

老少咸宜 常年保健

LAOSHAO XIANYI CHANGNIAN BAOJIAN TANGSHU

汤水



老少咸宜常年保健汤水

韦木英 编著



羊城晚报出版社
· 广 州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

老少咸宜常年保健汤水/韦木英编著. —广州: 羊城晚报出版社, 2004.1

ISBN 7-80651-291-8

I. 老… II. 韦… III. 保健-汤菜-菜谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 094923 号

老少咸宜常年保健汤水

LAOSHAO XIANYI CHANGNIAN BAOJIAN TANGSHUI

出版发行/ 羊城晚报出版社 (广州市东风东路 733 号 邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87776211 转 3824

经 销/ 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/ 广东省佛山市新粤中印刷有限公司 (邮编: 528041)

规 格/ 850 毫米×1168 毫米 1/32 印张 10 字数 200 千 插图 8 页

版 次/ 2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

书 号/ ISBN 7-80651-291-8/R·89

定 价/ 17.00 元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)



乌豆煲塘虱

材料：

乌豆150克，塘虱2条，红枣8粒，姜2片，陈皮1/4片。

做法：

1. 乌豆入白锅炒至豆壳裂开，盛起洗干净。
2. 塘虱处理后，放入滚水内飞水。
3. 红枣洗干净去核，陈皮浸软刮去瓤。
4. 水9杯或适量煲滚，加入乌豆、塘虱、红枣、姜、陈皮再煲滚，改文火煲2小时，加盐调味。



淮山杞子煲山瑞

材料：

淮山25克，杞子25克，圆肉2汤匙，
山瑞500克，金华火腿50克，陈皮
1/4片，姜2片。

做法：

1. 淮山、杞子、圆肉洗净。

2. 山瑞斩大块，放入滚水内煮10分钟，取出洗去外层薄膜。

3. 陈皮浸软刮去瓤。

4. 水9杯或适量煲滚，将淮山、杞子、圆肉、山瑞、金华火腿、陈皮、姜加入煲滚，改文火煲3小时，加盐调味。



香芹海带炒虾仁

材料：

中国芹菜200克，海带50克，中虾400克，
上汤1杯，清水半杯，姜1片，酒1茶匙。

虾腌料：盐1/8茶匙，蛋白1茶匙，生粉
1/4茶匙，麻油、胡椒粉1汤匙。

芡汁：盐1/3茶匙，生抽、生粉各半茶匙，
糖1/4茶匙，麻油少许，清水2汤匙。

做法：

1. 芹菜去头、去叶，切段。
2. 海带浸透，洗净，切丝，烧滚上汤，
和水煮软透。
3. 虾去壳、去肠，用盐洗净，抹干水份，
加入腌料拌匀，腌10分钟，泡嫩油。
4. 烧热锅，落油2汤匙，爆香姜片后弃去，
将虾回锅，下酒，加入海带、芹菜、
芡汁，炒匀上碟。



沙爹鲜鱿

材料：

鲜鱿鱼切花600克，通菜250克，葱白切段2条，红萝卜花、姜花各数片，沙爹酱2汤匙，蒜茸1茶匙。

芡汁：

盐1/2茶匙，生粉1/2茶匙，糖1茶匙，胡椒粉少许，水3汤匙。

做法：

1. 烧滚水，落盐1茶匙，将鱿鱼、红萝卜花拖水候用。
2. 烧红锅落油，放入蒜茸，将通菜炒软身盛起。再烧油锅、爆香蒜茸，加入沙爹酱、姜片、葱段及鱿鱼，赞酒，加芡汁兜匀，盛放在通菜上面即成。



豆酱蒸木绵鱼

材料：

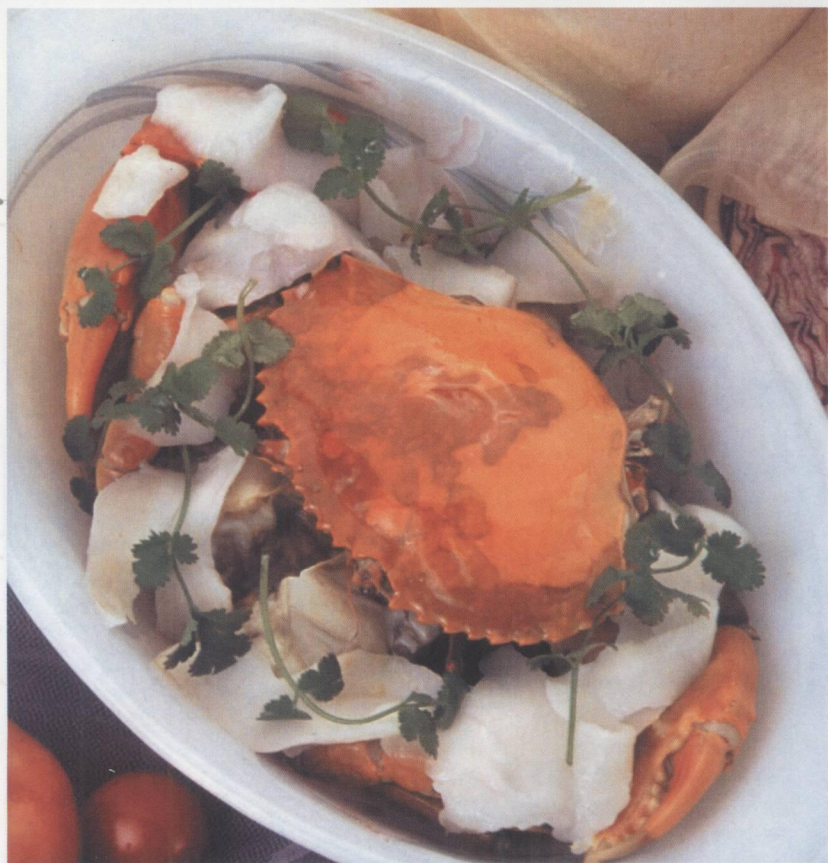
木绵鱼2条。

调味料：

普宁豆酱2汤匙。

做法：

1. 将木绵鱼洗干净，去内脏，沥干水分。
2. 隔水蒸木绵鱼15分钟。
3. 蒸熟后趁热剥去鱼皮，加上2汤匙普宁豆酱油即可进食。



椰青蒸肉蟹

材料：

椰青1个，肉蟹1只。

调味料：

盐1/4茶匙。

做法：

1. 肉蟹清理干净，斩成

大件，放在深碟上。

2. 椰青挖出肉，椰汁倒出待用。

3. 将椰青肉放在肉蟹周围，椰汁加调味料拌匀一同倒入碟内。

4. 隔水大火蒸15分钟，即可供食。



绿豆陈皮排骨汤

材料：

绿豆100克，排骨400克，陈皮1/3个，水适量，盐适量，生抽适量。

做法：

1. 绿豆拣去杂物和坏豆，清洗干净。

2. 排骨飞水，冲干净；陈皮浸软刮去瓢。

3. 水适量，放入陈皮先煲滚，将各材料放入滚10分钟，改慢火再煲3小时，下适量盐、生抽调味即成。



莲藕红豆牛肉汤

材料：

莲藕625克，牛肉500克，红豆100克，陈皮1/3个，姜2片，水适量，盐适量。

做法：

1. 莲藕洗去泥污，切去藕节，刨皮，洗干净。

2. 牛肉放入滚水中煮3分钟，盛起冲干净。

3. 红豆洗干净，浸片刻；陈皮浸软刮去瓤。

4. 水适量，放入陈皮先煲滚，将各材料放入煲10分钟，改中慢火再煲3小时，下盐调味即成。

内 容 提 要

汤,是日常佐膳中不可或缺的重要组成部分,无论气候寒热,汤皆可以其清润温补之功,使人精神饱满、身体健康、皮肤光洁。工作之余,闲暇之时,一家老少欢聚一堂,共享天伦,同桌共进佳肴之时,如何煲得一手好汤以飨满桌亲朋呢?

汤的种类繁多,举凡汤食,皆有其独特的功效,适用对象亦有所不同。本书精心挑选的众多保健汤水,则兼顾年龄、生理特点,适合一家老少共享,且可常年食用,各得其乐,是一本家庭必备的保健汤谱。



录

第一章 禽畜肉类常年保健汤水

山楂枸杞兔肉汤····· (3)	天麻猪脑羹····· (11)
冬瓜薏米兔肉汤····· (3)	菊杏瘦肉汤····· (12)
龙眼肉桑椹兔肉汤····· (4)	板蓝根瘦肉汤····· (12)
首乌巴戟兔肉汤····· (4)	瘦肉紫苏汤····· (13)
豆腐紫菜兔肉汤····· (5)	四皮瘦肉汤····· (13)
老桑枝炖老鸭····· (5)	苹果沙梨瘦肉汤····· (14)
圆肉红枣猪心汤····· (6)	勾藤瘦肉汤····· (14)
白果支竹猪肚汤····· (6)	瘦肉白皮汤····· (15)
鲜菊猪肝汤····· (7)	黑豆黄酒瘦肉汤····· (15)
薏米猪手汤····· (7)	鸡项当归汤····· (16)
胡萝卜红枣煲猪腰····· (8)	老鸡胡椒汤····· (16)
黑豆眉豆猪皮汤····· (8)	猪肚芡实汤····· (17)
木耳肉片汤····· (9)	鸡项北芪汤····· (17)
黄芪猴头菇鸡肉汤····· (9)	双参瘦肉汤····· (18)
黄芪炖母鸡····· (10)	雪耳红萝卜瘦肉汤····· (18)
山药猪胰汤····· (11)	绿豆芽猪骨汤····· (19)
黄芪银耳炖鸡····· (11)	枸杞石斛瘦肉汤····· (19)





目 录

海带海藻瘦肉汤····· (20)	红豆乌鸡补血汤····· (33)
黄芽白煲鸭汤····· (20)	茭白猪脚汤····· (34)
潺菜肉片汤····· (20)	豆腐猪脚汤····· (34)
丝瓜杏仁肉排汤····· (21)	仙鹤排骨汤····· (35)
南瓜猪腱汤····· (21)	莲藕黑豆老鸡汤····· (35)
南瓜海带瘦肉汤····· (22)	芝麻茯苓瘦肉汤····· (36)
苦瓜肉排汤····· (22)	白菜丝瓜肉片汤····· (36)
节瓜咸蛋瘦肉汤····· (23)	紫菜猴头菇瘦肉汤····· (37)
节瓜珧柱肉排汤····· (23)	腐竹猪肚汤····· (38)
芥菜火鸭汤····· (24)	芝麻茴香牛肉汤····· (38)
西洋菜杏仁瘦肉汤····· (24)	茅根雪梨猪肺汤····· (39)
鸭肾猪舌汤····· (25)	黄芪茯苓猪腱汤····· (40)
苋菜肉片汤····· (25)	紫菜荸荠肉丝汤····· (40)
枸杞菜根瘦肉汤····· (26)	甘蔗胡萝卜猪骨汤····· (41)
粉葛赤小豆猪蹄汤····· (26)	猕猴桃根炖肉汤····· (41)
山楂瘦肉汤····· (27)	金银花生地猪肉汤····· (42)
清炖牛肉汤····· (27)	玉米心葫芦排骨汤····· (42)
肉丝豆腐汤····· (28)	薏米扁豆老南瓜猪腱汤·····
干贝瘦肉汤····· (28)	····· (43)
口蘑鸭片汤····· (29)	郁金排骨汤····· (43)
猪腰奶汤····· (30)	冬瓜荷叶鸭汤····· (44)
田七木瓜猪脚汤····· (30)	双草瘦肉汤····· (44)
玉米牛腱汤····· (31)	菠萝鸡汤····· (45)
银耳猪肝汤····· (31)	番薯牛肝汤····· (46)
莲藕牛尾汤····· (32)	浮小麦红枣猪脑汤····· (46)
桃仁牛血汤····· (33)	黄豆芽猪血汤····· (47)

目 录



水鸭瘦肉汤····· (47)	三稔红枣瘦肉汤····· (61)
猪肝猪肚汤····· (48)	党参山药兔肉汤····· (62)
蚌花瘦肉汤····· (48)	花生大蒜排骨汤····· (62)
红丝线瘦肉汤····· (49)	核桃炖牛肉····· (63)
马蹄空心菜瘦肉汤····· (49)	萝卜煲牛百叶····· (63)
猪心莲子汤····· (50)	香菇鸡汤····· (64)
黄瓜根肝糊汤····· (50)	鲜冬菇豆芽老鸡汤····· (64)
白背叶根猪骨汤····· (51)	鹅肉瘦肉汤····· (65)
江珧柱瘦肉汤····· (51)	枸杞牛肝汤····· (65)
凤爪防己汤····· (52)	驴肉汤····· (66)
补阳乳鸽汤····· (52)	玉米牛腱汤····· (67)
天香炉瘦肉汤····· (53)	白菜牛肚汤····· (67)
荷叶冬瓜瘦肉汤····· (53)	白菜蜜枣牛肚汤····· (68)
蚕豆瘦肉汤····· (54)	萝卜牛肚汤····· (68)
清热荷叶瘦肉汤····· (54)	番茄咸肉汤····· (69)
鸡肝熟地汤····· (55)	藤菜瘦肉汤····· (70)
参芪鹅肉汤····· (55)	枸杞叶猪肝汤····· (70)
西瓜鸡汤····· (56)	圆肉红枣羊肉汤····· (71)
地胆头瘦肉汤····· (57)	北芪杞子炖乳鸽····· (71)
羊肉草果瓠子汤····· (57)	虫草花胶炖乳鸽····· (72)
苦瓜兔肉汤····· (58)	红枣炖兔肉····· (72)
薏米仔鸡汤····· (58)	三才炖鸡····· (73)
猪骨薏米天门冬汤····· (59)	当归黑豆炖牛肉····· (74)
清补凉鸡爪排骨汤····· (60)	山药薏米牛肚汤····· (74)
泽泻薏米瘦肉汤····· (60)	党参杞子兔肉汤····· (75)
芥菜牛肉汤····· (61)	参芪乳鸽汤····· (75)





目 录

大蒜羊肉汤·····	(76)	羊肉麦片汤·····	(90)
慈姑茯苓瘦肉汤·····	(76)	羊杂汤·····	(90)
春砂乳鸽汤·····	(77)	焖狗肉汤·····	(91)
党参羊肚汤·····	(77)	碧螺春鸡丝汤·····	(92)
山药羊肉汤·····	(78)	白萝卜羊肉汤·····	(92)
鹅肉沙参玉竹汤·····	(79)	冬虫夏草炖双鸽·····	(93)
冬笋鹅掌汤·····	(79)	西施排骨蜜枣汤·····	(94)
鹅血山药汤·····	(80)	松子芝麻猪肠汤·····	(94)
鹅血荸荠汤·····	(80)	龙井鸡片豌豆苗汤·····	(95)
鹅肉黄芪山药汤·····	(81)	三脚白菜汤·····	(95)
鸭血豆腐海米汤·····	(81)	菠萝鸡汤·····	(96)
馄饨鸭汤·····	(82)	郁金排骨汤·····	(97)
鸭泥面包汤·····	(83)	柠檬乳鸽汤·····	(97)
冬菜鸭肝汤·····	(83)	清炖马肉·····	(98)
清炖鸭汤·····	(84)	桂枝狗肉汤·····	(98)
枸杞雏鸽汤·····	(85)	花菇公鸡汤·····	(99)
杞圆荔莲乳鸽汤·····	(85)	香芋番鸭汤·····	(100)
黑豆莲藕乳鸽汤·····	(86)	苦菜鸡片汤·····	(100)
莼菜鸡丝汤·····	(86)	驴肉汤·····	(101)
猪蹄猪心汤·····	(87)	猫肉大蒜汤·····	(101)
黑豆炖狗肉·····	(87)	白萝卜补骨脂鹅肉汤·····	
牛肉冬瓜羹·····	(88)	·····	(102)
覆盆炖牛肉·····	(88)	虫草核桃炖猪胎·····	(102)
龙眼炖羊脑·····	(89)	淡菜煨白鹅汤·····	(103)
兔肉紫菜豆腐汤·····	(89)		



第二章 禽蛋类常年保健汤水

芥菜咸蛋肉片汤	(107)	香菇蛋白清汤	(119)
芥菜鸡蛋汤	(107)	猪脾菠菜鸡蛋汤	(120)
香花菜煎蛋汤	(108)	人参鹌鹑蛋汤	(120)
辣椒叶鸡蛋汤	(108)	鸡蛋白花菇汤	(120)
淡菜皮蛋汤	(109)	芡实蒸蛋羹	(121)
番茄皮蛋汤	(109)	肉丝蛋花汤	(122)
黄花鸡蛋汤	(110)	节瓜咸蛋汤	(122)
银耳鸽蛋汤	(111)	鸡蛋核桃汤	(123)
黄瓜鸡蛋汤	(111)	丝瓜草菇蛋花汤	(123)
荷花铺蛋汤	(112)	火腿鸡蛋豆腐汤	(124)
枸杞鸡蛋羹	(113)	龙眼肉莲子鸡蛋汤	(124)
人参鹌鹑蛋汤	(113)	百合生地炖鸡蛋	(125)
雪耳百合白鸽蛋汤	(114)	鱼腥草杏仁鸡蛋羹	(125)
百合圆肉煲鸡蛋	(114)	甘草鸡蛋白羹	(126)
百合熟地鸡蛋汤	(115)	鲜藕鸡蛋羹	(127)
香花菜鸡蛋肉片汤	(115)	枸杞菟丝雀蛋汤	(127)
鸽蛋雪蛤汤	(116)	当归鸡蛋汤	(128)
枸杞蚌肉蛋花汤	(116)	虾仁鸡蛋汤	(128)
茵归黑豆鸭蛋汤	(117)	平菇蛋汤	(129)
龙眼鸡蛋猪心汤	(117)	草菇蛋汤	(129)
茼蒿猪肝鸡蛋汤	(118)	韭菜蛋花汤	(130)
葱白猪肝鸡蛋汤	(118)	鸡丝鹌鹑蛋汤	(130)