参地黄炖蜜糖	(37)

化痰止咳篇

草石蚕鸡汤	(41)
焗菜萝卜猪肺汤	(42)
鹿角菜蛤蚧汤	(43)

目 录

石花菜鲍鱼汤	(44)
剑花马蹄白鳝汤	(45)
川贝母炖豆腐	(46)
银耳杏仁白果羹	(47)
雪梨南杏仁海蜇汤	(48)
龟板海参汤	(49)
冬虫夏草百合炖胎盘	(50)
苏叶生姜鸡蛋汤	(51)
苏叶杏仁鸡蛋汤	(52)
党参蛤蚧鸽子汤	(53)
百部红枣鸽子汤	(54)
法夏杏仁鹧鸪汤	(55)
川贝炖鹧鸪	(56)
玉竹南杏仁炖鹧鸪	(57)
胡桃仁人参炖鹧鸪	(58)
瓜蒌白芨鸡汤	(59)
冬虫夏草炖水鸭	(60)
鸭梨杏仁鹅肉汤	(61)
岗梅根瘦肉汤	(62)
西洋菜瘦肉汤	(63)
剑花瘦肉汤	(64)
百合雪耳瘦肉汤	(65)
沙参麦冬瘦肉汤	(66)
无花果马蹄瘦肉汤	(67)
蚌花瘦肉汤	(68)
生姜杏仁猪肺汤	(69)
白菜干猪肺汤	(70)
鱼腥草猪肺汤	(71)

桑白地骨皮猪肺汤	(72)
罗汉果猪肺汤	(73)
地蚕猪肺汤	(74)
雪梨川贝猪肺汤	(75)
杏仁川贝水鱼汤	(76)
柿饼百合鲫鱼汤	(77)
干姜细辛紫河车汤	(78)
红参雪蛤汤	(79)
白果罗汉果瘦肉汤	(80)

补气养血篇

北芪党参鸡肉汤	(83)
淮山杞子炖鸡	(84)
痘积草炖猪肉	(85)
党参淮山兔肉汤	(86)
北芪红枣鹌鹑汤	(87)
姜枣圆肉炖黄鳝	(88)
莲子芡实沙虫汤	(89)
番茄生姜鱼丸汤	(90)
花生大蒜排骨汤	(91)
红萝卜马铃薯猪骨汤	(92)
黄豆蚝豉猪骨汤	(93)
莲子珧柱瘦肉汤	(94)
淮山扁豆猪腩汤	(95)
核桃炖牛肉	(96)

目 录

莲藕红枣牛骨汤	(97)
萝卜煲牛百叶	(98)
三才炖鸡	(99)
栗子冬菇鸡肉汤	(100)
淮山洋参炖乳鸽	(101)
芡实蚝豉老鸭汤	(102)
莲子淮山猪展汤	(103)
马蹄红枣炖兔肉	(104)
淮杞炖水鱼	(105)
花生枝竹鱼头汤	(106)
人参炖鸡	(107)
白参炖鹧鸪	(108)
党参黄芪乳鸽汤	(109)
淮山圆肉老鸽汤	(110)
党参黄芪鹅肉汤	(111)
淮山党参鸡汤	(112)
黄芪莲子鸡汤	(113)
党参杞子兔肉汤	(114)
西洋参瘦肉汤	(115)
参枣冬菇瘦肉汤	(116)
栗子瘦肉汤	(117)
莲子淮山章鱼汤	(118)
党参牛腩汤	(119)
党参黄芪雪蛤汤	(120)
白术陈皮鲤鱼汤	(121)
白术陈皮鲈鱼汤	(122)
燕窝雪耳炖洋参	(123)
圆肉党参炖乳鸽	(124)

枸杞子南枣鸽蛋汤·····	(125)
莲子龙眼肉鹌鹑蛋糖水·····	(126)
当归首乌鸡肉汤·····	(127)
寄生首乌鸡蛋糖水·····	(128)
参茸炖竹丝鸡·····	(129)
甜醋姜猪脚汤·····	(130)
人参当归炖猪心·····	(131)
当归黄芪羊肉汤·····	(132)
黑豆黄芪红枣牛肉汤·····	(133)
百合红枣龟肉汤·····	(134)

滋补助阳篇

海马核桃瘦肉汤·····	(137)
肉苁蓉猪尾汤·····	(138)
肉苁蓉锁阳鸡汤·····	(139)
鹿茸炖乌骨鸡·····	(140)
仙茅炖鸡子·····	(141)
龙马凤凰汤·····	(142)
白鸽巴戟汤·····	(143)
白鸽附子汤·····	(144)
四子鸽肉汤·····	(145)
鸽肉粟米粥·····	(146)
淮杞核桃炖牛鞭·····	(147)
海马熟地炖羊肉·····	(148)
鹿茸炖羊睾·····	(149)

枸杞羊肾汤·····	(150)
肉苁蓉羊肾汤·····	(151)
天雄炖狗肉·····	(152)
蛤蚧巴戟炖狗鞭·····	(153)
参茸炖双鞭·····	(154)
附子鹿肉汤·····	(155)
仙鹿核桃汤·····	(156)
肉苁蓉鹿肾汤·····	(157)
蛤蚧河虾汤·····	(158)
韭子龙虾汤·····	(159)
鲨鱼附子汤·····	(160)
芡实猪小肚汤·····	(161)
金樱芡实瘦肉汤·····	(162)
桑螵蛸猪小肚汤·····	(163)
覆盆子猪腰汤·····	(164)
核桃莼肉乌鸡汤·····	(165)
桑螵蛸芡实肾汤·····	(166)
益智仁羊肉汤·····	(167)
益智仁白鸽汤·····	(168)
白果莲须白鸽汤·····	(169)
益智仁炖花胶·····	(170)
关沙苑炖花胶·····	(171)
淮山龙虱瘦肉汤·····	(172)
蚕蛹韭菜瘦肉汤·····	(173)
九香虫猪骨汤·····	(174)
莼肉益智狗肉汤·····	(175)
莲须芡实瘦肉汤·····	(176)
杞子红萝卜龟汤·····	(177)

韭菜貽贝瘦肉汤·····	(178)
淮杞江珧柱猪腰汤·····	(179)
关沙苑鲍鱼汤·····	(180)
生蚝瘦肉汤·····	(181)
熟地莲须炖水鱼·····	(182)
桂花蝉淮山瘦肉汤·····	(183)
千斤拔花生猪尾汤·····	(184)
巴戟栗子猪尾汤·····	(185)
牛膝杜仲猪腰汤·····	(186)
栗子莲肉猪腰汤·····	(187)
巴戟花生蹄筋汤·····	(188)
狗脊骨猪脊髓汤·····	(189)
牛大力猪脊髓汤·····	(190)
熟地狗脊骨猪骨汤·····	(191)
杜仲乌蛇猪骨汤·····	(192)
牛膝杜仲羊腰汤·····	(193)
苁蓉巴戟羊骨汤·····	(194)
黄精狗脊骨炖羊肉·····	(195)
牛膝鸡脚汤·····	(196)
狗脊花生鸡脚汤·····	(197)
花生鸡脚鹿筋汤·····	(198)
千年健鹿筋汤·····	(199)
杞子杜仲鹿肉汤·····	(200)
骨碎补杜仲鹿尾汤·····	(201)
淮山巴戟炖鹿尾粳·····	(202)
鹿尾补肾汤·····	(203)
鹿骨牛大力汤·····	(204)
牛膝熟地牛尾汤·····	(205)

杜仲牛尾汤·····	(206)
千斤拔牛骨汤·····	(207)
海马巴戟牛骨汤·····	(208)
杜仲花生牛筋汤·····	(209)
虫草巴戟炖狗肉·····	(210)
黑豆牛膝炖狗肉·····	(211)
杜仲九香虫汤·····	(212)

秋冬防病篇

杏仁西洋菜瘦肉汤·····	(215)
川贝燕窝炖雪梨·····	(215)
椰子炖鸡·····	(216)
四乌补益汤·····	(217)
田七松筋藤鸡汤·····	(218)
香菇花生猪蹄汤·····	(218)
花生大枣羊骨汤·····	(219)
野葛菜猪骨汤·····	(220)
鲤鱼黑豆汤·····	(221)
杏仁西洋菜生鱼汤·····	(222)
猪蹄粉葛汤·····	(223)
粉葛鲛鱼汤·····	(224)
杏仁猪肺汤·····	(225)
清润响螺汤·····	(226)
水鸭虫草滋阴汤·····	(227)
鲜陈鸭肾汤·····	(227)

猪肚白果薏仁汤	(228)
白果薏仁瘦肉汤	(229)
木瓜猪脰蜜枣汤	(230)
猪蹄汉果西菜汤	(231)
赤小豆粉葛猪骨汤	(232)
风栗猪脰汤	(232)
猪粉肠煲川贝母汤	(233)
润燥清补汤	(234)
银耳鹌鹑淡菜汤	(235)
雪耳淡菜肉排汤	(236)
乳鸽雪耳汤	(237)
干贝淡菜猪脰肉汤	(238)
润燥生津补血汤	(239)
下火润燥猪肺汤	(240)
秋梨雪耳滋润汤	(241)
补肾蛤蚧汤	(241)
鹌鹑健脾汤	(242)
菠菜鸭杂汤	(243)
水鱼炖淮杞汤	(244)
金针木耳炖水鱼	(244)
燕窝养颜补益汤	(245)
虫草圆肉鸡汤	(246)
水鱼花胶汤	(247)
女贞水鱼汤	(248)
虫草老鸭汤	(248)
淮地老鸭汤	(249)
莲藕猪蹄汤	(250)
白果猪肚薏仁汤	(251)

养颜燕鸽汤·····	(252)
圆杞水鱼汤·····	(253)
栗子淮山猪蹄汤·····	(254)
凤爪螺片汤·····	(255)
水鱼炖参汤·····	(256)
山瑞凤爪滋补汤·····	(256)
乌鸡北芪党参汤·····	(257)
牛尾补骨汤·····	(258)
牛蹄筋萝卜汤·····	(259)
塘虱二乌汤·····	(260)
鲤鱼花生红豆汤·····	(261)
莲藕煲猪脊髓汤·····	(262)
白胡椒猪肚汤·····	(262)
粉葛煲鲤鱼汤·····	(263)
泥鳅鱼瘦肉汤·····	(264)
猪脚莲藕汤·····	(265)
章鱼猪脚姜汤·····	(265)
冬虫草老鸭汤·····	(266)
淮山百合炖鳗鱼汤·····	(267)
淮杞圆肉羊肉汤·····	(268)
杞子牛鞭汤·····	(268)
双乌汤·····	(269)
荔枝牛鞭汤·····	(270)
莲子芡实猪肚汤·····	(271)
鸡蛇北芪汤·····	(271)
鹿脚筋花生汤·····	(272)
羊肉苡蓉汤·····	(273)
巴戟补肾汤·····	(274)

龟肉滋阴凉血汤	(275)
双莲安神滋补汤	(275)
骨质增生补益汤	(276)
阴阳两补汤	(277)

秋冬常用中药

北沙参	(281)
玉竹	(282)
浙贝母	(283)
太子参	(284)
天门冬	(285)
藕节	(286)
黄精	(287)
黄芪	(287)
南沙参	(288)
杏仁	(289)
芦根	(290)
麦门冬	(291)
西洋参	(292)
半夏	(293)
白茅根	(294)
白芨	(295)
阿胶	(296)
罗汉果	(297)
白果	(298)

目 录

百合	(299)
鹿茸	(300)
紫河车	(301)
蛤蚧	(302)
附子	(303)
肉桂	(304)
韭子	(305)
蛇床子	(306)
锁阳	(306)
益智仁	(307)
肉苁蓉	(308)
巴戟天	(309)
仙茅	(310)
补骨脂	(311)
菟丝子	(312)
淫羊藿	(313)
阳起石	(314)
山茱萸	(315)
熟地黄	(316)
五味子	(317)
车前子	(318)
冬虫夏草	(319)
芡实	(320)
海马	(321)
狗肾	(322)