

饭前一碗汤

胜过良药方

# 广东靓汤 2

头啖汤美食酒家 编

养心

健胃

清热

解暑

近百款夏季养生靓汤，材料五花八门，让您大饱口福。  
科学搭配，营养美味，烹饪窍门一学就会，家庭烹制乐趣无穷。



饭前一碗汤  
胜过良药方

# 广东靓汤②

头啖汤美食酒家 编

SPM 南方出版传媒 广东人民出版社

· 广州 ·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

广东靓汤. 2 / 头啖汤美食酒家编. — 广州: 广东人民出版社, 2018. 7  
ISBN 978-7-218-12672-2

I. ①广… II. ①头… III. ①汤菜—菜谱—广东 IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第072940号

GuangDongLiangTang2

广东靓汤2

头啖汤美食酒家 编

 版权所有 翻印必究

出 版 人: 肖风华

策 划: 李 敏

责任编辑: 李 敏

装帧设计: 刘焕文

责任技编: 周 杰

出版发行: 广东人民出版社

地 址: 广州市大沙头四马路 10 号 (邮政编码: 510102)

电 话: (020) 83798714 (总编室)

传 真: (020) 83780199

网 址: <http://www.gdpph.com>

印 刷: 广州市浩诚印刷有限公司

开 本: 789mm×1092mm 1/16

印 张: 9.5 字 数: 160千

版 次: 2018年7月第1版 2018年7月第1次印刷

定 价: 39.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社 (020-83795749) 联系调换。

售书热线: (020) 83791487 83790604 邮购: (020) 83781421



# 前言 PREFACE

汤作为我国菜肴的一个重要组成部分，具有其他饮食不可替代的作用。饭前喝汤，可湿润口腔和食道，刺激胃口以增进食欲；饭后喝汤则可润喉爽口，有助消化。中国传统医学一直将汤作为养生的良方。此外，汤在防病、保健、美容等诸多方面也对人体的健康起到非常重要的作用。中华汤文化源远流长，独具特色。《吕氏春秋·本味篇》就这样记载了煨汤的真谛：“凡味之本，水最为始，五味三材，九沸九变，则成至味。”流传至今的“民以食为天，食以汤为先”，正是汤文化几千年历史的生动写照。

在广东，汤文化已融进了人们的日常生活。“无汤不成席”正说明了广东人对汤的重视程度，而广东人煲汤的功力也达到了炉火纯青的境界。从汤料合理适当的搭配到火候的严格控制，都反映出广东人对于汤的精细考究。在种类繁多的汤式中，“头啖汤”是广东人最崇尚的。所谓头啖汤，就是第一拨儿出锅的汤。头啖汤好喝，鲜。最重要的是，喝头啖汤得早起，不能早起的人就喝不到。如今，“饮头啖汤”已引申为做领头羊，也象征着广东人创新、开放、改革的精神。

养生汤品与季节密切相关。一年当中，由于四季的气候不同，存在春湿、夏热、秋凉、冬寒等不同特点，人的生理、病理也受到这种气候变化的影响。春季万物生发向上，处于复



苏过程，五脏属肝宜升补。夏季天气炎热，人体喜凉，五脏属心宜清补。秋季气候凉爽，五脏属肺宜平补。冬季气候寒冷，人体收敛潜藏，五脏属肾宜温补。这套《广东靓汤》丛书就是根据四季不同的进补需求来编写的，分为四册。书中近四百道汤品均为头啖汤美食酒家的精心推荐。

每到炎热夏季，很多人胃口不好，消化功能降低，且易出现乏力倦怠、胃脘不舒等症状，甚至发生胃肠道疾患。因此，夏季必须讲究饮食调节，采取相应的对策。

首先，夏天应多食苦味。苦味食物中所含的生物碱具有消暑清热、促进血液循环、舒张血管等药理作用。可适当选择一些苦味汤品，如莲子百合玉米煲猪肚、黄精茯苓生蚝煲鸡等，这些汤不仅能清心除烦、利尿、提神解疲，同时还具有祛湿、补血、健胃等功效。其次，夏天要补钾。暑天出汗多，随汗液流失的钾离子也较多。人体一旦出现低血钾现象，就会引起倦怠无力、头昏头痛、食欲不佳等症状，这时如饮冬瓜玉米江珧柱煲老鸽、苦瓜黄豆炖鲍鱼、双果炖田鸡等汤，有清热祛湿、祛燥、利水、消肿的良好疗效，同时也能补肝肾、强筋骨、益虚损，增强免疫力。除了以上两点，夏天饮食还需要保护消化道。夏季气温高、湿度大，睡眠时间相对于春季会少一些，而且出汗多，体液减少，消化液分泌也减少，消化道功能降低，易发生消化道功能紊乱，很容易生病。因此，应多注意保护肠道，多饮诸如青苹果炖芦荟、石斛竹蔗煲山鸡等具有健胃、生津、滋阴、清热功效的汤品。

《广东靓汤2》着重介绍了夏季最合理的营养搭配，详细讲解了近百款汤品的制作方法、营养功效，同时还包含了最地道的广东老火靓汤的烹饪窍门。我们相信，即使您没有煲过汤，不是土生土长的广东人，按照书中的提示，也能做出一道道健康又美味的养生靓汤。



# Contents 目录



## 1 第一篇 养心

中医认为，心主血和藏神，具有主宰一身上下、统管五脏六腑的特殊职能。夏季属火，与心相对应，养生宜以养心为重。

- |    |                   |               |
|----|-------------------|---------------|
| 2  | <b>苦夏变乐，养心正当令</b> |               |
| 5  | 虫草花炖水鸭            | 19 花旗参无花果炖斑鸠  |
| 7  | 莲子百合玉米煲猪肚         | 21 莲合红枣煲羊心    |
| 9  | 灵芝茯苓炖蝎子蛇龟         | 23 黄精茯苓生蚝煲鸡   |
| 11 | 无花果鲍鱼煲水鸭          | 25 淮山百合炖鳗鱼    |
| 12 | 麦冬沙参玉竹煲猪瘦肉        | 27 沙参枣仁炖斑鸠    |
| 13 | 小麦石斛淮山煲鹌鹑         | 29 黑豆党参煲猪心    |
| 15 | 双莲赤小豆煲猪心          | 31 沙参玉竹雪梨煲山斑鱼 |
| 16 | 青橄榄南北杏炖猪肺         | 32 灵芝茯苓炖草龟    |
| 17 | 玉竹番薯煲猪心           |               |



## 33 第二篇 健胃

冬去春来，春阳升发，万物苏醒，欣欣向荣。人体也是如此，阳气升发，故适时补阳，使其不断充沛，才能健壮体魄。

- |    |                   |            |
|----|-------------------|------------|
| 34 | <b>夏季养生，健胃好时机</b> |            |
| 37 | 扁豆鲜淮山煲鲫鱼          | 39 石斛竹蔗煲山鸡 |

- |    |           |    |            |
|----|-----------|----|------------|
| 40 | 冬菇花生煲鸡爪   | 56 | 木瓜红枣煲牛鳊鱼   |
| 41 | 冬瓜煲海螺肉    | 57 | 雪梨木瓜煲猪肺    |
| 42 | 羊肚菌鲍鱼炖乌鸡  | 59 | 沙参枸杞煲鹌鹑    |
| 43 | 黄豆胡椒炖猪肚鸡  | 61 | 罗汉果枇杷叶煲猪肺  |
| 45 | 苹果冬菇煲水蛇   | 63 | 章鱼赤小豆煲老鸭   |
| 47 | 木瓜花生煲鱼尾   | 65 | 苹果芦荟炖猪瘦肉   |
| 49 | 猴头菇乌贼骨炖猪肚 | 66 | 淮山党参黄芪煲鹅肉  |
| 51 | 棉茵陈蜜枣煲鲫鱼  | 67 | 花蛤淮山煲老鸽    |
| 53 | 赤小豆南瓜煲排骨  | 68 | 猴头菇四宝煲木瓜   |
| 54 | 茯苓党参炖乌龟   | 69 | 小麦参芪煲生蚝    |
| 55 | 海马花胶牛蒡炖海螺 | 70 | 鲜淮山百合玉竹炖甲鱼 |



## 71 第三篇 清热

夏天，天阳下济，地热上蒸，人体的阳气也随之盛于外，而阴气居于内。顺应自然界的变化，夏季养生应清热，宜清补。

### 72 夏热难耐，清热要及时

- |    |            |    |            |
|----|------------|----|------------|
| 75 | 桔梗无花果炖乳鸽   | 85 | 橘红无花果川贝炖鳄鱼 |
| 77 | 溪黄草棉茵陈煲猪脊骨 | 86 | 牛大力无花果煲鹌鹑  |
| 79 | 莲子薏米冬瓜煲水蛇  | 87 | 牛蒡蜜枣煲脊骨    |
| 80 | 板蓝根川贝炖鳄鱼   | 89 | 枸杞地胆头炖乳鸽   |
| 81 | 沙参玉竹百合煲水鸭  | 91 | 夏枯草黄豆脊骨汤   |
| 83 | 玫瑰鸡爪梨煲猪脊骨  | 93 | 木瓜莲子百合煲鱼尾  |

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 94 冬虫夏草生地煲水蛇  | 105 西瓜皮茅根炖猪瘦肉 |
| 95 龙脷叶无花果煲猪肺  | 107 地胆头炖猪骨    |
| 97 海底椰雪梨川贝煲鹧鸪 | 109 苦瓜黄豆炖鲍鱼   |
| 99 粉葛赤小豆煲猪胰   | 110 萝卜青橄榄煲猪肚  |
| 100 车前草薏米煲猪小肚 | 111 仙人掌水蛇炖海星  |
| 101 鸡骨草煲兔肉    | 112 鸡骨草田螺炖猪胰  |
| 103 茅根马蹄煲海蜇   | 113 蒲公英薏米煲猪瘦肉 |
| 104 牛大力炖螺肉    | 114 粉葛煲猪肚     |



## 115 第四篇 解暑

炎炎伏夏，伤津耗气，人易疲乏，情易烦躁，心易急躁。此时养生要注重解暑，使凉从心生，才能健健康康地度过暑夏。

- |                       |                |
|-----------------------|----------------|
| 116 <b>夏暑登场，解暑进行时</b> |                |
| 119 节瓜眉豆煲鲫鱼           | 132 苦瓜黄豆煲唐排    |
| 120 薏米冬瓜荷叶煲排骨         | 133 佛手瓜胡萝卜煲排骨  |
| 121 玉米淡菜煲猪脊骨          | 135 参莲绿豆煲乳鸽    |
| 123 双果炖田鸡             | 136 木棉花熟地煲猪瘦肉  |
| 124 冬瓜薏米江珧柱煲老鸽        | 137 冬瓜薏米炖双肾    |
| 125 荷叶冬瓜煲老鸭           | 139 天麻菊花炖兔肉    |
| 127 椰子竹蔗煲老鸽           | 140 苦瓜黄豆煲鲫鱼    |
| 128 冬瓜江珧柱莲薏煲鹌鹑        | 141 苦瓜干黄豆煲猪什   |
| 129 冬瓜江珧柱莲子炖石蛤        | 143 猪笼草赤小豆煲猪胰  |
| 131 苋菜头茯苓煲大鱼尾         | 144 茅根竹蔗马蹄煲猪脊骨 |

## 第一篇

# 养 心

中医认为，心主血和藏神，具有主宰一身上下、统管五脏六腑的特殊职能。夏季属火，与心相对应，养生宜以养心为重。

# 苦夏变乐，养心正当令

夏季，是一个万物繁荣秀丽的季节，也是一个酷热登场的季节。一年四季中，夏属火；而人的五脏中，心主火。两个火加起来，便成了“炎”。我们的心火在夏天最容易上炎，情绪容易变得急躁，容易发火，晚上睡眠不安，还容易出现口干舌燥、头痛、口苦、食欲不振等症状。因此，夏天养生，重点在于养心。



## 养心六注意

一要注意戒怒戒躁。养心切忌大喜大怒，要保持心态平和，安闲自乐，笑口常开。夏天，可多做文体活动，如绘画、钓鱼、书法、下棋、种花等。

二要注意不可过度出汗，运动后要适当饮温水，补充体液。夏天我们的身体容易出汗，中医认为“汗为心之液”，血汗同源，汗多易伤心之阴阳。加之夏天温度高，体表的血量分布多，导致心脑血管的血量减少，尤其是老人更易出现心脑血管缺血的症状，所以夏季要注意不可过度出汗。但是该出汗时则要出汗，不能长时间待在空调房里闭汗，应适当选择做一些相对平和的运动。

三要注意，既要养“心阳”又养“心阴”。心气虚指心脏功能减弱，主要表现为心慌心悸、胸闷气短，活动后症状加重，并有出汗。如果不注重保养，就会发展成为心阳虚，其症状为心慌、气喘加重，而且畏寒肢冷、胸痛憋气、面色发白等。有心气虚或心阳虚症状的人，夏天尤



其应该避免多出汗，以免伤了心阳，可用人参、西洋参等泡水喝。心阴虚则指心阴血不足，主要特点是阴虚阳亢，表现为五心烦热、咽干失眠、心悸等。心阴虚者需要注意少劳累、少出汗，多吃养心阴之品，如麦冬、百合等。

**四要注意不吃刚从冰箱中取出来的食物。**人的胃肠温度一般在36℃左右，而刚从冰箱里拿出来的食物通常只有2℃~8℃，肠胃受到强烈的低温刺激后，容易出现腹泻。因此，从冰箱里取出来的食物应在常温下放一会儿再吃。

**五要注意睡眠充足。**夏天人们易疲困，没精打采，不想吃饭，不想活动，因此，保证充足的睡眠至为关键。下午1点至3点，是人体心经工作的重要时刻，最好午睡1小时，这个时段也可以吃些补心的食物，养心效果特别好。

**六要注意温差变化。**初夏到来，日夜温差仍较大，早晚要适当添衣。

### 红色食物最养心

我国传统医学认为“药食同源”，不同颜色的食物对养生能起到不同的效果，可以治疗不同的疾病，而红色食物是最养心的。红色食物进入人体后可入心、入血，具有益气补血和促进血液、淋巴液生成的作用。

常见的红色食物有番茄、红辣椒、西瓜、石榴、樱桃、草莓、牛肉、羊肉

等。红色食物的天然色素一类是来自于血红素，如红色肉食品、内脏等，其红色就是血红素呈现出来的；一类是来自类胡萝卜素的色素，如番茄、胡萝卜等；还有一类是来自于多酚类的色素，如草莓、樱桃等。血红素是人体内输送氧气和二氧化碳的干将，它和蛋白质结合成血红蛋白，存在于血液细胞中。红色食物中富含的番茄红素、丹宁酸等，可以保护细胞，具有消炎作用。红色食物还能人体提供蛋白质、无机盐、维生素以及微量元素，增强心脏功能。

因此，经常食用红色食物，对增强心脑血管活力、提高淋巴免疫功能非常有益。

### 养心要吃苦

食物有酸、苦、甘、辛、咸五味，人体有心、肝、脾、肺、肾五脏。《黄帝内经》中介绍了五味与五脏相对应的关系，即“酸入肝，辛入肺，苦入心，咸入肾，甘入脾”。心需要苦味之物来滋养，因此，夏日养心，要多吃“苦”，如吃苦瓜、油麦菜、百合、白果，喝苦丁茶等。这些苦味食物，有泻下、清热、燥湿、健脾、补肾、强筋、健骨的作用，但是有肺脏疾病的人应少食，忌食。

这个时节在汤膳中可以多加入一些养心安神之品，如石斛、灵芝破壁孢子粉、茯苓、麦冬、小枣、莲子、百合、竹叶、柏子仁等，能让身心更舒畅。

本篇就为您介绍养心汤品的制作。

# 头煲汤

此汤分量适合4~6人饮用。





# 虫草花炖水鸭

功效：  
滋补心肺，  
和胃消食

## 主料介绍：

水鸭性味甘凉，有补中益气、滋阴泄热的功能。《本草逢原》认为它“味极甘美，病人食之，全胜家鸭，以其肥而不脂，美而易化”。

鸭肉含丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素及矿物质等。经常食用除了能补充人体必需多种营养成分外，还可祛除暑热、保健强身，对食少体弱、水肿、盗汗、咽干口渴者，以及身体虚弱、低烧等病症者尤为适合。



## 材料：

水鸭500克，猪脊骨400克，虫草花50克，枸杞10克，姜适量。

## 做法：

1. 将水鸭宰杀洗净斩大块，与猪脊骨同置沸水中稍滚沸，焯去血水；其他材料洗净。

2. 将所有材料放入炖盅，加入4海碗水，以保鲜膜封住，隔水炖3小时即可。

## 营养小提示

水鸭味甘，有补中益气、消食和胃、利水消肿及解毒之功；虫草花有益肝肾、补精髓、止血化痰的功效。合而为汤，能滋补心肺、和胃消食、调养气血。

# THE FIRST SOUP

此汤分量适合4~6人饮用。





# 莲子百合玉米煲猪肚

**功效：**调中开胃，益肺宁心

## 主料介绍：

玉米，亦称玉蜀黍、苞谷、苞米、棒子，粤语称为粟米，是一年生禾本科草本植物，也是全世界总产量最高的粮食作物。玉米味甘、性平，具有调中开胃、益肺宁心、清湿热、利肝胆、延缓衰老等功能。

现代研究证实，玉米中含有丰富的不饱和脂肪酸，尤其是亚油酸的含量高达60%以上，它和玉米胚芽中的维生素E协同作用，可降低血液胆固醇浓度，防止其沉积于血管壁。因此，玉米对冠心病、动脉粥样硬化、高脂血及高血压等症都有一定的预防和治疗作用，同时还有一定的健脑功能。



## 材料：

莲子30克，百合30克，玉米300克，猪肚半个，猪脊骨300克，猪瘦肉300克，蜜枣4粒。

## 做法：

1.将莲子、百合、蜜枣洗净；玉米洗净切成段。

2.将猪肚去油，用盐清洗干净，猪脊骨、猪瘦肉切成大块，一同置沸水中焯去血水。

3.汤煲内加入6~8海碗水，水开后将所有材料放入，大火煲开后转文火煲1.5小时，再转大火煲30~45分钟即可。

## 大厨提醒

一般人常用盐擦洗猪肚，但效果并不理想，可在清洗过程中加入一些醋，效果会更好。因为通过盐、醋的共同作用，可不仅可以去掉猪肚上的黏液，而且能除去猪肚的腥味，从而起到清除污物和去除异味的作用。

此汤分量适合6~8人饮用。

