

老中医四季汤水精选

梁佩仪·编著

老中医春季 食疗汤水精选

LAOZHONGYI CHUNJI SHILIAO TANGSHUI JINGXUAN



老中医春季食疗汤水精选

梁佩仪 编著



羊城晚报出版社
· 广 州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

老中医四季汤水精选/梁佩仪编著. —广州: 羊城晚报出版社, 2003.11

ISBN 7-80651-283-7

I. 老… II. 梁… III. 汤菜-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 084131 号

老中医春季食疗汤水精选

LAOZHONGYI CHUNJI SHILIAO TANGSHUI JINGXUAN

出版发行/ 羊城晚报出版社 (广州市东风东路 733 号 邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87776211 转 3824

经 销/ 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/ 广东省佛山市新粤中印刷有限公司 (邮编: 528041)

规 格/ 850 毫米×1168 毫米 1/32 印张 40 插图 32 页 字数 800 千

版 次/ 2003 年 11 月第 1 版 2003 年 11 月第 1 次印刷

书 号/ ISBN 7-80651-283-7/R·85

定 价/ 68.00 元 (全四册)

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

老中医春季食疗汤水精选

胡椒炖水鸭

材料：

水鸭1只（重约750克），白胡椒18粒，猪瘦肉300克，金华火腿25克，陈皮1/4个，开水4杯或适量。

做法：

1. 鸭、猪瘦肉洗干净，一起放入开水内煮5分钟，取出冲干净，沥干水分。
2. 胡椒洗干净；陈皮浸软，刮去瓤。
3. 将鸭放入炖盅内，加入猪瘦肉、火腿、胡椒、陈皮和开水，加盐盖放入炖锅内，隔水猛火炖30分钟，改慢火再炖2.5小时，加适量盐或生抽调味即成。

说明：

胡椒有黑白之分。这里用的白胡椒是将熟的果实泡浸在水里，待果皮软化后除去而成的。白胡椒较黑胡椒芳香，有增进食欲的功效，还可治疗胃寒、寒痰、腹痛等。

淮山杞子炖塘虱鱼



材料：

塘虱鱼1条（重约600克），淮山50克，杞子25克，猪瘦肉150克，陈皮1/4个，开水4杯或适量。

做法：

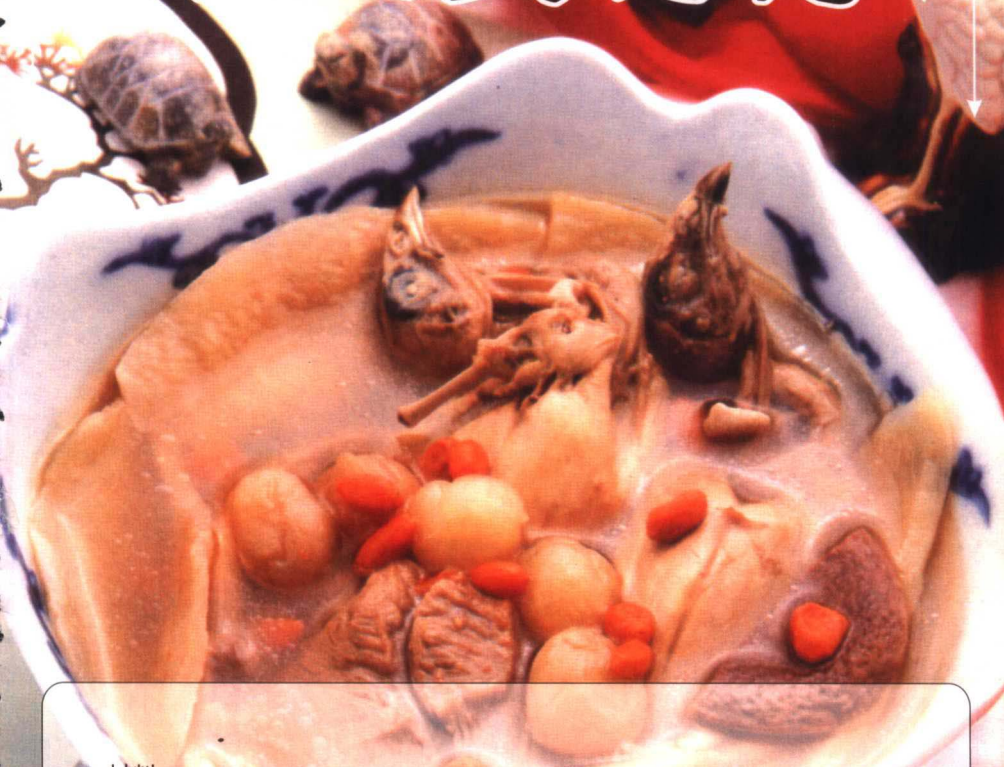
1. 塘虱鱼去内脏，洗干净，放入开水内烫一烫，取出，刮去潺，冲干净，抹干。
2. 猪瘦肉冲干净，飞水。
3. 淮山、杞子洗干净；陈皮浸软，刮去瓢。
4. 将所有材料放入炖盅内，加盖放入炖锅内，隔水猛火炖20分钟，改慢火再炖2小时，加适量盐调味即成。

说明：

塘虱配合药材同炖，有补血、养肾的作用，而且用炖的方法，更能保持鱼和汤的鲜味及养分。

老中医春季食疗汤水精选

淮杞煲鹌鹑



材料：

淮山50克，杞子17克，鹌鹑3只，猪瘦肉200克，圆肉8粒，陈皮1/4个，姜2片，清水、盐各适量。

做法：

1. 淮山、杞子、圆肉洗净；陈皮浸软，刮去瓤。
2. 鹌鹑去毛、去内脏及洗净；猪瘦肉洗净。
3. 烧开半锅水，加入姜片、鹌鹑、猪瘦肉煮3分钟，盛起，冲净。
4. 把陈皮放入水中先煲开，放入鹌鹑、猪瘦肉、淮山、杞子、圆肉煮10分钟，改慢火煲2小时，下盐调味即成。

说明：

淮山经常与杞子同用，常饮这款汤水，可增强身体的抵抗力，特别是对糖尿病患者有食疗功效。

老中医春季食疗汤水精选

淮杞羊肉汤



材料：

淮山50克，杞子17克，新鲜羊腩肉600克，圆肉10粒，清水、盐各适量。

出水料：姜3片，葱2条，酒2茶匙，白胡椒10粒，清水4杯。

做法：

1. 淮山、杞子、圆肉洗净。
2. 羊腩连皮斩大件，洗净。
3. 将出水料煮开后，放入羊肉煮5分钟，取出，冲净，滴干水分。
4. 将水煲开，放入羊肉、淮山、杞子、圆肉煮10分钟，改慢火再煲2.5小时，盛起材料上碟，蘸生抽、熟油供食，汤下盐调味即成。

说明：

羊肉所含的铁质、脂肪及热量，都较其他肉类为高。此款汤水适宜于视力衰退、手脚容易发冷及患有失眠症的人饮用。

老中医春季食疗汤水精选

杞子黑豆炖鲤鱼



材料：

鲤鱼1条（重约625克），黑豆100克，杞子1汤匙，姜3片，陈皮1/个，绍酒1汤匙，开水3杯或适量。

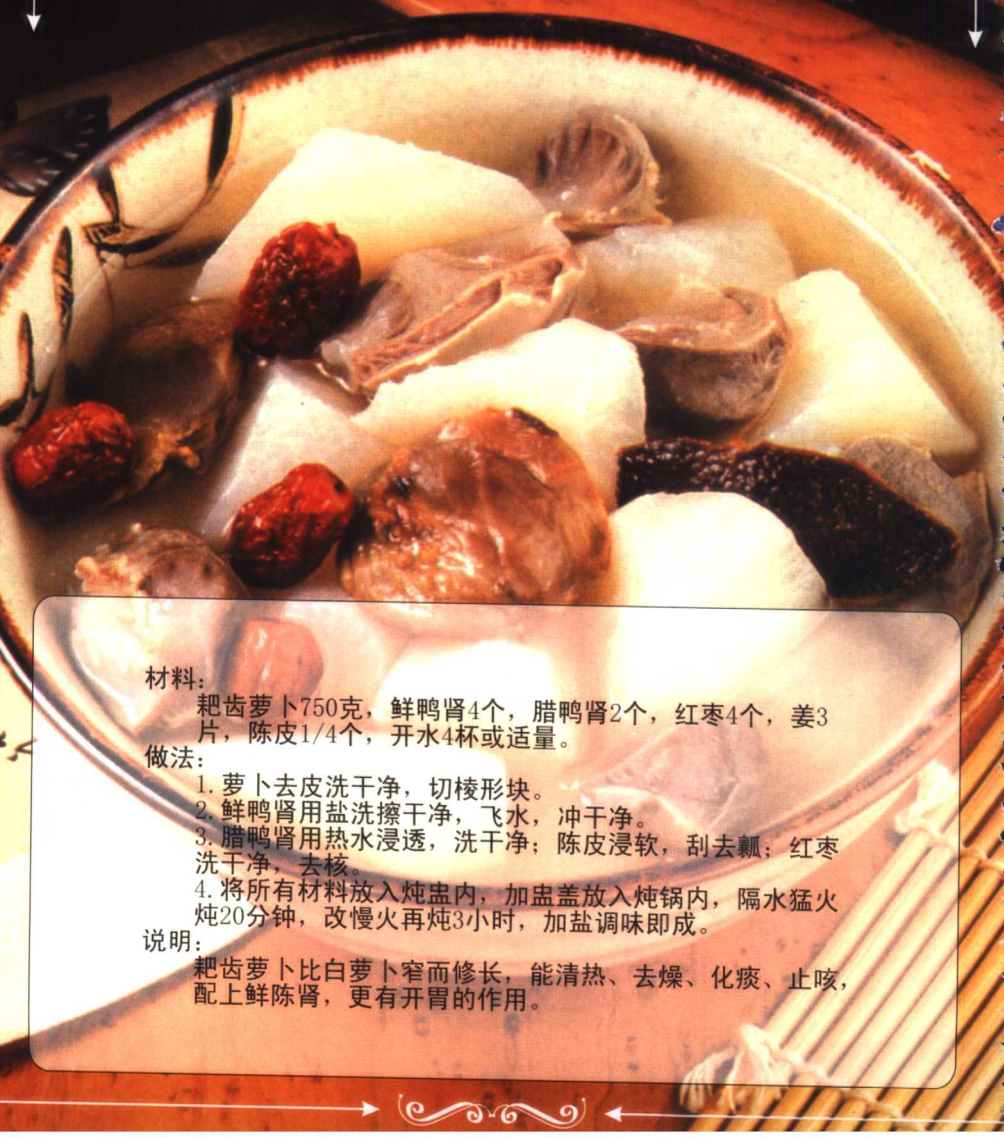
做法：

1. 鲤鱼洗干净，剖开鱼肚，取出鳃、肠脏和鱼胆（小心，不要弄破鱼胆），用洁净的布抹干鱼身内外，再用酒擦匀待用。
2. 黑豆洗干净吹干，用锅炒香；杞子洗干净；陈皮浸软，刮去瓤。
3. 将鲤鱼及其他材料放入炖盅内，加盖放入炖锅内，隔水猛火炖30分钟，改慢火再炖2.5小时，加盐调味。

说明：

鲤鱼含有蛋白质及维生素A、B和矿物质、磷、铁等；性味甘，微温；功能补脾利水。

《杞齿萝卜炖鲜陈肾》



材料：

杞齿萝卜750克，鲜鸭肾4个，腊鸭肾2个，红枣4个，姜3片，陈皮1/4个，开水4杯或适量。

做法：

1. 萝卜去皮洗干净，切棱形块。
2. 鲜鸭肾用盐洗擦干净，飞水，冲干净。
3. 腊鸭肾用热水浸透，洗干净；陈皮浸软，刮去瓤；红枣洗干净，去核。
4. 将所有材料放入炖盅内，加盅盖放入炖锅内，隔水猛火炖20分钟，改慢火再炖3小时，加盐调味即成。

说明：

杞齿萝卜比白萝卜窄而修长，能清热、去燥、化痰、止咳，配上鲜陈肾，更有开胃的作用。

莲子芡实炖鹌鹑



材料：

鹌鹑4只，猪瘦肉200克，莲子、芡实各50克，淮山17克，圆肉1/2汤匙，姜2片，酒2茶匙，开水4杯或适量。

做法：

1. 鹌鹑洗干净，用酒搽匀腹腔；猪瘦肉洗干净，和鹌鹑、姜、葱一起放开水内煮3分钟，取出冲干净，沥干水分。
2. 莲子、芡实、淮山洗干净，浸30分钟；圆肉洗干净，与莲子、芡实、淮山一起放入炖盅内，加入鹌鹑、猪瘦肉、姜片、酒和开水，加盖放入炖锅内，隔水猛火炖20分钟，改慢火再炖3小时，加盐调味即成。

说明：

莲子具滋养、补益脾胃的功效；芡实对消化不良甚有疗效。“莲子芡实炖鹌鹑”，可治食欲不振及肠胃病。

老中医春季食疗汤水精选

鲍鱼炖水鸭



材料：

水鸭1只（约600克），急冻鲍鱼400克，猪瘦肉200克，姜3片，陈皮1/4个，绍酒1汤匙，开水4杯或适量。

做法：

1. 水鸭洗干净抹干，用酒搽匀鸭腔。
2. 鲍鱼洗干净，放入开水内飞水，取出擦去鲍鱼边污物，洗干净，沥干水分。
3. 猪瘦肉洗净，放入开水内煮3分钟，盛起冲干净；陈皮浸软，刮去瓢。
4. 先放鲍鱼、姜片、陈皮在炖盅内，再放入水鸭、猪瘦肉和开水，加盅盖放入炖锅内，隔水猛火炖30分钟，改慢火再炖3小时，加盐调味即成。

说明：

水鸭是滋补的食品，功能补中益气；鲍鱼则益精明目，能补肝肾、治食欲不振，所以病后或身体虚弱人士可常饮用以补充体力。

前 言

传统中医的饮食疗法指出，饮食调摄必须与一年四季的变化相适应。四季是按春生、夏长、秋收、冬藏的时序变化的，表现为春夏阳气渐旺，秋冬阴气渐重，饮食则依据相生相克的原理而春食凉、夏食寒、秋食温、冬食热。

此外，传统中医的饮食疗法还将四季与五脏六腑联系起来，即春与属木的肝胆相应——春季当养肝；夏与属火的心相应——夏季当养心；秋与属金的肺相应——秋季当养肺；冬与属水的肾相应——冬季当养肾。

老中医食疗系列就是由一批富有临床经验的老中医依据四季变化的规律及其与五脏六腑的关系，从浩瀚的中医食疗宝库里精选出的既可口、又有食疗功效的药膳集成。本系列书包括《老中医春季食疗汤水精选》、《老中医夏季食疗汤水精选》、《老中医秋季食疗汤水精选》、《老中医冬季食疗汤水精选》。

本书属此系列书中的春季食疗汤水，包括春季食疗概述、禽畜类食疗汤水、水产海鲜类食疗汤水、果蔬素食类食疗汤水、其他类食疗汤水等五章。我们希望本书的出版能帮助读者诸君在茶余饭后，学些中医食补、食疗技巧，达到有病治病、无病强身、益寿延年的目的，使我们的小康生活更加美好！



★★★★★

目 录

前 言

第一章 春季食疗概述

春季的气候特点	(3)
春季的常发病	(4)
春季与人体五脏六肺的关系	(5)
春季宜多食能温补阳气之食物	(7)
宜多食甜, 少食酸	(7)
多食蔬菜	(8)
药物保健不可忽略	(9)

第二章 禽畜类食疗汤水

当归猪肝羹	(13)
枸杞猪肝汤	(13)
黄花菜鸡肝汤	(14)
灵芝猪肝汤	(14)
旱莲草猪肝汤	(15)
莲枣桂圆鸡腰汤	(15)



老中医四季食疗汤水解法

芙蓉鸡腰汤	(16)
蹄筋红枣汤	(16)
枸杞里脊汤	(17)
莼菜猪肝汤	(17)
西湖牛肉羹	(18)
迷你炖八珍	(19)
猪骨南瓜汤	(19)
春笋肉片汤	(20)
大飞扬草猪瘦肉汤	(20)
鱼腥草猪肺汤	(21)
山柃根煲猪瘦肉	(22)
老桑枝炖老鸭	(22)
天麻煨鸡汤	(23)
桑椹子猪脾汤	(24)
首乌鸡汤	(25)
鸡肝枸杞汤	(25)
枣杞鸡汤	(26)
八宝鸡汤	(27)
参归乌鸡汤	(28)
银杞明目汤	(29)
猪蹄筋黄豆汤	(30)
猪髓补腰汤	(30)
雪梨瘦肉汤	(31)
西洋菜瘦肉汤	(31)
莲子百合瘦肉汤	(32)
桑杏猪肺汤	(32)



银耳豆浆鸭蛋汤	(33)
党参排骨汤	(33)
柚子鸡肉汤	(34)
补骨脂猪腰汤	(34)
补骨脂猪骨汤	(35)
黑豆当归猪骨汤	(35)
莲雪淮实煲瘦肉	(36)
花生冬菇煲排骨	(36)
淮山参竹煲猪肺	(37)
沙参煲猪肺	(38)
首乌参菟煲猪腰	(38)
参莲百合煲羊肺	(39)
首乌黄精煲乌鸡	(40)
沙淮瘦肉煲淡菜	(41)
雪梨蜜枣煲鸡项	(41)
参茸炖鸡肉	(42)
杞子沙苑炖鸡子	(42)
鹿尾巴竹丝鸡汤	(43)
巴戟海龙瘦肉汤	(44)
栗子鸡脚汤	(44)
党参牛膝牛骨汤	(45)
冬瓜海带瘦肉汤	(45)
金银花瘦肉汤	(46)
淮杞猪脑汤	(46)
淮杞圆肉煲羊心	(47)
小麦百合煲猪心	(47)



荠菜瘦肉汤	(48)
小麦红枣竹丝鸡汤	(48)
茅根猪肉羹	(49)
柏子仁炖猪肝	(49)
椰子炖鸡	(50)
桑叶猪肝汤	(51)
四物炖鸡汤	(51)
首乌淮山鸡汤	(52)
鸡肝杞子汤	(52)
山楂决明瘦肉汤	(53)
车前草煲猪小肚	(54)
绿豆老鸭汤	(54)
生姜杏仁猪肺汤	(54)
栗子猪腰汤	(55)
童参石斛滋胃汤	(56)
双白猪肺汤	(56)
滋阴养血汤	(57)
平眸明视汤	(57)
银芽猪骨汤	(58)
红枣鸡汤	(58)
化滞疏肝汤	(59)
健胃荔干汤	(59)
安神补心汤	(60)
西洋菜猪腿肉汤	(60)
猪骨萝卜猪舌汤	(61)
白术淮枣羊肚汤	(62)



首乌黄精鸡汤	(62)
冬菇鸡项蚝豉汤	(63)
谷芽麦芽鸭肾汤	(64)
西洋参乌鸡老鸽汤	(64)
小麦精枣乌鸡汤	(65)
参芪栗子母鸡汤	(66)
花生砂仁牛肚汤	(67)
鲜姜炖狗肉	(67)
姜桂炖猪肚	(68)
黄芪炖母鸡	(69)
沙竹百合炖瘦肉	(69)
党参枸杞子炖乳鸽	(70)
冬虫夏草炖水鸭	(71)
猪脑天麻汤	(71)
莲子芡实猪瘦肉汤	(72)
石菖蒲炖猪心	(73)
天麻炖猪脑	(73)
羊肉柏仁汤	(74)
巴戟炖牛鞭	(75)
冬虫夏草炖老鸭	(75)
莲子猪瘦肉汤	(76)
稚鸡利湿汤	(77)
枣皮猪肝粥	(77)
猪腰草果粥	(78)
加味白术猪肚粥	(79)
白术猪肚粥	(80)