

章春辉 编著

家庭健康**美食**系列

四季养生

汤水

修订本



广州出版社
珠海出版社

·家庭健康美食系列·

四季养生汤水

(修订本)

章春辉 编著

广州出版社
珠海出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭健康美食系列/章春辉编著. - 广州:广州出版社,
2000.8

ISBN 7-80655-167-0

I.家… II.章… III.保健-菜谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 41730 号

家庭健康美食系列(修订本)

广州出版社出版发行

(地址:广州市人民中路同乐路 10 号 邮政编码:510121)

珠海出版社

(地址:珠海市香洲区梅华东路 297 号二楼 邮政编码:519001)

广州市番禺新华印刷有限公司印刷

开本:850mm×1168mm 1/32 字数:160 万 印张:90 插图 80 页

2003 年 4 月第 2 版第 1 次印刷

责任校对:小莉

责任编辑:甘谦 马肖平 戴晓莉

封面设计:陈伟

ISBN 7-80655-167-0/TS·13

定价:170.00 元(全十册)



冬菇凤爪花生汤

材料：

冬菇100克，凤爪10只，花生100克，
猪脚300克，葱2条，姜2片。

腌料：

生抽2汤匙，糖1/4茶匙，酒1茶匙，
生粉1/4茶匙，油1汤匙。

做法：

1. 冬菇浸软去蒂，洗干净，沥干水，

加腌料拌匀。

2. 凤爪、猪脚放入滚水内煮5分钟，
取出洗干净。

3. 花生洗净，葱整条洗净。

4. 水9杯或适量煲滚，将凤爪、猪
脚、花生、葱、姜入煲煲滚，改
文火煲2小时，然后加入冬菇煲20
分钟，姜、葱取出，加盐调味。



西洋菜蜜枣鲜陈肾汤

材料：

西洋菜500克，蜜枣2粒，瑶柱2粒，
鲜鸭肾3只，鲜鸭肾3只，南杏2汤匙，
北杏1茶匙，陈皮1/4片，姜2片。

做法：

1. 西洋菜用清水洗净。
2. 蜜枣、瑶柱、南北杏洗净。

3. 鲜鸭肾、鲜鸭肾洗净，放入滚水内煮5分钟，取出再洗干净。

4. 陈皮浸软刮去瓤。

5. 水9杯或适量煲滚，将西洋菜、蜜枣、瑶柱、鲜鸭肾、南北杏、陈皮、姜加入煲滚后，改文火煲3小时，加盐调味。



乌豆煲塘虱

材料：

乌豆150克，塘虱2条，红枣8粒，姜2片，陈皮1/4片。

做法：

1. 乌豆入白锅炒至豆壳裂开，爆起油干净。

2. 塘虱处理后，放入滚水内飞水。

3. 红枣洗干净去核，陈皮浸软刮去瓤。

4. 水9杯或适量煲滚，加入乌豆、塘虱、红枣、姜、陈皮再煲滚，改文火煲2小时，加盐调味。



淮山杞子煲山瑞

材料：

淮山35克，杞子25克，圓肉2兩匙，
山瑞500克，金華火腿50克，陳皮
1/4片、姜3片。

做法：

1. 淮山、杞子、圓肉洗淨。

2. 山瑞斬大塊，放入滾水內煮10分
鐘，取出洗去外層薄膜。

3. 陳皮浸軟刮去鹹。

4. 水9杯或適量倒淮，將淮山、杞
子、圓肉、山瑞、金華火腿、陳
皮、姜加入煲滾，改文火煲3小時，
加盐調味。



海蜇马蹄汤

材料：

海蜇皮200克，马蹄200克，鸡1/2只，姜2片。

做法：

1. 海蜇皮用清水泡5小时，中途换水3至4次，洗净，沥干水分切粗条。
2. 马蹄去皮洗净。
3. 鸡洗净飞水后，再洗干净。
4. 水6杯或适量煲滚，将马蹄、鸡、姜片加入煲滚，改文火煲2小时，加入海蜇再滚，加盐调味。



节瓜柴鱼花生汤

材料：

节瓜400克，柴鱼100克，花生150克，
姜2片。

做法：

1. 节瓜去皮洗净，切大块。

2. 柴鱼浸软，洗净切开。

3. 花生用热水浸20分钟，去表皮。

4. 水8杯或适量煲滚，将节瓜、柴鱼、花生、姜片加入煲滚，改文火煲约1小时，加盐调味。



鳝球粥

材料：

白饭 $3\frac{1}{2}$ 碗，白鳝肉300克，冬菇3只，芹菜（去叶切粒）1汤匙，上汤3杯，大地鱼碎适量。

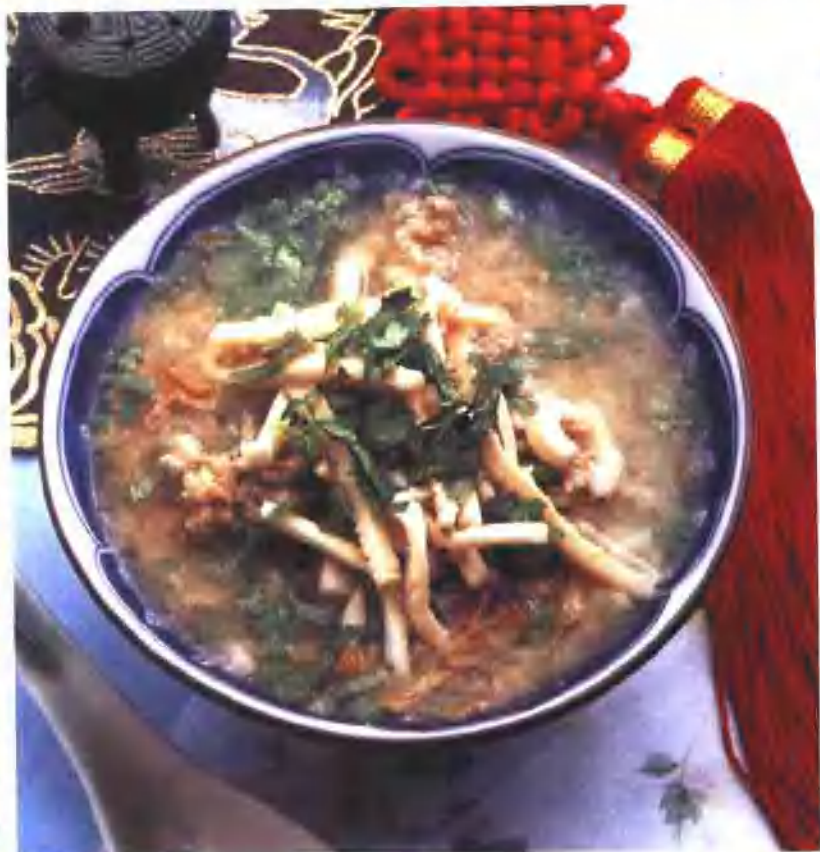
腌料：胡椒粉适量，粟粉2茶匙。

调味料：

鱼露1/2汤匙，盐1/2茶匙，胡椒粉适量。

做法：

1. 白鳝先用热水冲散，然后沥干水分。
2. 白鳝肉放入热水内浸片刻，取出刮去黏液，切厚片，下腌料拌匀。
3. 冬菇浸透后切粗条，烧滚上汤，下冬菇和白鳝球煮约5分钟，鳝球全熟即可下白饭。调味料和芹菜粒，滚起即可盛放汤内，然后洒下大地鱼碎。



鱿鱼碎肉粥

材料：

白饭3/2碗，干鱿鱼1只，碎猪肉100克，冬菜1汤匙，芫荽碎1汤匙，上汤3杯。

腌料：

生抽、粟粉各1茶匙，胡椒粉少许。

调味料：

鱼露1/2汤匙，盐1/2茶匙，胡椒粉适量。

做法：

1. 白饭先用热水冲散，然后沥干水分。
2. 干鱿鱼用清水浸软，洗干净后，切丝。
3. 碎猪肉加入腌料拌匀。
4. 烧滚上汤，下碎肉煮滚，加入白饭、鱿鱼丝和调味料，煮至鱿鱼卷起，然后下冬菜及碎芫荽，即可盛起放入汤碗内进食。

修订本序

“民以食为天”早已根深蒂固、深入人心，健康源于饮食、美丽源于健康也同样得到现代人的认同。在现代社会里，人们除了必须注意精神调节、起居有时、卫生习惯、体育锻炼以外，更重要的是要注意日常饮食。在“医食同源”、“医食同用”的理论指导下，我们组织广大专家学者编写了《家庭健康美食系列》丛书，推出之后受到了广大读者的喜爱和欢迎，不少读者来信、来电向我们提出了许多好的建议。为了满足广大读者的热切要求，重新修订了《家庭健康美食系列》，包括：《主妇拿手菜》、《微波炉食谱精选》、《开胃美食小炒》、《精美家常菜》、《家乡巧味私房菜》、《清肝明目汤水》、《四季养生汤水》、《调脏补益汤水》、《滋润解燥汤水》、《百病自疗汤水》。此丛书在保持原书总体内容、框架之余，重新增添了一些内容，力求做到全面、实用、科学，让《家庭健康美食系列》以全新的面貌贴近读者的日常生活！让健康美食走入每一个家庭！

目录

春和调脏

杏仁木瓜鱼尾汤	(3)
清汤煲雪耳	(3)
剑花白鳝汤	(4)
薏米杏仁鸡蛋汤	(4)
雪耳白果汤	(5)
雪梨瘦肉汤	(5)
枸杞菟丝雀蛋汤	(6)
熟附麻雀羊肉汤	(6)
西洋菜蜜枣汤	(7)
莲子百合瘦肉汤	(7)
海参鸽蛋汤	(8)
桑杏猪肺汤	(8)
银耳豆浆鸭蛋汤	(9)
党参排骨汤	(9)
柚子鸡肉汤	(10)
三七藕蛋汤	(10)
桃仁墨鱼汤	(11)
补骨脂猪腰汤	(11)
补骨脂猪骨汤	(12)



杜仲甲鱼汤	(12)
黑豆当归猪骨汤	(13)
莲雪淮实煲瘦肉	(13)
花生菇菜煲排骨	(14)
淮山参竹煲猪肺	(15)
黄精核桃煲鹿尾	(15)
红枣参芪煲雉鸡	(16)
莲藕红豆煲鹌鹑	(17)
沙参煲猪肺	(18)
首乌参菟煲猪腰	(18)
参莲百合煲羊肺	(19)
首乌黄精煲乌鸡	(20)
锁淮公鸡煲麻雀	(20)
沙淮瘦肉煲淡菜	(21)
雪梨蜜枣煲鸡项	(22)
参茸炖鸡肉	(23)
杞子沙苑炖鸡子	(23)
鹿尾巴竹丝鸡汤	(24)
茴香炖雀肉	(24)
雀肉粟米羹	(25)
仙茅雀肉汤	(25)
杞子菟丝雀蛋汤	(26)
巴戟海龙瘦肉汤	(26)
胡桃杞子炖鹿肉	(27)
栗子鸡脚汤	(27)
淮杞鹿筋炖双蹄	(28)

党参牛膝牛肉汤	(29)
杞子熟地炖鹌鹑	(29)
灵芝茯苓炖乌龟	(30)
大豆芽菜鱼尾汤	(31)
冬瓜海带瘦肉汤	(31)
淮山莲鳌汤	(32)
金银花瘦肉汤	(32)
鸡骨草田螺汤	(33)
牛奶姜汁韭菜汤	(33)
淮杞猪脑汤	(34)
鳅鱼黑豆瘦肉汤	(34)
椰杞淮元煲白鸽	(35)
淮杞圆肉煲羊心	(35)
小麦黑豆煲生蚝	(36)
小麦莲合煲猪心	(37)
参枣斑鸠汤	(37)
荠菜瘦肉汤	(38)
香芹汁冰糖汤	(38)
狗肝菜夏枯草汤	(39)
双花决明汤	(39)
小麦红枣竹丝鸡汤	(40)
甜菊灵芝汤	(41)
当归墨鱼汤	(41)
芎芷鱼头汤	(42)
草决明海带汤	(43)
粉葛洋参汤	(43)



五味降压汤	(44)
天麻煨鸡汤	(44)
生姜杏仁猪肺汤	(45)
百部红枣麻雀汤	(45)
玉竹南杏鹧鸪汤	(46)
龙眼肉姜桂龟肉汤	(46)
黑豆杞子蛇肉汤	(47)
黑豆生地蛇肉汤	(47)
杞子生地兔肉汤	(48)
芎归三七鸡肉汤	(49)
参藕黑豆虱鱼汤	(49)
栗子猪腰汤	(50)
五加巴戟蛇肉汤	(50)
归芪薏苡仁蛇肉汤	(51)
木耳腐竹兔肉汤	(51)
洋参淮山药乳鸽汤	(52)
参芪红枣生鱼汤	(52)
黄精党参鸡汤	(53)
党参砂仁鹅肉汤	(54)
黄芪灵芝瘦肉汤	(54)
眉豆猪皮汤	(55)
眉豆排骨汤	(56)
大枣泥鳅汤	(56)
南瓜牛肉汤	(57)
淮山牛肚汤	(57)
淮山芡实老鸽汤	(58)

夏热消暑

鲤鱼赤豆汤	(63)
苋菜肉片汤	(63)
豆腐咸鱼头汤	(64)
枸杞菜根瘦肉汤	(64)
鱼头石通菜汤	(65)
粉葛猪蹄汤	(65)
粉葛鲫鱼汤	(66)
扁豆瘦肉汤	(66)
凤爪猪尾花生汤	(67)
益母瘦肉汤	(67)
生地丹参瘦肉汤	(68)
慈菇瘦肉汤	(68)
生蚝寄生汤	(69)
蚕豆瘦肉汤	(69)
茵陈健肤汤	(70)
双冬粉丝汤	(70)
祛湿消痔汤水	(71)
清肠热毒汤	(71)
金针糖水愈痔疾	(72)
红萝卜荸荠汤	(72)
解毒透疹汤	(73)
解暑清热汤	(73)
清燥润肠汤	(74)