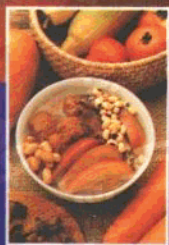


港式老火靚湯



目 录

滋补·养颜·润肺

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 鸡骨草煲蜜枣·····(3) | 芝麻杞子乌鸡汤·····(21) |
| 沙参淮山煲牛肉汤·····(4) | 旱莲仙鹤排骨汤·····(22) |
| 雪蛤红莲鹌鹑·····(5) | 洋参无花果生鱼汤·····(23) |
| 虫草海参乳鸽汤·····(6) | 生地绿豆煲鲍鱼·····(24) |
| 参贝海底椰炖雪梨·····(7) | 当蹄北芪猪脊髓汤·····(26) |
| 自背木耳汤·····(9) | 淮杞巴戟炖海参·····(27) |
| 雪耳无花果鹌鹑汤·····(10) | 田七炖鱼肚·····(28) |
| 松子芝麻煲猪肠·····(11) | 燕窝椰子炖鸡·····(29) |
| 海底椰玉竹煲响螺·····(12) | 雪蛤牛肉汤·····(30) |
| 夏枯草瘦肉煲鲍鱼汤·····(13) | 红花黑豆煲塘虱·····(32) |
| 沙参玉竹雪耳汤·····(15) | 淮杞莲藕牛肉汤·····(33) |
| 海底椰洋参响螺汤·····(16) | 白萝卜煲羊腩汤·····(34) |
| 无花果海底椰生鱼汤·····(17) | 冰糖花旗参炖燕窝·····(35) |
| 茅根雪梨煲猪肺汤·····(18) | 万寿果煲生鱼汤·····(36) |
| 莲藕乌豆煲乳鸽汤·····(19) | 鸡血藤煲过山乌·····(38) |

- | | |
|--------------------|------------------|
| 竹蔗红萝卜猪骨汤·····(39) | 榛子补脾汤·····(63) |
| 栗子凤爪排骨汤·····(40) | 洋参乌鸡汤·····(63) |
| 芡实白果小肚汤·····(41) | 雪耳滋肺汤·····(64) |
| 参芪红枣煲生鱼·····(42) | 上滋下补汤·····(65) |
| 灵芝陈皮老鸭汤·····(44) | 洋参鲍鱼润肺汤·····(65) |
| 无花果南杏排骨汤·····(45) | 铁肺汤·····(66) |
| 虫草海底椰煲蛇汤·····(46) | 顺气汤·····(67) |
| 红枣党参煲牛肉汤·····(47) | 补肺纳肾汤·····(67) |
| 党参莲藕煲猪肉·····(48) | 滋润清音汤·····(68) |
| 淮山芡实猪腰汤·····(50) | 海蜇润肺汤·····(68) |
| 北芪圆肉老鸡汤·····(51) | 老鸭滋肺汤·····(69) |
| 北芪党参黑豆汤·····(52) | 水鱼滋补汤·····(70) |
| 荔枝瘦肉汤·····(53) | 柔肝顺气汤·····(70) |
| 润肠汤(之一)·····(54) | 保肝汤·····(71) |
| 润肠汤(之二)·····(55) | 滋阴防眩汤·····(71) |
| 薏仁瘦肉汤·····(55) | 疏肝益气汤·····(72) |
| 润肠苹果汤·····(56) | 柔肝汤·····(73) |
| 健胃滋润汤·····(56) | 滋阴明目汤·····(73) |
| 滋润清补汤·····(57) | 滋阴益视汤·····(74) |
| 承气润肠汤·····(58) | 滋阴通窍汤·····(75) |
| 祛滞益胃汤·····(58) | 明目猪肝汤·····(75) |
| 元气益汤·····(59) | 明目益肝补肾汤·····(76) |
| 滋润益胃汤·····(60) | 明目补中汤·····(77) |
| 润肠清浊汤(之一)·····(60) | 滋阴聪敏汤·····(77) |
| 润肠清浊汤(之二)·····(61) | 温胆泥鲜汤·····(78) |
| 润肺猪肺汤·····(62) | 瘦肉大枣汤·····(79) |

- | | |
|-----------------|--------------------|
| 温补止汗汤·····(79) | 浮小麦羊肚汤·····(95) |
| 田鸡益补汤·····(80) | 胡椒鸡汤·····(96) |
| 荔枝滋润汤·····(80) | 健脾粟子汤·····(96) |
| 猪肺止咳汤·····(81) | 健胃萝卜汤·····(97) |
| 紫苏瘦肉汤·····(82) | 参枣老鸽汤·····(98) |
| 橘红鹧鸪汤·····(82) | 蘑菇瘦肉汤·····(98) |
| 猪肝猪肚汤·····(83) | 红枣茯苓鲮鱼汤·····(99) |
| 紫菀猪肺汤·····(84) | 薏米瓜皮鲫鱼汤·····(100) |
| 罗汉果柿饼汤·····(84) | 太子参鸡汤·····(100) |
| 瘦肉杏仁汤·····(85) | 赤豆鹌鹑汤·····(101) |
| 红萝卜红枣汤·····(86) | 冬虫草猪肺汤·····(102) |
| 玉竹瘦肉汤·····(86) | 麦冬莲子瘦肉汤·····(102) |
| 燕窝瘦肉汤·····(87) | 玉竹芎参瘦肉汤·····(103) |
| 红枣南瓜汤·····(87) | 百合子参银耳汤·····(104) |
| 竹叶瘦肉汤·····(88) | 生地百合瘦肉汤·····(104) |
| 蚌花瘦肉汤·····(89) | 黑木耳柿饼汤·····(105) |
| 红丝线瘦肉汤·····(89) | 赤豆草果鸭汤·····(105) |
| 柠檬叶猪肺汤·····(90) | 川贝雪梨猪肺汤·····(106) |
| 鹧鸪除痰汤·····(90) | 地骨皮麦冬蛤肉汤·····(107) |
| 枸杞菜芦笋汤·····(91) | 二母元鱼汤·····(107) |
| 枇杷叶蜜枣汤·····(91) | 五味丹参瘦肉汤·····(108) |
| 杏仁白肺汤·····(92) | 百合红枣乌龟汤·····(108) |
| 猪肚黄耆汤·····(93) | 黄芪茯苓猪骨汤·····(109) |
| 鲜鱼木瓜汤·····(93) | 杞子狗脊猪尾汤·····(110) |
| 燕窝鸭心汤·····(94) | |
| 鲢鱼淮杞汤·····(95) | |

清热·祛湿·润燥

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 西洋菜鸭肾汤·····(113) | 儿童湿热症汤水(之四)···(124) |
| 西洋菜化痰清热汤·····(113) | 地胆头猪瘦肉汤·····(125) |
| 芹菜清热利尿汤·····(114) | 绿豆马齿苋汤·····(126) |
| 沙葛清热汤·····(114) | 凤尾草海带汤·····(126) |
| 山蓝瘦肉汤·····(115) | 玉米须汤·····(127) |
| 胃热风火牙痛汤·····(116) | 大飞杨草豆腐汤·····(127) |
| 木耳海参汤·····(116) | 茵陈蚬肉汤·····(128) |
| 薏仁马蹄瘦肉汤·····(117) | 鱼腥草煲猪肺汤·····(129) |
| 清热湿葛根汤·····(118) | 火炭母猪红汤·····(129) |
| 解热通淋汤·····(118) | 鸡骨草煲田螺汤·····(130) |
| 百合杏仁猪肺汤·····(119) | 草决明海带汤·····(130) |
| 热咳润肺汤·····(119) | 车前草煲猪小肚汤·····(131) |
| 阴虚火旺内热汤·····(120) | 赤小豆冬瓜煲生鱼汤···(131) |
| 海带清热汤·····(121) | 齿苋菜头煲猪大肠汤···(132) |
| 野葛菜生鱼·····(121) | 玉米须煲蚌肉汤·····(132) |
| 降压清热带汤·····(122) | 罗汉果煲猪肺·····(133) |
| 儿童湿热症汤水(之一)···(122) | 毛冬青煲猪脚·····(133) |
| 儿童湿热症汤水(之二)···(123) | 山枝根煲瘦猪肉·····(134) |
| 儿童湿热症汤水(之三)···(124) | 无花果炖瘦猪肉·····(134) |

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 润燥热留咳饮·····(135) | 冬瓜汤·····(150) |
| 润燥黄豆肉排汤·····(135) | 荷叶冬瓜汤·····(151) |
| 凉瓜肉排汤·····(136) | 莲藕排骨汤·····(152) |
| 银耳杏仁百合汤·····(137) | 西瓜排骨汤·····(152) |
| 葛根清肺汤·····(137) | 清补凉汤·····(153) |
| 罗汉果八珍汤·····(138) | 冬瓜生鱼汤·····(153) |
| 生鱼葛菜罗汉果汤·····(138) | 鲩鱼冬瓜汤·····(154) |
| 润肺菜干汤·····(139) | 水鸭银花汤·····(155) |
| 清润养肺汤·····(140) | 生地瘦肉汤(早前期食疗汤水)(155) |
| 夏暑清补凉汤·····(140) | 金银花地丁汤(成脓期食疗汤水)(156) |
| 青红萝卜杏仁汤·····(141) | 土茯苓龟汤(成脓期食疗汤水)(156) |
| 慈菇解毒汤·····(141) | 玉竹葛根瘦肉汤·····(157) |
| 桑杏汤·····(142) | 节瓜薏米黄鳢汤·····(158) |
| 玉竹猪瘦肉汤·····(143) | 车前田螺汤·····(159) |
| 沙参麦冬瘦猪肉汤·····(143) | 慈菇螺蛳汤·····(159) |
| 玉合苹果汤·····(144) | 绿豆芽蛤蚧汤·····(160) |
| 淮山沙参瘦猪肉汤·····(144) | 冬瓜蛭肉汤·····(161) |
| 除暑排痱汤·····(145) | 西洋参冬瓜野鸭汤·····(161) |
| 解暑丝瓜汤·····(145) | 白菜牛百叶汤·····(162) |
| 荠菜清热汤·····(146) | 粉葛鲮鱼汤·····(163) |
| 解暑醒酒汤·····(147) | 西瓜皮荷叶海蜇汤·····(164) |
| 夏暑期盗汗汤·····(147) | 荞麦白果竹丝鸡汤·····(164) |
| 解暑豆仁汤·····(148) | 焗菜猪肚汤·····(165) |
| 苦瓜瘦猪肉汤·····(149) | 竹笋瓜皮鲤鱼汤·····(166) |
| 丝瓜瘦猪肉汤·····(149) | 桑白皮赤小豆鲫鱼汤·····(167) |
| 绿豆老鸭汤·····(150) | 南瓜田鸡汤·····(167) |

金荞麦炖瘦肉·····(168)	黄瓜土茯苓乌蛇汤·····(170)
发菜佛手蚌肉汤·····(169)	当归小豆猪肚汤·····(171)
昆布海藻蚝豉汤·····(169)	

强精·益气·养血

参芪竹丝鸡汤·····(175)	参芪鳊鱼汤·····(192)
珧柱红枣鸡肉汤·····(176)	芪枣黄鳝汤·····(194)
椰子炖鸡·····(177)	人参炖鸡·····(195)
猴头菇鸡肉汤·····(178)	白参炖鹌鹑·····(196)
虫草花胶炖白鸽·····(180)	参芪乳鸽汤·····(197)
参枣斑鸠汤·····(181)	淮山芡实老鸽汤·····(198)
归芪猪脚汤·····(182)	参芪鹅肉汤·····(199)
圆肉猪心汤·····(183)	党参田鸡汤·····(200)
圆肉红枣羊肉汤·····(184)	黄芪莲子田鸡汤·····(201)
当归枸杞羊肝汤·····(185)	参杞兔肉汤·····(202)
花胶蜆鸭炖三蛇·····(186)	洋参瘦肉汤·····(203)
乌豆塘虱汤·····(188)	参枣冬菇瘦肉汤·····(205)
党参牛鳊鱼汤·····(189)	栗子瘦肉汤·····(206)
黄芪鳊鱼汤·····(190)	莲子淮山猪蹄汤·····(207)
参归银鲳汤·····(191)	党参牛展汤·····(208)

淮山薏米牛肚汤·····(209)	熟附羊肉麻雀汤·····(238)
参芪雪蛤汤·····(210)	大蒜羊肉汤·····(239)
白术陈皮鳊鱼汤·····(211)	巴戟锁阳羊腰汤·····(240)
白术陈皮鲈鱼汤·····(212)	人参炖三鞭·····(241)
胡椒根炖鸡·····(213)	巴戟杜仲牛鞭汤·····(243)
豆蔻草果炖竹丝鸡·····(214)	淮杞牛腰汤·····(244)
胡椒炖老鸭·····(216)	胡桃枸杞子炖鹿肉·····(245)
春砂乳鸽汤·····(217)	紫何车炖鹿胎·····(246)
胡椒猪肚汤·····(218)	巴戟苁蓉鲤鱼卵汤·····(248)
党参羊肚汤·····(219)	千斤拔鸡脚汤·····(249)
良姜牛肉汤·····(220)	栗子鸡脚汤·····(250)
胡椒牛肉汤·····(221)	芡实鸡脚蹄筋汤·····(251)
莲藕牛坑腩汤·····(222)	淮杞炖猪脚鹿筋·····(252)
塘蒿鱼头汤·····(223)	杜仲鹌鹑汤·····(253)
豆蔻陈皮鲫鱼羹·····(225)	杜仲猪尾汤·····(254)
参茸炖鸡肉·····(226)	巴戟猪脊髓汤·····(256)
枸杞沙苑炖鸡子·····(227)	千斤拔猪蹄筋汤·····(257)
鹿尾巴竹丝鸡汤·····(228)	参膝牛骨汤·····(258)
仁斋茴香炖雀肉·····(229)	首乌鹿筋水鸭汤·····(259)
粟米雀肉羹·····(230)	杜仲鹿筋汤·····(260)
仙茅雀肉汤·····(232)	天麻三蛇汤·····(261)
枸杞菟丝雀蛋汤·····(233)	参归鱔鱼汤·····(262)
巴戟海龙瘦肉汤·····(234)	归芪竹丝鸡汤·····(264)
海参龟板猪脊髓汤·····(235)	白果莲子炖竹丝鸡·····(265)
巴戟枸杞羊肉汤·····(236)	红枣鹿胶炖鸡肉·····(266)
虫草羊肉汤·····(237)	阿胶炖鸡肉·····(267)

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 寄生鸡蛋茶·····(268) | 槐花猪肠汤·····(298) |
| 参归炖鸽肉·····(269) | 桃地猪肠汤·····(299) |
| 海参瘦肉汤·····(270) | 木耳海参猪肠汤·····(300) |
| 胡桃瘦肉汤·····(271) | 菠菜猪红汤·····(301) |
| 莲须猪尾汤·····(272) | 麻仁当归猪腰汤·····(302) |
| 当归生姜羊肉汤·····(273) | 桃杏猪腰汤·····(303) |
| 川芎白芷羊头汤·····(274) | 海参炖瘦肉·····(304) |
| 当归牛肉汤·····(275) | 藤菜瘦肉汤·····(305) |
| 当归墨鱼汤·····(276) | 肉苁蓉海参炖瘦肉·····(306) |
| 燕窝炖雪梨·····(278) | 熟地苁蓉猪腰汤·····(307) |
| 百合柿饼鸽蛋汤·····(279) | 海参炖鲍鱼·····(308) |
| 南北杏仁鹌鹑汤·····(280) | 香蕉冰糖汤·····(309) |
| 洋参雪耳炖燕窝·····(281) | 鸡血藤乌骨鸡汤·····(307) |
| 太子参百合田鸡汤·····(282) | 鹿胶党参炖鸡汤·····(308) |
| 虫草炖老鸭·····(283) | 当归田七炖鸡·····(309) |
| 北杏参地老鸭汤·····(285) | 当参炖母鸡·····(310) |
| 菜干鸭肾蜜枣汤·····(286) | 人参阿胶炖乌骨鸡·····(311) |
| 川贝雪梨猪肺汤·····(287) | 田七佛手炖鸡·····(313) |
| 罗汉果西洋菜猪腰汤·····(288) | 木耳红枣瘦肉汤·····(314) |
| 剑花蜜枣猪肺汤·····(289) | 益母草红枣瘦肉汤·····(315) |
| 参麦雪梨瘦肉汤·····(290) | 析艾山甲瘦肉汤·····(316) |
| 三雪蚌花瘦肉汤·····(291) | 党参生蚝瘦肉汤·····(317) |
| 雪耳冬菇猪胰汤·····(293) | 鸡血藤黑豆瘦肉汤·····(318) |
| 萝卜牛百叶汤·····(294) | 归芪瘦肉汤·····(320) |
| 白果南杏生鱼汤·····(295) | 桃仁莲藕汤·····(321) |
| “琼玉”露·····(296) | 当归红花瘦肉汤·····(322) |

熟地首乌瘦肉汤·····(323)	玫瑰花鸡蛋茶·····(332)
甘麦红枣瘦肉汤·····(324)	益母草煲鸡蛋·····(333)
当归羊肉汤·····(325)	百合熟地鸡蛋汤·····(334)
胶艾炖羊肉·····(326)	百合鸡子黄汤·····(335)
当归黄精牛肉汤·····(327)	阿胶鸡子黄汤·····(336)
参枣当归牛肉汤·····(328)	首乌莲须鸡蛋汤·····(337)
天麻川芎炖乳鸽·····(329)	黄芪扁豆花鸡蛋汤·····(338)
岗稔塘虱汤·····(330)	

上

篇

滋补 · 养颜 · 润肺



鸡骨草煲蜜枣

【材料】

鸡骨草 50 克, 蜜枣 6 枚, 陈皮 1 角, 瘦猪肉 300 克。

【制法】

先将鸡骨草、陈皮用清水浸洗干净, 连同已经洗干净的蜜枣、瘦猪肉放入煲内, 加入适量清水, 先用猛火煲至水滚, 然后改用中火继续煲 90 分钟左右, 酌加幼盐调味, 即可饮用。

【功效】

(1) 鸡骨草性味甘凉, 有清热解毒、舒肝散瘀的作用; 蜜枣益气生津而养肝; 陈皮健胃行气; 瘦猪肉益气养血。这些材料煲成的汤水, 有清利温热、消炎解毒、益血养肝的食疗功效, 有助急性肝炎的治疗。

(2) 除了肝炎患者可以用“鸡骨草煲蜜枣”作食疗之外, 一般人如果温热盛、口苦、烦热、小便赤黄, 也可以此汤水作食疗。

【说明】

虽然说肝炎病症一年四季都可以发生, 不过, 以发病率来说, 还是以这段时间发生的为多。这种由肝炎病毒感染所致的急性消化道传染病, 当然与病毒感染有关, 但是饮酒、疲劳、外伤、营养障碍等因素都会降低人体的抵抗力, 使肝炎容易发生或加速其发作机会。临床上所见, 急性肝炎的患者除了不

思饮食之外，还会出现恶心呕吐、厌油腻的症状，甚至嗅到炒菜的油腻气味也会呕吐不止，这主要是胃肠道粘膜有炎症变化、肝藏内的胆汁不能畅通流到肠道，以及味觉、胰腺病变所致。

如果患上的肝炎病症是属于中医所说的温热表现，而患上肝炎病的人出现口苦口干、烦热胸闷、筋肋疼痛、肚腹发胀、倦怠无精神、小便黄赤，则可以用“鸡骨草煲蜜枣”作食疗。

沙参淮山煲牛肉汤

【材料】

北沙参 50 克，淮山 50 克，陈皮 1 角，牛腩肉 250 克。

【制法】

先将以上材料分别用清水洗干净，放入煲内，加入适量清水，用猛火煲至水滚，然后改用中火继续煲 3 小时左右，以少许幼盐调味，即可佐膳饮用。

【功效】

淮山，这一款药用食物，可以补益脾胃。脾胃强健，自然消化吸收就正常。陈皮具有利气健脾、燥湿化痰的作用，补益的汤水或饮食中加入陈皮，就不致使人产生进食了补品或饮了补品的汤水后胸膈胀闷不舒服的感觉。牛肉则具有安中益气、补益脾胃、壮腰脚等食疗功效。将以上的材料煲成的汤水就适合一般人作为秋凉进补的日常佐膳汤水了。

【说明】

秋天天气日渐转凉,胃口也会比炎夏之时爽得多了,很多人自然会想到补益身体。事实上,经过炎热的夏季,人体的消耗比较多,而饮食胃口却受天气的影响,进食自然减少,那么,当秋天天气开始转凉,食欲增加的时候,调补一下身体是有必要的。用“沙参淮山煲牛肉汤”佐膳,汤渣可以做菜,既可调补身体,又不会嫌汤水温补燥热,适合一家大小日常佐膳饮用。

雪蛤红莲鹤鹑

【材料】

雪蛤膏 15 克,红枣 15 枚,莲子肉 50 克,陈皮 1 角,鹤鹑 2 只。

【制法】

先将鹤鹑剖洗干净,去毛、去内脏;雪蛤膏预先用清水浸透使发开,拣去残质;莲子肉和陈皮分别用清水浸透,洗干净;红枣洗净,去核。瓦煲内加入适量清水,先用猛火煲至水滚,然后放入以上全部材料,候水再滚起,改用中火继续煲至莲子肉稔熟,加入少许幼盐调味,即可佐膳,饮汤吃肉。

【功效】

雪蛤膏有补肾益精、润肺滋补的作用,秋凉进补,极为适合;红枣有健脾、燥湿化痰的作用;鹤鹑肉又可以补中益气、利五藏、强健身体。所以,用以上材料煲成的“雪蛤红莲鹤鹑汤”,就具有滋补养颜、养血润肤的作用,尤其是在秋冬季节饮

用，又可以防止天气过分干燥而引起皮肤干燥痕痒的症状出现。

【说明】

秋风一起，天气干燥，有些人的皮肤会干燥爆裂，或者脱皮，这不但使人感觉难受，而且也影响仪容，令人身心俱受痛苦。事实上，这种由于天气干燥、气流增加导致的人体皮肤组织中水分皮脂减少、不适应干燥气候的皮肤病症，还会使人产生痕痒的感觉。

如有剧烈的皮肤搔痒，往往会令人不断搔抓，结果会出现抓痕、血痂和皮肤粗糙、干燥脱屑、色素沉着等比较严重的继发病变。

中医认为这种情况是由于肝肾亏损、血虚风燥、血不荣肤、肌肤失养所致。除了应该减少碱性肥皂、热水等刺激之外，煲“雪蛤红莲鹧鸪汤”佐膳，对于减少或者避免出现这些皮肤搔痒不适的症状是有帮助的。

虫草海参乳鸽汤

【材料】

已发海参 600 克，冬虫夏草 25 克，生姜 2 片，红枣 4 枚，乳鸽 1 只。

【制法】

先将乳鸽剖洗干净，去毛、去内脏；已发海参和冬虫夏草分别用清水洗干净；生姜和红枣分别用清水洗干净；生姜刮去

姜皮，切两片；红枣去核，将以上材料一齐放入已经煲滚的水中，继续用中火煲3小时左右，以少许幼盐调味，即可佐膳饮用。

【功效】

由于海参性味甘、微咸而温，具有补肾益精、滋阴壮阳、通肠润燥、止血消炎的药用功效；冬虫夏草有滋补肺肾的作用；生姜和红枣能健胃去风、补益气血；乳鸽可以益肝肾、养精气。煲成的汤水不但味道香浓，营养丰富，而且又有补肾益精、滋阴养血的作用，老幼咸宜，尤其适合贫血、神经衰弱、失眠、心跳、肝炎等病患者食用。

【说明】

鲍、参、翅、肚，历来都是席上珍品，以前被认为是有钱人家才可以进食的名贵食品，如今，普通大众都可以有机会吃参了。千万不要误会是人参、高丽参或是花旗参。这儿说的参，指的是海参。虽然它和鲍鱼、鱼翅、鱼肚并列，排名第二。但是，它的售价却比鲍鱼、鱼翅、鱼肚便宜，而营养价值又颇高，具有很好的食疗用途。正因为古人认为它的补益作用类似人参，所以，才改名称作海参。有人认为用海参做菜，既要剪开参体，除去内脏，洗净泥沙；又要发海参，工夫颇多，而且很麻烦。其实，市面上有发妥的海参出售。买回家之后，大可根据个人口味，再配合其他材料，炮制成自己喜欢的饮食。

参贝海底椰炖雪梨

【材料】

花旗参 15 克，川贝母 15 克，海底椰 100 克，雪梨 2 个，瘦