



广东汤神余自强私藏精选

# 阿余靓汤

## 秋冬养生篇

余自强 著

养生提示，  
让你煲得明白  
中医详解，  
让你喝得健康

地道广东味，喝出健康来

一个汤谱 **2** 毛学会  
一煲靓汤 **8** 元搞掂  
**3** 分钟变身煲汤高手

广东省出版集团

广东科技出版社（全国优秀出版社）



余自强  
私藏



广东电台  
RADIO GUANGDONG

广东汤神余自强私藏精选

# 阿余靓汤

## 秋冬养生篇

余自强 著

“养生在线”丛书编委会

主 任：白玲  
副 任：张云江  
编 委：马国华

谭天玄  
崔博聪  
林伟园  
许卓晶

张蔚妍  
吕琳

执行编委：林伟园



广东省出版集团  
广东科技出版社  
· 广州 ·

## 图书在版编目(CIP)数据

阿余靓汤. 秋冬养生篇 / 余自强著. —广州: 广东科技出版社, 2010.2 (2010.8重印)

(“养生在线”丛书)

ISBN 978-7-5359-5199-1

I. ①阿… II. ①余… III. ①保健—汤菜—菜谱  
IV. ① TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第243005号

---

策 划: 杨敏珊

责任编辑: 吕 健 杨敏珊

封面设计: 林少娟

责任校对: 陈杰锋

责任技编: 严建伟

摄 影: 朱文道摄影工作室

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http://www.gdstp.com.cn

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 广州市岭美彩印有限公司

(广州市花地大道南海南工商贸易区A幢 邮码: 510385)

规 格: 889mm×1194mm 1/24 印张4 字数100千

版 次: 2010年2月第1版

2010年8月第2次印刷

印 数: 10 001~22 000册

定 价: 18.00元

---

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

# 序

广东人历来“讲饮讲食”，老火靚汤更是家喻户晓，现在不少北方人也爱上广东人的靚汤。但享用老火靚汤需要的是时间，酒楼食肆里飘香诱人的汤，远不及家里慢火细熬的汤来得有滋味。

可惜的是，现代都市人步伐太匆忙，总有忙不完的事，丢不下的工作，像普希金慨叹的“生活太匆匆，来不及感受”，更不用说找时间、找闲情去煲汤和喝汤。如果有一种懒人汤，简单明了，按图索骥，再差的厨艺，只需捧着书，依着葫芦画瓢，靚汤DIY，再忙再懒，也能让自己和家人喝上靚汤，那才是一大享受啊！

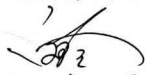
在市场里，我们还常常会遇到提着空菜篮，左逛逛右逛逛，茫茫然而不知该买什么菜、煲什么汤的烦恼主妇。这时，建议您出门前翻翻这本书，学学广东省中医院余自强药师精心炮制的靚汤，这样就可以理清思路，提上菜篮，直奔目标，快捷迅速地 from 糊涂主妇变身精明师奶。

忙碌中，关注自己及家人的健康，实在非常重要。然而平日关注健康，保持运动的往往是中老年人，年轻人忙工作、忙事业，常常把健康晾在一边，因而有人形容目前人们对运动的态度是：少年沉睡，中年觉悟，老年奋进。我想，用此形容人们对食疗的关注度，应该也没错。

常言道，药补不如食补。中医自古讲求养生，中医古典名著《黄帝内经》一书中便提出“春夏养阳，秋冬养阴”的养生理念。在四季交替之际，在靚汤中融入中医的养生观点，挑选恰当的药材，以固本培元，养生延年，正符合中医所讲的“上工治未病，不治已病”的思想，不但能远离疾病，连亚健康也一齐赶跑，那倒也省心省力。

广东电台与广东省中医院多年来合作无间，曾成功举办多场“和谐医患论坛”节目及“送医送药送温暖”、“健康和谐进社区”等大型户外活动，深受患者及听众欢迎；本书作者、广东省中医院余自强药师也是广东电台的特约通讯员及节目嘉宾，从选药治病的药师到普及食疗养生的科普作家，余药师与听众、读者的距离一下子拉近了，变成大家的街坊老友，自然受到大家的追捧。与余药师一样，我们的电台节目也力求拉近与听众的距离，做到“三贴近”（贴近实际、贴近生活、贴近群众），提高节目的可听性与服务性。当代中国，实际在变革，生活在变迁，人民群众在与时俱进，我们会一如既往地坚持“三贴近”，让我们的节目拥有更多的听众，更高的收听率，更广阔的舞台。

南方广播影视传媒集团党委书记 白玲



2009年10月

# 养生从煲汤开始

汤是民间饌食中不可缺少的一部分，例如清代李渔在其《闲情偶寄·饮饌部》就称“宁可食无饌，不可饭无汤，即小菜不设，亦可使哺啜如流，无汤下饭，即美味盈前，亦有时食不下咽”。汤在中国人生活中的地位可见一斑。

在众多品类的汤中，以省、港、澳一带常用汤水为代表的广东靓汤，因不寒不燥、不腻不滞、清润可口、鲜美醇和的特点而独树一帜，以至形成粤人“无汤不上席，无汤不成宴”的说法。

我是在广州西关大屋中长大的，所以自小就有深深的“汤情结”。在过去物质匮乏的年代，普通人家的孩子并没有条件吃什么营养品，所以母亲煲的一煲煲价廉味美的靓汤就成为我眼中无比鲜美的食物。在汤的滋养中我慢慢地长大成人，然后有了自己的事业、家庭，然而只要一有时间，我都会带着妻儿回去喝一喝母亲煲的靓汤，不只是为了重温往事，更因为它确实养人。

耳濡目染下，我不但喜欢喝汤、煲汤，更喜欢研究汤并尽己所能地去搜集好汤。所以才有了今天摆在各位面前的这个汤谱。与其说它是我个人的一些煲汤经验所得，还不如说它是众人智慧的结晶，因为里面既有从广东省中医院组织的“汤方收集活动”中整理出来的精华汤方，又有周遭老友、同事鼎力推荐的家常汤谱，还有一些听众提供给我的美味靓汤。可以说，每一道汤的来由都伴着一分感动，更收获一分情谊。

我煲汤有几个习惯，首先每一道汤我都亲自试过并从口味需求上加以改良；第二就是不会用很贵的材料，一般都是市场或药店随时都可以买到的常用食材，因为我始终认为汤既然来自民间，那就更应该服务于广大民众；第三就是每道汤中的用料我都根据知识所长做了认真的研究，力争还原广东靓汤在养生保健方面的鲜明风格。

煲汤简单方便，既照顾了口味，又营养了身体，这就是多年来我醉心于此的重要原因。不要犹豫了，花一点时间煲煲靓汤，轻松享受健康生活！

余自强

2010年1月

# 目 录

- 常用秋冬汤料的养生功效 1  
常用烹制器具 5  
常用原材料的处理方法 6  
家庭常备百搭汤料 8  
秋季养生知识 9  
节瓜红豆生鱼汤 10  
槐花猪瘦肉猪排骨汤 10  
橄榄滚姜葱汤 11  
苦瓜黄豆猪腩肉汤 12  
白菜干蜜枣牛肉汤 12  
白菜煲咸鸡汤 13  
白及龟板猪横脷汤 14  
胡萝卜玉米花生鲫鱼汤 14  
青天葵马蹄猪腩肉汤 15  
芥菜滚鲩鱼头汤 16  
淮杞塘虱鱼汤 16  
南瓜滚牛肉汤 17  
胡萝卜陈皮煲老鸭 18  
芥菜滚鸡肉 18  
三丝云耳羹 19  
节瓜玉米鲫鱼汤 20  
云苓白菜干黄骨鱼汤 20  
百合陈皮鲫鱼汤 21  
粉葛野葛菜鲫鱼汤 22  
水瓜芋头汤 22  
白菜干粉葛猪排骨汤 23  
菜心滚鱼丸汤 24  
香芹豆腐猪瘦肉汤 24



- 25 粉葛赤小豆鲫鱼汤  
26 葫芦瓜滚鲫鱼汤  
26 合掌瓜薏米芡实猪腩肉汤  
27 木瓜老鸭汤  
28 冬瓜冬菇杂锦汤  
28 木瓜银耳猪排骨汤  
29 节瓜蚝豉干猪腩肉汤  
30 花生陈皮猪蹄汤  
30 黄豆节瓜雪菜汤  
31 苹果银耳猪瘦肉汤  
32 清补凉乳鸽汤  
32 葛花扁豆淡菜猪瘦肉汤  
33 生莲子芦笋猪排骨汤  
34 菊花鸡粒羹  
34 莲藕红枣猪筒骨汤  
35 鲜百合西洋菜生鱼汤  
36 菜心滚鲩鱼尾汤  
36 咸菜蚝豉干汤  
37 鲜百合柿饼鹌鹑蛋汤  
38 美容白果羹  
38 白菜蜜枣滚猪肝  
39 番茄猪瘦肉汤  
40 莲藕鲤鱼汤  
40 薏米白果猪肚汤  
41 胡萝卜竹蔗猪排骨汤  
42 节瓜淡菜煲鸡汤  
42 西洋菜蜜枣猪腩肉汤  
43 火麻仁南杏猪瘦肉汤

竹蔗胡萝卜猪筒骨汤 44  
白菜干蜜枣腊鸭肾汤 44  
猪瘦肉滚菠菜汤 45  
花生支竹大鱼头汤 46  
胡萝卜猪排骨汤 46  
玉竹沙参水鸭汤 47  
番茄马铃薯猪排骨汤 48  
霸王花猪脷肉汤 48  
莲藕红豆猪排骨汤 49  
龙俐叶黄豆炖鲫鱼 50  
金针菇响螺干猪瘦肉汤 50  
雪梨桂圆猪瘦肉汤 51  
金银菜无花果生鱼汤 52  
冬季养生知识 53  
白萝卜鲩鱼尾汤 54  
淮山薏米沙参牛肉汤 54  
支竹马蹄猪舌汤 55  
鲜牛奶鱼茸羹 56  
云苓黑芝麻猪瘦肉汤 56  
杨桃雪梨牛肉汤 57  
玉竹百合猪瘦肉汤 58  
无花果茶树菇炖鸡 58  
鲜百合桂圆猪瘦肉汤 59  
淮山芡实煲猪排骨汤 60  
茼蒿鸡蛋滚猪肉汤 60  
莲子补骨脂猪腰汤 61  
鹌鹑煲玉米汤 62  
核桃淮山芡实炖猪脷肉 62  
沙参玉竹薏米猪蹄汤 63  
苹果银耳鸭肾汤 64  
萝卜丝炖猪排骨 64  
苹果马蹄鲫鱼汤 65  
桑葚子猪筒骨汤 66  
淮山蚝豉干猪排骨汤 66



67 淮杞响螺炖乌鸡  
68 芡实江珧柱猪脷汤  
68 浮小麦黑豆猪排骨汤  
69 芋头芡实猪瘦肉汤  
70 霸王花马蹄猪排骨汤  
70 红枣泥鳅鱼汤  
71 海蜇雪梨鹌鹑汤  
72 罗汉果腊鸭肾西洋菜汤  
72 猴头菇红枣炖猪脷肉  
73 椰子炖鹌鹑  
74 云耳淮山炖乌鸡  
74 花生眉豆猪尾汤  
75 党参淮山炖鹌鹑  
76 黑豆陈皮炖鸡  
76 黑豆北芪炖猪脷肉  
77 核桃仁炖猪排骨  
78 淮山党参炖鸡  
78 北芪红枣猪排骨汤  
79 党参百合猪肺汤  
80 松子仁芝麻猪脷肉汤  
80 菠菜滚鸡肉汤  
81 栗子鲜莲子猪腰汤  
82 栗子炖鸡  
82 太子参虫草花炖猪脷肉  
83 石斛花胶炖猪排骨  
84 淮山沙参玉竹炖水鸭  
84 云苓黄精炖鸡  
85 冬菇马蹄煲猪脷肉汤  
86 番茄生姜滚鱼丸汤  
86 小塘菜滚豆腐干汤  
87 白菜干无花果猪脷汤  
88 海带苹果猪瘦肉汤  
89 老友记 老火汤

# 常用秋冬汤料的养生功效

汤 料

功 效

- |     |                 |
|-----|-----------------|
| 玉竹  | 养阴润燥、生津、清热。     |
| 沙参  | 养阴润肺、益胃生津、清热。   |
| 川贝  | 润心肺、清热痰。        |
| 支竹  | 清肺补脾、润燥化痰。      |
| 罗汉果 | 清肺润肠。           |
| 白果  | 益肺气，敛喘咳。        |
| 无花果 | 润肺清咽、健胃清肠。      |
| 竹蔗  | 润燥、和胃。          |
| 银耳  | 滋阴养胃、润肺生津。      |
| 冬虫草 | 补损虚、益精气、化痰。     |
| 栗子  | 补肾气、强筋骨。        |
| 西洋参 | 益气生津、养阴清热。      |
| 五味子 | 补气养阴、补肺益肾、养心安神。 |
| 何首乌 | 滋补肝肾、补肾涩精、润肠通便。 |



## 汤 料

## 功 效

- |     |                         |
|-----|-------------------------|
| 麦冬  | 润肺益胃、养心清热               |
| 天冬  | 滋阴润肺、清热。                |
| 石斛  | 养胃阴、清虚热、明目益精。           |
| 陈皮  | 调中化滞、顺气消痰、宣通五脏。         |
| 椰子肉 | 润肺滋阴。                   |
| 海参  | 滋阴补血、健脾润燥。              |
| 花螺  | 滋阴润燥。                   |
| 乌鸡  | 养阴补血。                   |
| 女贞子 | 滋补肝肾、养阴清热。              |
| 旱莲草 | 滋补肝肾、养阴。                |
| 西洋菜 | 清肺热、润肺燥。                |
| 白菜干 | 润肺燥、清肺胃热。               |
| 南杏仁 | 又名甜杏仁、润肺平喘、生津开胃、润大肠。    |
| 海蜇皮 | 行瘀化积、开胃润肠。              |
| 黄芪  | 补血、补脾益气、壮筋骨。            |
| 猪尾  | 补肾壮腰、益髓。                |
| 猪肺  | 补肺、止咳润肠。                |
| 猪横脷 | 益肺补脾、润燥。                |
| 牛肉  | 安中益气、健脾养胃、强筋壮骨、补虚损、除湿气。 |
| 羊肉  | 益精气、补虚劳、补肺肾气、润皮肤。       |

## 汤料

## 功效

- |     |                    |
|-----|--------------------|
| 鸡肉  | 温中益气、补虚填精、健脾胃、活血脉。 |
| 鹌鹑  | 补益五脏、强筋健骨、止泄痢、消积滞。 |
| 鲩鱼  | 益气健脾、促进血液循环。       |
| 鲤鱼  | 利尿消肿、益气健脾、通脉下乳。    |
| 党参  | 补脾补气、生津益气。         |
| 人参  | 安神养心、补肺气、补五脏、健脾胃。  |
| 熟地  | 滋肾补血、益髓填精。         |
| 茯苓  | 健脾益肾、淡渗利水。         |
| 麦芽  | 和胃消食、破冷气、消食和中      |
| 芡实  | 补肾固精、健脾止泻。         |
| 当归  | 补和血、调经止痛。          |
| 菠菜  | 利肠胃、消积热。           |
| 江珧柱 | 益阳补肾。              |
| 南瓜  | 性味甘温、补中益气。         |
| 木瓜  | 补脾、清肺、助消化。         |
| 冬菇  | 益肠胃、降血压、去胆固醇。      |
| 金针菇 | 安五脏、补心志、明目。        |
| 韭黄  | 补肝肾、助阳固精、活血散瘀。     |
| 淡菜  | 补肝肾、益精血。           |
| 扁豆  | 甘温和中、调脾暖胃、除湿止泻。    |

## 汤 料

## 功 效

- |     |                    |
|-----|--------------------|
| 黄豆  | 健脾、宽中。             |
| 眉豆  | 健脾消肿、益气。           |
| 花生  | 养血补脾、润肺化痰、补肾和胃。    |
| 红薯  | 健脾益气。              |
| 桂圆  | 益新脾、补气血。           |
| 竹笋  | 益气化热、消痰、爽胃、消渴、利水道。 |
| 莲子  | 补脾、养阴益心、固精。        |
| 蜜枣  | 清润、益气生津。           |
| 红枣  | 补脾胃、生津液、安神。        |
| 南瓜  | 性味甘温、补中益气。         |
| 番薯  | 健脾益气。              |
| 柿饼  | 润肺、涩肠，便秘者慎食。       |
| 松子仁 | 润肺。                |
| 栗子  | 补肾气、强筋骨。           |
| 核桃仁 | 补肾固精、益脑。           |
| 燕窝  | 健脾开胃、养颜保健。         |
| 阿胶  | 补血、止血、滋阴安神。        |
| 山萸肉 | 平补肝肾、涩精止汗。         |
| 黄精  | 养血补脾、滋阴润肺。         |
| 续断  | 补肝肾、强筋骨。           |

# 常用烹制器具

在广东地区，制汤的器具也颇为讲究，例如不同的做法会对应不同的器具或者同一种做法也会因对口味的需求不同而做各异的选择。总结起来，主要有瓦煲(罐)，炖盅，铁镬、锅等。

## 瓦煲(罐)

煲汤用，高温烧制，透气性好，吸附性强，传热均匀，散热缓慢。武(旺)火烧沸，文(小)火慢慢。

## 炖盅

炖汤用，间接加热方法，通过炖盅的高温和蒸汽，使盅内的汤水升至沸点，并长时间保持沸点，使原料精华均溶于汤内。炖汤多为原汁原味、营养价值较高的汤品。

## 铁镬、锅

滚汤和烩羹用，方便快捷，滚汤时沸水下料，滚熟即可。烩羹时也是这样，最后推入芡汁。



# 常用原材料的处理方法

## 1 常用植物材料的处理

植物性材料指的是叶菜、瓜、果、豆、花、食用菌、中草药、野菜等。

(1) 药材类。

①草、根类反复洗净，稍浸泡。②种子类去尘埃。③干枣类：浸泡、去核。④田七：用鸡油（或油）微火炒至微黄，冷却后打碎。⑤参：隔水蒸软，切片，晒干。⑥杜仲：去尘埃，置镬中，溅入少许淡盐水，炒干。

(2) 水果类：去芯。

(3) 蔬菜类：洗净，切片（段）。

(4) 鲜花类：淡盐水洗。

(5) 食用菌：洗净，稍浸泡。

## 2 常用动物材料的处理

动物性材料指的是畜肉类、禽肉类、水产类及其副产品。

(1) 鲜货材料：如猪肉、牛肉、羊肉、鸡、鸭、鹅等。

①禽畜：宰洗，去毛、内脏、头、尾部、爪甲，飞水。“飞水”即置沸水中（或加入适当佐料）稍滚片刻，取出再洗净，去其污血、肉腥（或特殊异味）。②肺：冲洗，从喉部灌入清水，反复挤压，再洗净。不下油炒干。③肚（胃）、小肚（膀胱）：冲洗，反转，用生



粉或食盐反复揉搓，再冲净。④脑、腰（肾）：挑去红筋或脂肪膜。⑤大肠：清水冲洗净，用蒜头从一端塞进，由另一端推出，洗净。⑥鱼类：宰洗，去鳞、脏杂，置铁镬中慢火煎至微黄，溅入少许清水。⑦泥鳅：用盐或开水洗去黏质。

（2）干货原料：如海味、干品、药材等，有的以清水或温水浸泡洗净，有的作涨发处理。

①燕窝：冷水浸泡约2小时，再用沸水焗1小时，换水后再焗至身软，拣去毛及杂质，浸于清水中。②鲍鱼：洗净，置铁镬中下油，溅入绍酒、盐少许，加入上汤，下鲍鱼滚煨约2分钟，取出。③鱼肚：沸水烫过，取出，置铁镬中下油，溅入姜汁、酒、盐少许，加入上汤，下鱼肚，滚煨过取出。④海参：切件，沸水烫1~2次，取起，置铁镬中下油，溅入姜汁、酒、盐少许，加入上汤，下海参，滚煨过取出。

### 3 特殊材料的处理

①蝎子：放入开水片刻，浸泡。②咸鱼、咸酸菜类：淘米水浸泡。③蚬、螺、蚌类：清水浸泡4小时以上，且多次换水。

此外，做滚汤时，猪、牛、羊、鱼等一般切成薄片，用生粉、生油、生抽（或少许胡椒粉）拌腌10分钟左右。鲜虾则去头、壳，用生粉、生油、生抽拌腌后，置冰箱冷藏2小时左右。



# 家庭常备百搭汤料

## 姜



姜能去除肉类、禽类的膻味，以及蛋类、鱼类和其他海产品的腥味，使汤水气味醇和、口感清润。部分蔬菜略带寒气，因此滚蔬菜汤时应放一点姜，以便祛除寒气，同时也可提升汤水的鲜香味。一般认为水滚沸以后放姜会燥热，所以姜应与冷水一同放进锅中。另外，姜连皮一起使用，则不燥热。

## 蜜枣



蜜枣是以青枣为主要原料，加入蜂蜜或饴糖等制作而成，有润燥解毒的功效。蜜枣味道清甜，煲汤时随意放几粒，可使汤水更加绵甜可口。广西梧州出产的蜜枣枣身干爽、蜜香浓郁，最适宜用来煲汤。

## 陈皮



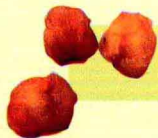
陈皮是用成熟橘子的果皮晒干而成。陈皮以陈久者为佳，存放时间不到5年的，称作“果皮”，可用作滚汤、煲汤，存放时间在5年以上的才称作“陈皮”，除用作滚汤、煲汤外，还可用作炖汤。陈皮有行气健脾、降逆止呕、调中开胃、燥湿化痰的功效，用广东的新会柑、茶枝柑的果皮制作的陈皮品质最佳。

## 红枣



红枣有补脾和胃、益气生津、养血宁神的功效。红枣味道香甜，在煲味道略带苦涩的物料时放几个红枣，可提升汤水的鲜香味。一般认为红枣连核煲汤，很难把其味道煲出来，而且会燥热，所以煲汤时习惯将红枣去核使用。

## 桂圆



桂圆也叫龙眼肉干，有补气血、益心脾、益智宁心、安神定志、敛汗、止泻、润肺、止咳等功效，其味道清甜，是煲清润汤水的必备材料。

## 淮山



淮山药性平和，有健脾、厚肠胃、补肺、益肾的功效。淮山有干品和鲜品两种，干淮山可在药店中购得，可用于煲汤或炖汤。鲜淮山可以在市场、超市中购得，除可用于煲汤外，还可用于炒菜。淮山味道平淡，一般不会影响汤水的口味，但如果放得太多，则容易使汤味变酸。



## 秋季养生知识

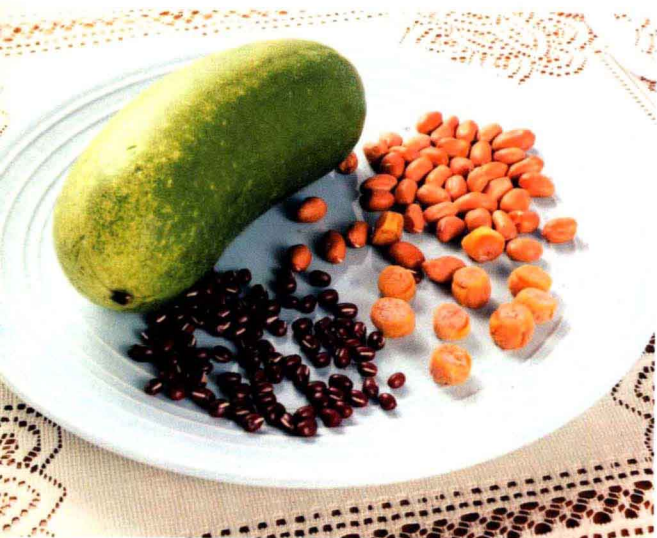
秋天，是从立秋之日起，到立冬之日止，其间经过处暑、白露、秋分、寒露、霜降六个节气。并以中秋（农历八月十五日）作为气候转化的分界。

秋季如何养生呢？关键是要防燥护阴。中医学认为，燥为秋季的主气，称为“秋燥”。其气清肃，其性干燥。每值久晴未雨、气候干燥之际，常易发生燥邪为患。由于肺司呼吸，合皮毛，与大肠相表里，故当空气中湿度下降时，肺、大肠与皮毛的感应首当其冲，这是燥邪致病的病理特征。燥邪伤人，易伤人体津液，所谓“燥胜则干”，津液既耗，必现一派“燥象”，常见口干、唇干、鼻干，咽干、舌干少津、大便干结、皮肤干甚至皲裂等症。因此，秋天养生主要是防止燥邪对人的伤害，这样才能养护好体内的阴气。

秋季，在饮食调养方面，首先要按照《黄帝内经》提出的秋冬养阴的原则，也就是说，要多吃些滋阴润燥的食物，以防秋燥伤阴。具体有银耳、甘蔗、燕窝、梨、芝麻、鳖肉、藕、菠菜、乌骨鸡、猪肺、豆浆、饴糖、蜂蜜、龟肉、橄榄等。秋季饮食还要注意少辛增酸。所谓少辛，就要少吃一些辛味的食物，这是因为肺属金，通气于秋，肺气盛于秋。少吃辛味，是以防肺气太盛。中医认为，金克木，即肺气太盛可损伤肝的功能，故在秋天要“增酸”，以增加肝脏的功能，抵御过盛肺气之侵入。多吃一些酸味的水果和蔬菜如苹果、石榴、葡萄、杨桃、柚子、柠檬、山楂等。



## 节瓜红豆生鱼汤



**材 料** 节瓜

1000克, 红豆、花生各90克, 红枣6

个, 江珧柱40克, 生鱼1条, 生姜3片。



**制 作**

节瓜刮皮, 切段。各种材料洗净, 红枣去核。江珧柱浸软, 撕碎。生鱼宰洗净。所有材料一起放进瓦煲内, 加水2500毫升(10碗量), 武火煮沸后, 改文火煮2小时, 下盐便可。为3~4人用量。

**养生提示**

健脾益胃, 滋阴润燥。

10

## 槐花猪瘦肉猪排骨汤



**材 料** 槐花

90克, 猪瘦肉200克, 猪排骨200克,

蜜枣3个, 生姜3片。



**制 作**

槐花洗净, 用煲汤袋装好。猪瘦肉洗净。猪排骨洗净, 切段。所有材料一起放进瓦煲内, 加清水2500毫升(10碗量), 武火煮沸后, 改文火煮2小时, 下盐便可。为3~4人用量。

**养生提示**

益阴润燥, 清肠解毒。