

第三輯

廣州日報 品牌栏目系列丛书

今日靚湯

鄧鐵志題



夏

天天靚湯 年年健康

余自强 著



广州出版社

今日靚湯

鄧欽德題



余自强 著

第三輯



夏

广州出版社

第三辑

广州日报品牌栏目系列丛书

今日靓汤

椰菜花、莲藕

夏

天天靓汤 年年健康

余自强 著



图书在版编目 (CIP) 数据

今日靓汤.第三辑.夏 / 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155372号

今日靓汤(第三辑)·夏

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 欧瑞平

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

炒扁豆煲凤爪	1	海带煲猪排骨	21
紫菜滚猪瘦肉汤	2	蛇舌草白芍煲猪瘦肉	22
潮州咸酸菜花菇鲈鱼汤	3	云苓土茯苓薏米煲鲫鱼	23
银杏鲜百合红枣煲牛肉	4	鱼蓉番茄羹	24
芝麻桑葚煲猪瘦肉	5	青红萝卜罗汉果煲猪心	25
浮小麦煲羊肚	6	紫菜虾米汤	26
莲子榄仁桂圆肉汤	7	海带冬瓜炒扁豆薏米煲猪脊骨	27
山稔干煲鲫鱼	8	冬瓜滚海虾干田鸡汤	28
竹蔗马蹄煲水蛇	9	节瓜炒扁豆煲田鸡	29
鲜山楂炖鸭肾	10	大豆芽菜滚三黎鱼	30
鸡骨草煲田螺	11	马蹄红萝卜煲猪横膈	31
合欢金针解郁汤	12	芹菜萝卜煲腊鸭肾	32
北芪淮山煲生鱼	13	党参葛根麦冬煲猪脰	33
杜仲花生眉豆煲猪扇骨	14	谷精白菊羊肝汤	34
天麻枸杞子炖猪脑	15	米酒蚌肉汤	35
雪耳红枣煲鹌鹑	16	枸杞子煲白扁鱼	36
杂菜牛腩煲牛筋汤	17	清汤浸玉米豆腐	37
枸杞子山茱萸黄芪煲猪肝	18	四果炖鸡	38
豆腐滚泥鳅鱼	19	南芪南枣煲黄鳝	39
干鱿鱼煲鲜鸡	20	金银花紫菜鸡蛋汤	40

炒扁豆白术炖鸡脚	41	水蟹生地海参汤	66
祛湿豆煲猪扇骨	42	冬瓜鳖裙羹	67
香菇豆腐滚茺荳	43	薏米炖蛤蚧肉	68
鲜紫苏叶滚鱼头	44	黑豆地龙煲水蛇	69
白术炒扁豆荷叶冬瓜老鸭汤	45	通菜马蹄汤	70
丝瓜冬菇拆鱼羹	46	龙须菜鲩鱼片汤	71
首乌核桃芝麻煲猪骨	47	雪梨南北杏木瓜煲猪肺	72
潺菜咸蛋滚肉片	48	咸柠檬鸭汤	73
水瓜滚鲩鱼片	49	败酱草苦瓜煲瘦肉	74
拍姜白萝卜鲜沙虫汤	50	老冬瓜鲜荷叶木棉花汤	75
粥水浸青蜆	51	丝瓜滚黄鳝骨	76
鲜土茯苓鲜淮山煲猪蹄	52	茼蒿猪腰汤	77
炒扁豆眉豆节瓜煲鸡脚	53	酸山稔煲大芥菜	78
生姜滚鲳鱼	54	苦瓜蚝豉咸酸菜煲猪排骨	79
薏米莲藕煲猪排骨	55	三红汤	80
夏枯草生地煲瘦肉	56	泥鳅鱼煲老豆腐	81
丝瓜滚花甲	57	绿豆节瓜煲猪脊骨	82
紫菜虾皮蛋花汤	58	鸡壳茺荳汤	83
淮山沙参芡实鸭肉炖黄鳝	59	咸酸菜剥皮牛汤	84
老黄瓜陈皮煲猪横膈	60	冬瓜鸡汤	85
老冬瓜荷叶汤	61	沙参玉竹煲猪心猪肺	86
雪菜蚕豆汤	62	牡蛎海带煲白萝卜	87
柠檬片炖鹧鸪	63	辣椒叶滚煎蛋	88
禾虫干莲藕眉豆煲猪扇骨	64	芦笋生莲子煲瘦肉汤	89
赤小豆煲鲫鱼	65	北芪淮山煲泥鳅	90
		广东汤常用禽畜类原料浅释	91

炒扁豆煲凤爪



材料

炒扁豆 150 克 (中药店有售), 鸡脚 4 对, 猪瘦肉 100 克, 生姜 3 片。



烹制方法

将炒扁豆稍浸泡, 洗净; 鸡脚去甲, 切开, 用刀背敲裂, 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, 改文火煲约 2 小时, 调入适量食盐、油便可。此量可供 3~4 人用。

节气: 立夏

关键词:

消暑化湿、利水健脾

“立夏”，是夏季的第一个节气，每年的 5 月 5 日前后太阳到达黄经 45°时开始，我国习惯把立夏作为春季的结束，夏季的开始。立夏的“立”就是开始的意思，如《月令七十二候集解》曰：“四月节，立京鲜见春（立春）。夏，假也，物至此时皆假大也。”这时，气温显著增高，炎暑将临，雷雨增多，在南方更是如此。时下靓汤宜炒扁豆煲凤爪。凤爪即鸡脚，中药扁豆炒后更健脾化湿。该汤清润可口，具有消暑化湿，利水消肿的功效，男女老少皆宜的。

紫菜滚猪瘦肉汤

关键词：
滋阴养血

每年雨季都是足癣高发期，由于天气闷热潮湿，加上出汗多和足部新陈代谢的增加，“脚气”容易肆虐。紫菜猪瘦肉汤能滋阴养血，清热化痰软坚，民间常用以治疗脚气病、甲状腺肿大、颈淋巴结结核等。紫菜如《本草纲目》曰“病瘦瘤脚气者宜食之”。《现代实用中药》亦说它能“治水肿、淋症、湿性脚气、甲状腺肿、慢性气管炎咳嗽”。



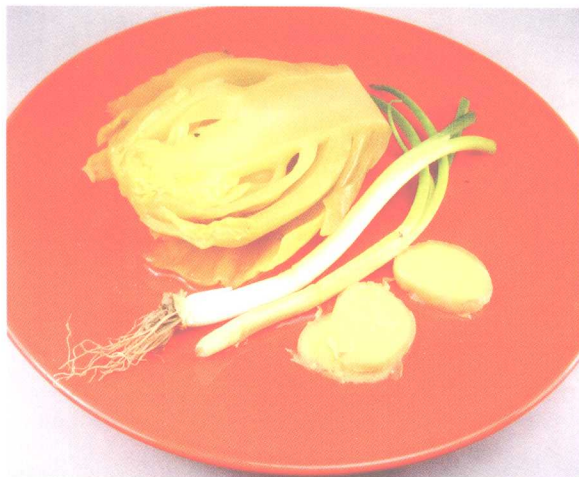
材料

紫菜 20 克，猪瘦肉
150 克，生姜 3 片。

烹制方法

将紫菜稍浸片刻，漂洗；猪瘦肉洗净，切薄片，用生粉、生抽、生油少许拌腌片刻。在镬中加入清水 1250 毫升（约 5 碗水量）和姜，武火滚沸后，下紫菜稍滚，下猪瘦肉滚至熟，调入适量食盐、少许油便可。此量可供 3~4 人用。

潮州咸酸菜花菇鲈鱼汤



关键词：
利气开胃

鲈鱼与长江鲥鱼、黄河鲤鱼、太湖银鱼一起，并称为鲥、鲤、银、鲈四大名鱼。它肉质洁白、肥嫩无刺，尤以颊部之肉和肝脏肉特别鲜美。中医认为它性平味甘，食药皆佳，有益肝肾，补五脏、健脾胃、主安胎、治水气、强筋骨之功用。潮州咸酸菜是远近闻名的餐上美食，常入汤羹，有开胃顺气之功效。配伍口感醇厚、味道鲜美的花菇煮鲈鱼，香气四溢，有开胃健脾、益气利水之功，为初夏闷热潮湿天时的家庭靓汤，老少皆宜。

3

材料

潮州咸酸菜 250 克，花菇 50 克，鲈鱼 1 条（约 400~500 克），生姜 3 片。



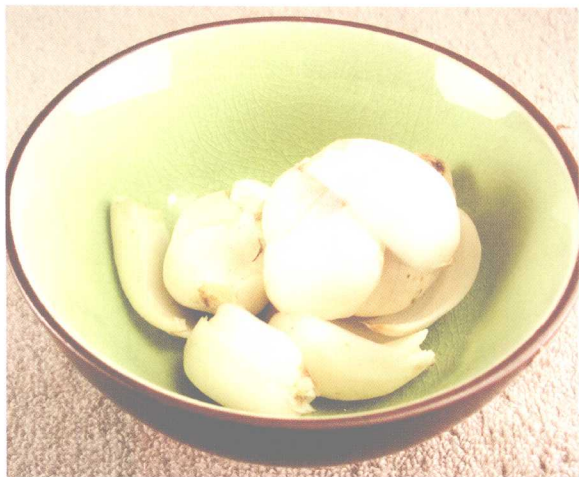
烹制方法

咸酸菜洗净，切丝状；花菇浸泡软，洗净，去蒂，切对半；鲈鱼剖洗净，切开鱼头、尾，鱼身切为片状，并用少许食盐、油拌腌片刻。在镬中加水 1250 毫升（约 5 碗水量）和姜及鱼头、尾，滚沸片刻，去鱼头、尾留汤，下咸酸菜和花菇，滚片刻，下鱼片，滚至刚熟，试味后下方盐、油，盛上碗后下少许胡椒粉。此量可供 3~4 人用。

银杏鲜百合红枣煲牛肉

关键词：
舒肝健脾

中医认为，人的脸色与脾相关，如青春痘、粉刺是由于脾湿热偏盛；蝴蝶斑是肝郁脾虚所致；面黄无光泽是脾虚气血不能上承的表现。中医又认为，春夏万物升发，人体的肝脾功能也随之旺盛，尤其是春三月和初夏时，所以有“春夏养阳”之说。春夏养颜以健脾舒血或舒肝健脾、活血通络的食疗最佳。银杏鲜百合红枣煲牛肉汤它醇香可口，能补血养阴、滋润养颜、润肺益气、止喘、涩精，尤为初夏阴雨天时养生的汤水。



材料

银杏（白果）50克，鲜百合100克，红枣8个，牛肉300克，生姜3片。

烹制方法

将银杏去壳，红枣去核，鲜百合掰开，分别洗净；牛肉洗净，置沸水稍滚，再洗净（即“飞水”）。银杏、红枣、鲜百合、生姜放进瓦煲，加入清水2000毫升（约8碗水量），武火煲沸后改文火煲40分钟，下牛肉滚至熟透，调入适量食盐、油便可。此量可供3~4人用。

芝麻桑葚煲猪瘦肉



关键词：
养肝补肾

初夏由于天气闷热潮湿，尤其是中年人容易脱发。加上工作忙碌、精神压力大，导致神疲乏力、腰膝酸软、记忆力减退等，更加速脱发的程度。芝麻配伍中药的桑葚煲猪瘦肉，有养肝补肾、滋阴养血、乌发生发的功效，适合因肝肾不足、阴血亏虚之头发早白和脱发患者饮用。桑葚有滋阴养液、凉血补血、除热益阴之功。芝麻属五谷中的角谷，是著名的抗衰老食品，能填精、益髓、补血、补肝、益肾、润肠、养发、通乳、耐风湿、抗衰老。

5

材料

黑芝麻 100 克，桑葚 30 克（中药店有售），猪瘦肉 400 克，生姜 3 片。



烹制方法

将黑芝麻漂洗净；桑葚洗净，稍浸泡；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，改为文火煲约 2 小时，调入适量食盐便可。此量可供 3~4 人用。

浮小麦煲羊肚

关键词：
补虚健脾

6

闷热初夏时，天气闷热，人们特别易出汗，尤其是小儿。中药浮小麦煲羊肚，有健脾益气、止汗的功效。广东民间亦常以它治疗小儿脾虚自汗、阴虚盗汗等。浮小麦性味甘凉，功能益气除热止汗，《本草纲目》谓之“益气除热，止自汗盗汗，妇人劳热”。《现代实用中药》记载它能“补心、止烦、除热敛汗”，尤宜夏日养生之用。羊肚性味甘温，能补虚，健脾胃，止虚汗。如《千金·食治》谓之“主胃反，治虚羸、小便秘，止虚汗”。



材料

浮小麦 30~50 克（中药店有售），羊肚 250 克，生姜 3 片。

烹制方法

将浮小麦以慢火炒至黄色；置羊肚在微沸水中浸片刻，用刀刮去黑衣，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），武火滚沸后，改为文火煲约 2 小时，调入适量食盐便可。此量可供 3~4 人用。

莲子榄仁桂圆肉汤



关键词：
养心宁神

夏日，有些人易心悸怔忡、心跳和神志不宁，有时心脏病者此时尤其要注意及调理。所以，中医有“夏养心”之说。

莲子榄仁桂圆肉汤是台湾民间夏日养心的汤水之一，效果很好。汤中的莲子、桂圆肉、酸枣仁均为养心的中药，莲子还能健脾胃、养颜容，桂圆肉亦能养血理气，酸枣仁又能安神定惊。合而为汤能养心、宁神、益智，尤宜夏日进饮。

材料

莲子 20 颗，桂圆肉 10 个，榄仁 20 个，酸枣仁 9 克。（以上中药店有售）



烹制方法

将各物分别洗净，稍浸泡。一起放进瓦煲内，加入清水 1500 毫升（约 6 碗水量），武火滚沸后，改为文火煲至莲子松化，加入少许冰糖便可。此量可供 3~4 人用。

山稔干煲鲫鱼

关键词：
对高血压甚佳

这一食疗汤方是番禺一位热心读者提供的，我们亦作过尝试。此汤甘中微酸、清润可口，并有生津除烦、透汗鲜肌、消滞醒胃的功效，高血压。

产于南方的水果三稔与杨桃同类，杨桃味甘而三稔则酸涩。中医认为它能生津止咳、消滞醒胃，《陆川本草》说它能“疏滞、解毒、凉血、治口烂、牙痛”。三稔干煲鲫鱼为初夏时清热生津的家庭靓汤。



材料

三稔干 40 克（中药店有售），鲫鱼 1 条（约 400~500 克），生姜 3 片。

烹制方法

将三稔干洗净，稍浸泡；鲫鱼宰洗净，去脏杂。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，改为文火煲约 2 小时，调入适量食盐、油便可。此量可供 3~4 人用。

竹蔗马蹄煲水蛇



关键词：

滋阴养颜、清热解毒、
驱除风湿治皮肤瘙痒

这是顺德有名的凤城水蛇汤，多在春夏时进饮，气味清润醇香可口。

水蛇多为饲养的食药兼用佳品，中医认为它能补气血、强筋骨、通经络、美容颜、滋养肌肤、祛风除疾。竹蔗醇厚甘润，能清热泻火、润燥解毒，《滇南本草》还说它能“治百毒诸疮”。马蹄功能清热、凉血、利尿、解毒。《本草备要图说》谓之“益气而消食，除热以生津”。加入开胃生津的陈皮，合而为汤，能滋阴养颜、清热解毒，还可驱除风湿、治皮肤瘙痒，为周末的家庭靓汤。

9

材料

竹蔗 50 克，马蹄 40 克，陈皮 1/4 个，水蛇 500 克，猪脊骨 300 克，生姜 3 片。



烹制方法

将竹蔗切段，马蹄、陈皮洗净、去皮切半和去瓢；水蛇由售者宰洗净、切段，猪脊骨洗净、斩段，一起“飞水”。各物与生姜下瓦煲，加水 2500 毫升（约 10 碗水量），武火煲沸后改文火煲 2 小时，下盐便可。此量可供 3~4 人用。

鲜山楂炖鸭肾

关键词：
开胃益气

新鲜山楂能促进胃液中酶类的分泌，增进消化，减轻因消化不良而引起的腹胀、饱闷、泛酸、腹泻和腹痛等症。对高血压、高血脂、冠心病等均有明显疗效，对肿瘤有明显的抵抗作用，能抑制抗肿瘤药物的致突变毒性。中医与现代营养学的认为，其性微温，味甘酸，能开胃消食、化滞消积，降血脂降血压。鸭肾有增强脾胃功能，帮助消化的作用。鲜山楂炖鸭肾，甘酸可口，能滋阴健脾润肺，开胃益气，是初夏家庭靓汤，尤其适合老人小孩进饮。



材料

鲜山楂 15 克，鸭肾 2 个，生姜 3 片。

烹制方法

将山楂洗净，切薄片；鸭肾洗净，切开去脏杂，可剥去鸭肫衣（俗称“鸭内金”），亦可不剥（民间认为它能善治消化酶缺乏引起的消化不良）。一起与生姜、油放进炖盅内，加冷开水 1250 毫升（约 5 碗水量），加盖隔水炖 2 小时，进饮时下盐。此量为 3~4 人用。

鸡骨草煲田螺



关键词：
共抗肝炎

目前全球每年有 1000 万至 3000 万人口感染乙肝病毒，平均每分钟就有两名患者死于乙肝及其并发症，乙肝已成为世界范围内最为严重的肝脏感染性疾病。世界肝病联盟与世界卫生组织、红十字会等机构，于今日正式启动为期 5 年的世界肝炎日运动。我国历来十分重视对肝炎的防治工作，时下中国区主题是：众志成城，共抗肝炎。中药鸡骨草煲田螺是民间常用以防治肝炎的汤水，对辅助治疗传染性黄疸型肝炎、慢性肝炎和早期肝硬化有明显的效果。

11

材料

鸡骨草 60 克（中药店有售），田螺 400 克，生姜 3 片。



烹制方法

用清水养田螺一昼夜，并勤换水去泥污，再处理干净；鸡骨草洗净。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，改为文火煲约 2 小时，调入适量食盐、少许油即可。此量可供 3~4 人用。

合欢金针解郁汤

关键词：

解郁忘忧、宁心安神

古人曾云：“合欢解忿、萱草忘忧。”合欢即中药合欢皮，萱草即金针菜，用以煲猪瘦肉有解郁忘忧、宁心安神之功，亦可辅助治疗气、血、痰、湿、食诸般郁症。



12



材料

合欢皮 15 克，云苓 12 克，郁金 10 克，浮小麦 30 克，百合 15 克。（以上中药店有售）金针菜 30 克，红枣 6 个，猪瘦肉 150 克，生姜 3 片。

烹制方法

将各物洗净。红枣去核，金针菜挤干水，再洗净。一起与生姜下瓦煲，加水 2500 毫升（约 10 碗水量），武火煲沸后改文火煲 2 小时，下盐便可。此量可供为 3~4 人用量。