章春辉 编著

家庭健康美食系列

调脏补益汤水

修订本

广州出版社
珠海出版社

·家庭健康美食系列·

调脏补益汤水

（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:蚁燕娟

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)

海螺煲鸡汤

材料：

海螺肉900克，老母鸡1只，瘦肉300克，生姜1大块，水20饭碗。

调味料：

盐适量，生抽适量。

做法：

1. 海螺肉去肠脏后，先用粗盐洗擦干净，去黏液，然后用开水冲干净，再放进滚水中灼一会，再冲洗干净，切片(急冻海螺亦须放进滚水内烫一会，盛起，切片)。
2. 撕去老母鸡鸡皮，与生姜、海螺片、瘦肉同放入20饭碗滚水内，侯水再滚起后，用中火煲约2-3小时，下盐调味即成。
3. 鸡肉、螺片与瘦肉可蘸豉油同吃。

三文鱼头煲

材料：

三文鱼头1个，枝竹60克，冬菇4只，水1碗，红萝卜适量，白菜100克，蒜茸、面豉酱各1汤匙，姜片数块，清鸡汤1罐，粟粉1茶匙。

腌料：盐1/4茶匙，酒、姜汁各半汤匙，胡椒粉少许。

调味料：盐1/4茶匙。

做法：

1. 三文鱼头洗干净切大块，用半茶匙盐擦匀。洗去盐份后，放入滚水中飞过，盛起鱼块。
2. 用腌料拌匀鱼块略腌，然后取起鱼块，洒下粟粉1茶匙，再放到滚油内炸至金黄，备用。
3. 枝竹和冬菇分别浸软。枝竹剪成小段；冬菇去蒂；白菜洗干净；红萝卜切花，备用。
4. 砂锅内下油1汤匙，爆香蒜茸和姜片，加入面豉酱，下鱼块、枝竹、红萝卜花和冬菇等，拌匀。注入鸡汤和水，盖锅煮约10分钟。最后下白菜，再盖锅多煮5分钟，下盐调味和加添少许熟油即成。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

血燕炖秋梨

材料：

浸透未炖血燕100克，雪梨2个，南杏仁2茶匙，北杏仁4粒，冰糖50克，水1杯半。

做法：

1. 血燕沥干水份，雪梨去皮，去心切大块，南北杏仁洗干净。
2. 冰糖舂碎，注入1杯半水，待冰糖煮溶后过滤。将糖水注入炖盅内，加入雪梨、南北杏仁和血燕，隔滚水炖50分钟即成。

青红萝卜煲侧鱼汤

材料：

青萝卜400克，红萝卜400克，无花果4粒，侧鱼1条，姜2片。

做法：

1. 青、红萝卜去皮洗净切块。
2. 侧鱼去鳞及内脏，洗净抹干，下油2汤匙煎至两面微黄色，盛起用清水去掉油份。
3. 水8杯或适量煲滚，将青、红萝卜、无花果、侧鱼、姜加入煲滚，改文火煲2小时半，加盐调味。

官燕炖金果

材料：

已浸发官燕150克，连皮南瓜200克，龙眼肉2汤匙，水3杯。

做法：

1. 烧滚3杯水，下冰糖，慢火煮溶，过滤，注糖水入炖盅内。
2. 南瓜洗干净，连皮切粒；龙眼肉冲净。　南瓜和龙眼肉同时放入炖盅，隔水炖约40分钟，加入官燕再炖10分钟即可享用。

冬虫草炖鸭

材料：

鸭（1625克）1只，冬虫草3/4克，姜3片，酒1汤匙，陈皮半个，滚水5杯，盐适量，红枣3粒。

做法：

1. 冬虫草洗净，陈皮浸软，刮去瓤。
2. 鸭去毛、去内脏，切除鸭尾，洗净，挂起，滴干水份。
3. 用酒搽匀鸭肚，放入一半冬虫草在鸭肚内，然后将鸭放入炖盅内，鸭背向上，加入姜片、陈皮及余下的一半冬虫草、滚水，盖上炖盅盖，隔水炖4小时，下盐调味即成。

天麻炖竹丝鸡汤

材料：

天麻50克，竹丝鸡1只，红枣10粒，姜2厚片。

做法：

1.竹丝鸡剖后洗干净，放入开水内烫一下，取出待用。

2.红枣用刀背拍松，去核洗干净。

3.将竹丝鸡、天麻、红枣及姜片同放入炖盅内，注入七分满的开水，隔水用小火炖3小时，加盐调味，趁热进食。

金狗脊猪尾汤

材料:

金狗脊25克，猪尾1条，花生100克，姜1厚片。

做法:

1.猪尾斩件，放入开水内烫一下，再浸入冷水，捞起待用。

2.用清水浸花生1小时，留用。

3.烧滚清水10杯，放入金狗脊、猪尾、花生及姜片候滚起，改用小火煲约3小时，用食盐调味即可。

注：因金狗脊药性温热，凡有热症者不宜服用。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

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

强心汤水

莲子猪心汤 …… (3)
大枣莲子汤 …… (3)
沙参心肺汤 …… (4)
人参枣仁汤 …… (4)
甘麦大枣汤 …… (5)
猪心当归汤 …… (6)
归圆鸡肉汤 …… (6)
灵芝鹌鹑蛋汤 …… (7)
圆肉猪心汤 …… (8)
二莲鸡子黄汤 …… (8)
甜菊灵芝汤 …… (9)
北芪当归炖竹丝鸡 …… (10)
归参圆杞炖母鸡 …… (10)
小麦黑豆炖羊心 …… (11)
玉竹沙参炖羊心 …… (11)
五味参归炖猪心 …… (12)

参竹肉胶炖水鱼 …… (13)
冬菇灵芝炖水鱼 …… (13)
百合熟淮炖竹丝鸡 …… (14)
圆肉茯苓炖牡蛎 …… (14)
当归杞子炖瘦肉 …… (15)
椰子圆肉炖白鸽 …… (16)
灵芝莲子炖白鸽 …… (16)
百合莲子炖羊心 …… (17)
莲子红枣炖羊心 …… (17)
柏仁圆肉炖猪心 …… (18)
小麦莲合炖猪心 …… (19)
灵芝党参炖猪心 …… (19)
桂圆鸡蛋汤 …… (20)
桂圆猪心汤 …… (20)
桂圆花鱼汤 …… (21)
莲藕牛腱汤 …… (21)
蛋茸菜花汤 …… (22)
百莲肉丝蛋花羹 …… (23)
圆肉红枣猪心汤 …… (23)
桂圆鸡蛋猪心汤 …… (24)
桂圆黄芪牛肉汤 …… (24)
百合鸡蛋汤 …… (25)
冰糖芹菜大枣汤 …… (25)
苹果花鱼汤 …… (26)
首乌黑豆乌鸡汤 …… (26)
龙眼肉桑葚兔肉汤 …… (27)

酸枣仁夏枯草瘦肉汤 …… (28)
玉竹莲子瘦肉汤 …… (28)
灵芝瘦肉汤 …… (29)
灵芝田七瘦肉汤 …… (30)
黄精玉竹牛腩汤 …… (30)
红枣松针汤 …… (31)
桂圆阿胶汤 …… (31)
猪肾党参当归汤 …… (32)
红枣茯神汤 …… (32)
桂圆宁心汤 …… (33)
百合生地枣仁汤 …… (33)
参归猪肾汤 …… (34)

护肝汤水

桑叶猪肝汤 …… (37)
草决明海带汤 …… (37)
八宝鸡汤 …… (38)
四物炖鸡汤 …… (38)
首乌淮山鸡汤 …… (39)
鸡肝杞子汤 …… (39)
芝麻苓菊瘦肉汤 …… (40)
青葙子鱼片汤 …… (41)
白芍灵芝汤 …… (41)
莲子首乌炖羊肝 …… (42)

杞子淮山炖牛肝 …… (42)
木耳杞莲炖牛肝 …… (43)
胡萝卜乌豆炖牛肝 …… (44)
莲草杞子炖兔肝 …… (44)
首乌黄精炖海虾 …… (45)
山萸淮芪炖生蚝 …… (45)
淮杞参竹炖鹅肉 …… (46)
五味熟地炖蹄筋 …… (46)
圆莲杞子炖鹧鸪 …… (47)
田七木耳汤 …… (48)
羊骨枸杞汤 …… (48)
竹笋肝膏汤 …… (49)
羊肝菠菜鸡蛋汤 …… (50)
枸杞银耳鸡肝汤 …… (50)
枸杞子炖金钱龟 …… (51)
花鱼瘦肉汤 …… (51)
枸杞牛肝汤 …… (52)
核桃牛腱汤 …… (53)
猪肝白菜汤 …… (53)
猪肝肉片汤 …… (54)
鲜菊肝片汤 …… (54)
芝麻茯苓瘦肉汤 …… (55)
枸杞红枣羊肝汤 …… (56)
莲藕乌豆老鸡汤 …… (56)
菊花猪肝肉片汤 …… (57)
黑豆莲藕乳鸽汤 …… (57)

枸杞虾仁汤 …… (58)
枸杞泥鳅汤 …… (59)
枸杞排骨汤 …… (59)
鸡肝洋参汤 …… (60)
明目壮筋汤 …… (60)
山杞鳖肉汤 …… (61)
杜仲乌龟汤 …… (62)
何首乌鲤鱼汤 …… (62)
鸡肉首乌当归汤 …… (63)
鲩鱼冬瓜汤 …… (63)
江珧柱粉肠汤 …… (64)
火腿燕窝羹 …… (64)
参肉汤 …… (65)
叶根猪骨汤 …… (65)
沙苑鱼胶汤 …… (66)
蚬肉汤 …… (66)
桑寄生蚝汤 …… (67)
黄膳补肝汤 …… (67)
舒肝消炎汤 …… (68)
基黄疗肝汤 …… (68)
蚬肉茵陈汤 …… (69)
养血补肝汤 …… (69)
舒肝猪骨汤 …… (70)
田螺愈肝汤 …… (71)
补肝益髓汤 …… (71)
白芍平肝汤 …… (72)

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com