

家庭主妇必备汤谱

清肝润肺汤水

梁佩仪◎编著



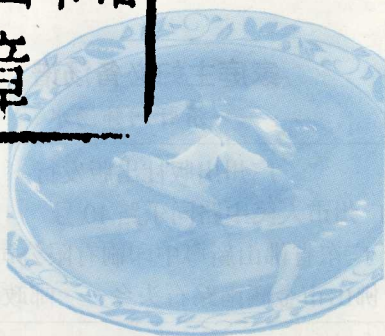
广州出版社

家庭主妇必备汤谱

清肝润肺汤水

梁佩仪 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章



TS972.161/4

广州出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

清肝润肺汤水/梁佩仪编著. —广州: 广州出版社,
2004. 5

(家庭主妇必备汤谱)

ISBN 7-80655-665-6

I. 清... II. 梁... III. ①清肝-汤菜-菜谱②润肺
-汤菜-菜谱 IV. TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 013754 号

家庭主妇必备汤谱

——清肝润肺汤水

广州出版社出版发行

(地址: 广州市人民中路同乐路 10 号 邮编: 510121)

广东省佛山新粤中印刷有限公司印刷

(地址: 佛山市金澜南路石头乡 邮政编码: 528041)

开本: 880mm × 1230mm 1/32 总字数: 140 万 总印张: 70

印数: 1 ~ 5000 套

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

责任编辑: 易文 封面设计: 叶杰威

发行专线: 020-37602590 020-83794401

ISBN 7-80655-665-6/TS·49

总定价: 150.00 元 (全十册)

(如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换)

清 肝 润 肺 汤 水

木瓜鱼尾花生汤



【材料】

木瓜约750克，鲩鱼尾约600克，姜1片，花生100克，陈皮1/4片，盐适量。

【做法】

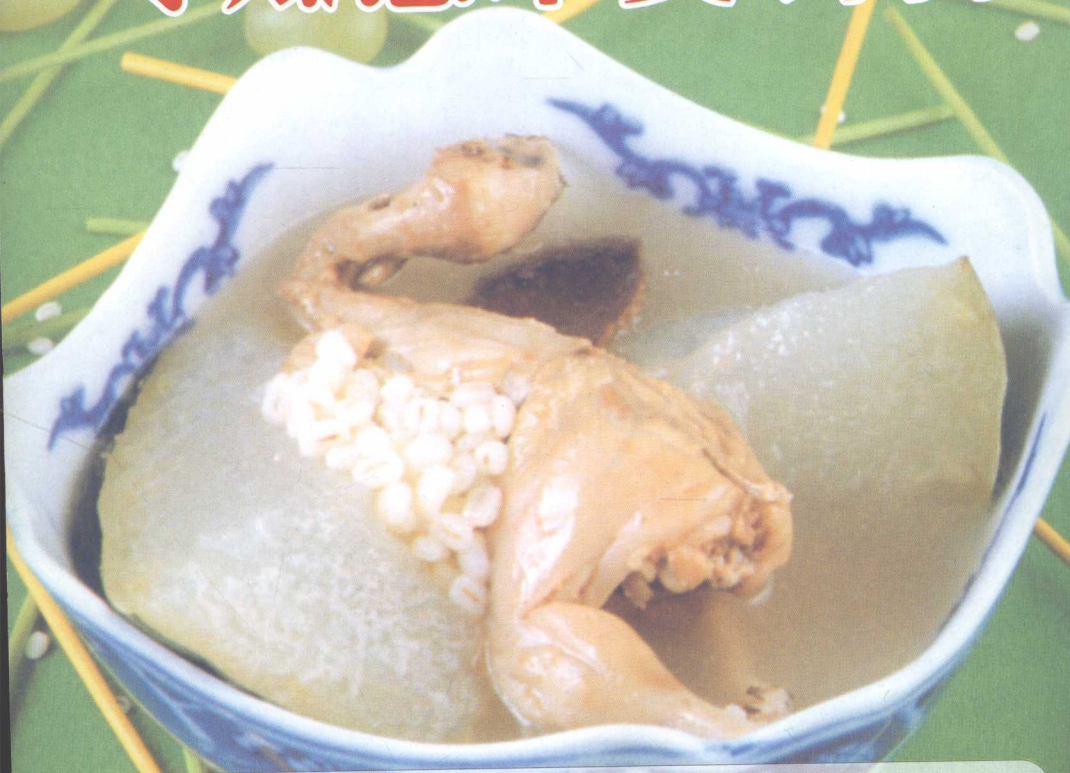
- (1) 木瓜去皮、去籽，切大块。
- (2) 鱼尾去鳞，洗净抹干，以油锅爆香姜片，放入鱼尾煎至两面微黄色盛起。
- (3) 花生洗净，浸20分钟盛起滴干。陈皮浸软去瓢。
- (4) 煲开适量水，将各材料放入煮10分钟，改慢火煲1小时半，下盐调味即成。

【功效】

木瓜营养丰富，无论生吃或用来调制蔬菜、汤羹，均能加强肠胃消化，并有润肺、清肺燥热及增加乳汁分泌的功效。木瓜可配以瘦肉、鲩鱼尾、花生或猪尾等材料煲汤佐膳。

清 肝 润 肺 汤 水

冬瓜薏米煲鹌鹑



【材料】

冬瓜750克，薏米100克，鹌鹑4只，陈皮1/4片，盐适量。

【做法】

- (1) 冬瓜连皮洗净，去籽切大块，薏米洗净。
- (2) 鹌鹑去毛及内脏，洗净，放入开水内煮片刻，盛起冲净。
- (3) 陈皮浸软，刮去瓤。
- (4) 陈皮放入适量水中先煲开，将鹌鹑放入煲30分钟，再放冬瓜、薏米煲1小时半，下盐调味即成。

【功效】

冬瓜有消暑解渴、化痰、利尿等功效，而且不含脂肪，常吃更可减肥，也适合肾脏病和糖尿病患者食用。鹌鹑滋补养阴，而且必定去皮，所以绝不肥腻，冬瓜薏米煲鹌鹑是一款夏天不可缺少的清润汤水。

清 肝 润 肺 汤 水

罗汉果柿饼猪脚汤



【材料】

猪脚600克，柿饼4个，罗汉果、陈皮各1/4个，姜2片，盐适量。

【做法】

- (1) 猪脚去毛洗净，出水冲净。
- (2) 柿饼、罗汉果洗净，陈皮浸软去瓢。
- (3) 将猪脚、柿饼、罗汉果、陈皮及姜同放入煲中，以中火煲3小时，下盐调味即成。

【功效】

秋天天气干燥，常感喉咙干涸，而且容易伤风感冒，最适宜用罗汉果煲汤饮用，有润肺、止咳、化痰的功能，汤味甜而浓，很受大家欢迎。罗汉果柿饼猪脚汤要注意罗汉果的份量不要太多，因为柿饼也是甜的，否则甜味过浓便失却美味了。

清 肝 润 肺 汤 水

菊化鲈鱼羹



【材料】

鲈鱼肉400克，冬菇6只，冬笋、瘦肉各100克，白菊花1朵，韭黄50克，葱粒、姜丝、芫荽各少许，上汤4杯，蛋白1只，绍酒半汤匙。

【做法】

- (1) 鲈鱼肉洗净抹干，切小块，加腌料拌匀。
- (2) 冬菇浸软去蒂，切片，瘦肉洗净切丝，一同以调味料拌匀。
- (3) 冬笋出水滴干，切丝。剪下菊花瓣，以冷开水拌匀盐洗净，滴干水分。韭黄洗净切段。
- (4) 烧热1汤匙油，溅酒及倒入上汤煮开，放入冬菇、冬笋、肉丝、鱼肉煮至熟，勾芡熄火。加入蛋白、菊花瓣、姜丝、葱粒、芫荽及韭黄拌匀即成。

【功效】

鲈鱼肉清爽鲜美，含丰富蛋白质，老幼皆宜。秋天正是菊花盛开的季节，菊花清香怡神，更有明目的功效，摘下花瓣后，应以稀盐水清洗，才可将藏在花瓣中的细菌和小虫除去。

清 肝 润 肺 汤 水

竹丝鸡高丽参汤



【材料】

竹丝鸡1只，高丽参50克，瘦肉200克，淮山50克，杞子1汤匙，陈皮1/4片，盐适量。

【做法】

- (1) 竹丝鸡剖净，瘦肉洗净，同放入开水中烫过，取出冲净。
- (2) 高丽参、淮山、杞子以温水洗净，陈皮浸软去瓢。
- (3) 将所有材料放入瓦煲内，注入适量清水煲至开，改慢火煲3小时，下盐调味即可饮用。

【功效】

人参是名贵中药，能大补元气、补五脏六腑、定魂止惊，大致可分为吉林人参、长白山人参、韩国高丽参、太子参、美国花旗参等。竹丝鸡毛白色，鸡肉和骨为黑色，故又名乌骨鸡，能养阴补虚，最适宜女性进补。

清 肝 润 肺 汤 水

淮杞山斑鱼汤

【材料】

淮山50克，杞子1汤匙，山斑鱼500克，瘦肉200克，姜2片，陈皮1/4片，盐适量。

【做法】

- (1) 山斑鱼去鳞去内脏，洗净，下1汤匙油爆香姜片，放入山斑鱼煎至两面微黄色盛起。
- (2) 淮山、杞子洗净，陈皮浸软去瓢。
- (3) 瘦肉洗净，放入开水中烫过，取出冲净。
- (4) 注入适量水于煲内，放入陈皮煲至开，加入淮山、杞子及瘦肉煲1小时，再放入山斑鱼煲2小时，下盐调味即可饮用。

【功效】

山斑鱼肉质鲜美，具有祛风、凉血和解毒的功用，配合淮山、杞子煲汤，滋补有益。据说山斑鱼配合金针炖汤，有治疗风湿的功效，若与板糖同炖，则有治疗肾病的功效。

清 肝 润 肺 汤 水

太子参无花果汤



【材料】

太子参25克，无花果4粒，瘦肉300克，红枣4粒，盐适量。

【做法】

- (1) 太子参、无花果冲净滴干，无花果切半待用。
- (2) 瘦肉洗净，红枣去核。
- (3) 煲开适量水，放入所有材料煲至开，改慢火煲3小时至材料熟，加入调味料即可饮用。

【功效】

太子参不寒不燥，配合无花果煲汤，滋补养阴益肺气，时常失眠、心慌、神经衰弱者应多饮用。

清 肝 润 肺 汤 水

雪耳圆肉炖老鸽



【材料】

雪耳、圆肉各25克，老鸽1只，瘦肉200克，红枣4粒，盐适量。

【做法】

- (1) 雪耳洗净浸透，圆肉洗净，红枣去核。
- (2) 老鸽剖净，瘦肉洗净，一同放入开水中煮5分钟盛起，冲净滴干。
- (3) 将所有材料放入炖盅内，注入适量开水，隔水炖3小时，下盐调味即可原盅上桌。

【功效】

白鸽为滋补强身食品，凡用来煲汤或炖汤应选老鸽，功效最佳。此汤不肥不腻、清淡鲜美，适合全家食用。

序 言

品尝美味汤水已成为现代家庭生活不可缺少的部分。家庭主妇在煲汤中扮演着重要的角色，她们总会费尽心思，推陈出新，煲出令全家人心满意足的汤水，并从中得到说不出的乐趣。“出得厅堂，入得厨房”对现代家庭主妇来说已非难事，她们更神往于煲得一手靓汤，让全家人在喝汤中舒心、健康地度过每一天！当丈夫品味着妻子煲的每一碗汤时，总会在心底里涌起一种说不出的温暖与幸福；当孩子喝着妈妈煲的每一碗汤时，总会显露出满足的笑脸……每一个家庭成员在品味那一碗碗出自家庭主妇之手的汤水时，都会在其中寻找那种独特的心意与感受，温馨、和谐与幸福之感会油然涌上心头……如何科学正确地煲好款款靓汤，已成为初为人妻、初为人母的家庭主妇的热切追求，她们迫切要求有一套全方位、实用性强、能保健养生的汤水书籍。为此，编者不遗余力地组织国内在汤水研究与实践中颇有成果的专家编写了《家庭主妇必备汤谱》，包括：四季皆宜汤水、合家滋补汤水、清肝润肺汤水、补肾健脾汤水、疑难杂症汤水、祛病调养汤水、产前营养汤水、产后补养汤水、保健靓丽汤水、窈窕美白汤水。我们相信本系列汤谱的推出，一定能够让家庭主妇的汤水技艺更上层楼！

编 者

目 录

清肝汤水

禽畜类.....	(3)
杜仲炖羊肾.....	(3)
枸杞子炖羊脑.....	(3)
丝瓜猪肝瘦肉汤.....	(4)
双草瘦肉汤.....	(5)
大排蘑菇汤.....	(5)
黑豆桂圆羊肉汤.....	(6)
枸杞银耳鸡肝汤.....	(6)
芝麻枸杞乌鸡汤.....	(7)
菠菜猪肝汤.....	(8)
羊骨枸杞汤.....	(8)
田七木耳瘦肉汤.....	(9)
沙苑子猪腰汤.....	(9)

Qing 清肝润肺汤水
ganrunfeitangshui

仙鹤排骨汤	(10)
菊花猪肝肉片汤	(10)
枸杞红枣羊肝汤	(11)
芝麻茯苓瘦肉汤	(12)
女贞子牛肉汤	(12)
枸杞叶猪肝汤	(13)
桑叶猪肝汤	(13)
红萝卜猪肝汤	(14)
桑椹瘦肉汤	(14)
独脚金猪肝汤	(15)
鸡肝枸杞子菠菜汤	(15)
鸡肝黄瓜番茄汤	(16)
珍珠蜜枣猪肝汤	(17)
瘦猪肉枸杞子汤	(17)
猪肝枸杞子汤	(18)
番薯牛肝汤	(18)
苦瓜崩大碗瘦肉汤	(19)
谷精草炖猪肝	(19)
芹菜瘦猪肉汤	(20)
谷精草羊肝汤	(20)
珍珠草猪肝汤	(21)
葱白猪肝鸡蛋汤	(21)
蕤仁牛肝汤	(22)
红枣杞子羊肝汤	(22)
金荞麦炖瘦肉	(23)
四物炖鸡汤	(23)

目 录

Contents

鸡肝杞子汤.....	(24)
山楂决明瘦肉汤.....	(24)
瘦肉生姜桂枝汤.....	(25)
绿豆老鸭汤.....	(25)
莲藕排骨汤.....	(26)
党参郁金瘦肉汤.....	(26)
菠菜羊肝汤.....	(27)
丝瓜蘑菇瘦肉汤.....	(27)
鲜菊猪肝汤.....	(28)
合欢花猪肝瘦肉汤.....	(28)
砂仁豆腐猪肝汤.....	(29)
莼菜猪肝汤.....	(29)
三鲜猪肝汤.....	(30)
珍珠草鸭肝汤.....	(30)
雪菜鸭肝汤.....	(31)
番茄薯仔牛肝汤.....	(31)
番茄猪肝汤.....	(32)
生姜莲藕牛腩汤.....	(33)
四物羊肝汤.....	(33)
生地洋参何首乌鸡汤.....	(34)
牛肝大枣汤.....	(35)
猪肝枸杞鸡蛋汤.....	(35)
淮山杞子狗肉汤.....	(36)
陈皮黄豆羊骨汤.....	(36)
茅根猪肉羹.....	(37)
鸡肉燕窝羹.....	(37)

Qing 清肝润肺汤水
ganrunfeitangshui

桃柱猪粉肠汤·····	(38)
白背木耳瘦肉汤·····	(39)
瘦肉佛手大枣汤·····	(39)
生姜龟板瘦肉汤·····	(40)
瘦肉陈皮汤·····	(40)
禽蛋类·····	(41)
益寿鸽蛋汤·····	(41)
枸杞子鸡蛋汤·····	(41)
鸡蛋麦冬竹杞汤·····	(42)
黄瓜鸡蛋汤·····	(42)
百合熟地鸡蛋汤·····	(43)
枸杞子大枣鸡蛋汤·····	(43)
鱼腥草薏米鸡蛋羹·····	(44)
甘草鸡蛋白羹·····	(44)
田基黄鸡蛋汤·····	(45)
枸杞子银耳炖鸡蛋·····	(45)
枸杞子南枣煲鸡蛋·····	(46)
龙眼肉蛋汤·····	(46)
首乌红枣鸡蛋汤·····	(47)
石耳鸭蛋汤·····	(47)
当归红糖煮鸡蛋·····	(48)
莲子杞子煮鸽蛋·····	(48)
海鲜水产类·····	(49)
莲藕章鱼汤·····	(49)

目 录

Contents

茵陈蚬肉汤	(49)
生蚝桑寄生汤	(50)
夏枯草瘦肉煲鲍鱼汤	(50)
生地绿豆煲鲍鱼	(51)
茵陈鲤鱼汤	(51)
凤尾草海带汤	(52)
鸡骨草煲田螺汤	(52)
金钱草泥鳅汤	(53)
芥菜鱼头汤	(53)
清炖蚌肉	(54)
鸡肝泥蚶汤	(54)
大豆芽菜鱼尾汤	(55)
豆腐鳅鱼汤	(55)
昆布海藻蚝豉羹	(56)
车前田螺汤	(56)
绿豆芽蛤蜊汤	(57)
冬瓜蛭肉汤	(57)
茜草炖甲鱼	(58)
鸭肉海参汤	(58)
板蓝根田螺汤	(59)
首乌黄精炖海虾	(59)
草决明带汤	(60)
花鱼瘦肉汤	(60)
何首乌鲤鱼汤	(61)
鲩鱼冬瓜汤	(62)
黄鳝芦根桑寄生汤	(62)