

清润汤水

李南 著



世界图书出版公司

清润汤水

李 南 著



世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

清润汤水

李 南 著

香港勤十缘出版社

广东世界图书出版公司出版

广州新港西路大江冲 25 号

邮政编码: 510300

花都市花山印刷厂印刷

广东世界图书出版公司发行 各地新华书店经销

1994 年 12 月第 1 版 开本 787×1092 1/32

1996 年 7 月第二次印刷 印张 6.5

印数: 10001—15000 册

ISBN: 7-5062-2061-X/R · 0007

版权贸易合同登记号: 01025

出版社注册号: 粤 014

定价: 7.80 元

自序

本人在医务上与日本人交往近十八年长不辍，当我第一次与日本人共膳时，他们指着刚喝过的汤说：

“此素补味道很好。”

这使我想起日本人的饮食文化跟我们有很多共通点，这“素补”是很美的名词，简单而亲切，由此引起我对汤水更深的兴趣，开始搜集、整理与我国人民饮食文化有关的资料，继而激起一股冲动在八〇年初诊余之暇写些自己所学所闻的食疗简方，供香港电视“妇女新姿”节目播述。播出后，反应很好，每日数以千计的家庭妇女纷纷来函索方。因此博益出版集团邀我把这些讲稿作单行本出版应市，使我在战兢中写了第一本《食疗篇》汤水小册子，至今已印了三十多版。可见本港及海外华人对汤水是如何欢迎，由此各出版社纷纷相邀约稿。多年来，同类书籍约写了近三十三本，他们把我列入生活系列的作者。今次再逢勤十缘出版集团负责人梁凤仪小姐相邀，把拙作也加入其庞大的出版阵容中，除感谢梁才女之盛意诚心外，更感谢的是广大读者一向的爱护拥戴，在此再三致谢！

李 南

目 录

清热篇

(一)健胃消暑汤

- | | |
|---------------|------|
| 干冬菜汤 | (4) |
| 消暑绿豆汤 | (5) |
| 竹笙猪蹄汤 | (6) |
| 百合冰糖蛋花汤 | (7) |
| 山楂瘦肉汤 | (8) |
| 泥鳅鱼菜仔汤 | (9) |
| 谷芽麦芽煲鸭肫 | (10) |
| 祛滞益胃汤 | (11) |
| 雪梨冰糖汁 | (12) |
| 茴香葱白汤 | (13) |
| 消积健脾汤 | (14) |
| 香芒蛋化汤 | (15) |

润肠苹果汤	(16)
润肠汤	(17)
凉瓜肉排汤	(18)
老苦瓜瘦肉汤	(19)
牛腩炆萝卜汤	(20)
花果瘦肉汤	(21)
老黄瓜赤豆汤	(22)
节瓜瑶柱汤	(23)
滋润益胃汤	(24)
豆腐咸鱼头汤	(25)
素菜营养汤	(26)
大蕉冰糖饮	(27)
马蹄金笋	(28)
海参木耳汤	(29)
荷叶清热汤	(30)
勒菟菜煲猪大肠	(31)
益胃汤	(32)
陈皮鸭肾汤	(33)

(二)清热润肺汤

丝瓜杏仁肉排汤	(36)
止咳化痰汤	(37)
杏仁白肺汤	(38)
荷叶黄鱼头汤	(39)
雪梨瘦肉汤	(40)
淮山蔗汁	(41)
鹧鸪玉竹疗肺汤	(42)

(07)	川贝雪梨润肺汤	(43)
(17)	热性喘咳汤	(44)
(37)	润肺清痰汉果汤	(45)
(37)	润燥涤痰汤	(46)
(47)	润燥生津汤	(47)
(37)	清热石膏豆腐汤	(48)
(67)	滋阴清肺汤	(49)
(77)	燥热咳贝母汤	(50)
(87)	无花果杏仁汤	(51)
(87)	百合蜜枣汤	(52)
(08)	枸杞菜根瘦肉汤	(53)
(18)	龙脷叶沙参汤	(54)
	清补凉汤	(55)
	秋燥润肺汤	(56)
	苹果沙梨汤	(57)

(三)解毒、祛湿、利水汤

	粉葛鲮鱼汤	(60)
	生地猪脰汤	(61)
	一清一补健肤汤	(62)
(08)	冬瓜苡仁汤	(63)
(78)	红萝卜马蹄饮	(64)
(88)	基黄疔肝汤	(65)
(08)	绿豆芽猪骨汤	(66)
(09)	蜗牛煲瘦肉	(67)
(10)	鱼头石通菜汤	(68)
(80)	青红萝卜汤	(69)

(23)	塘虱鱼乌豆汤	(70)
(11)	赤豆粉葛汤	(71)
(21)	赤小豆冬瓜煲生鱼	(72)
(21)	苋菜肉片汤	(73)
(11)	青红萝卜猪腩汤	(74)
(11)	腐竹马蹄汤	(75)
(01)	芥菜咸蛋猪肝汤	(76)
(20)	冬瓜生津止渴汤	(77)
(11)	清热解暑汤	(78)
(22)	冬瓜生津汤	(79)
(12)	葱白去感汤	(80)
(12)	豆腐潺菜汤	(81)

温补篇

(四) 补气活血汤

(80)	花胶炖水鸭	(86)
(12)	水鸭冬虫草汤	(87)
(22)	鳝鱼猪肉羹	(88)
(60)	益气健脾狸猫汤	(89)
(10)	羊肉当归汤	(90)
(22)	凤爪猪尾花生汤	(91)
(22)	补中益气鳅鱼汤	(92)

生鱼滋补汤	(93)
鱼云豆腐汤	(94)
活血舒经汤	(95)
川芎白芷炖鱼头	(96)
羊肉养神汤	(97)
贫血病疗方(一)	(98)
贫血病疗方(二)	(99)
贫血病疗方(三)	(100)
高血压食疗方	(101)
动脉硬化性高血压食疗方	(102)
低血压食疗方	(103)
花生润血汤	(104)
清补汤	(105)
发菜猪蹄汤	(106)
莲藕红豆猪蹄汤	(107)
调补益气汤	(108)
猪心益心汤	(109)
田七牛尾汤	(110)
田七鸡汤	(111)
首乌益气汤	(112)
养血宁心汤	(113)

(五)固肾壮阳汤

桑精固芷汤	(116)
黄鳝温脾汤	(117)
补虚安眠汤	(118)
壮阳金樱鸡汤	(119)

(120)	鲤鱼赤豆汤	(120)
(121)	滋肾蚌肉汤	(121)
(122)	壮肾强腰骨碎补	(122)
(123)	补肾缩泉汤	(123)
(124)	补肾健腰汤	(124)
(125)	老鸭滋肾汤	(125)
(126)	核桃五味糊	(126)
(127)	补肝益髓汤	(127)
(128)	瑶柱鸭汤	(128)
(129)	元肉养阴补心汤	(129)
(130)	猪腰醢故芷	(130)
(131)	莲子补脾固肾汤	(131)
(132)	白芍平肝汤	(132)
(133)	老鸭虫草补益汤	(133)
(134)	温肾肉桂鸡肝汤	(134)
(135)	养血鱼胶汤	(135)
(136)	羊肉温阳汤	(136)
(137)	老鸽补阳汤	(137)
(138)	羊肉补中汤	(138)
(139)	鹌鹑补阳汤	(139)
(140)	韭菜肉丝汤	(140)
(141)	猪尾健肾汤	(141)
(142)	大蒜暖膝羊肉汤	(142)
(143)	补肾杞鞭汤	(143)
(144)	补肾强精汤	(144)
(145)	巴戟杞子炖羊肉	(145)

(六)补肺止咳汤

- 补肺疗喘汤..... (148)
- 淮山蔗汁..... (149)
- 鸬鹚玉竹疗肺汤..... (150)
- 燕窝鹌鹑蛋羹..... (151)
- 燕窝润肺汤..... (152)
- 燕窝养颜汤..... (153)
- 燕窝雪梨汤..... (154)
- 鸬鹚养肺汤..... (155)
- 洋参煲鸡汤..... (156)
- 补肺参龟汤..... (157)
- 红枣红糖煮南瓜..... (158)
- 滋补养肺汤..... (159)
- 花旗参炖鸡汤..... (160)
- 栗子炖鸡汤..... (161)
- 姜汁猪肺汤..... (162)
- 滋阴健脾养胃汤..... (163)
- 水鱼滋补汤..... (164)
- 润肺猪肺汤..... (165)
- 姜蒜炖白前..... (166)
- 止咳虫草汤..... (167)

(七)宁神补脑汤

- 宁神安眠鲫鱼粥..... (170)
- 天麻猪脑炖汤..... (171)
- 燕窝益智汤..... (172)

花雀益智汤·····	(173)
核桃补脑汤·····	(174)
耳鸣眼花乌豆汤·····	(175)
滋阴聪敏汤·····	(176)
水鸭益脑汤·····	(177)
炖鸭愈头痛汤·····	(178)
补脑安神汤·····	(179)

(八)强筋健骨汤

鹿筋补骨汤·····	(182)
花胶牛尾汤·····	(183)
羊蹄温补汤·····	(184)
骨髓增肥汤·····	(185)
脊髓莲藕汤·····	(186)
洋葱牛尾汤·····	(187)
白饭鱼汤·····	(188)
益精髓桑枝鸡汤·····	(189)
鹿筋壮骨汤·····	(190)
胡椒根煲蛇肉·····	(191)

清熱篇

壽燕篇

菜参干

林

克06米大 克0菜参干

林

(一)健胃消暑汤

林

主有少时，煎如羹，调三小膏，毫将米大，菜参干

有量意煎如羹，利隔曲

林

挂，煎如羹，煎而调蒸，煎益菜白小，菜参干

降。煎如羹，煎升，胃升，即煎如羹，登胃，煎人，平煎利

煎如羹，煎升，煎主血益，升不胃升，煎如羹，煎升

“音失神声命煎如羹，煎升，煎升，煎升”

干冬菜汤

材 料

干冬菜 9 克、大米 90 克。

功 效

养阴润燥，健胃化痰下气，治肺热咳嗽、咽喉炎、声音嘶哑，病后胃口不纳。

制 作

干冬菜、大米洗净，清水三碗，煲成粥，加少许生油调味，粥成放凉慢食。

说 明

干冬菜，乃小白菜经盐腌蒸晒而成，故能润燥，性味咸平，入肺、胃经。功能滋阴、开胃、化痰、利膈。《纲目拾遗》记载它能“开胃下气、益血生津、补虚劳、愈痰嗽。年久者，泡汤饮能治声嘶失音”。

消暑绿豆汤

材 料

绿豆 60 克、瘦肉 120 克、甘草适量。

功 效

绿豆性甘寒、含蛋白质、维生素 A、B₁、B₂ 和乳酸，功能清热消暑，利水消肿，绿豆如加甘草煲汤饮可以解去胃内毒，且有润燥清凉利便之效。

制 作

作汤水之用，绿豆、甘草加瘦肉或猪骨煲汤能解各毒。

说 明

绿豆街市米铺有售，价平，夏暑天气可常用作汤水。