

# 四季靓汤

春

夏

秋

冬

梁佩仪◎编著

羊城晚报出版社

# 四季靛透

春、夏、秋、冬

梁佩仪◎编

图书在版编目 (CIP) 数据

四季靓汤/梁佩仪编著.—广州:羊城晚报出版社,

2009.1

ISBN 978-7-80651-529-7

I.四… II.梁… III.保健-汤菜-菜谱 IV.TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第111986号

责任编辑 黄捷生 吴伯衡

四季靓汤

SIJI LIANGTANG

---

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/广东昊盛彩印有限公司

规 格/850毫米×1168毫米 1/32

印 张/11.5

字 数/200千

版 次/2009年1月第2版

书 号/ISBN 978-7-80651-529-7/TS·50

定 价/28.00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)



1 豆角叶瘦肉汤

2 桂圆猪心汤

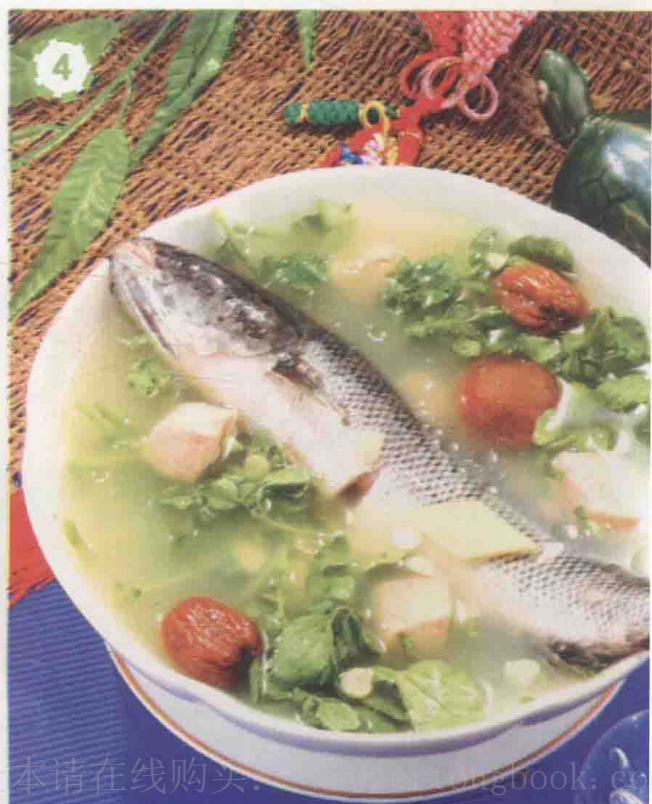
3 潺菜鸡杂汤

4 豆腐鲫鱼汤





冬瓜鸭肉汤  
茼菜黄花鱼汤  
节瓜鸡脚汤  
西洋菜生鱼汤





1 水蛇鸡肉汤

2 苹果黄鱼汤

3 三鲜猪肝汤

4 鸡片蘑菇汤





# 食物相克大全

田螺与面相克：	同食会引起腹痛、呕吐。
田螺与玉米相克：	同食容易中毒。
鱼肉与西红柿相克：	食物中的维生素C会对鱼肉中营养成分的吸收产生抑制作用。
生鱼与牛奶相克：	同食会引起中毒。
墨鱼与茄子相克：	同食容易引起不适。
鲶鱼与牛肉相克：	同食会引起中毒。
芹菜与甲鱼相克：	同食会中毒。
芹菜与菊花相克：	同食会引起呕吐。
芹菜与鸡肉相克：	同食会伤元气。
黄瓜与柑橘相克：	柑橘中的维生素C会被黄瓜中的分解酶破坏。
黄瓜与辣椒相克：	辣椒中的维生素C会被黄瓜中的分解酶破坏。
黄瓜与花菜相克：	花菜中的维生素C会被黄瓜中的分解酶破坏。
黄瓜与菠菜相克：	菠菜中的维生素C会被黄瓜中的分解酶破坏。
葱与狗肉相克：	增火热。
葱与枣相克：	辛热助火。
葱与豆腐相克：	形成草酸钙，造成了对钙的吸收困难，导致人体内钙质的缺乏。
大蒜与蜂蜜相克：	性质相反。
大蒜与大葱相克：	同食会伤胃。
蒜与何首乌相克：	同食会引起腹泻。
萝卜与橘子相克：	诱发或导致甲状腺肿。
萝卜与何首乌相克：	性寒滑。
萝卜与木耳相克：	同食会得皮炎。
茄子与毛蟹相克：	同食会中毒。
辣椒与胡萝卜相克：	辣椒中的维生素C会被胡萝卜中的分解酶破坏。
辣椒与南瓜相克：	辣椒中的维生素C会被南瓜中的分解酶破坏。
韭菜与牛肉相克：	同食容易中毒。
韭菜与白酒相克：	火上加油。

## 前 言

春季，阳气生发，万物萌长，五行属木，对应人体五脏之肝，故此季补益药膳应以调补肝脏为原则，重在养肝血、柔肝、疏肝等方面，宜选滋阴养血食材，味在清淡可口。

夏季，酷暑蒸逼，阳气旺盛，五行属火，对应人体五脏之心，易致烦渴、汗出等，故夏季调补应以清心除烦、解暑退热为原则，宜选凉性及温性食材，但勿过食寒凉，致损脾胃。

秋季，天气转凉，燥邪为患，五行属金，对应人体五脏之肺，易致唇干舌燥，皮肤干裂等，故秋季调补应以养阴益肺、生津润燥为原则，宜选滋补、润燥食材。

冬季，气候酷寒，万物收藏，五行属水，对应人体五脏之肾，因阳气不足，易致寒邪入侵，故冬季调补应以补肾藏精为原则，宜选温性食材。





## 第一章 春

枸杞猪肝汤 .....	(31)
莲枣桂圆鸡腰汤 .....	(31)
蹄筋红枣汤 .....	(32)
冬菇鸡项汤 .....	(32)
枸杞里脊汤 .....	(33)
西湖牛肉羹 .....	(33)
迷你炖八珍 .....	(34)
萝卜猪骨汤 .....	(34)
鱼腥草猪肺汤 .....	(35)
老桑枝炖老鸭 .....	(36)
桑椹子猪脾汤 .....	(36)
黄花菜鸡肝汤 .....	(37)
猪蹄筋黄豆汤 .....	(37)
猪髓补腰汤 .....	(38)
雪梨瘦肉汤 .....	(39)
西洋菜瘦肉汤 .....	(39)
莲子百合瘦肉汤 .....	(39)
桑杏猪肺汤 .....	(40)
南瓜猪骨汤 .....	(40)
党参排骨汤 .....	(41)
补骨脂猪骨汤 .....	(41)





## 四季靓汤 SiJiLiangTang

- |                |      |
|----------------|------|
| 莲雪淮实煲瘦肉 .....  | (42) |
| 参莲百合煲羊肺 .....  | (42) |
| 首乌黄精煲乌鸡 .....  | (43) |
| 小麦乌鸡汤 .....    | (43) |
| 沙淮瘦肉煲淡菜 .....  | (44) |
| 杞子沙苑炖鸡子 .....  | (45) |
| 鹿尾巴竹丝鸡汤 .....  | (45) |
| 小麦百合煲猪心 .....  | (46) |
| 芥菜瘦肉汤 .....    | (46) |
| 小麦红枣竹丝鸡汤 ..... | (47) |
| 茅根猪肉羹 .....    | (47) |
| 柏子仁炖猪肝 .....   | (48) |
| 桑枝老鸭汤 .....    | (48) |
| 椰子炖鸡 .....     | (49) |
| 车前草煲猪小肚 .....  | (49) |
| 绿豆老鸭汤 .....    | (50) |
| 飞扬草瘦肉汤 .....   | (50) |
| 童参石斛滋胃汤 .....  | (51) |
| 滋阴养血汤 .....    | (51) |
| 银芽猪骨汤 .....    | (52) |
| 春笋肉片汤 .....    | (52) |
| 化滞疏肝汤 .....    | (53) |
| 猪骨萝卜猪舌汤 .....  | (53) |
| 白术淮枣羊肚汤 .....  | (54) |
| 谷芽麦芽鸭肾汤 .....  | (54) |
| 杜仲猪髓骨汤 .....   | (55) |
| 西洋参乌鸡老鸽汤 ..... | (56) |
| 双根瘦肉汤 .....    | (56) |





黄花菜瘦肉汤 .....	(57)
小麦精枣乌鸡汤 .....	(57)
黄豆猪蹄筋汤 .....	(58)
沙竹百合炖瘦肉 .....	(59)
茅根猪肉汤 .....	(59)
当归猪骨汤 .....	(60)
党参枸杞子炖乳鸽 .....	(60)
海带瘦肉汤 .....	(61)
莲子芡实猪瘦肉汤 .....	(62)
石菖蒲炖猪心 .....	(62)
银杞鸡肝汤 .....	(63)
羊肉柏仁汤 .....	(63)
栗子母鸡汤 .....	(64)
枸杞墨鱼汤 .....	(65)
家炖鲫鱼汤 .....	(65)
参芪生鱼汤 .....	(66)
莼菜鱼羹 .....	(66)
当归鱼肉汤 .....	(67)
海参鸭血汤 .....	(68)
鲜奶草鱼汤 .....	(68)
桃仁墨鱼汤 .....	(69)
茅根墨鱼羹 .....	(69)
泥鳅汤 .....	(70)
豆芽鲫鱼汤 .....	(70)
当归鳝鱼汤 .....	(71)
芎芷鱼头汤 .....	(71)
沙苑蒺藜鱼胶汤 .....	(72)
泽兰叶甲鱼汤 .....	(73)



- 杏仁木瓜鱼尾汤 ..... (73)
- 冬瓜生鱼汤 ..... (74)
- 太子参鳝鱼羹 ..... (74)
- 青葙子鱼片汤 ..... (75)
- 黑豆鲫鱼汤 ..... (76)
- 茵陈蚬肉汤 ..... (76)
- 生蚝桑寄生汤 ..... (77)
- 土茯苓鲫鱼汤 ..... (77)
- 雪菜黄鱼汤 ..... (78)
- 车前草煮田螺 ..... (78)
- 玉米须蚌肉汤 ..... (79)
- 薏米煮鲈鱼 ..... (79)
- 粉葛鱼片汤 ..... (81)
- 花生无花果双鱼汤 ..... (81)
- 巴莲苡蓉生蚝汤 ..... (82)
- 参藕黑豆虱鱼汤 ..... (82)
- 香菜鲩鱼片汤 ..... (83)
- 生菜鲛鱼球汤 ..... (84)
- 蘑菇鲫鱼汤 ..... (84)
- 大蒜豆腐鱼头汤 ..... (85)
- 黄芪鲮鱼汤 ..... (85)
- 参归银鲳汤 ..... (86)
- 白术陈皮鲈鱼汤 ..... (86)
- 豆豉鲤鱼汤 ..... (87)
- 鲫鱼黄豆芽通草汤 ..... (87)
- 鲜笋蘑菇鲫鱼汤 ..... (88)
- 鲢鱼丝瓜汤 ..... (88)





砂仁鲫鱼汤 .....	(89)
带鱼益气汤 .....	(89)
河虾油菜心木耳汤 .....	(90)
木瓜鱼尾汤 .....	(90)
海蜇马蹄汤 .....	(91)
魔芋豆腐汤 .....	(92)
菠菜三鲜汤 .....	(92)
野菊白芷葱须汤 .....	(93)
饴糖萝卜豆腐汤 .....	(93)
田七末藕汁炖鸡蛋 .....	(94)
粉葛西洋参汤 .....	(94)
西瓜莲藕汁 .....	(95)
人参枣仁汤 .....	(95)
人参莲肉汤 .....	(96)
鸡血藤黑豆汤 .....	(97)
红白萝卜汁 .....	(97)
薏米杏仁鸡蛋汤 .....	(98)
荸荠空心菜汤 .....	(98)
牛奶姜汁韭菜汤 .....	(99)
狗肝菜夏枯草汤 .....	(99)
绿豆茶叶冰糖汤 .....	(99)
丝瓜鸡蛋花汤 .....	(100)
冬末春初益肺汤 .....	(100)
芹菜黑枣汤 .....	(101)
龙眼肉花生汤 .....	(101)
龙眼肉枸杞子桑椹汤 .....	(102)
莲子麦冬百合汤 .....	(102)





- 柠檬番茄汁 ..... (103)
- 蜂蜜双耳汤 ..... (103)
- 菠菜银耳汤 ..... (104)
- 玉米须茅根大枣汤 ..... (104)
- 五味红枣蜜露 ..... (105)
- 白花蛇舌草蜜露 ..... (105)
- 冬瓜赤豆汤 ..... (106)
- 金针糖水 ..... (106)
- 红枣花生汤 ..... (107)
- 荸荠白萝卜汁 ..... (107)
- 芹菜蜜汁 ..... (108)
- 田鸡枸杞汤 ..... (108)
- 莲藕红豆煲鹌鹑 ..... (109)
- 胡桃杞子炖鹿肉 ..... (109)
- 茵陈干姜汤 ..... (110)
- 淮杞鹿筋炖双蹄 ..... (110)
- 杞子熟地炖鹌鹑 ..... (111)
- 淮山莲子甲鱼汤 ..... (111)
- 淮枣羊肚汤 ..... (112)
- 鸡骨草田螺汤 ..... (112)
- 椰杞淮圆煲白鸽 ..... (113)
- 参枣斑鸠汤 ..... (113)
- 淮山枸杞子炖甲鱼 ..... (114)
- 夏枯草瘦肉煲鲍鱼汤 ..... (114)
- 黑豆生蚝汤 ..... (115)
- 升麻黑豆蛇肉汤 ..... (116)
- 党参延胡兔肉汤 ..... (116)





玉竹南杏鹧鸪汤 .....	(117)
冬瓜虾米汤 .....	(117)
花生牛肚汤 .....	(118)

## 第二章 夏

白鸭冬瓜瘦肉汤 .....	(121)
肉片余黄瓜汤 .....	(121)
西洋菜鸭肾汤 .....	(122)
咸猪肉汤 .....	(122)
三鲜猪肝汤 .....	(123)
节瓜鸡脚汤 .....	(124)
藕节炖排骨 .....	(124)
鸡项田七汤 .....	(125)
里脊炖莲子 .....	(125)
鸭血豆腐汤 .....	(126)
鸡片蘑菇汤 .....	(127)
酸辣肚丝汤 .....	(127)
潺菜鸡杂汤 .....	(128)
芙蓉鸭胗汤 .....	(129)
鸡丝金针菇汤 .....	(129)
五彩牛肉丝汤 .....	(130)
粉葛猪蹄汤 .....	(130)
凤爪猪尾花生汤 .....	(131)
西洋参野鸭汤 .....	(131)
茵陈健肤汤 .....	(132)
莲藕猪蹄汤 .....	(132)





- 海参瘦肉汤 ..... (133)
- 西瓜排骨汤 ..... (134)
- 龙眼肉猪心汤 ..... (134)
- 灵芝瘦肉汤 ..... (135)
- 芥菜牛肉汤 ..... (135)
- 绿豆老鸭汤 ..... (136)
- 冬瓜粒杂锦汤 ..... (136)
- 空心菜肉片汤 ..... (137)
- 冬瓜荷叶瘦肉汤 ..... (138)
- 田七洋参炖鸡肉 ..... (138)
- 洋参猪肺汤 ..... (139)
- 山楂决明荷叶瘦肉汤 ..... (140)
- 苦瓜芥菜瘦肉汤 ..... (140)
- 青天葵瘦肉汤 ..... (141)
- 肉片鸡蛋汤 ..... (141)
- 独脚金煲排骨汤 ..... (142)
- 首乌黑豆乌鸡汤 ..... (143)
- 火腿鞭笋汤 ..... (143)
- 虫草猪肉汤 ..... (144)
- 苦笋肉丸汤 ..... (144)
- 紫菜猪心汤 ..... (145)
- 酸辣肚丝汤 ..... (146)
- 马齿苋菜肉片汤 ..... (146)
- 白鸭鱼肝汤 ..... (147)
- 木棉花瘦肉汤 ..... (148)
- 番茄猪肝瘦肉汤 ..... (148)
- 风栗壳猪脾汤 ..... (149)





辣椒叶滚猪肝汤 .....	(150)
桂圆猪心汤 .....	(150)
益母草瘦肉汤 .....	(151)
青萝卜煲牛腩汤 .....	(151)
丝瓜豆腐瘦肉汤 .....	(152)
子鸭补心汤 .....	(153)
猪腰苋菜汤 .....	(153)
草菇瘦肉汤 .....	(154)
猪舌蜜杏汤 .....	(155)
灯芯葫芦猪肉汤 .....	(155)
豆角叶瘦肉汤 .....	(156)
独脚金排骨汤 .....	(156)
豆苗草菇肉片汤 .....	(157)
土茯苓茅根猪瘦肉汤 .....	(158)
莲子百合炖猪胰 .....	(158)
蚌花猪瘦肉汤 .....	(159)
党参当归炖猪腰 .....	(159)
柳根猪瘦肉汤 .....	(160)
青萝卜橄榄猪腱汤 .....	(160)
子鸭健脾汤 .....	(161)
潺菜豆腐鸡什汤 .....	(161)
夏枯草瘦肉汤 .....	(162)
眉豆节瓜鸡脚汤 .....	(163)
江珧柱节瓜鸡什汤 .....	(163)
白鸭鱼肚汤 .....	(164)
苹果黄鱼汤 .....	(164)
干贝清汤 .....	(165)

