

3  
城市人食疗系列一

黎照环编著

福建科学技术出版社

# 广式营养

靓汤



3 城市人食疗系列一

黎照环编著

福建科学技术出版社

# 广式营养

靓汤

著作权合同登记号：图字13-2002-22

原书名：港式营养靓汤

本书中文简体字版由香港万里机构出版有限公司授权  
福建科学技术出版社在中国大陆地区出版、发行

### 图书在版编目(CIP)数据

广式营养靓汤／黎照环编著． 福州：福建科学技术出版社，2002.10  
(城市人食疗系列·一)  
ISBN 7-5335-2030-0

I. 广... II. 黎... III. 保健 汤菜 菜谱  
IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第060788号

|      |                                                  |
|------|--------------------------------------------------|
| 书 名  | 广式营养靓汤<br>城市人食疗系列一                               |
| 编 著  | 黎照环                                              |
| 出版发行 | 福建科学技术出版社<br>福州市东水路76号·邮编350001<br>www.fsttp.com |
| 经 销  | 各地新华书店                                           |
| 印 刷  | 美雅印刷制本有限公司                                       |
| 开 本  | 889毫米×1194毫米 1/32                                |
| 印 张  | 2.25                                             |
| 字 数  | 48千字                                             |
| 版 次  | 2002年10月第1版                                      |
| 印 次  | 2002年10月第1次印刷                                    |
| 印 数  | 1—4 000                                          |
| 书 号  | ISBN 7-5335-2030-0/TS·184                        |
| 定 价  | 12.00元                                           |

书中如有印装质量问题，可直接向本社调换

## 出版者的话

现代城市人工作繁忙，生活紧张，整天困在环境拥挤、空气污染的钢筋水泥森林里，再加上饮食无节制，缺少空间和时间进行运动，在种种不利因素影响下，身体素质转差，对疾病的抵抗力下降，容易患上如糖尿病、高脂血症、痛风等都市流行病。要真正解决问题，当然必须延医诊治，改善环境，多运动来增强体质，但如果能配合进食适当的食物作食疗之用，更能收到事半功倍之效。

说到用食物来防治疾病，我们的祖先早已为之。《黄帝内经》就有“药以祛之，食以随之”的记载。人们从长期的生活经验中，发掘了众多的天然食品和药物，而且探明了食物和药物的内在联系，从而悟出了“医食同源”、“以食养生”、“以食治病”的道理。唐朝孙思邈著《千金要方》，里面就提到“凡欲治病，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔！”，清楚地阐释了食疗的重要作用。

现代医学对食疗的认识，是科学地将食物经过合理搭配，使人体摄入均衡营养，以满足身体生理活动所需。由于食物中所含有的各种营养素、药用成分、食物性能各不相同，使它们具有各自的防病治病的能力，只要恰当选用和搭配，便能发挥良好的疗效。

话虽如此，由于患病者体质的不同，食物种类千差万别，中西医对同一症状又往往有不同的诠释，再加上一般人对食品科学一知半解，谬误说法广为流传，这都对希望采用食疗的

朋友带来困惑。为此，我们特别邀请了多位精通西医学及营养学的专家提供意见，并把他们的心得汇集成书，以每册一个专题的形式从科学的角度深入浅出地介绍相关的医学真知，并提供具有疗效的食谱，供有需要的朋友参考，希望能对读者有所帮助。

# 前言 —— 无汤不欢

一直以来，汤水在人们生活中都占有一个重要地位，今日更甚。“宁可食无菜，不可饮无汤”，人们的饮食已到“无汤不欢”的地步，即使在快餐店吃饭也有汤送便可见一斑。家中慈母贤妻煲的靓汤更令人回味。

中华民族饮汤的历史可追溯到几千年前的远古时代，经过老祖宗们的不断改良演变，使现今餐汤有无数的变化和各种不同的口味。例如按制汤的过程可分为老火汤、滚汤；按汤的质感分有清汤、羹类、浓汤；按煲汤的材料又有素汤、药膳汤、肉汤等等，每类汤的品种更不知凡几，蔚为大观。

中国地大物博，各地风物有所不同，饮食自然也是一样。就汤水而言，以前南方广东人较喜欢老火汤，而北方人则崇尚炖汤。现在南北融合，无论煲汤炖汤都一样受到人们的喜爱。如今大家除亲自动手炮制靓汤外，更可以在不同食肆中品尝到世界各地别具特色的美味靓汤，口福可谓不浅！

总之，“汤水”是中国人，特别是广东人的一个优秀饮食文化，在营养、保健上确是一种科学的饮食。笔者的一位老师是著名生理学家的太太，她是上海人，随夫饮汤上瘾，对笔者说：“广东汤又好饮，又有益，真是好！一餐饭食无鱼不要紧，食无汤便不成了！”

汤水益处多，市面上介绍煲制汤水的书籍也不少，但是从中医角度和营养学的观点去分析每个汤水特点的书却不多见，有鉴于此，我特别在业余撰写多篇文章，除了介绍近二百款营养靓汤的用料及煲制方法外，更分析每种汤水的特色及食疗价值，希望让各位对汤水的食疗作用有更深入和全面的认识。为方便读者阅读，出版社将之分为三册出版，即《广式营养靓汤》、《滋补强身靓汤》及《清润养颜靓汤》。

雷雨先生为本书拍摄了很多精美照片，在此一并多谢！又本书内容如有不妥之处，尚请读者不吝批评指正。

黎照环

# 目 录

## 家禽靓汤

|                  |    |
|------------------|----|
| 红枣花生眉豆鸡脚汤 .....  | 8  |
| 菜心滚鸡什汤 .....     | 9  |
| 老鸡三蛇汤 .....      | 10 |
| 乌骨鸡调经六物汤 .....   | 11 |
| 益母调经乌鸡汤 .....    | 12 |
| 三仁煲老鸭 .....      | 13 |
| 陈皮老黄瓜薏米老鸭汤 ..... | 14 |
| 消食酸甜老鸭汤 .....    | 15 |
| 虫草淮杞水鸭汤 .....    | 16 |
| 鹅血肉丝豆芽汤 .....    | 17 |
| 北芪参杞乳鸽汤 .....    | 18 |

## 猪肉靓汤

|                 |    |
|-----------------|----|
| 伏苓泽泻玉米汤 .....   | 19 |
| 雪梨苹果瘦肉汤 .....   | 20 |
| 清润五色甜汤 .....    | 21 |
| 莲子芡实薏米猪肉汤 ..... | 22 |
| 龙脷雪梨煲瘦肉 .....   | 23 |
| 芒果瘦肉汤 .....     | 24 |

|                 |    |
|-----------------|----|
| 鼠曲草煲瘦肉 .....    | 25 |
| 薏米黄芪利水消肿汤 ..... | 26 |
| 胡椒薏仁猪肚汤 .....   | 27 |
| 芡实白果双肚汤 .....   | 28 |
| 红枣花生猪肚汤 .....   | 29 |
| 杜仲巴戟核桃猪腰汤 ..... | 30 |
| 温肾缩尿猪腰汤 .....   | 31 |
| 鸡骨草鲫鱼猪脾汤 .....  | 32 |
| 猪脾淡菜苦瓜汤 .....   | 33 |
| 猪脾薏米芡实汤 .....   | 34 |
| 葱豉粉葛烧猪骨汤 .....  | 35 |
| 花生芝麻核桃猪骨汤 ..... | 36 |
| 明目枸杞猪肝汤 .....   | 37 |
| 当归猪蹄汤 .....     | 38 |
| 辣椒叶猪肝鸡蛋汤 .....  | 39 |

## 水产靓汤

|                |    |
|----------------|----|
| 大蒜眉豆煲塘虱鱼 ..... | 40 |
| 鱼头姜奶汤 .....    | 41 |
| 天麻白菊鱼头煲 .....  | 42 |

|                 |    |
|-----------------|----|
| 鲫鱼豆腐汤 .....     | 43 |
| 花生眉豆大蒜鲫鱼汤 ..... | 44 |
| 鲫鱼煲胡萝卜 .....    | 45 |
| 白果腐竹生鱼汤 .....   | 46 |
| 红豆陈皮冬瓜煲生鱼 ..... | 47 |
| 香花菜苡菱鱼片汤 .....  | 48 |
| 祛风散寒鱼片汤 .....   | 49 |
| 藿香苏叶螺肉汤 .....   | 50 |
| 赤小豆扁豆煲蚬肉 .....  | 51 |

### 牛肉靛汤

|               |    |
|---------------|----|
| 萝卜马蹄煲牛腩 ..... | 52 |
| 萝卜苗牛肉汤 .....  | 53 |
| 生姜芥菜滑牛汤 ..... | 54 |

### 野味干货靛汤

|                |    |
|----------------|----|
| 龙马鳄补肺健肾汤 ..... | 55 |
| 金芽陈肾消滯汤 .....  | 56 |
| 咸鱼头煲豆腐 .....   | 57 |

|                |    |
|----------------|----|
| 祛风润燥蛇鸡汤 .....  | 58 |
| 鹌鹑川贝海底椰汤 ..... | 59 |
| 大头菜虾米猪骨粥 ..... | 60 |

### 蔬果蛋类靛汤

|                  |    |
|------------------|----|
| 萝卜汤 .....        | 61 |
| 合欢花煲鸡蛋 .....     | 62 |
| 莲子核桃鸡蛋汤 .....    | 63 |
| 丝瓜鲩鱼清鸡汤 .....    | 64 |
| 马蹄莼菜汤 .....      | 65 |
| 三花豆腐祛湿汤 .....    | 66 |
| 茅根竹蔗马蹄胡萝卜汤 ..... | 67 |
| 咸菜汤 .....        | 68 |

### 附 录

|                  |    |
|------------------|----|
| 汤水的益处 .....      | 69 |
| 一款靛汤七个条件 .....   | 70 |
| 广式汤水的分类和特点 ..... | 71 |

# 家禽靓汤

## 红枣花生眉豆鸡脚汤

### 食疗功效

有祛湿作用，男女老少皆宜。

**材料：**花生120克，红枣5~6粒，眉豆120克，陈皮适量，蒜头几粒，鸡脚6只。

**制法：**1.鸡脚放入滚水中浸至可以去皮，去爪。  
2.红枣拍碎。花生、眉豆、陈皮和蒜头分别洗净。  
3.把所有用料放入煮滚的水中，用中火煲至花生熟烂为止(约1½小时)。

**说明：**1.这个汤不论男女老少都适合饮用。  
2.眉豆和蒜头都含丰富B<sub>1</sub>，可以祛湿，有说可去脚气，即治脚气病。

3.煲汤时有一点要注意，眉豆易烂，而花生不易烂，所以眉豆应该后放，大约在汤煲好前45分钟前放就差不多，煲至豆粒爆开。如果眉豆太烂，会溶化成沙状，剩下一层衣，看不到眉豆。





# 菜心滚鸡什汤

**材料：**菜心300克，鸡什2副，生姜1片，细盐少许。

**制法：**1. 将菜心洗净。拣去鸡什中的鸡胆（俗称鸡肾衣），刮洗干净，去除异味。

2. 鸡心剖开边；鸡肝放入滚水中略煮，捞出切片；鸡肫（胃）切片；鸡肠切段，备用。

3. 将适量清水放入瓦煲内，生姜洗净去皮放入煲内，用猛火煲至水滚，再放入菜心、鸡什，改用中火煲至鸡什熟透，下盐调味即成。

**说明：**1. 这款汤水帮助消化、化积，对肠胃不适也有功效。

2. 鸡肝含维生素A、B，可益目，男女老少皆适合饮用。但胆固醇过高的人士，就不可多喝。

**食疗功效**

帮助消化。

# 老鸡三蛇汤



## 食疗功效

补气血，祛风湿，利关节，退痹疹。



**材料：**老鸡1只、三蛇1副，北芪20克，党参40克，枸杞子20克，淮山80克，桂圆肉40克，红枣40克，陈皮，生姜，盐。

- 制法：**
1. 将宰杀、洗净的老鸡放入大滚水内略滚，取出放入盆内，用自来水冲去腥味
  2. 三蛇分别切为一段段，洗净后放入大滚水内，滚，取出放入盆内，以自来水冲洗，放入煲汤袋内。
  3. 将药材洗净之后，红枣拍碎，陈皮浸软，刮去内瓢。
  4. 加水20碗并放入三蛇和药材，煲滚之后入鸡，中火再煲3个小时左右，加盐调味，即可食鸡饮汤。

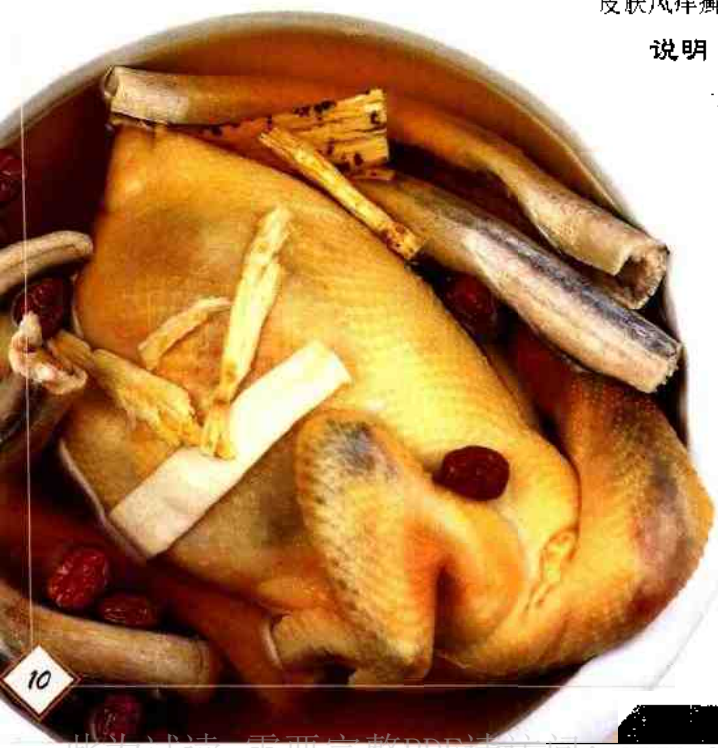
**药理：**三蛇，通常包括眼镜蛇、金环蛇（金脚带）、灰鼠蛇（过树龙）。蛇肉含丰富蛋白质，对神经肌肉关节有特殊补益力，常用于四肢麻木、关节疼痛、皮肤风痒癬疹。

**说明：**1. 月老鸡煲老火汤

米脂肪较少，二米肉结耐火，三则可以减低鸡之温热性。

2. 三蛇之配套可因供货而变，不必强求一致。

3. 切段、余水，入袋煲汤不会减低蛇之药性和汤之鲜美，更主要是减去除蛇肉之困难，适合一般家庭处理。



# 乌骨鸡调经六物汤

**材料：**乌骨鸡1只，党参40克，当归12克，熟地20克，白芍20克，龙眼肉20克，甘草4克，盐，姜。

**做法：**1. 乌骨鸡去毛及肠脏，洗净。  
2. 将药材洗净。姜1片，洗净。  
3. 将乌骨鸡和药材入煲，加水适量，武火煲滚，再文火煲1½小时，加盐调味，吃鸡饮汤。

**药理：**1. 乌骨鸡又叫乌鸡，因鸡肉乌黑得名，是妇科许多滋补成药的重要成分。乌骨鸡味甘而性平和，可退虚热，治虚劳骨蒸羸瘦、消渴、脾虚泄泻、崩中带下。  
2. 党参，味甘性平。有补中益气、健脾生津功效，可治气虚疲倦、食少便溏、口渴多汗。  
3. 当归味辛辣带甜，性温，有补血活血、调经止痛、润肠通便功效，可治血气虚弱、月经不调、风湿麻痹、体弱便秘。  
4. 熟地味甘性微温，有补血滋阴功效。能治血虚失眠、月经不调、阴虚盗汗、崩漏消渴、须发早白。  
5. 白芍味甘酸，微寒。有养血敛阴、柔肝止痛功效，能治血虚肝旺之头晕眼花、月经不调、肝脘腹痛。  
6. 龙眼肉味甘性平，有补血、益脾和安神功效。  
7. 甘草味甘性平，有补中益气、调和诸药功效。

## 食疗功效

补气养血，治血气不足之月经提前。

# 益母调经乌鸡汤

## 食疗功效

治月经来迟，月经疼痛。

**材料：**益母草40克，乌骨鸡1只，红枣40克，姜，盐。

**制法：**1. 乌骨鸡去毛及肠脏，洗净。

2. 益母草洗净，红枣拍碎，洗净。姜1片，洗净。

3. 将以上物料入煲，加水适量，武火煲至滚，再改为文火煲1个半小时，加盐调味，即可食鸡饮汤。

**药理：**1. 益母草，味微辣苦，性微寒。能活血调经，消水解毒。常用于月经不调、痛经、产后瘀血腹痛、跌打损伤、水肿和疮疡肿毒。

2. 乌骨鸡，味甘性平。能退阴热，治虚劳，解消渴，健脾止泻，止带下。

3. 红枣，味甘甜性温，有补中益气、养血安神功效，可治疗体疲无力、食少便溏、血虚面黄和精神不安。

**说明：**1. 益母草据认为“补血而

不伤新血，养血而不留瘀滞”，因此为胎前产后的

要药。惟益母草有兴

奋子宫，加快子宫

收缩作用。因此，

如怀疑有孕而

停经者忌用。

2. 乌骨鸡可

用老母鸡代

替，惟性偏

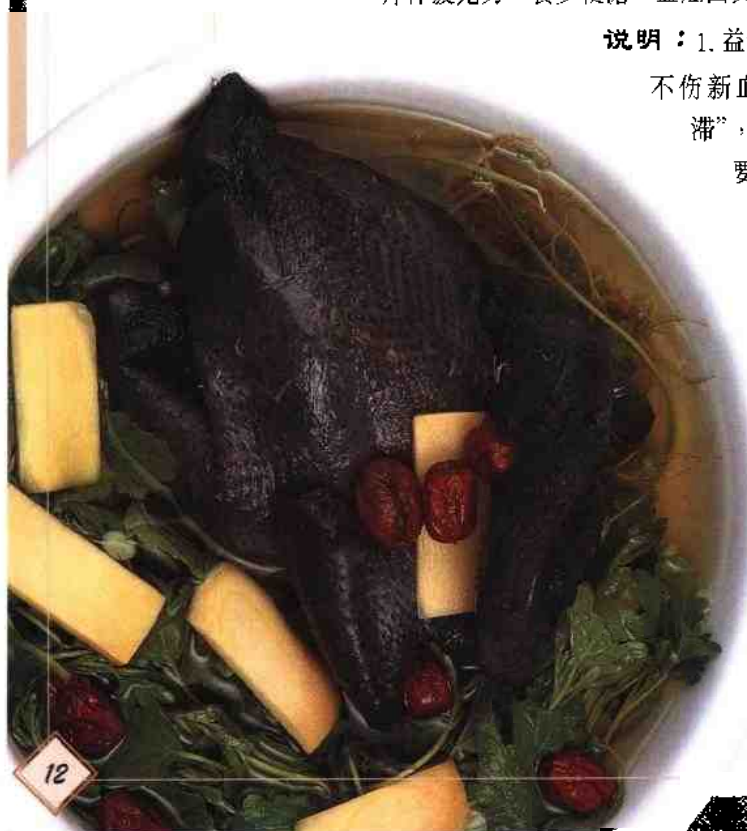
温，效力较

偏向祛风补

血，兼有外

感风热未愈

者不宜多用。



**材料：**老鸭1只；芡实40克；莲子40克；薏米40克；陈皮，盐。

**制法：**1.老鸭宰杀，脱毛，开肚去肠脏。洗净，放入大滚水中滚10分钟，取出，用水冲至鸭身凉硬。  
2.陈皮浸软，刮除内瓢。洗净芡实、莲子和薏米。  
3.物料入煲加水适量，武火煲至滚，再改用文火煲2小时，加盐调味即可食用。

**药理：**1.老鸭，味甘咸性平和。可养胃、滋阴、补血、行水、治骨蒸劳热、咳嗽水肿等症。  
2.芡实，味甘涩性平。有固肾涩精、补脾止泻功效。常用于遗精带下、小便不禁、大便泄泻。  
3.莲子，味甘涩性平。有补脾涩肠、养心益智功用。能治脾虚泻痢、崩漏带下、夜寐多梦、遗精淋浊。  
4.薏米，味甘涩性凉。有健脾利湿、补肺清热功用，可治水肿泄泻、痹证、肢体屈伸不利、肠痈肺痈、白带淋浊等。

**说明：**1.鸭，医学上药性平和，营养高，疗效广，汤味鲜美。惟找老鸭难，找老而肉多脂少的鸭更难，故氽水后要用清水冲去多余的油脂。  
2.本汤对糖尿病有食疗价值。

## 三仁煲老鸭

**食疗功效**

补肾祛湿。

# 陈皮老黄瓜薏米老鸭汤

## 食疗功效

祛水湿，健脾胃。

**材料：**老黄瓜3条，老鸭1只，生、熟薏米各40克，陈皮1个，盐。

**制法：**1.老黄瓜洗净，一分为六。

2.陈皮整个，浸软，刮去内瓢备用。生熟薏米洗净。

3.老鸭，请鸭贩代杀，去毛去肉脏，洗净。晾干水后放入烧红白锅，焗至鸭身金黄之后，取出以清水冲尽油腥。

4.水10碗，先加入黄瓜、生熟薏米、陈皮，武火煲至滚后加入老鸭，翻滚，文火煲2个小时，加盐调味便可饮用。

**药理：**1.老黄瓜，又叫王瓜，味甘、性凉。有清热、利水、解毒功效。适治天热口干汗多、热病烦渴、咽喉肿痛、目赤、吐泻等症。

2.陈皮，味辛苦，性温。有补气健脾、降逆止呕、燥湿化痰等功效。可治疗腹胀气滞、脾虚泄泻、呕吐暖气、痰湿咳喘、疮疡初起等症。

3.鸭，味甘咸，性平。有养胃滋阴、利水消肿功效。

4.生熟薏米，味甘淡，性凉。有健脾祛湿、清热补肺功效。可治水肿、泄泻、痹证、肺病、肠痈、白带淋浊。

**说明：**1.煲鸭加陈皮，去鸭膺，汤味特香。

2.薏米，《神农本草经》称“久服可轻身益气”、有一定减肥功用，生用清热佳，炒熟更健脾。



**材料：**老鸭1只，子姜40克，  
白醋，砂糖、盐。

**制法：**1. 老鸭，宰杀，脱毛，开肚去肠脏，洗净，放入大滚水中约10分钟，取出放在清水中洗净血污。  
2. 子姜去皮洗净。  
3. 物料入煲，加入10碗水，武火至滚，再用文火煲2小时，其间撇去浮油，加入白醋、砂糖和盐调味，即可饮用。

**药理：**1. 鸭，味甘咸，性平。有养胃滋阴、利水消肿、补血解毒功效。可治疗劳热骨蒸、咳嗽水肿、吐血、痢疾等症。  
2. 白醋，味酸、有消食导滞、散瘀止痛功效。可治疗肉食积滞、消化不良、肠炎痢疾等症。  
3. 子姜(嫩姜)，味辛，性温。有祛风散寒功效。可用于外感风寒，健胃祛风止呕、解毒，去腥膻味。

**说明：**1. 市售鸭多过肥，选老瘦鸭煲汤较好。  
2. 鸭尾腺体腥膻，煲汤时一定要切除。  
3. 子姜即嫩姜，辣味轻、爽脆可口。

# 消食酸甜老鸭汤

**食疗功效**  
消食醒胃。



# 虫草淮杞水鸭汤



## 食疗功效

益气养血，健脾补肾。



**材料：**水鸭1只，冬虫夏草20克，淮山药40克，枸杞子12克，陈皮适量，生姜1片，盐少许，红枣5枚。

**制法：**1. 将宰杀干净的水鸭先放入大滚水5分钟，取出用自来水冲净。

2. 陈皮以温水浸软，刮去内瓤。将冬虫夏草、淮山药、枸杞子、红枣略洗干净。

3. 将水鸭和其他物料放入汤煲，加入滚水约10碗，翻滚之后，文火再滚2个小时左右，加盐调味，即可饮汤食肉。

**药理：**1. 水鸭又名蜆鸭、野鸭，味甘性凉，能补中益气、滋阴清热。

2. 冬虫夏草是名贵补益中药，味甘性平，能补脾气、养胃阴。

3. 淮山，味甘性平，有补脾、健胃、止泄泻功效。

4. 枸杞子，味甘性温，有补肾养肺、益精明目作用。

**说明：**1. 水鸭脂肪丰富，煲汤时一定要先氽水，去除过多的脂肪。

2. 冬虫夏草近有鲜品供应，功效与干品同，但要增加分量。

冬虫夏草加淮山枸杞子共有“气阴双补”功效，而且“补而不燥”，但要注意假冬虫夏草。

3. 陈皮本身有健脾理气作用；与水鸭共用，香味独特，非其他香料可比拟。

