

广州日报品牌栏目系列丛书

余自强 著

今日靓汤



续

邵铁志 题

春

天天靓汤 年年健康

广州出版社

今日靓汤续

邵铁志 题



余自强 著

广州出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

今日靓汤: 续·春 / 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202545号

今日靓汤(续)·春

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 廖洁湘

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良品。

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

虫草花水鸭汤	1	白菜蜜枣猪排骨汤	22
萝卜三文鱼头汤	2	眉豆莴菜田鸡汤	23
迟菜心滚肉片汤	3	鲜益母草滚猪瘦肉汤	24
番茄牛肉羹	4	茶叶鲤鱼汤	25
槐花木耳猪肚汤	5	白背叶根猪骨汤	26
雪耳炖白鸽	6	山楂扁豆金银肾汤	27
生淮山蚝豉猪蹄汤	7	红萝卜粟米煲猪横膈	28
五指毛桃水蛇猪排骨汤	8	麦冬炖全鸡	29
红枣炖鲤鱼汤	9	川贝母海蜇皮猪瘦肉汤	30
青红萝卜猪腰汤	10	萝卜斑柱煲凤爪	31
慈姑腊鸭头猪蹄汤	11	红豆鲤鱼汤	32
燕窝鹌鹑蛋羹	12	黄精人参竹丝鸡汤	33
赤小豆粉葛鲮鱼汤	13	客家糯米酒煮鸭子猪腰	34
家庭式佛跳墙	14	粟米生淮山猪脊骨汤	35
竹笙芋头丝瓜汤	15	天山雪莲炖乳鸽	36
蚝豉猪横膈汤	16	党参北芪牛肚汤	37
马蹄腐竹猪腩汤	17	咖喱鸡丝羹	38
菠菜鱼片豆腐汤	18	兔肉炖鸡脚	39
菜干咸猪骨蚝豉汤	19	淡豆豉葱白滚豆腐	40
烧鸭雪蛤羹	20	白芷当归北芪鲤鱼汤	41
参芪栗子鲜鸡汤	21	云苓北芪猪瘦肉汤	42

田七芡实桂圆肉牛腩汤	43	白兰花猪瘦肉汤	68
生橄榄煲芦根	44	云苓眉豆煲猪脊骨	69
三花薏米炒扁豆猪瘦肉汤	45	参芪鸽肉汤	70
虫草花核桃猪瘦肉汤	46	木槿花炖水蛇	71
核桃南北杏蛤蚧汤	47	西兰花三文鱼浓汤	72
南瓜滚猪肝汤	48	番茄猪肝瘦肉汤	73
菜胆沙虫干煲猪瘦肉汤	49	紫菜煮鱼蛋汤	74
天麻川芎鱼头汤	50	牛膝猪蹄汤	75
鲜桑叶滚煎蛋汤	51	鲜虾凉瓜羹	76
清热祛湿田螺汤	52	马蹄红萝卜煲猪排骨	77
桑寄生芦根黄鳝汤	53	韭黄鱼腐羹	78
丹参煲田鸡	54	葱花腰子汤	79
海藻昆布煲生蚝	55	清炖双鸽	80
淡菜煲猪横膈	56	蛋蓉浮皮羹	81
淮山云苓水蛇汤	57	辛夷花炖猪肺	82
金华银鱼羹	58	淮山芡实煲牛百叶	83
韭菜滚花蛤汤	59	薏米煲老鸭	84
虾仁鲜草菇汤	60	家庭式潮汕护国菜羹	85
红枣生姜煲花鱼	61	芡实莲子煲猪横膈	86
竹荪炖猪瘦肉汁	62	人参煲鲫鱼	87
猪笼草赤小豆煲猪横膈	63	新鲜磨大碗黄豆炖猪肝	88
枸杞子冬菇煲鸡脚	64	虾子豆腐羹	89
豆腐茺萸滚笋壳鱼	65	淡菜皮蛋汤	90
合欢金针解郁汤	66	点题教煲汤	91
绍酒姜汁煮鸡子	67	余自强推荐常用药材及功效	102

虫草花水鸭汤

节气 立春

关键词:

滋阴温补

“立春”是二十四节气中的第一个节气，预示着冬季的结束和春季的开始，但广东的初春是阴冷的天气，所以此时的气候还感觉在冬日里。在这样的天气里养生的靓汤宜虫草花煲水鸭。

冬虫草炖水鸭是最有名的冬日滋阴汤品，虫草的价格太昂贵了，而虫草花为人工培植，因而亦有此功效。同时煲比炖的汤品时间短，且春初用较为适宜。此汤能滋阴温补，气味醇和。



烹制方法

虫草花不需漂洗；水鸭宰洗净，去脏杂、尾部（或请售者处理好），切块状，置沸水中稍滚片刻，再洗净（即“飞水”）。一起放进瓦煲内，加入清水 2500 毫升（约 10 碗水量），武火煲沸后，改为文火煲约两小时，调入适量食盐便可。此量可供 3~4 人用，水鸭可捞起拌入酱油佐餐用。此量可供 3~4 人用。

材料



虫草花 40 克，水鸭 1 只，生姜 3 片。

萝卜三文鱼头汤



关键词:

健脑益智, 强身健体

三文鱼是英文“salmon”的音译, 别名银鲑, 为世界十大名鱼之一, 鱼肉质鲜美, 无刺, 适于刺身、蒸、烤或红烧。其药用功效有降低血脂、防止心血管疾病的作用, 亦是脑部、视网膜及神经的生长所必不可少物质, 同时还能有效地抵抗诸如糖尿病等慢性疾病。用其鱼头配以萝卜煲汤鲜香味浓, 还有健脑益智、强身健体的作用, 为冬日的一款家庭靓汤。

2

材料



白萝卜 750 克, 三文鱼头 500 克, 生姜 3 片。

烹制方法

把白萝卜洗净、削皮、切块状; 三文鱼头洗净, 切成块状, 置镬中慢火稍煎至微黄, 洒入少许水。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 1 个半小时, 调入适量食盐和少许生油便可。此量可供 3~4 人用, 萝卜、鱼头可捞起拌酱油佐餐用。

迟菜心滚肉片汤

关键词:

益心润肺、通肠利胃

迟菜心是增城小楼镇的特产，一般从农历十月栽种，90~120日后采摘，因其时至深冬才上市，比一般菜心要迟，所以称为迟菜心。一般的菜心一棵不过50克重，而迟菜心每棵可重达500克。最大的特点是甜美鲜嫩，无论是炒、煮还是滚汤，吃起来都清脆爽口、鲜甜美味。现各地有栽培，市场有售。以迟菜心滚肉片汤，鲜味可口，益心润肺，通肠利胃，是现在又干燥又寒冷的时节家庭靓汤之一。



烹制方法

把迟菜心洗净、切段状；猪瘦肉洗净、切薄片状，用豆粉、生抽各一匙拌腌片刻，再用生抽少许拌匀后，放入少许水浸泡半小时。在镬中加水1000毫升（约4碗水量）和姜，武火煮沸后，下菜心滚后再下肉片，滚至腌调人适量食盐便可。此量可供3~4人用。

材料



迟菜心 600~800克，
猪瘦肉 200克，生
姜 3片。

番茄牛肉羹



关键词:

健胃生津, 补脾益气

番茄原产南美洲, 明朝时传入我国。它是含维生素P最丰富的食物之一, 被誉为蔬菜中的维生素仓库。常吃番茄对治疗坏血病和促进伤口愈合都有重要作用, 其丰富的矿物质和微量元素对幼儿发育特别有好处。中医亦认为它有凉血平肝, 健胃消食, 补血养阴等作用。番茄牛肉羹可口美味, 能健胃生津, 补脾益气。

材料



番茄 250 克, 牛肉
100 克, 鸡蛋 1 个,
生姜 2 片。

烹制方法

番茄放滚水中浸 3 分钟, 捞起去皮、核, 切小; 鸡蛋搅匀; 牛肉洗净抹干水并切小用豆粉、生抽、油各少许拌腌片刻, 亦可下油炒熟。在镬中加入清水 1250 毫升(约 5 碗水量)和姜煮沸, 下油和下番茄滚 5 分钟, 下盐后再推下粟粉糖的芡, 再下牛肉兜匀, 下鸡蛋拌匀便可。此量可供 3~4 人用。

槐花木耳猪肚汤

关键词:

润下益气、润肠通便

中药槐花性微寒，味苦，有凉血止血、平肝潜阳之功。常用于治疗便血、痔血、头痛目赤、血压升高者等。广州人对它十分熟悉，有名的五花茶其中一个花便是槐花。用它配以木耳煲猪肚有润下益气的作用，对时下干燥天气里便秘、胃不适者有良好的功效，亦能对胃溃疡、痔疮出血、动脉硬化和脑出血有辅助食疗作用。



烹制方法

把槐花、木耳洗净，槐花用 500 毫升（约 2 碗水量），清水煲至 250 毫升（约 1 碗水量），去渣留液；猪肚翻转用生粉反复擦洗。下瓦煲加水 2500 毫升（约 10 碗水量），煲滚后下木耳和槐花液，煲约 2 小时，调下食盐便可。此量可供 3~4 人用。

材料



槐花 12 克，木耳 15 克，猪肚 1 个，生姜 3 片。

雪耳炖白鸽

6



关键词:

养阴益胃、补益滋润

鸽又称为白凤，民间称它为“甜血动物”，贫血的人食用后有助于恢复健康，入药的鸽肉则以白鸽为佳。著名的乌鸡白凤丸就是用乌骨鸡和鸽子为原料制成的，它能滋阴壮阳，养血补气、清热解暑。白鸽对毛发脱落、中年秃顶、白发、未老先衰等有很好的疗效。以滋阴养胃、润肺生津的银耳炖白鸽，气味清润醇和，有补益滋润之功。

材料



雪耳 15 克，白鸽 2 只、猪瘦肉 100 克，火腿肉 20 克，生姜 3 片。

烹制方法

雪耳浸透、洗净；白鸽宰洗净，去脏杂，置沸水中稍滚片刻，再洗净（即“飞水”）；猪瘦肉洗净；火腿肉切片。一起与生姜放进炖盅内，加入清水 1250 毫升（约 5 碗水量），加盖隔水炖 3 小时便可。进饮时方加入适量盐水。此量可供 3~4 人用。

生淮山蚝豉猪蹄汤

关键词:

补中益气、健脾养胃

广州人很喜欢用生淮山煲汤，认为它正气有益。现代营养学认为它可给人体提供大量黏液蛋白，这种多糖蛋白质的混合物，能预防脂肪沉淀，保持血管弹性，避免肥胖。这种黏液多糖物质与无机盐结合后，还可形成骨质，使软骨具有一定的弹性，它的消化酶能促进蛋白质和淀粉的分解，因此现代营养学给它的评价很高。中医亦认为它能健脾胃，补肺气，益肾精。以它配伍蚝豉煲猪蹄，醇和滋润可口，能补中益气，健脾养胃，为男女老少皆宜的养生靓汤。



烹制方法

把生淮山削皮、洗净、切块；蚝豉浸泡、洗净；猪蹄洗净、切块状。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，改为文火煲约两小时，调入适量食盐便可。此量可供3-4人用，各物可捞起拌入酱油佐餐用。

材料



生淮山 800 克、蚝豉 20 克、猪蹄 400 克、生姜 3 片。

五指毛桃水蛇猪排骨汤



关键词:

温补滋润, 补髓益骨

五指毛桃又称为南芪, 即谓之南方北芪的意思, 其性平, 味甘、淡, 有健脾益气, 化湿舒筋的功效。它有很好的保健作用, 尤其是对南方这个既燥热又潮湿的天气有其独特的调理、养生的作用, 所以称之为南芪。而水蛇有养阴益血、活血通络的功效, 广州人一般习惯在秋末隆冬春初时用它们来滋补身体, 无论对气血、经络、脏腑都十分有益的。猪排骨能补髓益骨, 壮腰健骨, 合而为汤, 醇香而又可口, 补益又不腻滞, 为时下养生靓汤之一。

材料



五指毛桃 120 克, 水蛇肉 500 克, 猪排骨 150 克, 红枣 4 个, 生姜 3 片。

烹制方法

五指毛桃、红枣洗净, 稍浸泡, 红枣去核; 水蛇肉、猪排骨分别洗净, 置沸水中稍滚片刻, 再洗净(即“飞水”)。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, 改为文火煲约两小时, 调入适量食盐便可。此量可供 3~4 人用, 水蛇肉、猪排骨捞起拌入酱油供佐餐用。

红枣炖鲫鱼汤

关键词:

健脾益气、和中养胃

鲫鱼肉质细嫩，甘美鲜甜，有很高的营养和药用价值。据现代营养学分析，每100克鱼肉中含蛋白质13克，脂肪1.1克，并富含钙、磷、镁、硒、锌和多种维生素。因为它含动物蛋白和不饱和脂肪酸，所以常吃它不仅能健身，还有助减肥、降血压和血脂，使人延年益寿。中医还认为它能健脾利湿、和中开胃、活血通络、温中下气。用补气养血的红枣炖鲫鱼，气味鲜美可口，能健脾益气、和中养胃，为时下养生靓汤。



烹制方法

红枣洗净，稍浸泡，去核；鲫鱼宰洗净，去鳞、内脏。一起与生姜放进炖盅内，加入冷开水1250毫升（约5碗水量），下少许生油，加盖隔水炖两个半小时便可。进饮时调入适量食盐，此量可供3~4人用。

材料



鲫鱼400克（约1~2条），红枣4个，生姜3片。

青红萝卜猪脬汤



关键词:

除痰顺气, 利水开胃

立春之后, 不见春雨, 气温却日趋升高, 且早晨时常有灰霾轻雾。这样的天气常会影响人们的胃口, 同时由于前段时期的天气较干燥让人肺热痰多。此时的佐餐汤水宜青红萝卜煲猪脬。

青萝卜有清除内脏尘埃的功效, 而红萝卜有宽中下气、健胃消化之力。猪脬能补阴益髓, 加上配以润肺益气的蜜枣, 合而为汤, 则清润香甜, 能利水开胃、除痰顺气。

材料



青、红萝卜各 250 克, 蜜枣 4 个, 陈皮 1/4 块, 南、北杏各 12 克, 猪脬 400 克, 生姜 3 片。

烹制方法

青、红萝卜削皮、洗净、切为角块; 各配料洗净, 稍浸泡, 蜜枣去核, 陈皮去瓤; 猪脬洗净, 切块。一起放进瓦煲内, 加入清水 2500 毫升 (约 10 碗水量), 武火煲沸后, 改为文火煲约两小时, 调入适量食盐便可, 青红萝卜猪脬等可捞起拌入酱油佐餐用。

慈姑腊鸭头猪蹄汤

关键词:

消滯下气、滋阴润燥

被老广州人称之为“洋塘五秀”的慈姑，时下正是上市之际。慈姑腊鸭头煲猪蹄味道可口，有消滯下气、滋阴润燥的作用，亦是现在冬末春初干燥日子的家庭靓汤之一。现代营养学认为慈姑富含维生素和矿物质钾、钙以及食物纤维，蛋白质也较多，能防止贫血和水肿等，还可增进食欲。中医认为它有活血、通便、清热消肿的作用。



烹制方法

慈姑去皮洗净；猪蹄、腊鸭头洗净，置沸水中稍滚片刻，再洗净（即“飞水”），与生姜放进瓦煲内，加水2500毫升（约10碗水量），武火煲沸后，改为文火煲1小时，下慈姑再煲1小时，调入适量食盐便可。此量可供3-4人用。

材料



慈姑400克，腊鸭头1个，猪蹄450克，生姜3片。