



广东汤神余自强私藏精选

阿余靓汤

滋补养生篇

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)



養生
手錄



广东汤神余自强私藏精选

阿余靓汤

滋补养生篇

余自强 著

“养生在线”丛书编委会

主任：白玲
 副主任：张云江 谭天玄
 编委：马国华 崔博聪
 张蔚妍 林伟园
 吕琳 许卓晶
 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.滋补养生篇/余自强著.—广州:广东科技出版社,2010.2

(“养生在线”丛书)

ISBN 978-7-5359-5201-1

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第243003号

策 划:杨敏珊

责任编辑:杨敏珊 吕 健

封面设计:林少娟

责任校对:天 雨

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2月第1次印刷

印 数:1~10 000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，快捷迅速地从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。

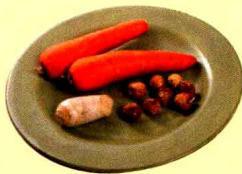
煲汤简单方便，既照顾了口味，又营养了身体，这就是多年来我醉心于此的重要原因。不要犹豫了，花一点时间煲煲靓汤，轻松享受健康生活！

余自强

2010年1月

目 录

- 滋补养生知识 1
 常用滋补汤料的养生功效 2
 汤的四种做法 6
 常用烹制器具 8
 家庭常备百搭汤料 9
 淮山蚝豉干炖猪瘦肉 10
 椰子淮杞炖鸡鲍 10
 百合石菖蒲炖海马 11
 淮山芡实笋壳鱼汤 12
 猴头菇胡萝卜猪排骨汤 12
 柿饼百合鲫鱼汤 13
 陈皮炖老鸭 14
 淮杞响螺鸡脚汤 14
 胡萝卜马铃薯猪排骨汤 15
 火麻仁当归猪脰肉汤 16
 毛冬青菟丝子猪瘦肉汤 16
 柚子无花果猪脰肉汤 17
 茶梗鹌鹑老鸭汤 18
 骨碎补猪腰汤 18
 双雪蚌花猪瘦肉汤 19
 金针菜黄豆鸡脚汤 20
 橄榄炖响螺 20
 金樱根炖鸡 21
 核桃海马猪瘦肉汤 22
 参芪栗子鲜鸡汤 22
 莲蓬大脰汤 23
 萝卜羊肉汤 24
 三子炖猪腰 24



- 25 淮山核桃仁羊肉汤
 26 柚子炖鸡
 26 党参莲子鲤鱼汤
 27 淮山燕窝乳鸽汤
 28 白果支竹冬瓜老鸭汤
 28 沙苑子花胶汤
 29 党参麦冬兔肉汤
 30 川贝芡实鹧鸪汤
 30 参枣老鸽汤
 31 冰糖红枣炖银耳
 32 霸王花南北杏猪肺汤
 32 党参淮山兔肉汤
 33 玉米鲜淮山猪排骨汤
 34 玉米须龟汤
 34 榴莲芯猪排骨汤
 35 丝瓜猪腰猪肝汤
 36 党参猪瘦肉汤
 36 冬瓜花蟹汤
 37 百合红枣龟肉汤
 38 云耳红枣黄鳝汤
 38 泽兰炖水鱼
 39 木瓜墨鱼汤
 40 枸杞子牛肉汤
 40 榴莲芯鲫鱼汤
 41 海蜇火腿羹
 42 淮山桂圆炖水鱼
 42 银耳红枣炖水鸭
 43 通草猪蹄汤

芋头淡菜猪瘦肉汤 44
 党参淮山炖猪瘦肉 44
 江珧柱淮杞炖鸡 45
 泥鳅北芪猪瘦肉汤 46
 党参百合猪肺汤 46
 北芪红枣猪排骨汤 47
 肉苁蓉莲子羊肉汤 48
 核桃仁炖乌鸡 48
 枸杞子巴戟黄骨鱼汤 49
 党参天冬炖鸡 50
 冬虫草炖水鸭 50
 黑豆北芪炖乌鸡 51
 花胶炖鹌鹑 52
 花生杜仲猪尾汤 52
 番茄黄骨鱼汤 53
 潮州咸菜滚白鳝汤 54
 合掌瓜红三鱼汤 54
 金银菜猪排骨汤 55
 火麻仁南杏猪瘦肉汤 56
 桂圆百合炖水鸭 56
 白萝卜鸡心汤 57
 雪梨北杏炖猪瘦肉 58
 桑螵蛸猪筒骨汤 58
 北芪红枣黄鳝汤 59
 枸杞子红枣鹌鹑蛋汤 60
 猪排骨淡菜节瓜汤 60
 灸百部红枣白鸽汤 61
 淮山北芪猪横脷汤 62
 猴头菇炖鸡 62
 栗子冬菇煲鸡汤 63
 冬菇枸杞子炖乌鸡 64
 牛奶椰子炖乌鸡 64
 云耳橄榄炖猪腩肉 65
 北杏参地老鸭汤 66



66 独活黑豆猪瘦肉汤
 67 虫草花太子参炖猪横脷
 68 猴头菇姬松茸猪排骨汤
 68 石斛花胶炖猪瘦肉
 69 田七宽筋藤鸡汤
 70 杜仲黑豆补骨脂牛肉汤
 70 虫草花酸枣仁炖水鸭
 71 灵芝蜜枣猪瘦肉汤
 72 太子参无花果猪瘦肉汤
 72 猴头菇白果猪瘦肉汤
 73 淮山党参鹌鹑汤
 74 莲子百合猪瘦肉鲍鱼汤
 74 党参淮山玉竹炖乳鸽
 75 松子仁猪腩肉汤
 76 客家娘酒炖鸡
 76 桂圆百合炖猪排骨
 77 榴莲芯猪瘦肉乌鸡汤
 78 肉苁蓉菟丝子猪腰汤
 78 核桃仁淡菜水鸭汤
 79 玉竹沙参炖鹌鹑
 80 生地冬瓜鲍鱼汤
 80 胡萝卜无花果生鱼汤
 81 黑豆猪排骨汤
 82 芡实淮山蚝豉老鸭汤
 82 木瓜章鱼干猪筒骨汤
 83 苍术云苓炖猪肝
 84 玉米牛腩肉汤
 84 西洋参炖鸡
 85 菱角花生红枣汤
 86 白菜干无花果猪腩肉汤
 86 莲藕红豆猪排骨汤
 87 栗子鲜莲子猪腰汤
 88 花生支竹大鱼头汤
 89 老友记 老火汤

滋补养生知识

滋补，顾名思义就是滋养补益的意思，也就是供给身体以养分，使其气血充足，运转有序。

《中藏经》中说：“其本实者，得宣通之性必延其寿；其本虚者，得补益之情必长其年。”用滋补法延年益寿，主要在于运用药物补偏纠弊，调整机体阴阳气血出现的偏差，协调脏腑功能，疏通经络血脉。而机体的偏颇，不外虚实两大类，应本着“虚则补之，实则泻之”的原则，予以滋补的方法。滋补法应用于虚者，多以气血阴阳的不足为其主要表现。气虚者补气，血虚者养血，阴虚者滋阴，阳虚者壮阳，补其不足而使其充盛，则虚者不虚，身体可强健而延年。滋补之品虽然对身体好处颇多，但也要注意根据不同的人群和不同的体质来选择。

少年儿童为纯阳之体，生机旺盛，但气血未充，脏腑娇嫩，不胜太过滋补的药物。但小儿脾胃未健，且往往饮食不知节制，以致损伤脾胃或有停食，这时选用滋补药，应以健脾胃、助消化为主。

由于青壮年脏腑组织功能已臻成熟，精力充沛，无须滋补太过，这时应以平缓少量为宜。但一些青年学生刻苦学习，废寝忘食，可产生心脾或心肾不足，表现为多梦、健忘、食欲不振，应适当进补，当选用首乌、莲子、枸杞子、淮山等。

中年人由于体质已由盛转衰，再加上过度疲劳，气血往往不足，应补益气血以调养身体。补药、补品应选用黄芪、党参、当归、首乌、八珍丸等。

人到老年器官也要老化，故老年人的补益尤为重要，一定要持之以恒，不能间断，但要注意少量频用，切忌重剂骤补，或一曝十寒。



常用滋补汤料的养生功效

汤 料

功 效

枸杞子

益精明目、润肺清肝、滋肾益气。

淮山

补脾肺、清虚热、固肠胃。

银耳

滋阴养胃、润肺生津。

木耳

补气血、润肺止血。

北芪

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。

鸡蛋

滋阴润燥。

西洋参

益肺阴、清虚火、生津止渴。

党参

补脾补气、生津益气。

高丽参须

补气。

墨鱼

滋阴养血、益气。

海参

滋阴、补血、健脾、润燥。

汤料

功效

- | | |
|-----|-------------------|
| 紫菜 | 补肾养心、降胆固醇。 |
| 胡萝卜 | 健胃、助消化，含丰富胡萝卜素。 |
| 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。 |
| 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。 |
| 云苓 | 健脾益肾、淡渗利水。 |
| 麦芽 | 和胃消食、破冷气、消食和中。 |
| 玉竹 | 养阴润燥、生津、清热。 |
| 百合 | 补肝肺、清热益脾。 |
| 支竹 | 清肺补脾、润燥化痰。 |
| 白果 | 益肺气。 |
| 芡实 | 补肾固精、健脾止泻。 |
| 当归 | 补血和血、调经止痛。 |
| 冬虫草 | 补损虚、益精气、化痰。 |

汤料

功效

- | | |
|-----|--------------------|
| 雪蛤 | 滋肾、补肺、健脾。 |
| 江珧柱 | 益阳补肾。 |
| 虾 | 补肾壮阳。 |
| 章鱼 | 养血益气。 |
| 黄鳝 | 补中气、通经脉。 |
| 龟 | 益阴补血。 |
| 响螺 | 滋阴。 |
| 黄豆 | 健脾、宽中。 |
| 青豆 | 和中下气、利小便。 |
| 黑豆 | 养血补肾、祛风利水。 |
| 眉豆 | 健脾消肿、益气。 |
| 玉米 | 止血、利尿、降胆固醇。 |
| 淫羊藿 | 补肾阳、强筋骨、润肠。 |
| 葫芦巴 | 补益肾阳、温化寒湿。 |
| 菟丝子 | 补肾阳、固精气。 |
| 花生 | 养血补脾、润肺化痰、补肾和胃。 |
| 红薯 | 健脾益气。 |
| 红枣 | 补脾胃、生津液、营养安神。 |
| 竹笋 | 益气化热、消痰、爽胃、消渴、利水道。 |
| 鸡血藤 | 补血、养血通络。 |

汤料

功效

- | | |
|-----|------------------------|
| 鹤鹑 | 补益五脏、强筋健骨、止泻痢、消积滞。 |
| 肉苁蓉 | 补肾阳、强筋骨、润肠。 |
| 巴戟天 | 补肾阳、强筋骨、润肠。 |
| 桑寄生 | 补肝肾、强筋骨、祛风湿、养血、安胎、降血压。 |
| 虫草花 | 补肾、滋肺、护肝。 |
| 莲子 | 补脾、养阴益心、固精。 |
| 蜜枣 | 清润、益气生津。 |
| 栗子 | 补肾气、强筋骨。 |
| 核桃仁 | 补肾固精、益脑。 |
| 荔枝 | 滋润、益脾肝。 |
| 猪骨 | 祛风除寒、补充钙质、养颜护肤、延缓衰老。 |
| 苹果 | 生津除烦、开胃和脾。 |
| 椰子肉 | 润肺滋阴。 |
| 燕窝 | 健脾开胃、养颜保健。 |
| 花胶 | 补肾、滋肝。 |
| 咸蛋黄 | 滋阴、清肺除热。 |
| 阿胶 | 补血、止血、滋阴安神。 |
| 白芍 | 补血、养阴柔肝。 |
| 山萸肉 | 平补肝肾、涩精止汗。 |
| 黄精 | 养血补脾、滋阴润肺。 |



汤的四种做法

煲

方 法: 把处理好的材料原块或切块, 放进盛有较大量水(沸水或冷水)的陶制汤煲中, 武火烧沸后, 改为文火长时间(2小时左右)加热至汤浓料绵, 再调味成为成品汤。

口味特点: 绵滑甘浓, 可口鲜美。

适宜饮用季节: 四季均可。

制作提示: 用水量约为材料重量的3倍(10~12碗量), 武火煲沸后, 改文火煲2小时。

6

炖

方 法: 把经初步处理后的大块或整体的原料, 置炖盅内, 加入适量的冷开水或开水, 加盖(最好能用纱纸密封盅口)。把炖盅放在锅内(锅内的水应低于盅口, 以滚沸的水不会漫入炖盅内为度), 武火加热至锅内的水沸腾后, 用中火或文火较长时间(约3小时)加热至原料绵软、汤水香浓, 一般在进饮时方调味。

口味特点: 原汁原味, 鲜美浓郁。

适宜饮用季节: 秋冬季为主。

制作提示: 本法水量挥发很少, 所以可根据饮汤人数来灵活确定用水量, 加盖隔水炖2.5~3小时。



滚

方 法: 把经刀工处理后的原料,置于滚沸的淡汤或水中加热至熟,调味而成汤菜。

口味特点: 汤清味鲜,肉料爽滑。

适宜饮用季节: 春夏季为主。

制作提示: 本法水量挥发很少,所以可根据饮汤人数来灵活确定用水量,滚沸后下材料,熟即可。

烩羹

方 法: 把经刀工处理或做过初熟处理的原料放进适量的汤中,调味,用文火加热至微沸,推入芡汁(粟粉水或马蹄粉水)而成汤菜。

口味特点: 浓稠适中,香滑可口。

适宜饮用季节: 春秋季节为主。

制作提示: 本法水量挥发很少,所以可根据饮汤人数来灵活确定用水量,滚沸后下材料,煮熟,推入芡汁。

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)火慢煨。

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。

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



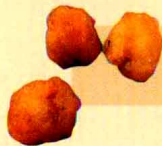
陈皮是用成熟橘子的果皮晒干而成。陈皮以陈久者为佳，存放时间不到5年的，称作“果皮”，可用作滚汤、煲汤，存放时间在5年以上的才称作“陈皮”，除用作滚汤、煲汤外，还可用作炖汤。陈皮有行气健脾、降逆止呕、调中开胃、燥湿化痰的功效，用广东的新会柑、茶枝柑的果皮制作的陈皮品质最佳。

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。

淮山蚝豉干炖猪瘦肉



材 料 淮山60克，蚝豉干50克，猪瘦肉300克，生姜3片。



制 作 所有材料洗净，一起放进炖盅，加冷开水1250毫升（5碗量），加盖隔水炖3小时，下盐便可。为3~4人用量。

养生提示 健脾益胃，滋养胃液。

10

椰子淮杞炖鸡鲍



材 料 椰子1个，淮山50克，枸杞子25克，红枣4个，鸡1只，干鲍鱼50克，生姜3片。



制 作 椰子取汁，并把肉切块。药材洗净，稍浸泡，红枣去核。干鲍鱼应提早1日浸泡，对半切开。鸡宰洗净，去内脏和尾部。所有材料一起放进炖盅，加水2000毫升（8碗量），加盖隔水炖3小时，下盐便可。为3~4人用量。

养生提示 滋阴润燥，补益脏腑。