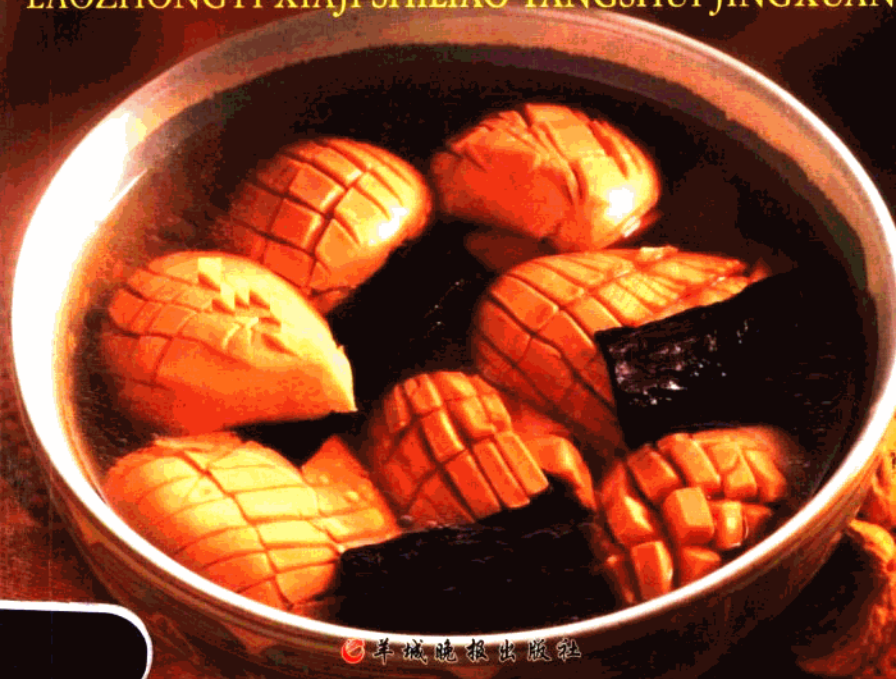


老中医四季汤水精选

梁佩仪·编著

老中医夏季 食疗汤水精选

LAOZHONGYI XIAJI SHILIAO TANGSHUI JINGXUAN



羊城晚报出版社

老中医夏季食疗汤水精选

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 一广州: 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

老中医夏季食疗汤水精选

LAOZHONGYI XIAJI 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)

老中医夏季食疗汤水精选

归参黄鳝羹



材料：

当归（切片）12.5克，党参、韭黄（切段）各25克，黄鳝600克，金华火腿茸半汤匙，清水6杯，芫茜少许。

腌料：

盐12.5克，姜汁、酒、熟油各1茶匙，生粉半茶匙，麻油、胡椒粉各少许。

调味料：

盐12.5克，生抽1茶匙，粟粉2汤匙，清水3汤匙。

做法：

1. 黄鳝去骨、去头尾及内脏，放在热水中略焯，然后刮去潺，洗净，抹干水分，切丝，加入腌料腌10分钟。
2. 当归、党参用水煎1小时，剩下约4杯水，隔去渣，加入黄鳝，待水开，下调味料搅匀，待再次水开，倒入大碗中，洒上芫茜、火腿茸即成。

说明：

当归和党参都具有补血作用，能治疗贫血；而黄鳝含丰富胶质，性温而滋补，有强筋活血之效。这款汤羹，妇女饮用尤为适宜。

老中医夏季食疗汤水精选

竹笋红枣乌鸡汤



材料：

竹笋12.5克，乌鸡1只，猪瘦肉200克，红枣（去核）4粒，姜2片，开水4杯，盐适量。

做法：

1. 竹笋用清水浸透，洗净，剪成3厘米长条。
2. 乌鸡去毛及内脏，洗净；猪瘦肉洗净，放入开水中煮3分钟，取出冲净。
3. 将鸡、猪瘦肉、姜片、红枣等放入炖盅内，加入4杯开水，隔水炖2.5小时，加入竹笋，再炖半小时，下盐调味即成。

说明：

竹笋能清除潜入经络的“火”，对于有“火脏”的老人，食用竹笋最适宜，而红枣及乌鸡有补血作用，对妇女有益。

老中医夏季食疗汤水精选

海马瘦肉汤



材料：

海马25克，猪瘦肉200克，蜜枣4个，陈皮1/4个，清水、盐各适量。

做法：

1. 海马、蜜枣洗净；陈皮浸软，刮去瓤。
2. 猪瘦肉洗净，放入开水中煮2分钟，盛起，冲净。
3. 烧开通量水，加入各材料煮20分钟，改慢火煲2小时，下盐调味即成。

说明：

海马有补肾壮阳的功用，能治跌打损伤、因肾虚而致的腰膝酸软、子宫冷而不孕等。这款“海马瘦肉汤”，男女服用皆宜。

老中医夏季食疗汤水精选

合桃瘦肉汤



材料：

有壳合桃300克，猪瘦肉400克，蜜枣4个，陈皮1/4个，清水、盐各适量。

做法：

1. 敲破合桃，取出合桃肉但不要去衣，放入开水中煮2分钟，取出冲净，滴干水分。
2. 猪瘦肉洗净，放入开水中煮3分钟，取出冲净。
3. 蜜枣洗净；陈皮浸软，刮去瓢。
4. 把陈皮放入水中先煲开，将各材料放入煲20分钟，改慢火，再煲2.5小时，下盐调味即成。

说明：

合桃又名胡桃，功能甚多，有很高的食用价值，能消除疲劳，治失眠及神经衰弱，亦能治腰膝疼痛、气喘及慢性支气管炎，此外，还有通便、美肤、乌发的作用。

木瓜花生煲猪脚

材料：

猪脚1只，木瓜（不要太熟）1个（750克），花生150克，红枣（去核）4粒，陈皮半个，清水、盐各适量。

做法：

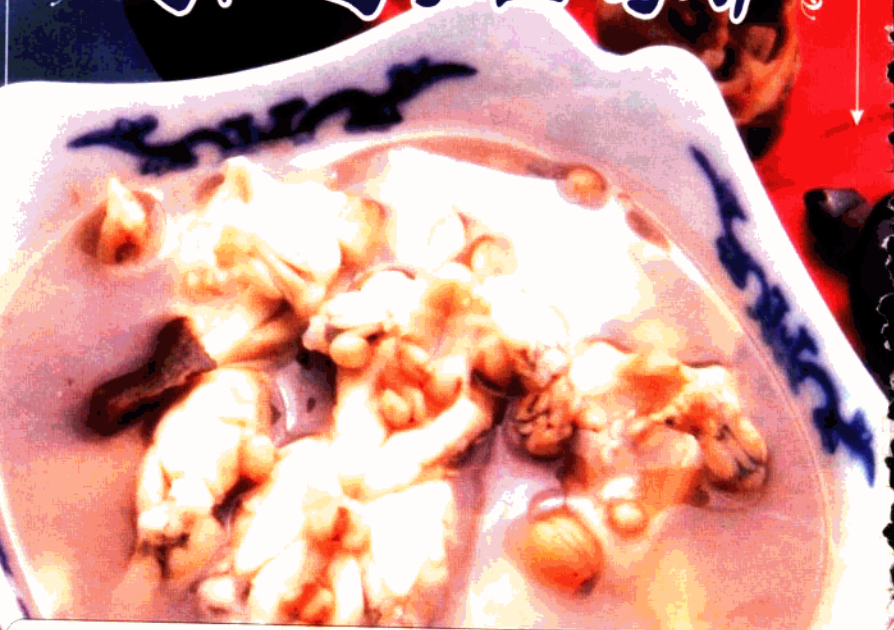
1. 木瓜去皮、去核，洗净，切开4块；红枣洗净。
2. 花生洗净，用水浸10分钟；陈皮浸软，刮去瓤。
3. 猪脚去毛，斩大件，洗净，放入开水中煮2分钟，再冲洗干净。
4. 把陈皮放入水中先煲开，加入猪脚、花生、红枣，再煲开，改慢火煲1小时，然后下木瓜再煲1小时，下盐调味即成。

说明：

花生有润肤养颜之功，又能治脚气病和止血；而木瓜有明目、清热、通便之效，且味道清甜，故这是一款清甜又有益的汤水。

老中医夏季食疗汤水精选

薏仁莲子田鸡汤



材料:

田鸡500克, 莲子100克, 薏仁50克, 陈皮1/4个, 清水、盐各适量。

做法:

1. 莲子、薏仁洗净; 陈皮浸软, 刮去瓢。
2. 田鸡去皮、去内脏及斩去脚爪, 洗净, 飞水, 滴干水分。
3. 把陈皮放入水中先煲开, 放入莲子、薏仁、田鸡煮10分钟后, 改慢火再煲2小时, 盛起材料上碟, 可蘸生抽供食, 汤下盐调味即成。

说明:

田鸡含丰富蛋白质及磷质, 功能补益虚损, 调治瘦弱, 对儿童及产妇更为适宜。

老中医夏季食疗汤水精选

花旗参炖鸡



材料：

鸡1只（净重约1000克），花旗参25克，猪瘦肉200克，姜2片，开水4杯或适量。

做法：

1. 鸡、猪瘦肉洗干净，一起放入开水内煮5分钟，盛起，冲干净，沥干水分。
2. 花旗参洗干净，切薄片。
3. 将鸡、猪瘦肉放入炖盅内，再放姜片、花旗参和开水，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：

花旗参因产于美国，故名为花旗参。花旗参功能生津解渴、清虚热、益气降火、健脾胃，对于因工作繁忙导致睡眠不足、口苦咽干的人士很适合。

老中医夏季食疗汤水精选

四宝炖白鳝



材料：

白鳝1条（重约625克），淮山25克，玉竹25克，杞子17克，圆肉1汤匙，金华火腿25克，陈皮1/4个，绍酒2茶匙，上汤或开水4杯。
姜葱水：姜3片，葱2棵，绍酒1汤匙，水3杯。

做法：

1. 鳝鱼去内脏，洗干净，放入开水内烫一烫即取出，刮去鱼潺，洗干净，切去头尾，鱼身切3厘米长段，但不要切断，用疏孔器盛着。
2. 煮开姜葱水，用疏孔器盛着鳝鱼放入水内烫一烫，即取出，沥干水分，放入炖盅内，下绍酒、姜片。
3. 淮山洗干净，浸片刻；玉竹、圆肉、杞子洗干净；陈皮浸软，刮去瓢；火腿切片。
4. 将所有材料同放炖盅内，加盅盖放入炖锅内，隔水猛火炖20分钟，改慢火再炖2小时，下盐调味即成。

说明：

白鳝又名鳊鱼，含丰富蛋白质、脂肪和维生素等，能滋补强身，再配合淮山、杞子、玉竹等，更是滋补有益的汤羹。

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中精选出的既可口、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》。

本书属此系列中的夏季食疗汤水,包括秋季食疗概述、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 夏季食疗概述

夏季的气候特点	(3)
夏季与人体五脏六腑的关系	(4)
夏季进补的原则	(8)
注意补充一些营养素	(9)
宜省苦增辛	(10)
饮食以温为宜	(10)
喝冷饮的学问	(11)
喝水的学问	(14)
注意饮食卫生	(15)
应健脾和胃	(16)

第二章 禽畜类食疗汤水

白鸭冬瓜瘦肉汤	(21)
肉片余黄瓜汤	(21)
紫叶牛肉汤	(22)



老中医夏季食疗汤水

咸猪肉汤	(22)
三鲜猪肝汤	(23)
藕节炖排骨	(24)
里脊炖莲子	(24)
鸡片蘑菇汤	(25)
鸭血豆腐汤	(25)
酸辣肚丝汤	(26)
芙蓉鸭胗汤	(26)
金针菇鸭血汤	(27)
鸡丝金针菇汤	(28)
五彩牛肉丝汤	(28)
苋菜肉片汤	(29)
枸杞菜瘦肉汤	(29)
粉葛猪蹄汤	(30)
扁豆瘦肉汤	(30)
凤爪猪尾花生汤	(31)
益母瘦肉汤	(31)
生地丹参瘦肉汤	(32)
慈菇瘦肉汤	(32)
蚕豆瘦肉汤	(33)
茵陈健肤汤	(33)
牛脾生地汤	(34)
无花果瘦肉汤	(34)
节瓜排骨汤	(34)
防党瘦肉汤	(35)
参须猪肚汤	(35)
莲藕猪蹄汤	(36)



鸡项田七汤	(36)
无花果鸡蛋杏仁汤	(37)
苦瓜猪瘦肉汤	(37)
丝瓜猪瘦肉汤	(38)
西瓜排骨汤	(38)
生地红枣猪脊骨汤	(39)
龙眼肉猪心汤	(39)
枸杞子肉片蛋花汤	(40)
芥菜牛肉汤	(40)
瘦肉荷叶汤	(41)
绿豆老鸭汤	(42)
冬瓜粒杂锦汤	(42)
丝瓜及第汤	(43)
冬瓜荷叶瘦肉汤	(44)
冬瓜肋骨汤	(44)
白瓜咸蛋汤	(45)
巴戟首乌炖老母鸡	(46)
人参附子炖鸡肉	(46)
田七洋参炖鸡肉	(47)
田七人参炖瘦肉	(47)
田七炖老母鸡	(48)
桑寄生老母鸡汤	(49)
山楂决明荷叶瘦肉汤	(49)
夏枯草瘦肉汤	(50)
苦瓜芥菜瘦肉汤	(50)
豆腐冬菇瘦肉汤	(51)
草菇瘦肉汤	(52)



鲜冬菇豆芽老母鸡汤	(52)
粟米鸡粒汤	(53)
香菇鸡汤	(54)
竹笋北菇老鸡母汤	(54)
独脚金煲排骨汤	(55)
北菇老鸭瘦肉汤	(55)
首乌黑豆乌鸡汤	(56)
火腿冬瓜汤	(57)
火腿鞭笋汤	(57)
芽菜肉片汤	(58)
苦瓜肉丝汤	(58)
苦笋肉丸汤	(59)
紫菜猪心汤	(60)
酸辣肚丝汤	(60)
花生鸡脚汤	(61)
茄子炖鸡汤	(62)
西瓜鸡汤	(62)
冬瓜滚烧鸭汤	(63)
紫菜肉片汤	(64)
马蹄空心菜滚肉片汤	(64)
丝瓜滚肉片汤	(65)
马齿苋菜肉片汤	(66)
豆角叶滚瘦肉汤	(66)
珧柱肉碎豆腐汤	(67)
番茄猪肝瘦肉汤	(68)
白菜烧猪骨汤	(69)
辣椒叶滚猪肝汤	(69)



水瓜滚牛肉汤	(70)
苋菜滚牛肉汤	(70)
南瓜牛肉汤	(71)
蚕豆滚牛肉汤	(72)
莲藕煲牛尾汤	(72)
青萝卜煲牛腩汤	(73)
丝瓜豆腐瘦肉汤	(73)
冬菇木耳瘦肉汤	(74)
杜仲牛膝猪脊骨汤	(75)
子鸭补心汤	(75)
猪手桑椹汤	(76)
大生地猪蹄汤	(76)
猪舌蜜杏汤	(77)
双冬乳鸽瘦肉汤	(77)
余鸭心汤	(78)
云耳丝瓜肉片汤	(79)
灯芯葫芦猪肉汤	(79)
豆苗草菇肉片汤	(80)
土茯苓茅根猪瘦肉汤	(81)
小豆茅根竹蔗汤	(81)
冬菜炖鸭	(82)
百合熟地竹丝鸡	(83)
柏仁圆肉炖猪心	(84)
小麦莲合炖猪心	(84)
灵芝党参炖猪心	(85)
莲子百合炖猪胰	(86)
蚌花猪瘦肉汤	(86)