

第三輯

廣州日報品牌栏目系列丛书

今日靚湯

佘自强 題

天天靚湯 年年健康



佘自强 著

春



广州出版社

今日靚湯

椰欖法題



余自强 著

第三輯



春

广州出版社

第三辑

广州日报品牌栏目系列丛书

今日靓汤

余自强 著

天天靓汤 年年健康

春

余自强 著



广州出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

今日靓汤.第三辑.春 / 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155369号

今日靓汤(第三辑)·春

- 出版发行 广州出版社 (<http://www.gzcbs.com.cn>)
(地址: 广州市天河区天润路87号 邮政编码: 510635)
- 刷 印 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

木耳虾米粉丝滚绍菜	1	白萝卜白菜汤	22
莲藕红豆煲猪大腩	2	小鸡炖蘑菇	23
冬笋滚草菇	3	陈皮炖鸭掌	24
绍菜滚大鱼	4	白芷生姜滚鱼头	25
竹笙火腿炖花菇	5	芹菜滚猪瘦肉	26
粉葛陈皮蚝豉煲猪骨	6	莲子芡实炒扁豆煲兔肉	27
人日“七宝羹”	7	莲藕煲猪排骨	28
蟹柳粟米羹	8	桂圆肉枸杞子炖草龟	29
鲍鱼炖老鸭	9	玉米丝瓜络羹	30
大芥菜滚烧鸭	10	灵芝蝎子炖水鸭	31
北芪南枣炖鹿肉	11	韭菜蛤蚧汤	32
党参草果煲青鱼	12	番泻叶菠菜鸡蛋汤	33
胡椒根煲母鸡	13	枸杞叶炖猪肝	34
上海年糕汤	14	白萝卜汁煮豆腐	35
鸡汤支竹浸马蹄云耳	15	天麻炖鸡	36
鲜橙炖燕窝	16	炒扁豆芡实淮山煲笋壳鱼	37
淮杞乌鸡煲鲜鲍	17	咸橄榄芦根汤	38
石斛麦冬炖羊胎盘	18	南杏猫爪草煲猪瘦肉	39
白果莲子糯米炖乌鸡	19	黑豆黑木耳炖乌鸡	40
什锦青椒羹	20	姜汁酒浸猪腰	41
黑醋浸扁鱼	21		

木棉花炒扁豆煲鲫鱼	42	牡蛎龙骨煲猪脰	68
灵芝枣仁桂圆肉煲老鸭	43	竹笋眉豆煲鲤鱼	69
云苓白术粉葛煲水鱼	44	风栗壳淡菜煲猪瘦肉	70
羊肚菌干贝炖花胶	45	天麻绍酒炖水库大鱼头	71
白萝卜煲芦根	46	白果苡米淮山煲猪肚	72
佛手延胡煲猪肚	47	淮山芡实炒扁豆煲牛双肱	73
芫荽香花菜滚煎蛋	48	鸡蓉雪耳羹	74
鳖甲炖白鸽	49	芫荽豆腐黄骨鱼汤	75
红萝卜马蹄煲猪骨	50	鲜虾芦笋汤	76
萝卜丝巴鱼汤	51	地龙炖凤爪	77
莲子百合栗子煲鸡脚	52	生蚝丝瓜胡椒汤	78
鲜益母草猪肝汤	53	炒扁豆芡实煲老鸭	79
鲜土茯苓炒扁豆煲猪扇骨	54	天山雪莲煲乌鸡	80
拍姜芫荽鸡红汤	55	生地炖鸭蛋	81
五味子鸡蛋汤	56	塘葛菜南北杏煲山斑鱼	82
眉豆木瓜雪耳煲鲫鱼	57	菠菜猪红汤	83
南杏猪肺炖鸡爪	58	金针菇蚌肉汤	84
膨鱼鳃海龙炖猪脰	59	艾草干炖鸡	85
羚羊角骨白木耳炖海螺	60	顺德白花菜煲林刀鱼	86
白术砂仁陈皮煲猪肚	61	枸杞叶煲田螺	87
玉米红萝卜马蹄煲鲫鱼	62	芥菜滚猪肝	88
韭菜蛋白肉丝河虾汤	63	茅根竹蔗红萝卜煲猪骨	89
北芪淮山炒扁豆煲白鸽	64	海带绿豆煲乳鸽	90
猪筒骨煲脆萝卜	65	广东汤常用禽畜类原料浅释	91
蝎子土茯苓煲童龟	66		
菠菜鸡蛋汤	67		

木耳虾米粉丝滚绍菜



关键词：
清润可口、益胃利肠

材料

黑木耳 50 克，粉丝
100 克，黄花菜、虾米
70 克，绍菜（大白菜）
500 克，生姜 3 片。



烹制方法

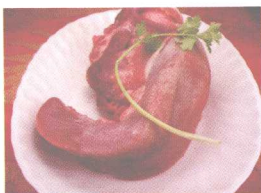
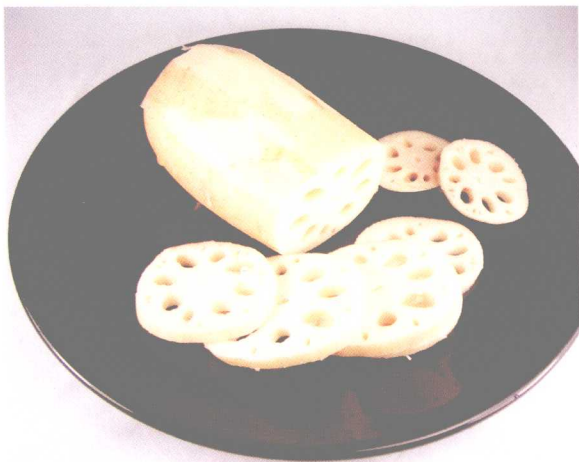
将黑木耳、粉丝、虾米分别稍浸泡，洗净；绍菜洗净、切段。起油镬爆香姜，下绍菜炒至刚熟，下黑木耳和虾米再炒片刻，加入清水 1250 毫升（约 5 碗水量），武火滚沸后改中火稍滚片刻，再下粉丝滚片刻，调入适量食盐、麻油便可。进饮时可撒入少许胡椒粉以驱寒。此量可供 3~4 人用。

大年初一，粤港澳地区这一天传统上有以吃斋菜素食为主这一独特风俗，也有些人家会蒸腊味，但起筷时都要先吃斋。从科学健康饮食的角度看，初一吃斋对身体是有好处，皆因年三十晚的团年饭上佳肴太多，如果年初一还是大鱼大肉，则很容易出现消化不良，因而时下靓汤宜木耳虾米粉丝滚绍菜。绍菜广东人谓之黄芽白，其清甜可口，润肺滑肠，以木耳粉丝虾米滚绍菜，清润可口，爽滑利肠。

莲藕红豆煲猪大脷

关键词：
寓意年有大利

广州从年廿三谢灶开始至正月十五，每天都有特别的讲究。年初二是一年之中的“头牙”，要吃“开年饭”，做九种菜肴，俗称“九大簋”，寓意“开门大吉”、“财源茂盛”。传统开年菜式有白切鸡、乳猪等。甜品要腐竹白果鸡蛋糖水或莲子百合糖水，有甜甜蜜蜜、百年好合之意。



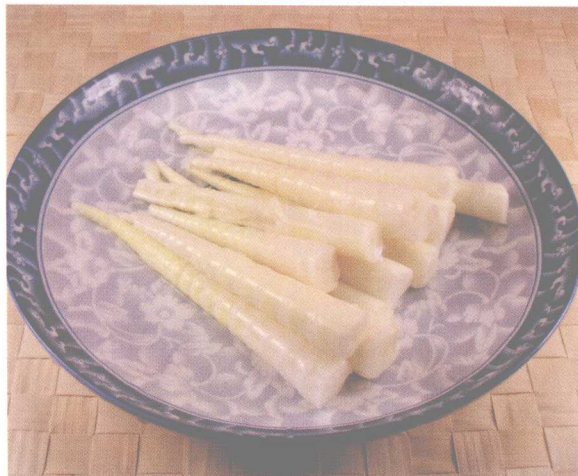
材料

莲藕 600 克，红豆 40 克，淡菜 20 克，猪大脷（即“猪舌”）1 条，生姜 3 片。

烹制方法

将莲藕洗净，去节，切段；红豆、淡菜分别洗净，稍浸泡；猪大脷洗净，用热水浸泡一下，刮去衣，再洗净。一起与生姜放进瓦煲，加入清水 3000 毫升（约 12 碗水量），武火煲沸后改文火煲 2 个半小时，调入适量食盐便可。此量可供 3~4 人用。

冬笋滚草菇



关键词:

鲜美可口、消食化滞

春节期间，饮食上一定要注意荤素结合、营养均衡。时下靓汤宜冬笋滚草菇，它鲜嫩润滑可口，富有营养，具消脘腹胀满之功效。

冬冷春寒时，每年1~2月份又是冬笋上市之时，正是吃冬笋的好时节。传统春节时，几乎每顿都是美食大餐，此时吃些冬笋能吸附所吃食物中的油脂，降低胃肠黏膜对脂肪的吸收与积蓄。同时中医认为，吃笋有滋阴、益血、化痰、消食、利便、明目的作用。现代营养学也证实，它有帮助消化、防止便秘的功能。

3

材料

冬笋 300 克，草菇 100 克，生姜 3 片。



烹制方法

冬笋去杂质，洗净，切片；草菇去蒂洗净，在基部剝“十”字，并稍滚片刻，洗净（即“飞水”）。起油镬把冬笋稍炒，加入清水 1250 毫升（约 5 碗水量）和姜滚后，下草菇滚至熟，下湿马蹄粉芡，拌匀，调入适量食盐和麻油便可。此量可供 3~4 人用。

绍菜滚大鱼

关键词:

鲜美清甜、润肺益气

绍菜，即北方的大白菜，因冬窖藏不见天日，长出的苗叶皆嫩黄，故广州人称“黄芽白”，又因“凌冬不凋”，“有松之操”，故古称“菘”。其质地柔嫩、滋味鲜美、脆美无渣，深得食家喜爱，苏东坡曾诗云：“白菘似羔豚，冒土出熊蹯。”把它比作羔豚与熊掌。而大鱼即鲮鱼，有人嫌它肉质粗劣，其实鲮鱼不庸，它价廉物美、肉质松嫩、营养丰富，只要烹调得法，食味不俗。广州民间新春时常爱有鱼（“有余”），以绍菜滚大鱼，汤味鲜美、清甜可口。



材料

绍菜（大白菜）500克，大鱼1条，生姜5片，大蒜2条。

烹制方法

将绍菜、大蒜分别洗净，切段；大鱼宰洗净，开边切件，鱼头亦斩作两边，起油镬下姜，煎至微黄，铲起。起油镬下姜，把绍菜稍炒片刻，加入清水1250毫升（约5碗水量），武火滚沸后，下鱼块，改中火滚至绍菜和鱼熟，下大蒜稍滚，调入适量食盐和少许油便可。此量可供3~4人用。

竹笙火腿炖花菇

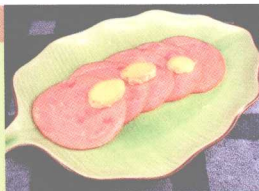


关键词：
益胃养脾、美肤健体

竹笙，又叫竹荪，为珍贵稀有的食用菌，其味鲜美，为诸菌之冠，有“菌中皇后”之称。它别具清香、滑嫩可口，营养丰富，富含粗蛋白和碳水化合物，还含有16种氨基酸，对高血压、高胆固醇有一定的疗效。据传清代乾隆能成为历史上头号皇帝寿星，与他一生爱吃竹笙烹制的汤品有关。以竹笙配伍火腿肉炖花菇，清润可口、鲜美嫩滑，具美肤健体、益胃养脾之功，能降血压，调理身体机能、增强抵抗力。新春期间常饮甘厌肥，此汤最为合适。

材料

竹笙 80 克，火腿肉 50 克，花菇 10 个，菜心 200 克，生姜 2 片。



烹制方法

将竹笙、花菇分别洗净，稍浸泡；菜心洗净；火腿肉切片或粒状。一起放进炖盅内，加入冷开水 1000 毫升（约 4 碗水量）、少许油和绍酒，加盖隔水炖 1 个半小时，进服时方调入适量食盐。此量可供 3~4 人用。

粉葛陈皮蚝豉煲猪骨

关键词：
滋阴养血、降水宁心

粉葛性平味甘，入脾、胃经，能解肌清热，除烦止渴。《本草纲目》记载它有散郁火的功用；《药性论》认为它能“开胃下食，主解酒毒，止烦渴”，“治时疾解热”。陈皮入药可祛痰、镇咳、助消化；入汤可理气，改善消化不良及食欲不振。而蚝豉能滋阴养血，《食经》说它能“治夜不眠，意志不定”；《医林纂要》认为它能“清肺补心，滋阴养血”。粉葛陈皮蚝豉煲猪骨有滋阴养血、降水宁心之功，在春节期间进饮，对虚火上升、牙痛咽疼、神经衰弱、消化不良等有辅助治疗作用。



材料

粉葛 500 克，陈皮 1/4 个，蚝豉 100 克，蜜枣 2 颗，猪骨 500 克，生姜 3 片。

烹制方法

将粉葛去皮洗净，切块；陈皮、蚝豉分别稍浸泡，洗净，陈皮去瓢；猪骨洗净，用刀背敲裂。一起与生姜放进瓦煲内，加入清水 3000 毫升（约 12 碗水量），武火煲沸后，改为文火煲 2 个半小时，调入适量食盐便可。此量可供 3~4 人用。

人日“七宝羹”



关键词:

菜味隽永、软甜香隹

年初七“人日”，谓“众人生日”之意。传统上这一天不煮饭，只煲粥炒粉或炒面，吃斋菜。这些斋菜里最特别的要数“七宝羹”，它是用芹菜、芥菜、青葱、大蒜等7种蔬菜或7种水果做成的羹汤。老人家说，吃了七样菜，那一年就可以捡金拾银，发大财了。以前很多家庭都会做这道菜，现在很多人都嫌麻烦不做，有的甚至不知道什么是“七宝羹”。此羹软甜香隹，菜味隽永，是春日健康的绿色汤品。

7

材料

芥菜、芹菜、百合各100克，韭菜、葱、大蒜、芫荽各50克，生姜3片。



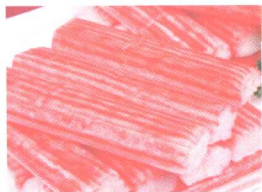
烹制方法

将各蔬菜分别洗净，切碎状；在铁镬中加入清水1000毫升（约4碗水量），武火滚沸，下适量生油，下芥菜、百合滚沸；改中火片刻，下芹菜、韭菜，煮片刻至熟，推入稀马蹄粉芡后，再下大葱、大蒜、芫荽稍滚沸，调入适量食盐便可。此量可供3~4人用。

蟹柳粟米羹

关键词：
鲜美可口、健脾开胃

这里特推荐一款适合西方情人节的西式汤品蟹柳粟米羹。该羹汤十分适宜于初春时佐餐之用。广东汤品有4种制法，煲、炖、滚、羹，炖汤多用于寒冷的冬日，滚汤多用于炎热的夏日，而羹汤多用于春秋两季。此汤的主要材料为粟米，在北方称为玉米，《医林纂要》说它能“益肺宁心”，《本草推陈》谓之“健胃剂”。此外，还有健脾开胃、通便、美容、降血糖、降胆固醇的作用。



材料

蟹柳 200 克（超市有售），粟米羹（罐头）100 克，椰浆 50 克、蚝油 20 克，鱼露 10 克，鸡粉少许。

烹制方法

在锅（或镬）里加入适量清水，滚沸后下鸡粉，稍后下粟米羹滚片刻，下蟹柳、鱼露、蚝油、椰浆，调入适量食盐、油，加入稀马蹄粉芡便可。此量可供 3~4 人用。

鲍鱼炖老鸭



关键词：
补中益气、滋阴补肾

鲍鱼是“海产八宝”之一，被称为“海味之冠”，为历代皇室贵族的席上佳肴。中医认为鲍鱼能养血柔肝、行痹通络、滋阴益精、清热明目。现代医学认为它除富含各种营养物质外，还含有“鲍鱼素1”和“鲍鱼素2”两种有抑癌作用的特殊物质。

中医认为，鸭是水中之禽，因其性凉而特别宜于体内有热、上火之人食用，并有“老鸭养阴”之说。鲍鱼炖老鸭清香醇美，具有补中益气、滋阴补肾之功，为初春仍寒冷时之养生靓汤。

材料

水发鲍鱼 200 克，光老鸭 1 只，猪瘦肉 100 克，瘦火腿 25 克，生姜 3 片。



烹制方法

将光老鸭去内脏、尾部，洗净后“飞水”（置沸水中稍滚片刻后洗净）；猪瘦肉洗净后也“飞水”。将鸭、瘦肉放入炖盅内，加冷开水 1250 毫升（约 5 碗水量）和姜、白酒，加盖隔水炖 2 小时，把发好的鲍鱼切薄片、瘦火腿切粒，放进炖盅内，加盖再炖 1 小时，进饮时方调入适量食盐。此量可供 3~4 人用。

大芥菜滚烧鸭

关键词:

温中宣肺、消痰利气

勤俭节约是中华民族的美德。广东民间常会把节日剩下的菜肴变成可口的汤品，大芥菜滚烧鸭汤就是其中之一。

大芥菜性温味辛，是一种消滞利气的常用蔬菜，含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、维生素A原、维生素C、维生素B₁、维生素B₂和磷、铁、尼克酸等，尤以富含粗纤维著称。中医认为它有宣肺、祛痰、温中、利气之功效。以大芥菜滚烧鸭，汤味甘辛带清润，有宣肺温中、消痰利气之功。



材料

大芥菜 500 克，烧鸭多少均可，生姜 3 片。

烹制方法

将大芥菜洗净，切段；烧鸭可拆骨，亦可不拆骨。先在镬中下 1250 毫升（约 5 碗水量）清水和姜，武火滚沸后，下大芥菜，至熟，下烧鸭，稍滚即可，试味后方调入适量食盐和油。此量可供 3~4 人用。

北芪南枣炖鹿肉



关键词:

补虚益气、强筋理血、养颜美容

鹿肉富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种矿物质、多种维生素和多种氨基酸。中医认为它有补虚弱、益气力、强筋骨、调血脉、益肾填精之功。适宜肾虚遗精，头昏耳鸣，腰脊疼痛，阳痿、阴冷、羸弱虚瘦、血脉不活及容颜欠佳等人食用。中药北芪具补脾益气、固表止汗之功，南枣具益气健脾、养血悦颜之功。用北芪南枣炖鹿肉，略带中药气味而清润可口，有补虚益气、强筋理血、养颜美容之功，是春寒日中老年人及女士的滋补品。

材料

北芪 20 克，南枣 6 个（中药店有售），鹿肉 400 克，猪脷 100 克，生姜 3 片。



烹制方法

将各药材洗净，南枣去核；鹿肉、猪脷洗净，“飞水”。一起与生姜、少许绍酒放进炖盅内，加入冷开水 1250 毫升（约 5 碗水量），加盖隔水炖 3 小时，进饮时方调入适量食盐。此量可供 3~4 人用。

党参草果煲青鱼

关键词：

补中益气、散寒止痛

青鱼，俗称黑鲩、青鲩等，中医认为其性平味甘，有健脾养胃、化湿利水、益气补虚、祛风之功效。如古代饮食专著《随息居饮食谱》谓之：“青鱼，甘平，补气，养胃，除烦满，化湿，祛风，治脚气、脚弱。”现代营养学认为它最大的特点是富含核酸以及硒、碘等微量元素，故有抗衰老、抗癌的作用。用中药补中的党参、理气的草果和陈皮等煲青鱼，有补中益气、散寒止痛的功效，尤适合于春寒时养生之用。也可辅助治疗脘腹冷痛、呕恶、腹胀便溏等。



12



材料

党参 10 克，草果 1 克，陈皮、桂皮各 1.5 克，干姜 3 克，胡椒 5 粒（以上中药店有售），青鱼 1 条，生姜 3 片。

烹制方法

将各药材用煲汤袋装好；青鱼宰洗净，煎至微黄。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 1 个半小时，调入适量食盐、油便可。