

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

秋

天天靓汤 年年健康

广州出版社

今日靓汤续

邓敏志题



余自强 著

广州出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

今日靓汤: 续·秋 / 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202547号

今日靓汤(续)·秋

- 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年冬结集出版了第一辑丛书。

《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。

李经纬

(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

| | | | |
|-------------|----|-------------|----|
| 苦地胆猪瘦肉汤 | 1 | 淮山芡实莲子雪耳排骨汤 | 22 |
| 芡实莲子沙虫干煲猪瘦肉 | 2 | 生莲子淮山青蟒汤 | 23 |
| 淡菜豆腐煲大鱼头 | 3 | 鲜菊花白菜豆腐汤 | 24 |
| 节瓜赤小豆苡米鲩鱼尾汤 | 4 | 葫芦瓜夜来香鲫鱼汤 | 25 |
| 沙葛沙虫干粟米鹧鸪汤 | 5 | 西洋参绿豆煲龙骨 | 26 |
| 淮山炒扁豆煲猪脷肉 | 6 | 节瓜扁豆田鸡汤 | 27 |
| 土茯苓芡实猪瘦肉汤 | 7 | 太子参石斛猪瘦肉汤 | 28 |
| 菊花叶鲩鱼头汤 | 8 | 苦麦菜鲩鱼片滚豆腐 | 29 |
| 海蛤冬瓜汤 | 9 | 咸酸菜蚝豉猪瘦肉汤 | 30 |
| 苡米扁豆乳鸽汤 | 10 | 番茄黄骨鱼汤 | 31 |
| 柠檬乳鸽排骨汤 | 11 | 三鲜滚丝瓜汤 | 32 |
| 生姜芫荽滚和鲷鱼 | 12 | 榴莲心猪骨汤 | 33 |
| 马齿苋滚咸蛋 | 13 | 生地冬瓜鲍鱼汤 | 34 |
| 眉豆芡实煲鸡脚 | 14 | 菱角枳椇子猪瘦肉汤 | 35 |
| 夏枯草菊花猪蹄汤 | 15 | 玉竹沙参鹧鸪汤 | 36 |
| 雪菜黄豆节瓜汤 | 16 | 红萝卜粟米花生白鲫汤 | 37 |
| 马蹄粟米须猪横膈汤 | 17 | 牛肉杂菜汤 | 38 |
| 杜仲淮山鹧鸪汤 | 18 | 牛奶椰子竹丝鸡汤 | 39 |
| 红萝卜生鱼汤 | 19 | 蟹肉苋菜羹 | 40 |
| 鲜虾仁滚冬菇冬瓜粒汤 | 20 | 云耳沙榄炖猪脷 | 41 |
| 柴鱼节瓜猪瘦肉汤 | 21 | 鸡蛋花苦瓜猪瘦肉汤 | 42 |

- | | | | |
|-------------|----|--------------|-----|
| 芥菜仔夜来香白鸽汤 | 43 | 莲子百合瘦肉鲍鱼汤 | 68 |
| 荷叶莲子柠檬猪瘦肉汤 | 44 | 白菜干豆腐腊鸭头汤 | 69 |
| 大豆芽甜桔梗党参猪腰汤 | 45 | 淮山党参鹌鹑汤 | 70 |
| 芡实淮山蚝豉老鸭汤 | 46 | 太子参无花果猪瘦肉汤 | 71 |
| 榴莲鲜鸡汤 | 47 | 雪菜滚黄花鱼汤 | 72 |
| 百合石菖蒲海马汤 | 48 | 苹果粟米鸡肉羹 | 73 |
| 芥菜仔滚烧鸭汤 | 49 | 腐竹马蹄猪脚汤 | 74 |
| 百合陈皮鲫鱼汤 | 50 | 蛤蜊滚黄瓜 | 75 |
| 节瓜蚝豉猪腰汤 | 51 | 冬瓜花蟹汤 | 76 |
| 红萝卜白萝卜绍酒滚鲳鱼 | 52 | 牛膝眉豆煲鸡脚 | 77 |
| 陈皮炖老鸭 | 53 | 节瓜炒扁豆淡菜猪扇骨汤 | 78 |
| 鲜虾炆冬瓜蓉羹 | 54 | 清补凉乳鸽汤 | 79 |
| 苦瓜黄豆辣椎鱼汤 | 55 | 栗子淮山猪蹄汤 | 80 |
| 淮山沙参玉竹鹅肉汤 | 56 | 浮小麦参淮牛膝汤 | 81 |
| 鲜莲子鸡肉汤 | 57 | 木瓜墨鱼汤 | 82 |
| 莲藕绿豆猪腰汤 | 58 | 雪梨麻黄猪瘦肉汤 | 83 |
| 黑豆鲤鱼汤 | 59 | 荷花荔枝干炖老鸭 | 84 |
| 田七宽筋藤煲鸡汤 | 60 | 沙参玉竹薏仁猪蹄筋汤 | 85 |
| 红萝卜猪排骨汤 | 61 | 云苓黄精生蚝汤 | 86 |
| 木瓜煲老鸭 | 62 | 苹果雪耳猪瘦肉汤 | 87 |
| 猴头菇白果鳢鱼骨汤 | 63 | 清炖蚌肉 | 88 |
| 雪菜黄豆节瓜汤 | 64 | 鲜茅根霸王花猪肺汤 | 89 |
| 豆角干煲鲩鱼尾 | 65 | 萝卜丝炖猪扇骨 | 90 |
| 冬瓜赤小豆金银肾汤 | 66 | 点题教煲汤 | 91 |
| 淮山杞子花螺竹丝鸡汤 | 67 | 余自强推荐常用药材及功效 | 102 |

苦地胆猪瘦肉汤

节气 立秋

关键词:

清热解毒、祛暑生津

二十四节气中的“立秋”，对于地处亚热带气候的广州及珠三角来说，立秋不是秋。这段时期的佐餐靓汤仍要以清热解毒、祛暑生津为主，汤水宜苦地胆猪瘦肉汤。苦地胆为菜科植物地胆头的干燥全草，性寒味甘、苦，归肺、肝经，能清热解毒，利水消肿，可用于感冒、鼻炎、肠炎、咽炎、胃炎、肾炎、湿疹、痔疮等。它配伍补肌滋燥的猪瘦肉，能去其寒凉之性，留清热之功。



烹制方法

苦地胆浸泡、洗净；猪瘦肉洗净，整块不用刀切。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，改为文火煲约 2 个半小时，调入适量的食盐和生油便可。此量可供 3~4 人用。猪瘦肉可捞起切片状，拌入酱油佐餐用。

材料



苦地胆 40 克（中药店有售），猪瘦肉 400 克，生姜 3 片。

芡实莲子沙虫干煲猪瘦肉



关键词:

滋丹补虚。补而不燥

立秋之后在闷热中偶尔感受到一丝凉意，这并不是秋意的开始，调理汤水上宜较温和的莲子芡实沙虫干煲瘦猪肉汤。此汤采用滋阴海味沙虫干，养心宁神的莲子，健脾止泻的芡实，均为滋补和平补而不燥热之物，合而为汤则能调补脾胃、滋丹补虚，对暑日耗气伤津后有调补作用，且此汤补而不燥，滋而不膩。

材料



莲子、苡米、芡实各30克，沙虫干80克，猪瘦肉300克，生姜3片。

烹制方法

莲子、苡米、芡实洗净；沙虫干置煲慢火干炒片刻，取起去沙囊，浸泡洗净；猪瘦肉洗净。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。莲子、芡实、沙虫干、猪瘦肉可捞起拌入酱油佐餐用。

淡菜豆腐煲大鱼头

关键词:

清热、益阴、祛湿

“大鱼”，即广东人所指的鲮鱼，它“状似鲢而色黑”，头极之肥大，故又称“大头鱼”，它是我国淡水养殖业中“四大家鱼”之一，顺德盛产之。明代李时珍说它是“鱼中之下品”，并解释说“盖鱼之庸常”，故名为“鲮”。一般人嫌它肉质粗劣，其实鲮鱼不庸。它肉质松嫩，营养丰富，每100克含蛋白质14.8~18.5克，比鲢鱼还高，其鱼头味道更美，大文章郭沫若曾写道：“平生无此乐，饱吃大鱼头。”淡菜豆腐煲大鱼头能清热、益阴、祛湿。



烹制方法

淡菜、豆腐分别洗净，淡菜浸泡至软；大鱼头宰净，切开边，慢火煎至微黄。淡菜、鱼头与生姜一起放进瓦煲内，加入清水2000毫升（约8碗水量），武火煲沸后，改为文火煲半小时，下豆腐滚约半小时，调入适量食盐便可。此量可供3~4人用。鱼头、豆腐、淡菜可捞起拌酱油佐餐。

材料



淡菜50克，豆腐2块，大鱼头1个，生姜3片。

节瓜赤小豆苡米鲩鱼尾汤



关键词:

祛暑清热、健脾利水

三伏天的未伏,气温闷热,居家靓汤要以消暑的瓜果类为主,节瓜赤小豆苡米鲩鱼尾汤味清润,可口,有祛暑清热、健脾利水的作用,十分适宜现时饮用。节瓜能消暑,《本草求原》说它“功同冬瓜,而无冷利之患。益胃,长于下气消水”。赤小豆、苡米能健脾渗湿;鲩鱼尾则有补益脾胃之功。

材料



节瓜 1000 克,赤小豆、苡米各 25 克,鲩鱼尾 2 条,猪肉 100 克,生姜 3 片。

烹制方法

节瓜刮皮、洗净、切块状;赤小豆、苡米洗净,稍浸泡;鲩鱼尾洗净,去鳞,煎至微黄;瘦肉洗净,不用刀切。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,调入适量食盐便可。此量可供 3~4 人用。

沙葛沙虫干粟米鹧鸪汤

关键词:

清热祛湿、生津补益

沙葛性凉味甘，入脾、胃经，能健肌退热，生津止渴，有治热病口渴的功用。沙虫干性平味咸，能滋阴补肾，主治烦渴，阴虚劳损，肾虚腰痛，现代营养学还认为它能降低血脂，有破坏癌细胞生长的作用。粟米性平，味甘，淡，能健脾胃，清湿热。鹧鸪性温味甘，入脾、胃、心经，有补虚健胃之功，是野味中的名贵菜肴之原料。现代医学亦认为它有祛痰补脑的特殊作用，能辅助治疗咳嗽，体虚和老年痴呆症。合而为汤，有清热祛湿、生津补益的作用。



烹制方法

沙葛洗净、去皮，切厚块；沙虫干置镬中文火略炒，浸泡去沙，洗净；粟米洗净，切段；鹧鸪处理干净。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，改文火煲2个半小时，调入适量食盐便可。

材料



沙葛1个，沙虫干30克，粟米3个，鹧鸪1-2只，生姜3片。

淮山炒扁豆煲猪脷肉

关键词:

健脾运化、化湿止泻



初秋七月(指农历),暑气余威尚盛,又兼雨水甚多,所以中医学将农历七月称为“长夏”。长夏主湿,因而以脾胃病居多。脾喜燥恶湿,湿邪留滞,最易困脾。湿为阴邪,易阻遏气机,损伤阳气,致脾阳不振,水湿停聚,引发为若腹满、腹泻之感。用健脾和中、消暑化湿的中药淮山和炒扁豆煲猪脷肉,汤味清润可口,能健脾胃而复运化,化湿泄而止泄泻。此汤虽以老人和儿童脾虚泄泻最适宜,但亦是雨多湿重时家庭的养生靓汤。

材料



淮山 60 克,炒扁豆 40 克,猪脷肉 300 克,生姜 3 片。

烹制方法

淮山、炒扁豆洗净,稍浸泡;猪脷肉洗净,切块状。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。炒扁豆、猪脷肉等可捞起拌入酱油佐餐用。

土茯苓芡实猪瘦肉汤

关键词:

健脾补肾、解毒祛湿

长夏之时,中年女性常犯慢性盆腔炎,其多数为急性盆腔炎治疗不彻底,迁延而成。土茯苓芡实瘦肉汤健脾补肾,解毒祛湿,对治疗慢性盆腔炎有效果,同时还对阴道炎、宫颈炎有辅助治疗作用。

芡实,《本草纲目》说能治“遗精白浊带下”,金樱子能固精补益,两者合之为古代治遗精白浊,妇人肾气不摄白带的水陆二仙丹,加上健脾解毒利湿的土茯苓、舒心气畅心神的石菖蒲,合而为汤,能利气化浊,祛邪疗带,亦为妇人夏日保健汤品。



烹制方法

各药材洗净,稍浸泡;猪瘦肉洗净,整块不必刀切。然后一起与生姜放进瓦煲内,加入清水1500毫升(约6碗水量),武火煲沸后,改为文火煲约1个小时,调入适量的食盐便可。作辅助治疗每周宜2~3次。

材料



土茯苓50克,芡实30克,金樱子15克,石菖蒲12克(中药店均有售),猪瘦肉150克,生姜3片。

菊花叶鲩鱼头汤



关键词:

祛风除痰, 明目健脑

菊花可入药众人皆知, 其菊香沁人心脾, 能清热明目。而菊花叶为药却鲜为人知, 它性平, 味辛、甘, 有利五脏, 清肺热, 平肝胆, 可治疮痍、头风、目眩及烦热等。鲩鱼为鲜美的河鲜之一, 其鱼头为广大食家之喜爱, 亦常作药引之用, 有补气血之功。以菊花叶煲鲩鱼头为汤, 既可作食补疗也作药疗, 能祛除痰风和目眩疼痛, 有健脑、补脑及排毒的作用, 亦为夏秋家庭靓汤之一。

材料



鲜菊花叶 30 克, 鲩鱼头 1 个 (约 400~500 克), 生姜片 3 片。

烹制方法

鲜菊花叶洗净, 稍浸泡, 并用纱布包裹好; 鲩鱼头洗净, 切开两边, 去鱼鳃、黑骨, 再洗净。然后把鱼头和生姜放进瓦煲内, 加入清水 2000 毫升 (约 8 碗水量), 武火滚沸后, 稍滚片刻并撇去泡沫, 再加入菊花叶滚后改文火煲至烂透, 调入适量的食盐和生油便可。此量可供 3~4 人用。

今日靓汤(续) 秋 海蛤冬瓜汤

关键词：
清热滋阴、消暑生津

高温天气，靓汤宜滋阴的海蛤液消暑的冬瓜，其汤鲜美可口。海蛤性寒味甘，肉味鲜美。含高蛋白、高微量元素，含铁量极高，脂肪含量却很少。研究发现，它有一种具有降低血清胆固醇作用的代尔太 7 胆固醇和 24—亚甲基胆固醇，它们兼有抑制胆固醇在肝脏合成和促使胆固醇分解的独特作用，从而使体内胆固醇水平下降。



烹制方法

海蛤置清水浸泡 3~4 小时，葱洗净，切丝状，洗净；冬瓜洗净，去皮，切薄片状。在瓦煲内加入清水 1250 毫升（约 5 碗水量）和姜，武火煲沸后加入冬瓜滚约 10 分钟，再放海蛤滚约 5 分钟至海蛤熟，调入适量盐和生油、葱花便可。海蛤、冬瓜可捞起拌入酱油佐餐用。此量可供 3~4 人用。

材料



海蛤 500 克，冬瓜
1000 克，生姜 3 片，
葱 2 棵。

苡米扁豆乳鸽汤



关键词:

祛暑湿、理肠胃

一时高温一时风雨，这是典型的南方暑湿天气。中医认为，涉水淋雨会造成水湿之邪气入侵人体；多食甘膩之品亦会造成水湿内停机体之患。苡米扁豆均为广东民间有名的祛湿健脾的煲汤料，尤其能外祛水湿、内理脾胃。陈皮则能化气祛湿；而灯芯花能清热去浊，绿豆可涤荡暑气，乳鸽为补益之物。合而为汤能祛暑湿、理肠胃。

材料



苡米、炒扁豆、绿豆各40克，灯芯花5扎，糖冬瓜20克，陈皮1/3个，乳鸽2只，生姜3片。

烹制方法

各物稍浸泡、洗净，陈皮去瓤；乳鸽宰后洗净，去头、内脏。在瓦煲内加入清水3000毫升（约12碗水量），武火煲沸后，改文火煲2个半小时，调入适量食盐和生油便可。此量可供3~4人用。

柠檬乳鸽排骨汤

关键词:

生津解暑、健脾消食

广东民间用柠檬煲的汤能解暑生津。中医认为柠檬能化痰止咳、生津解暑、健脾消食。现代营养学也认为其维生素含量丰富,可降低血压、缓和神经紧张、帮助消化和分解体内的毒素;所含的柠檬油能调节毛细血管通透性,增进血管功能,能预防血管性紫癜病和脑溢血;所含的柠檬盐可防治肾脏结石。此汤用柠檬配伍补肾益精的乳鸽、滋补益髓的猪排骨,能补虚益精,祛暑生津。



烹制方法

柠檬洗净,去核切片;乳鸽请售者宰净,切去脚;猪排骨洗净,斩段状。先把乳鸽、排骨和生姜放进瓦煲内,加入清水3000毫升(约12碗水量),武火滚沸后,改文火煲2小时,下柠檬再滚10分钟,调入适量盐、油便可。此量可供3~4人用。

材料



柠檬 1/3 个,瘦乳鸽 2 只,猪排骨 300 克,生姜 1~2 片。