

老中医四季汤水精选

梁佩仪·编著

老中医秋季 食疗汤水精选

LAOZHONGYI QIUJI SHILIAO TANGSHUI JINGXUAN



羊城晚报出版社

老中医秋季食疗汤水精选

梁佩仪 主编

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

老中医秋季食疗汤水精选

LAOZHONGYI QIUJI 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)

老中医秋季食疗汤水精选

冬瓜珧柱炖鸭

材料：

鸭1只（重约1250克），冬瓜750克，珧柱250克，姜3片，陈皮1/4个，酒1茶匙，开水4杯或适量，盐适量。

做法：

1. 用粗盐洗擦鸭嘴和鸭尾，冲干净，放入开水内煮5分钟，取出冲干净，沥干水分。
2. 冬瓜去瓤、去核、去皮，洗干净切大块。
3. 珧柱洗干净，用温水浸1小时；陈皮浸软，刮去瓤。
4. 预备大炖盅1个，先放入数件冬瓜，再放鸭、珧柱、陈皮、姜片，倒下酒及余下冬瓜和开水，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：

炖鸭时要注意先将鸭尾切去，否则炖好的汤会有臊味。“冬瓜珧柱炖鸭”功能清湿热，滋阴养胃，利水消肿。

鲜人参炖乌鸡

材料：

新鲜人参50克，乌鸡1只，猪瘦肉200克，金华火腿25克，红枣4粒，陈皮1/4个，开水4杯或适量。

做法：

1. 乌鸡处理好，洗干净，瘦肉洗干净，一起放入开水内煮5分钟，取出冲干净。
2. 鲜人参、火腿洗干净；红枣洗干净，去核；陈皮浸软，刮去瓤。
3. 将乌鸡、猪瘦肉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3小时，加盐调味即成。

说明：

乌鸡即乌骨鸡，在妇科药方中常作补血调经之用，再配上人参，对贫血、血气不顺更具功效。

老中医秋季食疗汤水精选

龙眼贵妃骨汤

材料：

龙眼400克，贵妃骨600克，杞子2茶匙，莲子、芡实各50克，清水、盐各适量。

做法：

1. 龙眼洗净，去壳，去核。
2. 贵妃骨洗净，放入开水中煮2分钟，盛起，冲净。
3. 莲子、芡实、杞子洗净。
4. 煲开适量水，将各材料放入，煲30分钟，改慢火再煲2小时，下盐调味即成。

说明：

贵妃骨乃指近猪髀处多肉的部分，其特性是肉瘦。

老中医秋季食疗汤水精选

归参猪腰汤

材料：

当归17克，党参50克，猪腰2只，清水、盐各适量。

做法：

1. 当归切片洗净；党参洗净。
2. 猪腰剖开边，去净白筋，洗净。
3. 把当归、党参放入水中先煲开，放入猪腰煲10分钟，改慢火再煲1.5小时，取起猪腰切片，在汤中下盐调味即成。

说明：

猪腰含丰富矿物质及磷质，并含有维生素B，为补肾佳品。此汤水对肾虚劳损、腰病等疗效甚佳。

老中医秋季食疗汤水精选

冬虫草圆肉炖水鸭



材料：

水鸭1只（重约600克），冬虫草35克，圆肉33克，猪瘦肉200克，姜2片，酒2茶匙，开水4杯或适量。

做法：

1. 冬虫草、圆肉洗干净。
2. 水鸭处理好，洗干净抹干，用酒搽匀鸭腔，斩开两边；猪瘦肉飞水，冲干净。
3. 将所有材料放入炖盅内，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：

冬虫草功能补虚损、止咳化痰；水鸭则补中益气、消食和胃；圆肉是滋补强壮剂，可治疗健忘、失眠等。因此“冬虫草圆肉炖水鸭”有补心肺、和胃消食的功效，也可治疗病后身体虚弱、食欲不振、失眠等。

老中医秋季食疗汤水精选

北芪党参炖乳鸽



材料：

北芪25克，党参25克，乳鸽2只，瘦肉300克，杞子12.5克，姜2片，绍酒1茶匙，开水4杯或适量。

做法：

1. 北芪、党参、杞子洗干净。
2. 乳鸽处理好洗干净，瘦肉洗干净，一起放入开水内煮5分钟，取出冲干净，抹干水分。
3. 用绍酒搽匀鸽腔，放入炖盅内，加入姜片、猪瘦肉、北芪、党参、杞子和开水，加盖放入炖锅内，隔水猛火炖30分钟，改慢火再炖3小时，加盐调味即成。

说明：

北芪、党参均是强身、补中益气的补药；乳鸽也被视为强壮的补品，而且乳鸽油脂少，味道又比较鲜甜，故此这款汤很适合日常饮用。

老中医秋季食疗汤水精选

乳鸽双莲汤



材料：

乳鸽1只，猪瘦肉300克，莲叶1片，莲子50克，芡实50克，陈皮1/4个，姜1片，水10杯或适量，盐少许。

做法：

1. 洗干净乳鸽及猪瘦肉一同飞水，冲净。
2. 将莲叶、莲子和芡实洗干净；陈皮浸软，刮去瓤。
3. 水10杯或适量，放入陈皮先煲开，将各材料加入煮10分钟，然后改慢火煲2.5小时，下少许盐调味即成。

说明：

若嫌乳鸽肥腻，可用老鸽代之，同样美味。

螺头炖花旗参



材料：

急冻螺头1盒（约400克），花旗参25克，猪瘦肉500克，红枣4粒，姜2片，水12杯或适量，盐少许。

做法：

1. 螺头去掉内脏，用粗盐清洗干净，连同猪瘦肉一齐飞水，再冲干净。
2. 红枣洗干净后，去核。
3. 水煲开后，将所有材料放入煮10分钟，然后改慢火再煲3小时，下少许盐调味即成。

说明：

虽然急冻螺头是冷藏品，但它的滋补效用不弱于干货，加上价钱便宜，合乎经济原则。

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》。

本书属此系列中的秋季食疗汤水,包括夏季食疗概述、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 秋季食疗概述

秋季的气候特点·····	(3)
秋季容易发生哪些疾病·····	(4)
秋季与人体五脏六腑的关系·····	(5)
多吃能滋阴润燥的食物·····	(7)
要“少辛增酸”·····	(7)
提倡早晨喝粥·····	(8)

第二章 禽畜类食疗汤水

沙参麦冬瘦肉汤·····	(11)
生地黄芪猪胰汤·····	(11)
菜梗鸭头排骨汤·····	(12)



老中医秋季养生汤谱

- 熟地肉苁蓉猪腰汤 (12)
- 石斛玉竹瘦肉汤 (13)
- 虫草百合猪肺汤 (14)
- 猪肺二皮杏仁汤 (14)
- 猪肘肉金银菜汤 (15)
- 霸王花猪肘肉汤 (15)
- 葛菜猪肘肉汤 (16)
- 红萝卜猪肘肉汤 (16)
- 百合煲猪腱汤 (17)
- 猪瘦肉太子参汤 (17)
- 北杏参地老鸭汤 (18)
- 川贝雪梨猪肺汤 (19)
- 剑花蜜枣猪肺汤 (19)
- 萝卜牛百叶汤 (20)
- 罗汉果猪腱汤 (20)
- 沙参百合猪腱汤 (21)
- 雪耳冬菇猪舌汤 (22)
- 冬虫夏草炖水鸭 (22)
- 冬虫夏草炖老鸭 (23)
- 黄精炖猪瘦肉 (24)
- 燕窝椰子炖鸡 (24)
- 银耳猪肺汤 (25)
- 淮杞莲藕牛肉汤 (26)
- 雪蛤牛肉汤 (27)
- 沙参玉竹雪耳猪肉汤 (28)
- 参果炖瘦肉 (28)



玉合苹果猪瘦肉汤	(29)
菜干鸭肾蜜枣汤	(30)
三雪蚌花瘦肉汤	(30)
冬菇鸡脚汤	(31)
雪耳猪骨汤	(32)
玉米牛腱汤	(33)
白菜蜜枣牛百叶汤	(33)
燕窝猪瘦肉汤	(34)
桃杏猪腱汤	(35)
南杏桑白炖猪肺	(36)
白果苏子瘦肉汤	(36)
猪肺桔梗紫苑汤	(37)
瘦肉杏仁汤	(38)
竹叶瘦肉汤	(38)
柠檬叶猪肺汤	(39)
山蓝瘦肉汤	(39)
鱼腥草煲猪肺汤	(40)
青红萝卜杏仁汤	(40)
燕窝鸡肉汤	(41)
莲藕排骨汤	(41)
白背木耳猪瘦肉汤	(42)
淮山莲耳鸡肉汤	(42)
枸杞藕片青豆汤	(43)
珍珠草鸭肝汤	(44)
枸杞银耳炖猪心	(44)
白木耳枸杞鸭掌汤	(45)



五彩猪肚羹	(46)
节瓜百合珧柱瘦肉汤	(46)
三色豆猪肉煲冬瓜汤	(47)
五花瘦肉汤	(48)
绿豆老鸭汤	(48)
荞麦白果竹丝鸡汤	(49)
沙葛猪瘦肉汤	(49)
粉葛赤小豆瘦肉汤	(50)
粉葛猪骨汤	(50)
白瓜咸鸭蛋紫菜汤	(51)
车前草空心菜猪腰汤	(51)
白术党参猪腱汤	(52)
桑枝鸡内金瘦肉汤	(53)
圆肉核桃瘦肉汤	(53)
花生鸡脚节瓜猪骨汤	(54)
金针木耳猪肝汤	(54)
红枣猪尾汤	(55)
芡实牛尾汤	(55)
扁豆瘦肉汤	(56)
苋菜肉片汤	(56)
山楂麦芽瘦肉汤	(57)
枸杞菜根瘦肉汤	(57)
荔枝陈皮老鸭汤	(58)
老黄瓜薏米猪腱汤	(58)
大豆芽菜生姜猪红汤	(59)
荷叶山楂乌梅排骨汤	(60)



木耳猪大肠汤	(60)
鸡血粉丝汤	(61)
萝卜槟榔鸭肫汤	(61)
石榴鸡皮汤	(62)
田七雪耳椰子煲春鸡	(62)
茅根霸王花猪肺汤	(63)
菜心鸡片汤	(64)
蘑菇猪肉汤	(64)
黑木耳鸭丁汤	(65)
清炖水牛蹄	(65)
红枣猪胰汤	(66)
牛肉黄酒汤	(66)
淮山炖猪肚汤	(67)
川贝百合鹅肉汤	(67)
淮山沙参鹅肉汤	(68)
大葱炖鹅汤	(69)
猪肺鱼肚汤	(69)
鸭梨杏仁鹅肉汤	(70)
猪皮眉豆汤	(71)
蘑菇豌豆苗鸡汤	(71)
菠萝鸡片汤	(72)
罗汉果猪瘦肉汤	(73)
五色猪肉汤	(73)
余鸭心汤	(74)
黄精瘦肉粥	(75)
黄花菜瘦肉粥	(76)