

广州日报品牌栏目系列丛书

余自强 著

今日靓汤



续

椰铁志 题

夏

天天靓汤 年年健康

广州出版社

今日靓汤 续

椰欒誌題



余自强 著

广州出版社



图书在版编目(CIP)数据

今日靓汤:续·夏 / 余自强著. —广州: 广州出版社, 2007.12

ISBN 978-7-80731-0

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202544号

今日靓汤(续)·夏

- 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号广建大厦 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 蚊燕娟
- 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“圣人不治己病治未病”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

白瓜煲牛鳊鱼	1	冬瓜冬菇火腿煲乳鸽	22
陈皮炒苡米煲水鸭	2	老黄瓜云苓煲乌蛇	23
小麦百合炖猪心	3	芹菜头黑木耳煲猪瘦肉	24
丝瓜草菇滚鱼丸	4	丝瓜草菇滚浮皮	25
夏枯草菊花猪蹄汤	5	蛇舌草绵陈煲鲫鱼	26
橘红鹧鸪汤	6	淮山扁豆猪瘦肉汤	27
粉葛陈皮煲猪手	7	水瓜鲜草菇滚鲜虾仁	28
白瓜祛湿豆煲鲫鱼	8	黄豆煲笋壳鱼	29
百合白果牛肉汤	9	海藻猪腰煲水蟹	30
灯芯花苦瓜汤	10	冬瓜云苓蛙子肉汤	31
决明子夏枯草猪瘦肉汤	11	老黄瓜蜜枣唐排骨汤	32
枸杞叶滚咸蛋汤	12	香花菜滚煎蛋	33
节瓜江珧柱煲象拔蚌	13	生姜大芥菜滚鲮鱼头	34
番茄滚塘虱鱼	14	石斛麦冬煲猪心	35
丹参田七煲排骨	15	淮杞煲水鸭	36
冲菜大豆芽滚瘦肉	16	苦瓜滚鲩鱼片	37
菠菜滚猪红	17	灵芝扁豆煲鹌鹑	38
大枣淮山牛腰汤	18	鲜淮山百合煲猪蹄	39
黑豆塘虱鱼汤	19	合欢花煲猪肝	40
白鲫滚荷包蛋	20	豆腐滚山斑鱼汤	41
五指毛桃千斤拔煲脊骨	21	野苦斋煲猪骨	42

冲菜滚冬瓜汤	43
白瓜滚泥鳅鱼	44
顺德家乡“四宝汤”	45
黄豆绿豆煲鱼骨	46
苦瓜木棉花牛肉汤	47
仙鹤草萝卜鹌鹑汤	48
豆苗滚皮蛋猪瘦肉汤	49
鲜桔梗煲鸡	50
大豆芽菜滚猪红	51
鲜茯苓鲜茅根炖水鱼	52
苦瓜滚海虾干	53
芥菜仔滚鱼腐	54
南豆花滚竹叶猪眼汤	55
香麻叶蛋羹汤	56
萝卜丝滚鲜沙虫	57
水瓜牛奶滚香芋	58
菠菜清汤	59
紫背菜滚咸蛋	60
莲子冬瓜老鸭汤	61
灵芝炖猪心	62
紫菜滚鸡丝羹	63
鲜荷叶清热汤	64
青檀枇杷叶炖海螺头	65
苦瓜干五叶神煲猪扁骨	66
麦冬沙参煲水鸭	67

一点红滚皮蛋汤	68
苦麦菜黄豆滚豆腐	69
顺德三鲜上汤	70
芦笋生莲子煲猪瘦肉汤	71
北芪煲泥鳅	72
芥菜柴把火鸭汤	73
豆角叶滚瘦肉汤	74
佛手瓜芡实雪梨排骨汤	75
冬瓜水煲猪排骨汤	76
菜心滚鸡杂汤	77
白菜仔滚咸猪骨汤	78
薹菜玉米粒滚汤	79
小麦红萝卜山楂煲猪脷	80
富贵菜蛋花汤	81
粟米白果猪肚汤	82
大豆芽菜滚鸡丝汤	83
淮山苡米羊肾汤	84
蝎子田七丹参玄参煲猪瘦肉	85
椰汁甘笋芋头汤	86
豆角干煲鲜鸡	87
苦瓜毛豆炖猪腩骨	88
丝瓜草菇滚鲮鱼球汤	89
豆腐荷叶雪梨滚肉片汤	90
点题教煲汤	91
余自强推荐常用药材及功效	102

今日靓汤(续)夏 白瓜煲牛鳊鱼

节气 立夏

关键词:

清热利尿、益气健胃

二十四节气中的立夏由每年5月5日前后太阳到达黄经45°时开始。它是夏季开始的第一个节气。又正当春夏交替之际。饮食上应注意忌食性热升发之物，以免耗气伤津；同时也不宜过早食用生冷之物，以免损伤脾胃阳气。养生与依餐的家庭汤水宜以清淡、油腻少、易消化的果瓜时蔬和鱼肉为主，且宜富含维生索类和无机盐等。此时靓汤宜白瓜煲牛鳊鱼。白瓜能清热、除湿、滑肠，牛鳊鱼能开胃、益气，合而为汤则清热利尿、益气健胃。



烹制方法

白瓜洗净，切厚片，置镬中无须下油烘炒片刻；红枣洗净，去核；牛鳊鱼宰后洗净，去鳞，内脏，起油镬慢火煎至微黄，溅入少许清水。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。白瓜牛鳊鱼可捞起拌酱油佐餐用。

材料



白瓜600克，红枣8个，牛鳊鱼1条（约500~600克），生姜3片。

今日靓汤(续)夏

陈皮炒苡米煲水鸭



关键词：
补脾健胃、祛湿止泻

春夏之间，虽日渐炎热，但天气仍然时阴时晴，忽冷忽热。在这样的日子里，人们常会感到精神不振、倦怠疲乏，口淡乏味，食肉不香，甚至会有腹胀腹闷，或大便溏稀。

陈皮炒苡米煲水鸭气味香润可口，具有补脾健胃、祛湿止泻之功，是这段时期养生和佐餐的好汤水。陈皮为广东的三件宝之一，其性温味辛，具理气健脾、祛湿化痰之功。而苡米能清热排脓、除痹止泻。此汤的作用偏于健脾消食。

材料



新会陈皮 6 克，炒苡米 30 克，莲子肉、淮山各 25 克，水鸭肉 300 克，生姜 3 片。

烹制方法

苡米如药店售的无炒时，可自炒至微黄；其余各配料洗净，稍浸泡，陈皮去瓤；水鸭洗净，置沸水稍滚片刻，洗净（即“飞水”）。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，改为文火煲约 2 个半小时，调入足量食盐便可。此量可供 3~4 人用。

小麦百合炖猪心

关键词:

养心健脾、除烦止渴

气候对五脏的影响是非常明显的。夏季是人体新陈代谢最为活跃的时期，人的活动量相对增大，加上昼长夜短，天气炎热，睡眠时间也较其他季节少。因而能量消耗很多，血液循环加快，出汗亦多，心脏的负担加重，如果不注意心脏功能的保健，则易受损，由此可见中医的“夏养心”的观点是正确的。由养心益肾、活血健脾、除烦止渴的小麦配伍养心、安神的百合炖猪心，能养心健脾，除烦止渴，为夏日养生靓汤之一。



烹制方法

小麦、百合洗净，稍浸泡；猪心洗净，不用刀切。一起与生姜放进炖盅内，加入冷开水 1000 毫升（约 4 碗水量），加盖隔水炖 3 小时便可，进饮时方调入适量的食盐。此量可供 2~3 人用。

材料



小麦 20 克，百合 25 克，猪心 1 个，猪瘦肉 100 克，生姜 3 片。

丝瓜草菇滚鱼丸



关键词:

消暑热、生津液

刚过“立夏”，气温很快飙升，开始进入炎热的夏季。夏日的汤水宜以瓜菜为主角，此时靓汤宜丝瓜草菇滚鱼丸，它能消暑热、生津液。

丝瓜原产印度尼西亚，同苦瓜一样，约在唐宋时期传入我国。丝瓜蒂在瓜类中所含营养较高。中医认为丝瓜能消暑凉血，解毒通便，祛风化痰，润肌美容，生津止渴。现代医学界发现它所含脂肪油及磷脂等，为机体的生理活动所需要，长期食丝瓜会阳痿纯属误传。

材料



丝瓜 400 克，鲜草菇 150 克，鱼丸 250 克，生姜 3 片，生葱 1 条。

烹制方法

丝瓜去皮洗净，切角形；草菇去掉蒂洗净，切对半，沸水滚过，用姜葱起油镬，溅入绍酒少许，姜和水下草菇焗过，捞起。再起油镬下绍酒少许和清水 1250 毫升（约 5 碗水量）烧沸，下鱼丸、丝瓜、草菇滚至熟，加入食盐和胡椒粉便可。此量可供 3~4 人用。

夏枯草菊花猪蹄汤

关键词:

平肝降压、疏风明目

中药夏枯草菊花配伍蜜枣煲猪蹄肉。汤味清润，有平肝降压、疏风明目的作用。十分适宜初夏时的养生进饮。

夏枯草为广东民间熟悉的并常用的清热中药，它性寒，味苦、辛，具有清热泻火、疏肝散结、燥湿止血之功效，适用于肝火上炎，目赤肿痛、咽喉肿毒、瘰疬、癭瘤、乳痈等，并能降血压和利尿。菊花既能作饮品之用，亦为药材之用。其性凉味甘，有清香、甘甜、爽快之感觉，宜用于目赤肿痛，高血压和冠心病等，疗效十分显著。



烹制方法

夏枯草、菊花洗净，用纱布包裹；蜜枣浸泡去核、洗净；猪蹄肉洗净，不刀切。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，弃夏枯草和菊花，调入适量食盐便可。此量可供3~4人用。

材料



夏枯草、菊花各50克，蜜枣4个，猪蹄肉400克、生姜3片。

橘红鹧鸪汤



关键词:

化痰理气、解胀闷、利五脏

入夏以来，连续多日的闷热，人们容易咳嗽和气滞，中药橘红、南杏、川贝等煲鹧鸪汤有化痰理气、解胀闷、利五脏之功。

橘红是广东省化州有名的特产，它是由化州柚干燥果皮后加工而成，其辛香之味最为醇厚，对痰多嗜咳、肝胃气痛的疗效胜于其他各类橘皮，更为医者所喜用。鹧鸪是生活在南方山地灌木丛及草丛中的鸟，因其特别喜欢吃味道很苦的半夏苗，故有化痰功效。再配伍止咳润肺的南杏、润燥化痰的川贝，其汤的药效更佳。

材料



橘红 9 克，南杏 30 克，川贝 10 克，法夏 6 克（均为中药店有售），鹧鸪 1~2 只，生姜 3 片。

烹制方法

各药物洗净，稍浸泡；鹧鸪宰洗净，置姜葱的沸水中稍滚片刻，再洗净。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、油便可。此量可供 3~4 人用。

今日靓汤(续) 夏 粉葛陈皮煲猪手

关键词:

除烦,祛热,化气,健脾

广州及珠三角初夏的气温有个特点,就是一番闷热后又来一轮阵雨,所谓的“热极生风”。

如此天气佐餐的汤水是粉葛陈皮煲猪手。粉葛是广州人夏秋闷热时常用以煲汤的材料之一,最大的功效特点是祛烦热,除骨火。陈皮亦是广州人煲汤时善于运用的材料之一,其能理气健脾,燥湿化痰,常用于煲豆类 and 肥腻的汤水中。与粉葛配伍除烦化气,又能除猪手的腻滞,因而此汤能除烦,祛热,化气,健脾。



烹制方法

粉葛去皮、洗净、切厚块;陈皮洗净、稍浸泡去瓤;蚝豉温水浸泡,洗净;猪手刮净毛、去甲、洗净切开。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,改为文火煲2个半小时,调入适量的食盐便可。此量可供3-4人用。

材料



粉葛1000克,陈皮1/4个,猪手1对,蚝豉30克,生姜3片。

白瓜祛湿豆煲鲫鱼



关键词:

祛湿热, 健脾胃

白瓜是广东民间夏日常用以滚或煲汤的瓜果之一, 有清爽、清甜的特点, 亦有清热祛暑湿的作用。祛湿豆是广东省始兴县有名的土特产, 其颜色枣红而有少许白斑点, 因形似钱包, 当地又称为荷包豆、富贵豆。它性平和而味甘美, 入汤后其口感比豉子和花生还要香, 更主要的是其不寒不燥, 且有祛湿健脾旺血之功效。鲫鱼是广东有名的河鲜, 肉鲜刺较少, 并有调肺利水的作用, 合而为汤更鲜美可口, 能祛湿热、健脾胃, 为初夏时家庭靓汤之一。

材料



白瓜 500 克, 祛湿豆 60 克 (肉菜市场或杂货店有售), 鲫鱼 500 克, 猪瘦肉 150 克, 生姜 3 片。

烹制方法

白瓜洗净、切块; 祛湿豆洗净, 稍浸泡; 猪瘦肉洗净; 鲫鱼宰洗净, 慢火煎至微黄, 溅入少许清水。一起和生姜放进瓦煲内, 加入清水 2500 毫升 (约 10 碗水量), 武火煲沸后, 改为文火煲 2 个小时, 调入适量食盐便可。此量可供 3-4 人用。

百合白果牛肉汤

关键词:

理血养颜、滋润肌肤

入夏,人们尤其是青年人易生痤疮。百合白果煲牛肉,汤味清润可口,不仅是家庭养生的靓汤,且具有理血养颜、滋润肌肤的功效,除适宜脸上长痤疮人士的饮用外,还适宜中年女士长雀斑之饮用。

百合性寒味甘,有养阴润肺、清心安神之功,常用于阴虚久咳、痰中带血、虚烦惊悸、失眠多梦、精神恍惚,在这里主要用其养阴、清心之功。白果性平,味甘、涩。能清热降痰,常用于热盛邪实,在这里主要是用其清热盛邪实之功。



烹制方法

白果去壳,泡浸去外衣洗净;百合、红枣洗净,红枣去核;牛肉切为薄片。先把百合、白果、生姜放进瓦煲内,加入清水2000毫升(约8碗水量),武火煲沸后,改为文火煲至百合、白果熟烂,加入牛肉滚至熟,调入适量食盐、油便可。此量可供3-4人用。

材料



百合、白果各50克,红枣8个,牛肉300克,生姜3片。

灯芯花苦瓜汤



材料



灯芯花 10 扎（中药店有售）、苦瓜 400 克。

烹制方法

灯芯花浸泡，洗净；苦瓜洗净，去瓢核，切为厚块。一起放进瓦煲内，加入清水 500 毫升（约 6 碗水量），武火煲沸后，改为文火或中火煲 40-60 分钟，调入少许食盐便可。此量可供 3-4 人用。

关键词：

防治红眼病

“红眼病”即为急性结膜炎，多发于炎夏，一般每隔 4-5 年周期性暴发一次，现距离上次暴发刚好五年。

今春转暖快、温度高，各医院就诊患者增多，卫生部门预计红眼病随时会提早进入暴发期。预防主要是要打断接触环节，广东民间亦常以灯芯花煲苦瓜汤作为防治红眼病的汤水。灯芯花能清心降火、利尿通淋；苦瓜则能清暑涤热、明目解毒。合而为汤能清热祛暑、明目解毒，为夏日消暑汤水，是积攒油腻时进饮的清凉“斋汤”。

决明子夏枯草猪瘦肉汤

关键词:

预防急性结膜炎

决明子是清热泻火类中药,性微寒,味甘、苦,能祛风热,明目、通便,常用于风热所致的目赤涩痛即急性结膜炎,流行性角结膜炎。现代医学认为其明目作用与所含胡萝卜素有关,还发现它有降血压和血脂的作用。夏枯草亦是民间常用的清热散结中药,用于治疗肝火引起的眼赤肿痛非常显效。以它们配伍熄风镇痉的钩藤,疏风、散热,明目的菊花煲猪瘦肉能对急性结膜炎有预防作用,并能降血压、血脂,为夏日家庭养生靓汤。



烹制方法

猪肉洗净,置沸水中稍滚片刻,再洗净(即“飞水”)。与各种材料一起放进瓦煲内,加水2500毫升(约10碗水量),武火煲沸后,改为文火煲1小时,调入适量食盐便可。此量可供3~4人用。

材料



决明子25克,夏枯草30克,菊花、钩藤各10克(中药店均有售),猪瘦肉300克,生姜3片。