

广州日报品牌栏目系列丛书

余自强 著

今日靓汤



续

椰铁法 题



天天靓汤 年年健康



广州出版社

今日靓汤续

邵钦法题



余自强 著

广州出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

今日靓汤: 续·冬 / 余自强著. —广州: 广州出版社, 2007.12

ISBN 978-7-80731-693-0

I. 今… II. 余… III. 汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第202546号

今日靓汤(续)·冬

- 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)
- 印 刷 广州丰彩彩印有限公司
(地址: 广州市广园西路岗头大街9号丰彩大厦 邮政编码: 510400)
- 规 格 889mm×1194mm 24开 360千字 18印张
- 版 次 2007年12月第1版
- 印 次 2007年12月第1次
- 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 蚁燕娟
- 发行专线 (020)38903520 38903516(传真) 87395549(门市部)
- 书 号 ISBN 978-7-80731-693-0
- 总 定 价 80.00元(全四册)

序

《今日靓汤》是《广州日报》的品牌栏目之一，自2005年5月18日面世后，深受广大海内外读者的欢迎，并在2006年冬集结出版了第一辑丛书。

《今日靓汤》根据时令节气，结合传统中医和现代医学、营养学理论知识，全面推介广东传统的汤水品种，并有创新，不仅囊括了广东汤饮，同时兼具佐餐、养生及药膳的三特色，充分体现祖国医学“药食同源”的鲜活个性，而且将《黄帝内经》中“圣人不治已病治未病”的深厚底蕴，精心、具体地贯穿其中，深入浅出，切于实用，的确为不可多得的大众科学养生读物。

现在，《今日靓汤》将由广州出版社推出第二辑，一如既往地秉承其取材容易、烹制方便、应用广泛、安全有效、图文并茂的风格特点，相信仍将继续得到广大读者的喜爱。是为序。



(系国务院特殊津贴专家
广东省名中医
广东省中医药学会消化专业委员会主任委员
广州中医药大学教授
广东省中医院主任医师)

目 录

蜜枣淮山西施骨汤	1	核桃淮山芡实猪腰汤	22
杞子牛肝汤	2	黄芪南枣黄鳝汤	23
椰子黄豆无花果田鸡汤	3	原盅炖北菇	24
淮山圆肉炖水鱼	4	海参什锦羹	25
无花果花生猪肚汤	5	莲藕红豆白鸽汤	26
沙田柚肉无花果猪腰汤	6	泥鳅黄芪猪瘦肉汤	27
榴莲心煲鲫鱼汤	7	鲜奶鱼蓉羹	28
毛冬青杞子菟丝子猪瘦肉汤	8	火麻仁猪瘦肉汤	29
海蜇火腿羹	9	白菜仔滚咸鸡汤	30
番茄咸猪肉汤	10	冬虫草珧柱猪腰汤	31
萝卜鸡杂汤	11	白果支竹冬瓜老鸭汤	32
党参百合猪肺汤	12	新鲜霸王花猪蹄汤	33
杜仲鹌鹑汤	13	党参淮山花胶炖水鱼	34
竹蔗红萝卜猪骨汤	14	萝卜滚鲑鱼汤	35
芡实江珧柱猪粉肠汤	15	核桃淡菜番鸭汤	36
莲藕鲤鱼汤	16	蜜瓜海螺老鸡汤	37
芋干猪瘦肉汤	17	眉豆花生红枣猪尾汤	38
栗子莲子猪腰汤	18	北芪南蛇汤	39
无花果茶树菇山鸡汤	19	栗子冬菇凤爪猪排骨汤	40
鸭梨北杏鹅肉汤	20	杨桃雪梨牛腰汤	41
浮小麦黑豆生蚝汤	21	慈姑小茴香螺蛳汤	42

- | | | | |
|-----------|----|--------------|-----|
| 核桃猪瘦肉海马汤 | 43 | 清润响螺汤 | 68 |
| 西洋菜及第汤 | 44 | 黄精淮山杞子兔肉汤 | 69 |
| 红枣煲泥鳅鱼汤 | 45 | 原只椰子炖水鸭 | 70 |
| 凤眼果鲜鸡汤 | 46 | 虫草花百合鹧鸪汤 | 71 |
| 罗汉果鲜陈肾汤 | 47 | 香菇肉丝羹 | 72 |
| 南瓜红枣猪排骨汤 | 48 | 北芪炖鲈鱼 | 73 |
| 鸡蓉奶油羹 | 49 | 杞子萝卜鲜陈肾汤 | 74 |
| 川贝芡实鹧鸪汤 | 50 | 莲子芡实猪肚汤 | 75 |
| 松子仁芝麻猪大肠汤 | 51 | 胡椒生姜滚猪瘦肉汤 | 76 |
| 萝卜羊肉汤 | 52 | 鲜奶鸡丝炖花胶 | 77 |
| 金樱根炖母鸡 | 53 | 三子鱼肚猪排骨汤 | 78 |
| 椒盐响螺 | 54 | 山英肉核桃乌鸡汤 | 79 |
| 金银菜无花果生鱼汤 | 55 | 黄精灵芝蹄筋汤 | 80 |
| 火腿蓉粉丝银芽羹 | 56 | 海龙核桃响螺花胶汤 | 81 |
| 豆腐滚烧鸭骨汤 | 57 | 杞子圆肉鸡脚炖山瑞 | 82 |
| 白菜干红枣干腐皮汤 | 58 | 黄鳝韭黄羹 | 83 |
| 茭笋通草猪脚汤 | 59 | 番茄马铃薯牛尾汤 | 84 |
| 客家酿酒炖母鸡 | 60 | 鲜支冬沙参猪瘦肉汤 | 85 |
| 党参北芪羊肉汤 | 61 | 西洋菜蜜枣鲫鱼汤 | 86 |
| 黑豆海参鹿肉汤 | 62 | 菜干咸鱼头猪骨汤 | 87 |
| 玉竹猪板骨炖水龟 | 63 | 白菜胆炖猪脬 | 88 |
| 海马巴戟牛骨汤 | 64 | 猪肚煲鸡汤 | 89 |
| 圆肉花生猪排骨汤 | 65 | 南芪杜仲猪尾汤 | 90 |
| 无花果赤小豆生鱼汤 | 66 | 点题教煲汤 | 91 |
| 西洋菜腊鸭头猪脬汤 | 67 | 余自强推荐常用药材及功效 | 102 |

蜜枣淮山西施骨汤

节气 立冬

关键词:

清润滋补、健脾补中



二十四节气中的“立冬”是冬季的第一个节气。我国地域辽阔，在广东此时还是秋日的感觉，广东的冬天要到“冬至”才算冬天，难怪广东人称“冬至”为“造冬”。这段时期的汤水宜以清润滋补为主，蜜枣煲西施骨就有此功效，且汤味清甜可口，为老少皆宜的养生靓汤。西施骨是排骨中的上乘品，是猪前腿近骨部，如手掌大的一大块骨，为全瘦肉的骨，用益气生津润肺的蜜枣、健脾补中滋养的淮山配伍为汤，清润而滋补，为冬日靓汤之一。

烹制方法

蜜枣、淮山洗净，稍浸泡，且蜜枣去核；西施骨洗净，置沸水中稍滚片刻，捞起洗净（即“过冷河”）。然后一起放进瓦煲内加入清水 2500 毫升（约 12 碗水量），武火煲沸后，改为文火煲约 2 小时，调入适量食盐便可。此量可供 3-4 人用。

材料



蜜枣 6 个，淮山 50 克，西施骨 400 克，生姜 3 片。

杞子牛肝汤

2



关键词:

补肝、养血、明目、益寿

立冬一过，早、晚气温下降了1℃~2℃。此时应有针对性地加强某些营养以预防疾病的发生，增强自身的免疫力。中药杞子滚牛肝汤，则具有补肝、养血、明目、健美、益寿的功效，为时下的靓汤，同时亦能用于免疫力低下、贫血、肝血虚引起的眩晕、面色无华、视物模糊等症。牛肝含铁、锌较多，可加速抗体等蛋白质的合成及释放，以增强免疫力及杀菌力。而杞子能滋补肝肾，益精明目。

材料



杞子 30 克，牛肝 200 克，牛肉 200 克，生姜 3 片，葱花适量。

烹制方法

杞子洗净；牛肝洗净切薄片状；牛肉洗净，切薄片。先用清水 1500 毫升（约 6 碗水量）煲杞子、牛肉为汤。起油锅下葱、姜，下牛肝煸炒片刻，下牛肉汤，滚至牛肝熟透，调入适量食盐和少许生油便可，牛肝、牛肉可捞起，拌入酱油佐餐用。此量可供 3~4 人用。

椰子黄豆无花果田鸡汤

关键词:

补元气、治脾虚

冬日的家庭靓汤宜清润滋补，椰子黄豆无花果煲田鸡便属此类汤品。

椰肉和椰汁皆性微热，味甘甜，具益气、治风之功。黄豆被称为“营养之花”，是数百种天然食物中最受营养学家推崇的，中医认为它能宽中益气、利大肠、清热解毒，利水消肿。无花果有健胃、润肠、利咽、滋阴的作用。田鸡是民间认为补元气、治脾虚的营养食品。



烹制方法

椰子剖开，取椰肉切碎、汁留用；黄豆、无花果洗净，稍浸泡；田鸡宰后洗净，去皮、爪及脏杂，置沸水中稍滚片刻，捞起洗净（即“飞水”）；鸡肉洗净。一起与生姜放进瓦煲内，加清水2500毫升（约10碗水量），武火煲沸后，改为文火煲2小时，调入适量食盐便可。此量可供3-4人用。

材料



椰子1个，黄豆50克，无花果6个，田鸡750克，鸡肉350克，生姜3片。

淮山圆肉炖水鱼

4



材料



淮山、圆肉各 25 克，水鱼 1 只，猪瘦肉 100 克，生姜 3 片。

烹制方法

各药材洗净，稍浸泡；水鱼以热水烫，使其排尿，切开洗净，去肠脏；猪瘦肉洗净，不用刀切。水鱼连壳一起与所有材料放进炖盅内，加入冷开水 1250 毫升（约 5 碗水量），加盖隔水炖 3 小时，进饮时方调入适量的食盐。此量可供 3~4 人用。水鱼肉、瘦肉可捞起拌入酱油佐餐用。

关键词：

滋阴补阳、补虚益血

中药淮山圆肉炖水鱼既是冬日家庭靓汤，又是有名的民间药膳汤品，可用于肺结核低热、痰中带血、脾肺两虚的慢性咳嗽、食欲不振、贫血、心悸、肝硬化、慢性肝炎等。

水鱼性微寒，味咸，入肝、脾经。含动物胶原、碘质、钙、磷、铁、蛋白质、脂肪、糖、烟酸和维生素类。功能滋阴潜阳，散结消坚，《别录》说它“主伤中益气，补不足”；《日用本草》亦说它“补劳伤，壮阳气，大补阴之不足”。

无花果花生猪肚汤

关键词:

祛秋燥、益肺阴

时下正是进补的好时机。秋暑时人体易气虚，加之秋燥，又使人温热内生，现是养阴补气的时节。但中医认为，冬日进补，养胃为先。肠胃乃人体之本，进补是让人体摄取营养，从而达到调补气血、补益健康之效。因而进补前首先要调养好肠胃，无花果煲猪肚气味醇和，既能健肠胃，又能祛冬燥；既滋阴，又补益。无花果肉质柔软，甘甜无核，能健胃，润肠、滋阴、利咽。而猪肚能补虚损，健脾胃，如古医书说：“猪肚，为补脾胃之要品。”



烹制方法

无花果、花生洗净，稍浸泡；猪肚剔去脏杂，冲净，用生粉反复洗净，再用清水洗净，切为条状。然后与生姜一起放进瓦煲内，加入清水2500毫升（约10碗水量），武火煲沸后，改为文火煲2小时，调入适量食盐和生油便可。此量可供3~4人用。猪肚、花生可捞起佐餐用。

材料



无花果60克，花生50克，猪肚1个，生姜3片。

沙田柚肉无花果猪脷汤

6



关键词:

健脾止咳, 利咽消炎

沙田柚是柚子中最清甜且肉质厚嫩。现代营养学认为,沙田柚营养成分最佳,不仅含量齐全,且糖分与橘子相等,糖类物质比橘子还要多,为柑、橙所不能比,维生素C和硒在柚子中也是最高的。

中医认为其性寒味甘酸,有健脾止咳、辟臭消食、利咽消炎之功。在冬日干燥时,以沙田柚配伍健胃润肠、利咽滋阴的无花果煲猪脷肉,醇和润肺、止咳润燥。值得一提的是猪脷肉可消除沙田柚的酸味。沙田柚要挑成熟清甜的。

材料



沙田柚(成熟的)半个,无花果7个,猪脷肉500克,生姜3片。

烹制方法

沙田柚去内外皮,取其肉部分;无花果洗净,稍浸泡;猪脷肉洗净,整块不刀切。然后一起与生姜放进瓦煲内,加入清水2500毫升(约10碗水量),武火煲沸后,改为文火煲2小时,调入适量食盐便可。此量可供3~4人用。猪脷肉可捞起,拌入酱油供佐餐用。

榴莲心煲鲫鱼汤

关键词:

养血滋阴、活血通络



众所周知，榴莲是一种补益养血类的水果，现在介绍的是榴莲心煲鲫鱼汤。

鲫鱼是内陆地区淡水鱼中分布最广、适应能力最强的一种优质鱼，它肉质细嫩，刺较少而粗，其营养特点是营养全面，含糖分多，脂肪少，所以吃起来既鲜嫩又不油腻，还特别鲜甜。中医认为，它有健脾利湿、和中开胃、活血通络、温中下气的功效。此汤中使用榴莲心而不用榴莲，其目的是使汤更清润而不油腻，更符合冬日汤水的要求。

烹制方法

榴莲心洗净；鲫鱼宰洗净，慢火煎至两边微黄。然后一起与生姜放进瓦煲内，加入清水2500毫升（约10碗水量），武火煲沸后，改为文火煲约两小时，调入适量的食盐和少许生油便可。此量可供3~4人用，鲫鱼可捞起拌入酱油佐餐用。

材料



榴莲心5~6个（约400克），鲫鱼1~2条（约400克），生姜3片。

毛冬青杞子菟丝子猪瘦肉汤



关键词:

消渴、明目、滋肝肾

糖尿病引起的各种并发症对人的健康已构成了严重的危害。中药毛冬青、杞子、菟丝子、熟地煲猪瘦肉是民间辅助治疗糖尿病的良好方，亦能起预防作用，是冬日家庭靓汤。毛冬青性寒味辛、苦，能活血祛瘀，清热解毒，祛痰止咳；杞子性平味甘，能滋补肝肾、益精明目；菟丝子性温味甘，能滋补肝肾，益精壮阳；熟地性温味甘，能滋阴补血，益精填髓，与猪瘦肉合用，共奏消渴、明目、滋肝肾的功效。

材料



毛冬青 30 克，杞子、菟丝子、熟地各 10 克，猪瘦肉 400 克，生姜 3 片。

烹制方法

各药材洗净，稍浸泡；猪瘦肉洗净，整块不刀切，然后一起与生姜放进瓦煲内，加入清水 2500 毫升（约 10 碗水量），武火煲沸后，改为文火煲约 2 小时，调入适量食盐便可。此量可供 3~4 人用。猪瘦肉可捞起，拌入酱油供佐餐用。作为辅助治疗宜每周 2~3 次。

海蜇火腿羹

关键词:

消痰平喘、通血脉、降血压

我国是最早食用海蜇的国家，早在晋代就有记载。海蜇按产地划分，有南蜇、东蜇和北蜇，其中以福建、浙江产的南蜇为最好。海蜇被视为水中瑰宝，不仅能抑制动脉硬化，扩张血管、降低血压，还有一定的防癌功效。

中医历来都认为它有软坚散结、行痰化积、清热化痰之功，在民间它还常用于多痰、哮喘、痞积、头风、大便燥结以及支气管炎等的食疗。由于海蜇具有吸收调料中美味的功能，所以能烹制各样可口的汤品或菜肴，海蜇火腿汤更是美味的羹汤。



烹制方法

海蜇洗净沥干水；鸡蛋取其蛋白加少许水拌匀，蒸熟。于镬内加入1500毫升（约6碗水量）清水和姜滚沸，下盐和胡椒粉，用粟米粉拌水埋芡成稀羹，用小匙把蒸熟的蛋白一匙匙放入汤内，下海蜇兜匀，至熟。盛碗内时，撒上火腿蓉便可。此量可供3~4人用。

材料



海蜇 200克，鸡蛋 3只，火腿蓉蓉 2汤匙，生姜 2片。

番茄咸猪肉汤



关键词:

健脾、滋润、下火

现在早晚气温又稍下降些,中午前后气温虽仍高,但为多云的沉闷天。佐餐的汤品宜番茄咸肉汤。

番茄滚咸猪肉酸甜可口,能清热润燥,开胃消食,生津止渴。番茄被誉为蔬菜中的维生素仓库,从现代营养学分析,它是富含维生素的食物之一,其维生素C和尼克酸的含量名列榜首,营养价值非常丰富。咸猪肉其性平,味甘,咸,中医认为有健脾滋润下火的作用。此汤还适用于治疗胃热或口腔溃烂,牙龈肿痛等。

材料



番茄 500 克,红萝卜 2 个,咸猪肉 300 克,葱 1 根,生姜 3 片。

烹制方法

猪瘦肉洗净,抹干水,切大块,用盐腌一晚,切为小块;番茄、红萝卜洗净切块。于煲内加入清水 1250 毫升(约 5 碗水量)、姜、咸猪肉和红萝卜,武火煲沸后,改文火滚 20 分钟,下番茄滚至熟即下葱花,试味后方下少许盐便可。此汤亦汤亦菜,此量可供 3-4 人用。

萝卜鸡杂汤

关键词:

健胃消食、润肤养肌

秋风起，萝卜靓，俗话说“十月萝卜小人参”。耐下的萝卜正是能助消化、生津开胃、润肺化痰、祛风滲热、平喘止咳、顺气开食、御风寒、养血润肤，可谓百病皆宜。因而在国内有“多吃萝卜少生烟”的说法；在国外则有“萝卜不是水果胜于水果”之说。

所谓鸡杂，即包括鸡心、鸡肝、鸡肾、鸡肠等，鲜美可口，且营养丰富营养。中医认为它们皆有助消化、和脾胃之功效。合而为汤，能健胃消食、润肤养肌。



烹制方法

萝卜洗净、削皮、切块；鸡杂洗净，胃肠部分注意反复洗净，切片；芹菜去叶洗净，切段；于铁镬内加入清水1250毫升（约5碗水量）和姜，武火煲沸后下萝卜，滚至熟后，下芹菜、鸡杂，片刻熟后，调人适量食盐和生油便可，此汤不宜下盐太多，在进饮时加些鱼露，则更加美味。亦汤亦菜，此量可供3-4人用。

材料



白萝卜1000克，鸡杂1副，芹菜200克，生姜3片。