

广东 精选

膳食养生，汤水为

先，每日一碗汤，天天好滋

补。广东老火汤营养丰富、

味道鲜美，不仅口感香醇，

还能有效滋补脏腑、补心安

神、防病祛病，是您滋补强

身的最佳选择。

老火汤 3000例



宋媛◎主编

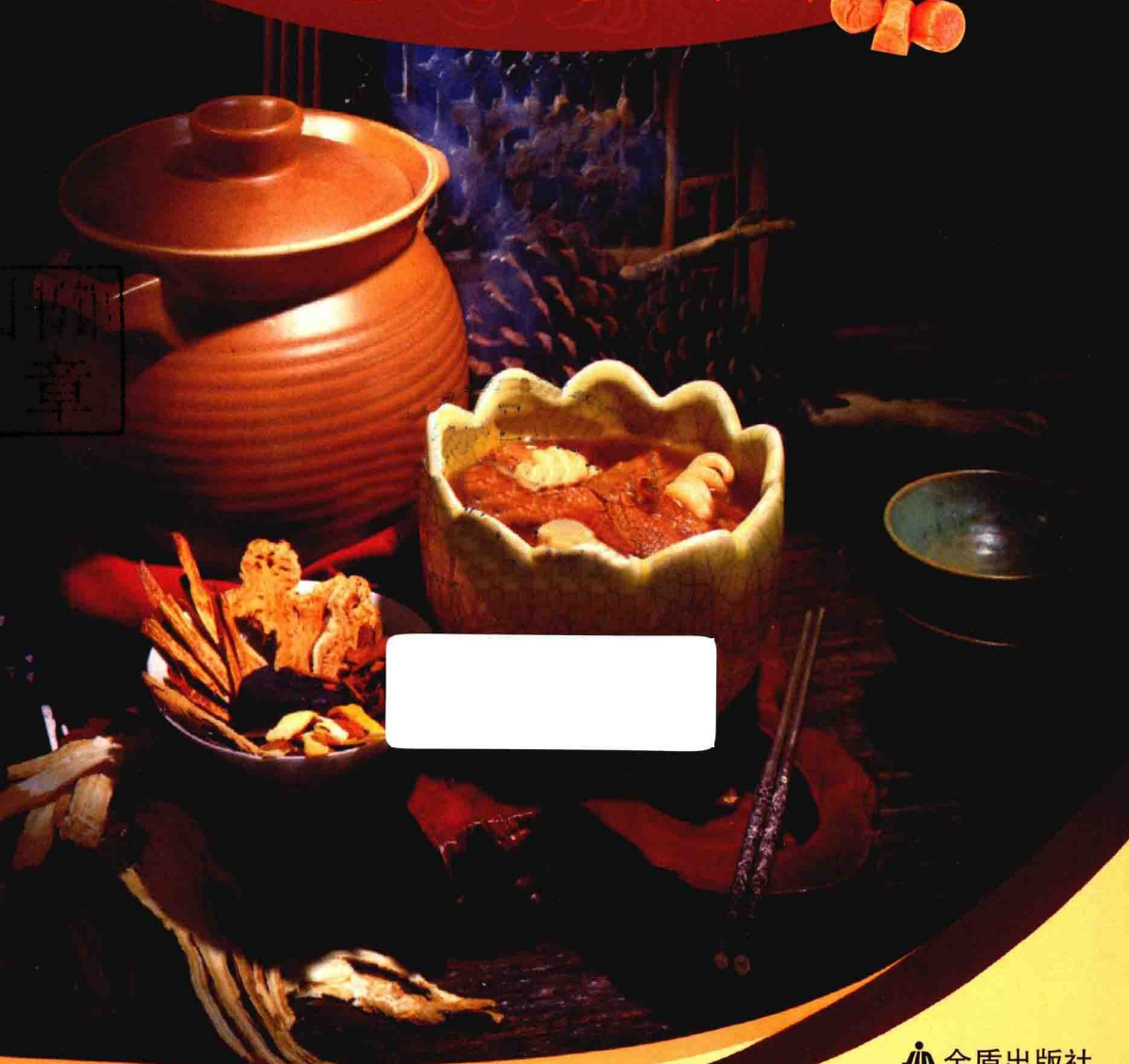


金盾出版社

广东精选老火汤

300例

宋媛 主编



金盾出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

广东精选老火汤 300 例 / 宋媛主编. —北京: 金盾出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5082-9335-6

I. ①广… II. ①宋… III. ①保健—汤菜—菜谱—广东省 IV. ①TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 052763 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号 (地铁万寿路站往南)

邮政编码: 100036 电话: 68214039 83219215

传真: 68276683 网址: www.jdcbs.cn

封面印刷: 北京鑫海达印刷有限公司

正文印刷: 北京市松源印刷有限公司

装订: 北京市松源印刷有限公司

各地新华书店经销

开本: 720 × 1020 1/16 印张: 15

2014年7月第1版第1次印刷

定价: 29.80元

(凡购买金盾出版社的图书, 如有缺页、
倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)



前言

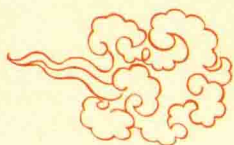
“宁可食无菜，不可食无汤”，汤是中国人餐桌上必不可少的角色，喝汤是中国人自古延续至今的饮食传统，也是公认的最好的滋补、养生方式。“饭前先喝汤，胜过良药方”，靓汤营养足，味道鲜，既有香润的口感，又有明显的调养功效，是药膳的最佳体现。

不同地域的靓汤在选材、煲制功夫上各有千秋，但说到最会做汤，非广东人莫属。喝汤是广东人传统的防病治病、扶持虚弱的自我保健方法之一。他们会根据季节的变化，食用者的年龄、体质等，运用不同的食材及药材，烹制出各种不同口味、不同功效的老火汤来调养身体。广东老火汤，特指熬制时间长、火候足，既取药补之效，又取入口之甘甜味的鲜美汤水。传统上是用瓦煲来煲，水开后放进汤料，煮沸，将火调小，慢慢熬制而成。所谓的“三煲四炖”，就是煲汤需要3小时，炖汤需要4~6小时。这样才能原汁原味。另外，制作老火汤多采用陶煲、砂锅、瓦锅为煲煮容器，既保留了食材的原始真味，汤汁也较为浓郁鲜香，滋补身体的同时，又有助于消化吸收。汤品中不仅包含了各种新鲜食材的补益功效，还囊括了各种药材的综合作用，能有效营养脏腑、滋润关节、补虚健体，更能防病治病。

广东老火汤种类繁多，有滚汤、煲汤、炖汤、煨汤、清汤等，从自然的食材、药材当中获取营养精华，汤料可以是肉、蛋、海鲜、蔬菜、干果、粮食、药材等，不同食材的融合产生咸、甜、酸、辣等不同的味道。老火汤极为讲究材料和火候，通过食物的巧妙搭配、火候的科学把握，针对不同的身体状况和需求烹制出各种不同口味、不同功

效的汤品，不只是滋味好，更集药补和食补于一身，不仅是调节人体阴阳平衡的养生汤，更是辅助治疗恢复身体健康的药膳汤。本书精选了三百余道广东老火汤，详细介绍了这些老火汤的选材、制作方法和诀窍，并根据食材不同的食疗作用，分成了滋补养生老火汤、强身润脏老火汤、美容养颜老火汤、四季保健老火汤四大部分。每道汤品的材料、调料、做法面面俱到，烹饪步骤清晰，详略得当，同时配以精美的图片，您可以一目了然地了解靓汤的制作方法，易于操作。即使没有任何经验，也能按照书中的指导煲出一煲鲜香四溢、营养丰富的正宗老火靓汤。

饭前一碗老火汤，全家老少保健康。愿本书成为您汤膳养生的好帮手，让您和家人喝出美味、喝出健康。





煲汤常识

家庭煲汤的器具介绍	2
煲汤常用食材介绍	3
煲汤常用汤料介绍	7
制作老火靓汤的关键	15
高汤的制作	17
老汤的制作与保存	18
煲汤小窍门	19
对症喝汤更健康	22



第一章

滋补养生老火汤

白萝卜煲羊肉	24	参麦黑枣乌鸡汤	30	冬瓜田鸡汤	40	淮山药圆肉生鱼汤 ..	49
白果枝竹薏米汤	24	参芪泥鳅汤	31	佛手爪银耳煲猪腰 ..	41	鸡骨草瘦肉汤	49
白果猪肚汤	25	参杞香菇瘦肉汤	31	黑木耳猪尾汤	41	北杏党参老鸭汤	50
蝉花熟地猪肝汤	26	草菇瘦肉汤	32	蚝豉瘦肉汤	42	节瓜鲫鱼汤	51
百合乌鸡汤	27	霸王花烧鸭头汤	33	海底椰参贝瘦肉汤 ..	43	节瓜山药莲子煲老鸭 ..	51
黄芪绿豆煲鹌鹑	28	党参生鱼汤	33	黑枣党参鸡肉汤	43	金银花水鸭汤	52
节瓜鸡肉汤	28	海带海藻瘦肉汤	34	猴头菇干贝乳鸽汤 ..	44	菊花北芪煲鹌鹑	52
扁豆瘦肉汤	29	蛤蚧羊排汤	34	红枣炖兔肉	44	木瓜银耳猪骨汤	53
		冬瓜瘦肉汤	35	胡萝卜马蹄煮鸡腰 ..	45	芪枣鳝鱼汤	53
		杜仲艾叶鸡蛋汤	36	胡萝卜竹蔗羊肉汤 ..	46	苦瓜菊花瘦肉汤	54
		二子苍术瘦肉汤	36	胡椒老鸡猪肚汤	46	灵芝石斛鱼胶猪肉汤 ..	55
		佛手瓜白芍瘦肉汤 ..	37	花胶冬菇鸡爪汤	47	绿豆莲子牛蛙汤	55
		冬瓜生鱼汤	38	花生丁香猪尾汤	47		
		干贝山药瘦肉汤	39	淮山药羊肉汤	48		





清炖柠檬羊腩汤	61
三豆冬瓜瘦肉汤	62
人参糯米鸡汤	63
人参猪蹄汤	63
苣荬煲鸡汤	64
山楂麦芽猪腱汤	65
山药杞子老鸭汤	65
四物豆皮汤	66



眉豆薏苡炖鹌鹑	56	西洋参甲鱼汤	71	椰盅乌鸡汤	76
灵芝石斛甲鱼汤	57	五子鸡杂汤	72	椰子鹌鹑汤	77
膨鱼鳃炖瘦肉	57	四宝煲老鸽	73	滋阴凉补猪肚汤	77
芡实扁豆老鸭汤	58	田七木耳乌鸡汤	73	玉米须瘦肉汤	78
芹菜金针菇响螺猪		五指毛桃熟地炖甲鱼	74	银耳淮山药莲子煲	
肉汤	58	西洋菜乌鸡汤	74	鸡汤	79
清补凉煲瘦肉	59	鸭子炖黄豆	75	杏仁白菜猪肺汤	79
灵芝土茯苓炖甲鱼	60	鲜人参炖鸡	75	山楂山药鲫鱼汤	80
清补乳鸽汤	61	西洋参无花果甲鱼汤	76	玉米节瓜煲排骨	80
双枣莲藕炖排骨	67				
什锦牛丸汤	67				
十全大补乌鸡汤	68				
生姜肉桂炖猪肚	68				
塘虱巴戟汤	69				
天山雪莲金银花煲					
瘦肉	70				
西洋参百合绿豆炖					
鸽汤	71				



第二章 强身润脏老火汤

阿胶杞子炖甲鱼	82	龙骨牡蛎炖鱼汤	94	南北杏苹果生鱼汤	102
人参滋补汤	82	天麻鱼头汤	94	鸽子银耳胡萝卜汤	102
当归龙眼猪腰汤	83	山药麦芽鸡肫汤	95	薄荷水鸭汤	103
当归党参红枣鸡汤	83	芡实莲子薏苡仁汤	96	菊花羊肝汤	104
益智仁鸭汤	84	肉豆蔻补骨脂猪腰汤	96	冬瓜薏苡仁煲鸭汤	104
鲜人参乳鸽汤	84	春砂仁北芪猪肚汤	97	补骨脂芡实鸭汤	105
茯苓芝麻菊花猪瘦		核桃猪腰汤	98	山药黄精炖鸡	106
肉汤	85	女贞子鸭汤	98	青豆党参排骨汤	106
猪骨黄豆丹参汤	86	健胃肚条煲	99	田鸡猪腰汤	107
		鱼腥草乌鸡汤	100	锁阳羊肉汤	107
		椰子杏仁鸡汤	100	姜蒜龙骨汤	108
		玉米猪肚汤	101	当归苡蓉炖瘦肉	108
酸枣仁莲子炖鸭	86				
南杏白萝卜炖猪肺	87				
熟地羊肉当归汤	88				
柴胡杞子羊肉汤	88				
柴胡解郁猪肝汤	89				
决明子鸡肝苋菜汤	89				
决明子杜仲鹌鹑汤	90				
田七郁金炖乌鸡	90				
郁金黑豆炖鸡	91				
山药猪胰汤	92				
西红柿猪肝汤	93				
鳝鱼土茯苓汤	93				

玉米山药猪胰汤 109	海马龙骨汤 114	甘麦红枣瘦肉汤 120	灯心花莲子牛百叶汤 126
首乌黄精猪肝汤 109	百合桂圆瘦肉汤 115	萝卜牛腱汤 121	苹果雪梨瘦肉汤 127
胡萝卜马蹄煲龙骨 110	玉米胡萝卜甘蔗猪 尾汤 116	党参麦冬瘦肉汤 121	猪肺白萝卜杏仁汤 .. 128
腰果核桃牛肉汤 110	板栗鸡爪汤 116	西洋菜北杏瘦肉汤 ... 122	黑豆排骨汤 128
香菜豆腐鱼头汤 111	无花果瘦肉汤 117	党参茯苓鸡汤 123	海马党参杞子炖乳鸽 129
茯苓核桃瘦肉汤 112	银耳猪骨汤 118	当归黄芪瘦肉汤 123	竹香猪肚汤 130
大豆蹄花汤 113	生地煲龙骨 118	霸王花猪肺汤 124	巴戟淫羊藿鸡汤 131
泽泻薏米瘦肉汤 113	苹果瘦肉汤 119	甘蔗胡萝卜猪骨汤 ... 125	玉竹沙参焖老鸭 131
灵芝炖猪尾 114		胡萝卜煲牛尾 125	话梅高良姜汤 132



第三章 美容养颜老火汤

木瓜粉丝牛蛙汤 134	猪腱子莲藕汤 146	粉葛煲花豆 158	通络美颜汤 164
驻颜汤 135	木瓜猪骨汤 147	扁豆莲子鸡汤 159	马蹄百合生鱼汤 ... 165
猪蹄汤 136	藕节胡萝卜排骨汤 147	花旗参乌鸡汤 159	黄豆薏苡炖鹌鹑 ... 165
猪蹄凤爪冬瓜汤 136	木瓜花生排骨汤 148	柠檬乳鸽汤 160	苹果雪耳猪蹄筋汤 166
芡实红枣生鱼汤 137	红绿豆花生猪手汤 ... 149	桂圆红枣猪腰汤 160	杞子鸡肝鲫鱼汤 167
木瓜鲤鱼汤 138	章鱼猪尾煲红豆 149	葛菜生鱼汤 161	醉花菇 167
胡萝卜猪蹄汤 138	黑豆益母草瘦肉汤 ... 150	淮杞红枣猪蹄汤 162	红参淮杞甲鱼汤 168
丝瓜鱼头豆腐汤 139	洋参炖乳鸽 151	鸽肉莲子红枣汤 162	鲜荷双瓜汤 168
健体润肤汤 140	莲藕排骨汤 151	参归枣鸡汤 163	黄精牛筋煲莲子 169
木瓜汤 140	红枣猪肝冬菇汤 152	胡萝卜丝煮珍珠贝 .. 163	玉竹瘦肉汤 169
墨鱼节瓜煲猪蹄 141	黄芪猪肝汤 152	黄芪红枣生鱼汤 164	木瓜鲈鱼汤 170
海参淡菜猪肉汤 142	红菜头猪大肠汤 153		
木耳海藻猪蹄汤 142	当归生姜羊肉汤 154		
清补节瓜煲猪蹄 143	棒骨猴头菇汤 154		
冬瓜薏米瘦肉汤 144	板栗土鸡汤 155		
黄豆猪蹄汤 145	柠檬鸡汤 155		
当归猪肉汤 145	田七冬菇炖鸡 156		
冬瓜荷叶薏米排骨汤 146	客家糯米酒煮鸡汤 156		
	核桃仁当归瘦肉汤 157		
	番茄莲子咸肉汤 158		



鲫鱼党参汤 170
 鸡骨草煲生鱼 171
 百合猪蹄汤 171
 党参灵芝桂圆猪心汤 172
 猪皮花生眉豆汤 173

夏枯草黄豆脊骨汤 173
 清热除斑汤 174
 补血乌鸡汤 175
 花生碎骨鸡爪汤 175
 山药排骨煲 176

鱼肚冬菇汤 177
 豆腐红枣泥鳅汤 177
 枸杞子鹌鹑鸡肝汤 178
 红豆花生乳鸽汤 178
 净面美颜汤 179

黑木耳红枣猪蹄汤 180
 雪梨猪腱汤 181
 百合桂圆瘦肉汤 181
 银耳炖乳鸽 182



第四章

四季保健老火汤

春季

芥菜连锅汤 184
 党参蛤蚧汤 185
 党参蜜枣脊骨汤 185
 当归田七炖鸡 186
 西洋菜鲤鱼汤 187
 山药白芍排骨汤 188
 杞子炖甲鱼 188
 鸽子汤 189
 虫草海马四宝汤 189
 金银花蜜枣煲猪肺 190
 白术黄芪煮鱼 190
 党参淮山药猪胰汤 191
 山药鸡内金鳝鱼汤 192

砂仁豆芽瘦肉汤 192
 桂枝红枣猪心汤 193
 柴胡莲子田鸡汤 193
 款冬花猪肺汤 194
 川芎白芷鱼头汤 194
 草果草鱼汤 195
 银杏玉竹猪肝汤 195
 桑寄生连翘鸡爪汤 196
 薏苡仁桑枝水蛇汤 196
 马齿苋杏仁瘦肉汤 197
 女贞子淮山药鸭汤 197

夏季

清炖鸡汤 198
 苦瓜甘蔗鸡肉汤 199
 蒜肚汤 199
 桂圆红枣猪腰汤 200

双仁菠菜猪肝汤 201
 远志菖蒲鸡心汤 201
 芹菜苦瓜瘦肉汤 202
 苦瓜黄豆排骨汤 203
 西瓜绿豆鹌鹑汤 203
 豆皮鳊鱼丸汤 204
 冬瓜薏苡仁鸭汤 204
 莲子芡实瘦肉汤 205
 茵陈甘草蛤蚧汤 206
 肉桂茴香炖雀肉 206

秋季

旋覆花乳鸽止咳汤 .. 207
 参麦五味乌鸡汤 207
 佛手瓜炖猪蹄 208
 香菇花生鲜蚝汤 208
 银杏炖鹌鹑 209
 冬笋鸭块 210
 青橄榄炖水鸭 211
 银耳雪梨煲鸭 211
 香菇豆芽猪尾汤 212
 芡实莲须鸭汤 212
 四果瘦肉汤 213
 苦瓜牛蛙汤 214
 土茯苓绿豆老鸭汤 ... 214
 杏仁萝卜肉汤 215

黄芪山药鱼汤 215
 首乌猪肝汤 216
 苁蓉黄精鳊骨汤 216

冬季

二参猪腰汤 217
 菜菔子萝卜汤 218
 黄豆猪肚排骨鸡爪汤 218
 清炖鸭汤 219
 蛤蚧麻雀汤 220
 巴戟黑豆鸡汤 220
 薏苡仁瓜皮鲫鱼汤 221
 肾气乌鸡汤 221
 竹荪排骨汤 222
 五灵脂红花炖鲑鱼 223
 三七郁金炖乌鸡 223
 花椒羊肉汤 224
 生姜肉桂炖虾仁 224
 杞子香菜猪心汤 225
 甘草蛤蚧汤 225
 山药当归鸡汤 226
 白果莲子乌鸡汤 226
 苹果雪梨煲牛腱 227
 菟杞红枣炖鹌鹑 227
 党参马蹄猪腰汤 228
 桑螵蛸红枣鸡汤 228



煲汤常识





家庭煲汤的器具介绍

煲汤都要准备哪些器具呢？下面将为大家介绍煲汤常用的各种器具。

汤锅

汤锅是家中必备的煲汤器具之一。有不锈钢和陶瓷等不同材质，可用于电磁炉。若要使用汤锅长时间煲汤，一定要盖上锅盖慢慢炖煮，这样可以避免过度散热。



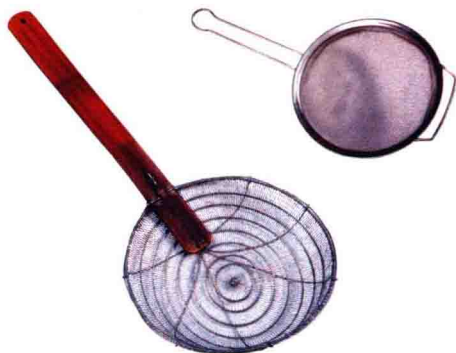
漏勺

漏勺可用于食材的汆水处理，多为铝制。煲汤时可用漏勺取出汆水的肉类食材，方便快捷。



滤网

滤网是制作高汤时必须用到的器具之一。制作高汤时，常有一些油沫和残渣，滤网便可以将这些细小的杂质滤出，让汤品美味又美观。可在煲汤完成后用滤网滤去表面油沫和汤底残渣。



汤勺

汤勺可用来舀取汤品，有不锈钢、塑料、陶瓷、木质等多种材质。煲汤时可选用不锈钢材质的汤勺，耐用，易保存。塑料汤勺虽然轻巧隔热，但长期用于舀取过热的汤品，可能产生有毒化学物质，不建议长期使用。



瓦罐

地道的老火靓汤煲制时多选用质地细腻的砂锅瓦罐，其保温能力强，但不耐温差变化，主要用于小火慢熬。新买的瓦罐第一次应先用来煮粥或是锅底抹油放置一天后再洗净煮一次水。经过这道开锅手续的瓦罐使用寿命更长。





煲汤常用食材介绍

制作广东老火汤必须选择鲜味充足的食材。汤的鲜味成分主要来自食物中的核苷酸、氨基酸、鸟苷酸、酰胺、肽、有机酸等物质，而这些成分在动物性食材中含量较为丰富。猪肉、猪骨、猪蹄、牛肉、羊肉、鸡肉、鸭肉等，下面将为大家详细介绍。

1. 猪肉

营养功效：猪肉含蛋白质、脂肪、碳水化合物、磷、钙、铁、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸等成分。猪肉味苦性微寒，有小毒，入脾、肾经，有滋养脏腑、滑润肌肤、补中益气、滋阴养胃之功效。

选购窍门：选购猪肉时，要选择肌肉有光泽、红色均匀，不黏手，嗅之气味正常的新鲜猪肉。

煲汤技巧：煲猪肉汤最好用小火慢炖，这样炖出来的猪肉汤原汁原味，而且更富有营养。



2. 猪肚

营养功效：猪肚富含蛋白质、脂肪、维生素 A、维生素 E 以及钙、钾、镁、铁等元素，具有补虚损、健脾胃的功效。

选购窍门：要选购黄白色的、手摸劲挺、黏液多、肚内无块和颗粒、弹性足的猪肚。

煲汤技巧：煲猪肚汤时加入适量生姜可以有效地去除腥味。



3. 猪骨

营养功效：猪骨含大量蛋白质、脂肪、维生素及磷酸钙、骨胶原、骨黏蛋白等。猪骨有补脾、润肠胃、生津液、丰机体、泽皮肤、补中益气、养血健骨的功效。儿童常喝骨头



汤能及时补充生长发育所必需的骨胶原等物质，增强骨髓造血功能。

选购窍门：应挑选富有弹性、其肉呈红色的新鲜猪骨。

煲汤技巧：煲骨头汤前一定要先将猪骨入沸水锅中氽去血水。煲汤时，如果在汤内放点醋，可促进骨头中的蛋白质及钙、磷、铁等矿物质的溶解。此外，醋还可以防止食物中的维生素被破坏，使汤的营养价值更高，味道更鲜美。

4. 猪肺

营养功效：猪肺含蛋白质、脂肪、维生素 B₁、维生素 B₂ 及钙、磷、铁、烟酸等营养成分，具有补肺、止咳、止血的功效。

选购窍门：要选择颜色稍淡的新鲜猪肺，不要购买红色的，因为充血的猪肺炖出来会发黑。

煲汤技巧：先将切块后的猪肺同姜片炒香，再放入汤煲中加水煮沸，再加些蔬菜，如白萝卜、白菜干等同煲至熟即可。



5. 猪蹄

营养功效：猪蹄含较多的脂肪和碳水化合物，并含有维生素 A、维生素 D、维生素 E、维

生素 K 及钙、磷、铁等。猪蹄具有补虚弱、填肾精等功效，对延缓衰老和促进儿童生长发育具有特殊作用，对老年人神经衰老等症有良好的改善作用。

选购窍门：要选择肉色红润均匀、洁白有光泽、肉质紧密的新鲜猪蹄。

煲汤技巧：煲猪蹄汤时先用大火烧开，继续用大火烧 20 分钟，可以使汤色发白。



6. 牛肉

营养功效：牛肉含蛋白质、脂肪、维生素 B₁、维生素 B₂ 及钙、磷、铁等营养成分，还含有多种特

殊的成分，如肌醇、黄嘌呤、次黄质、牛磺酸、氨基酸等。牛肉味甘性温平，无毒，有补中益气、滋养脾胃、强健筋骨、化痰息风、止渴止涎之功效。

选购窍门：新鲜牛肉有光泽，肌肉红色均匀，肉的表面微干或湿润，不黏手。

煲汤技巧：炖牛肉时，将一小撮用纱布包好的茶叶同时放入锅中，与肉同煮，牛肉很快就能炖熟炖烂，并且不会影响牛肉的味道。或者在切好的牛肉块上涂干芥末，放置几小时后用冷水洗净再炖，牛肉也容易熟烂。如果煮时再放一些酒或醋，会更快煮烂。



7. 羊肉

营养功效：羊肉含有丰富的蛋白质、脂肪，还含有维生素 B₁、维生素 B₂ 及矿物质钙、磷、铁、钾、碘等。羊肉味甘，性温，无毒，入脾、肾经，为益气补虚、温中暖下之品，对虚劳羸瘦、腰膝酸软、产后虚寒腹痛、寒疝等皆有较显著的补益功效。

选购窍门：新鲜羊肉肉色鲜红而均匀，有光泽，肉质细而紧密，有弹性，外表略干，不黏手。

煲汤技巧：炖羊肉时，在锅里放点食碱，羊肉便很容易煮烂。

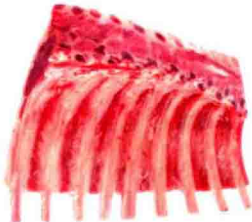


8. 羊骨

营养功效：羊骨中含有磷酸钙、碳酸钙、骨胶原等成分。其性温味甘，有补肾、强筋的作用，对再生不良性贫血、筋骨疼痛、腰软乏力、白浊、淋痛、久泻、久痢等病症有补益功效。

选购窍门：选购羊骨时，一定要选择肉色鲜红有光泽，肉细而紧密，有弹性，外表略干，不黏手，气味新鲜，无其他异味的新鲜羊骨。

煲汤技巧：羊骨剁块后要先氽去血水和血沫，再入锅中用大火炖 2 个小时便可。



9. 鸡肉

营养功效：鸡肉富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸及钙、磷、铁、钾、钠、氯、硫等营养成分，有温中益气、补精填髓、益五脏、补虚损的功效。冬季多喝些鸡汤可提高自身免疫力。

选购窍门：新鲜的鸡肉肉质紧密，颜色呈干净的粉红色且有光泽；鸡皮呈米色，并有光泽和张力，毛囊突出。

煲汤技巧：鸡肉与药膳同煮，营养更全面。带皮的鸡肉含有较多的脂肪，所以较肥的鸡应该去掉鸡皮再烹制。鸡杀好后放 5 ~ 6 小时，待鸡肉表面产生一层光亮的薄膜再下锅煮，味道更鲜美；先将水烧开，再放鸡肉，炖的汤更鲜；用盐腌渍过的鸡肉，冷水时放进锅炖好些。另外，鸡汤在食用前才放盐味更鲜。



10. 乌鸡

营养功效：乌鸡含有人体不可缺少的赖氨酸、蛋氨酸和组氨酸，有相当高的滋补药用价值。乌鸡还富含具有极高滋补药用价值的黑色素，有滋阴、补肾、养血、添精、益肝、退热、补虚作用，能调节人体免疫功能和抗衰老。

选购窍门：选购乌鸡时，以鸡骨和肉都是黑色的为佳。

煲汤技巧：乌鸡连骨（砸碎）熬汤，滋补的效果最佳。炖煮时最好不用高压锅，使用砂锅小火慢炖最好。



11. 鸭肉

营养功效：鸭肉富含蛋白质、B 族维生素、维生素 E 及铁、铜、锌等矿物质，具有养胃滋阴、清肺解热、大补虚劳、利水消肿的



功效。

选购窍门：要选择肌肉新鲜、脂肪有光泽的鸭肉。

煲汤技巧：炖鸭的时间须在 2 小时以上，因为这样汤料的味儿才能熬出来。此外，炖老鸭时，为了使老鸭熟烂得快，可将几只螺蛳一同入锅烹煮，任何陈年老鸭也会炖得酥烂。

12. 鸽子

营养功效：鸽肉富含维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 E 及造血用的微量元素，具有补肾、益气、养血的功效。女性常食鸽肉，可调补气血、提高性欲。

选购窍门：优质鸽肉有光泽，脂肪洁白；劣质鸽肉肉色稍暗，脂肪无光泽。

煲汤技巧：鸽子入锅后，要改用小火慢慢炖至肉酥。此外，鸽子汤的味道非常鲜美，不必放太多调味料。



13. 鹌鹑

营养功效：鹌鹑富含蛋白质、卵磷脂、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 P 及铁、钙、磷等元素，具有补五脏、益精血、温肾助阳的功效。鹌鹑肉中的维生素 P 有防治高血压及动脉硬化的功效。

选购窍门：好的鹌鹑胸肉肥厚，羽毛齐全而有光泽。

煲汤技巧：鹌鹑切块后放入热油锅中与姜丝同炒片刻，再倒入汤煲中慢火煲 3 个小时。



14. 生鱼

营养功效：生鱼含有不饱和脂肪酸、氨基酸、优质蛋白质、钙、铁、磷等营养元素，以及增强人类记忆的微量元素。生鱼具有补气血、健脾胃



之功效，可强身健体、延缓衰老。

选购窍门：应挑选体表光滑、黏液少的生鱼。

煲汤技巧：煲生鱼汤前，最好先将生鱼两面煎一下，这样可让鱼皮定结，再放入锅中煲就不易碎烂了，而且还不会有腥味。

15. 鱼头

营养功效：鱼头富含蛋白质、碳水化合物、脂肪、多种维生素、组织蛋白酶 A、组织蛋白酶 B、组织蛋白酶 C、钙、铁、磷、谷氨酸等成分，常吃鱼头有提神健脑、增强免疫力的功效。

选购窍门：一定要选购新鲜的鱼头。

煲汤技巧：煲鱼头汤前，要先将鱼头对半切开，再放入锅中慢火煮至沸腾。



16. 鲫鱼

营养功效：鲫鱼富含蛋白质、脂肪、钙、铁、锌、磷等营养元素及多种维生素，可补阴血、通血脉、补体虚，还有益气健脾、利水消肿、清热解毒等功效。鲫鱼肉中富含极高的蛋白质，而且易于被人体所吸收，氨基酸含量也很高，所以对促进智力发育、降低胆固醇和血液黏稠度、预防心脑血管疾病有明显作用。

选购窍门：鲫鱼要买身体扁平、颜色偏白的，肉质会很嫩。新鲜的鲫鱼眼略凸，眼球黑白分明，眼面发亮。

煲汤技巧：鲫鱼治净后放入锅中煲至熟，火候要掌握好，且时间不宜太长，否则鱼肉太烂影响口感。此外，可在锅内滴入几滴鲜奶，不仅可令汤中鱼肉白嫩，而且汤的滋味更为鲜美。



17. 鲤鱼

营养功效：鲤鱼营养价值很高，特别是含有极为丰富的优质蛋白质，而且容易被人体吸收，利用率高达 98%，可供给人体必需的氨基酸。鲤鱼肉中还含有大量的氨基乙磺酸，具有增强人体免疫

力的作用，同时又是促进婴儿视力、大脑发育必不可少的营养成分。

选购窍门：鲤鱼体呈纺锤形、青黄色，最好的鱼游在水的下层，呼吸时鳃盖起伏均匀。

煲汤技巧：鲤鱼两边背脊的皮内各有一条似白线的筋，在烹制前要把它抽出，一是因为它的腥味重，二是它属强发性物（俗称“发物”），特别不适于某些病人食用。



和大量的维生素 C，以及铁、钙、磷、纤维、芥子油和淀粉酶等营养成分。白萝卜中还含有大量的植物蛋白、维生素 C 和

叶酸，食入人体后可洁净血液和皮肤，同时还能降低胆固醇含量，有利于血管弹性的维持。

选购窍门：皮细嫩光滑，比重大，用手指轻弹，声音沉重、结实的为佳，如声音混浊则多为糠心。

煲汤技巧：白萝卜味道鲜甜，用来煲汤可以增加汤的鲜味，因此不可加太多的调料，以免影响汤的味道。



18. 甲鱼

营养功效：甲鱼含有丰富的蛋白质，蛋白质中含有 18 种氨基酸，并含有一般食物中很少有的蛋氨酸。此外，甲鱼还含有磷、脂肪、碳水化合物等营养成分。甲鱼是滋阴补肾的佳品，有滋阴壮阳、软坚散结、化瘀和延年益寿的功效。

选购窍门：好的甲鱼动作敏捷，腹部有光泽，肌肉肥厚，裙边厚而向上翘，体外无伤病痕迹。

煲汤技巧：甲鱼煲汤前一定要在沸水中煮一下，以洗掉表面的一层膜，然后再入锅中加水大火炖至熟烂。



21. 莲藕

营养功效：莲藕含糖、天冬碱、蛋白质、蔗糖、葫芦巴碱等，还有丰富的钙、磷、铁及多种维生素。莲藕具有滋阴养血的功效，可以补五脏之虚、强壮筋骨、补血养血。

选购窍门：要选择两端的节很细、藕身圆而笔直、用手轻敲声音厚实、皮颜色为淡茶色、没有伤痕的莲藕。

煲汤技巧：用莲藕煲汤时，最好切成大块，用小火慢煲至莲藕熟烂。



19. 冬瓜

营养功效：冬瓜含有矿物质、维生素等营养成分，具有清热解毒、利尿消肿、减肥美容的功效。

选购窍门：最好选择外形完整、无虫蛀、无外伤的新鲜冬瓜。

煲汤技巧：冬瓜最好切大块，放入锅中和其他原料慢火煲至熟烂。



22. 玉米

营养功效：玉米含蛋白质、糖类、钙、磷、铁、硒、镁、胡萝卜素、维生素 E 等营养成分，具有开胃益智、宁心活血、调理中气等功效。玉米还能降低血脂，对于高血脂、动脉硬化、心脏病的患者有助益，并可延缓人体衰老、预防脑功能退化，增强记忆力。

选购窍门：玉米以整齐、饱满、无缝隙、色泽金黄、表面光亮者为佳。

煲汤技巧：煲汤时加入整根玉米或者将玉米切成小段熬煮。



20. 白萝卜

营养功效：白萝卜含蛋白质、糖类、B 族维生素



煲汤常用汤料介绍

当归 (补血药)



- 【别名】干归、川当归。
- 【性味归经】性温，味甘、辛；归肝、心、脾经。
- 【功效主治】补血和血、调经止痛。用于月经失调、经闭腹痛、跌打损伤等症。
- 【适宜人群】腹胀疼痛、月经不调、气血不足者；血虚便秘者；产后病后体虚者。
- 【忌用人群】慢性腹泻、湿阻中满、大便溏泄者；热盛出血者。
- 【配伍须知】与羌活、防风、黄芪等配伍，可活血、散寒、止痛。

芡实 (收涩药)



- 【别名】刀芡实、鸡头果。
- 【性味归经】性平，味甘、涩；归脾、肾经。
- 【功效主治】固肾涩精、补脾止泄。用于遗精、淋浊、带下、小便不禁、大便泄泻、夜尿、腰酸膝酸软、耳聋耳鸣、头晕目眩等症。
- 【适宜人群】梦遗、尿频者；慢性泄泻者；妇女带多腰酸者；风湿性关节炎患者。
- 【忌用人群】外感疟痢、气郁痞胀、溺赤便秘、食不运化及产后妇女忌服。
- 【配伍须知】与沙苑子、煅牡蛎配伍，治疗肾虚。

北沙参 (补阴药)



- 【别名】海沙参、辽沙参。
- 【性味归经】性凉，味甘、苦；归胃、肺经。
- 【功效主治】养阴清肺、益脾健胃、养肝补肾、生津祛痰。用于肺热咳嗽、癆嗽咯血、食欲不振、口渴舌干、大便秘结。
- 【适宜人群】热病津伤、阴虚气喘咳嗽、自汗盗汗者；冠心病、慢性咽炎患者。
- 【忌用人群】风寒作嗽及肺胃虚寒者；痰湿中阻、食积腹胀者。
- 【配伍须知】忌与藜芦配伍，药效相反。

太子参 (补气药)



- 【别名】孩儿参、童参。
- 【性味归经】性平，味甘、微苦；归脾、肺经。
- 【功效主治】补肺、健脾。用于脾虚体弱、病后虚弱、气阴不足、自汗口渴、肺燥干咳。
- 【适宜人群】脾气虚弱、食少倦怠者；肺虚久咳气喘者；贫血、自汗、糖尿病等患者。
- 【忌用人群】外感患者，风寒感冒未愈者，内火旺盛者。
- 【配伍须知】忌与藜芦配伍。

薏苡仁 (利水消肿药)



- 【别名】六谷米、薏米。
- 【性味归经】性凉，味甘；归脾、胃、肺经。
- 【功效主治】利水渗湿、健脾止泻、清热排脓、抗菌抗癌。用于痤疮、扁平疣、皮肤粗糙、水肿、小便不利、脾虚泄泻、肺病、肠病等。
- 【适宜人群】水肿、肠病、肺病、慢性肠炎、阑尾炎、风湿性关节炎、尿路感染患者。
- 【忌用人群】便秘、尿多者；怀孕早期妇女。
- 【配伍须知】与杏仁、白豆蔻、滑石配伍，可治疗湿温初起，头痛恶寒，胸闷身重者。

陈皮 (理气药)



- 【别名】川橘。
- 【性味归经】性温，味苦、辛；归脾、胃、肺经。
- 【功效主治】理气健脾、调中、燥湿化痰。治疗脘腹胀满或疼痛、消化不良、胸闷腹胀、纳呆便溏、咳嗽气喘等病症。
- 【适宜人群】肺虚久咳气喘、咳痰者；胸闷腹胀、便溏、食欲不振者。
- 【忌用人群】气虚、阴虚燥咳者；出血症患者；吐血症患者。
- 【配伍须知】忌与半夏配伍。

红枣 (补气药)



【别名】干枣，美枣、大枣。

【性味归经】性温，味甘；归脾、胃经。

【功效主治】补脾和胃、益气生津、调营卫。用于胃虚食少、脾弱便溏、气血津液不足、营卫不和、养心安神、心悸怔忡。

【适宜人群】脾虚食欲不振者；骨质疏松者；贫血、体虚患者。

【忌用人群】牙痛、便秘、消化不良、咳嗽、高血糖、高血脂患者；痰多者。

【配伍须知】成熟晒干的（忌蒸煮）红枣和丹参片空腹服，可治疗银屑病。

玉竹 (补阴药)



【别名】山姜、西竹。

【性味归经】性平，味甘；归肺、胃经。

【功效主治】养阴润燥、除烦止渴。用于燥咳、劳嗽、热病阴液耗伤之咽干口渴、内热消渴、阴虚外感、眩晕、挛痛。

【适宜人群】脾胃虚弱者；胃阴亏虚者；营养不良患者。

【忌用人群】胃有痰湿气滞者；感冒患者；消化不良者；湿浊中阻者。

【配伍须知】常与麦冬、沙参等品同用，主治燥伤胃阴、口干舌燥、食欲不振。

人参 (补气药)



【别名】山参、园参、地精。

【性味归经】性温，味甘、苦；归心、肺、脾经。

【功效主治】大补元气、复脉固脱、生津安神。用于体虚欲脱、肢冷脉微、久病虚羸、惊悸失眠、阳痿宫冷、心力衰竭。

【适宜人群】气虚者、久病体虚者；糖尿病、哮喘、阳痿、不孕症等患者。

【忌用人群】阴虚火旺者；感冒未愈者；内有实火者；高血压、高血脂患者。

【配伍须知】忌与藜芦、五灵脂同用。

党参 (补气药)



【别名】黄参、狮头参。

【性味归经】性平，味甘；归脾、肺经。

【功效主治】补中益气、健脾益肺。用于脾肺虚弱、气短心悸、食少便溏、虚喘咳嗽、内热消渴。

【适宜人群】中气不足者；体虚倦怠者；病后体虚者；慢性贫血、白血病等患者。

【忌用人群】气滞者、肝火盛者；结膜炎、流行性腮腺炎、肝炎、肺气肿患者。

【配伍须知】忌与藜芦配伍，服药期间不宜喝浓茶。

冬虫夏草 (补阳药)



【别名】虫草、菌虫草。

【性味归经】性温，味甘；归肾、肺经。

【功效主治】补虚损、益精气、止咳化痰、补肺肾。用于肺肾两虚、阳痿遗精、咳嗽、自汗盗汗、支气管炎、病后虚弱。

【适宜人群】肾气不足、腰膝酸痛者；肾虚腰痛、阳痿遗精、肾功能衰竭患者。

【忌用人群】肺热咯血者；儿童、孕妇及哺乳期妇女；感冒发热、脑出血者。

【配伍须知】单用泡酒服，或与五加皮、桑寄生等同用，宜风湿痹证而寒湿偏盛。

莲子 (收涩药)



【别名】莲实、湘莲子。

【性味归经】性平，味甘、涩；归心、脾经。

【功效主治】清心醒脾、补脾止泻、补中养神、健脾补胃、益肾固精、涩精止带、滋补元气。用于心烦失眠、脾虚久泻、大便溏泄、久痢、腰痛、遗精、赤白带下等症。

【适宜人群】遗精、滑精者；心神不宁者；便溏久泻者；肾虚腰疼者。

【忌用人群】糖尿病患者；食积腹胀者。

【配伍须知】与麦门冬、百合配伍，用于病后余热未尽、心阴不足、心悸失眠等。