

提神汤系列3

这些汤 彻底改变了我3 100道人气煲汤

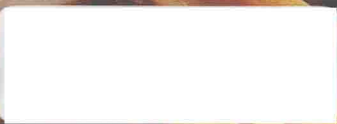
亚洲超人气煲汤妈咪吴吉琳，创下20万本销售记录后，不藏私巨献！
四季调理、老年保健、美容瘦身、病症减压，一本家家户户必备的汤宝典。

来自台湾的香港媳妇

吴吉琳 著

Bestsellers

诚品书店
畅销榜



《这些汤 彻底改变了我》

2012年香港畅销榜榜首

2013年亚洲销售20万本



长江出版传媒
湖北科学技术出版社

口碑推荐

养生食疗专家

王中良

这些汤 彻底改变了我3 100道人气煲汤

吴吉琳 著

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

100道人气煲汤 / 吴吉琳著. -- 武汉 : 湖北科学技术出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5352-7320-8

I. ①1… II. ①吴… III. ①汤菜—菜谱 IV.
①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第275208号

著作权合同登记号 图字: 17-2014-345

原文书名: 这些汤 彻底改变了我3: 100道人气煲汤

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理, 由汉皇国际文化有限公司授权出版中文简体字版

责任编辑: 刘焰红 兰季平

封面设计: 阮丽真

出版发行: 湖北科学技术出版社

电 话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街268号

邮 编: 430070

(湖北出版文化城B座13-14层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 北京缤索印刷有限公司

邮 编: 101111

787×1000 1/16

10印张

120千字

2015年3月第1版

2015年3月第1次印刷

定 价: 38.00元

本书如有印装问题可找本社市场部更换

目 录

100
道
人
气
煲
汤

春

- 1 天麻川芎当归红枣白芷煲大鱼头 12
- 2 佛手瓜黄花菜白背木耳无花果煲猪肉 14
- 3 葛根花生赤小豆眉豆核桃煲猪肉 15
- 4 核桃海底椰芡实玉米南北杏煲鸡 17
- 5 黄花菜黄豆淮山药红枣生姜煲猪肉 18
- 6 茅根荸荠鸡骨草红枣煲猪肉 19
- 7 青胡萝卜南北杏无花果煲猪肉 20
- 8 茶树菇党参淮山药无花果红枣煲鸡 23
- 9 黄精党参黄芪黑枣煲乌鸡 24
- 10 佛手瓜玉米百合淮山药芡实蜜枣煲排骨 25

夏

- 11 瑶柱猴头菇冬瓜祛湿汤 26
- 12 生地淮山药薏仁木棉根陈皮煲猪肉 28
- 13 山楂荷叶乌梅薏仁消脂解暑汤 29
- 14 太子参石斛麦冬生地莲子红枣煲猪肉 30
- 15 响螺茯苓黄芪枸杞桂圆鸡肉煲猪肉 31
- 16 节瓜瑶柱眉豆淮山药莲子银耳煲鸡 33



- 17 沙参玉竹银耳百合无花果煲猪肉 34
- 18 夏枯草麦冬雪梨黄豆蜜枣煲猪肉 35
- 19 花旗参茯神石菖蒲蜜枣煲猪肉 36
- 20 苦瓜五叶神黄豆排骨煲鸡爪 37

秋

- 21 黄精当归党参黄芪红枣煲乌鸡 39
- 22 西洋菜罗汉果南北杏陈皮胡萝卜煲排骨 39
- 23 何首乌核桃南枣生姜煲乌鸡 40
- 24 雪蛤银耳红枣莲子无花果煲鸡 41
- 25 响螺金针菇胡萝卜煲猪肉 42
- 26 花旗参贝母玉竹南北杏海底椰雪梨煲猪肉 44
- 27 响螺沙参玉竹百合麦冬芡实煲排骨 45
- 28 木瓜苹果银耳芡实薏仁蜜枣煲猪肉 47
- 29 莲藕红豆红枣陈皮煲排骨 48
- 30 沙参党参芡实红枣枸杞淮山药煲鸡 49

冬

- 31 腐竹花生荸荠冬菇红枣煲猪肉 50
- 32 核桃栗子芡实百合淮山药冬菇玉米煲鸡 52



目 录

100 道 人 气 煲 汤

- 33 杜仲玉竹桂圆枸杞煲乌鸡 53
- 34 沙参玉竹木瓜花生银耳陈皮煲排骨 54
- 35 巴戟黑豆桂圆红枣煲猪骨 54
- 36 霸王花罗汉果无花果玉竹扁豆煲排骨 56
- 37 雪蛤蛋花虾肉冬菇玉米猪肉羹 57
- 38 太子参麦冬南杏雪梨煲排骨 60
- 39 田七杜仲黄芪蜜枣煲猪龙骨 60
- 40 核桃栗子冬菇五指毛桃煲鸡 60
- 第二章·日常症状调理————— 62
- 41 夏枯草鲨鱼骨石决明沙参麦冬煲猪肉 64
- 42 响螺党参五指毛桃芡实淮山药煲鸡 66
- 43 花胶石斛淮山药枸杞陈皮煲猪肉 67
- 44 莲藕黑豆芝麻枸杞陈皮红枣煲乌鸡 68
- 45 元贝茯神百合麦冬玉米煲猪肉 69
- 46 金钱草白果黄芪蜜枣煲排骨 70
- 47 巴戟肉苁蓉枸杞淮山药煲乌鸡 71
- 48 桑葚女贞子枸杞黄芪黑豆红枣煲猪肉 72
- 49 石斛菊花决明子枸杞桂圆红枣煲猪肉 73



- 50 鸡血藤红枣桂圆花生煲鸡爪 74
- 51 丹参田七枸杞香菇蜜枣煲猪肉 75
- 52 何首乌丹参桃仁桂圆红枣煲猪肉 76
- 53 鸡骨草葛根赤小豆薏仁煲猪骨 77
- 54 川芎黄精红枣淮山药陈皮煲猪肉 79
- 55 黄花菜淮山药枸杞白背木耳冬菇煲鸡 80
- 56 火麻仁当归蜜枣生姜煲猪肉 81
- 57 蛤蚧党参百合淮山药北杏南枣煲猪肉 83
- 58 鲨鱼骨莲藕莲子百合淮山药蜜枣陈皮煲鸡 84
- 59 猴头菇核桃石菖蒲桂圆蜜枣煲猪肉 85
- 60 灵芝猴头菇淮山药桂圆枸杞红枣煲乌鸡 87
- 61 西洋菜沙参百合蜜枣煲猪骨 89
- 62 雪梨苹果南北杏无花果百合麦冬银耳煲猪肉 89
- 63 花胶瑶柱玉竹淮山药陈皮蜜枣煲鸡 90
- 64 灵芝丹参当归白术茯苓龙骨煲猪肉 92
- 65 田七牛膝党参黄芪杜仲红枣煲乌鸡 93
- 66 何首乌川芎桑葚黄精桂圆煲猪肉 95
- 67 龙骨风百合沙参南北杏蜜枣煲排骨 96
- 68 猴头菇冬瓜白术荷叶莲子淮山药煲猪肉 97
- 69 花旗参核桃肉苡蓉杜仲党参黄芪南枣煲猪肉 98



目 录

100
道
人
气
煲
汤

70 灵芝茶树菇白背木耳黑豆桂圆煲鸡 99

第三章·瘦身美颜 妇科保健————— 100

- 71 益母草牛膝黄精红枣煲猪肉 102
72 丹参党参淮山药枸杞陈皮煲乌鸡 104
73 田七白背木耳红枣煲乌鸡 105
74 苹果木瓜红枣冰糖炖燕窝 106
75 当归头艾叶生姜红糖煲鸡蛋 108
76 花胶佛手瓜红枣桂圆枸杞煲田鸡 109
77 丹参地肤子白癣皮生地煲猪肉 111
78 沙参玉竹麦冬竹荪银耳煲鸡 111
79 玫瑰红枣冰糖炖阿胶 112
80 海蜇桑寄生冬菇煲鸡 113

第四章·老年保健————— 114

- 81 何首乌黑豆桂圆肉苡蓉蜜枣煲乌鸡 116
82 蛤蚧花生补骨脂骨碎补淮山药红枣煲排骨 117
83 桑寄生鸡血藤红枣陈皮蜜枣煲猪肉 119
84 瑶柱莲子百合白果煲猪肉 119



- 85 响螺桂圆枸杞淮山药煲乌鸡 120
- 86 巴戟核桃栗子淮山药枸杞桂圆煲鸡 122
- 87 当归头响螺黄芪红枣煲鸡 123
- 88 花胶核桃茯神远志桂圆煲猪肉 124
- 89 丹参柏子仁茯苓白背木耳莲子桂圆煲猪肉 127
- 90 酸枣仁茯神茯苓天麻川芎煲排骨 127

第五章·凉茶篇————— 128

- | | |
|---------------|--------------|
| 91 花旗参蜜茶 130 | 96 清湿热茶 135 |
| 92 清肝降压茶 131 | 97 消脂消化茶 136 |
| 93 感冒茶 132 | 98 胖大海蜜饮 136 |
| 94 开胃茶 133 | 99 清热消暑茶 137 |
| 95 火麻仁通畅茶 134 | 100 解酒茶 137 |

附录一·港汤养生诀窍————— 138

- | | |
|----------|---------|
| 药材表 139 | 食材表 153 |
| 泡发步骤 155 | |

附录二·煲汤锅具篇————— 156

- | | |
|------------|---------------|
| 陶瓷锅·砂锅 157 | 焖烧锅·不锈钢汤锅 158 |
|------------|---------------|



这些汤 彻底改变了我3
100道人气煲汤

吴吉琳 著

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

【出版者的话】

与吉琳合作第三本书了！想到我第一次走进访客餐厅与吉琳的结缘，这一路点滴在心，感触良多，忧喜掺杂，不过尤以喜更甚。挖掘普通人是一件没有热忱做不来的事，没有热忱我筑不成大大创意舞台，也创造不了这些有能力却没有被发现的好作家，谢谢吉琳愿意把她的人生故事告诉我，更谢谢她把家传好汤不藏私地分享！

刚开始推广吉琳跟她的第一本书时，遇到的挫折与难题不断，因为吉琳知名度的问题，使得吉琳的第一本书需要花上好几倍的力气才能有一些进展，台湾市场如此，就不难想象推广海外的景况了。还好，这些困难都过去了。

《100道人气煲汤》是吉琳的第三本作品，在成书的过程中，她仍然亲自料理食材，不假他人，让这本书

多添了一份不马虎的用心与爱心。

现在，《这些汤彻底改变了我系列》被市场证明是一本绝佳好书，而我的作者吉琳已经是红到马来西亚与新加坡的煲汤妈咪了！谢谢昶景国际文化总经销团队！因为有你们，让更多华人看到这本书，让这个舞台更有价值！

最后，谢谢现在正在读这篇文章的读者，因为你超级有眼光！



【自序】

自开始写煲汤书，不知不觉写到了第三本，每次要定主题时总令人伤透脑筋。随着书的陆续出版，读者日增，反映的需求也不一，虽然很想一次满足大家，却实在难以尽如人意，不过只要有大家的支持，我会继续努力写下去，与大家一起享受煲汤乐趣与健康人生。

煲汤是老祖宗及香港妈妈们的智慧传承，我想和大家分享的是当地的食材、煲汤的技巧、口味的调配与自身及周围人的体验，衷心希望帮助每个家庭都能有个专属的煲汤妈咪，而根据前两本与读者交流的经验，很高兴能帮助不少用心的妈咪成为家中的煲汤高手，更有读者不再单用药物而是以健康营养的汤品来打造健康的身体。

营养汤品对身体有所助益，但也非仙丹妙药。曾有公司向我订购

大量汤品慰劳员工，却又买了炸鸡来佐汤，以为这样能“平衡饮食”，这种错误的观念确有不少人是深信不疑的。汤的分子小易吸收，持续饮用好汤真的能改善体质、增强健康，希望大家都能一起受惠！

吉琳



目 录

100
道
人
气
煲
汤

春

- 1 天麻川芎当归红枣白芷煲大鱼头 12
- 2 佛手瓜黄花菜白背木耳无花果煲猪肉 14
- 3 葛根花生赤小豆眉豆核桃煲猪肉 15
- 4 核桃海底椰芡实玉米南北杏煲鸡 17
- 5 黄花菜黄豆淮山药红枣生姜煲猪肉 18
- 6 茅根荸荠鸡骨草红枣煲猪肉 19
- 7 青胡萝卜南北杏无花果煲猪肉 20
- 8 茶树菇党参淮山药无花果红枣煲鸡 23
- 9 黄精党参黄芪黑枣煲乌鸡 24
- 10 佛手瓜玉米百合淮山药芡实蜜枣煲排骨 25

夏

- 11 瑶柱猴头菇冬瓜祛湿汤 26
- 12 生地淮山药薏仁木棉根陈皮煲猪肉 28
- 13 山楂荷叶乌梅薏仁消脂解暑汤 29
- 14 太子参石斛麦冬生地莲子红枣煲猪肉 30
- 15 响螺茯苓黄芪枸杞桂圆鸡肉煲猪肉 31
- 16 节瓜瑶柱眉豆淮山药莲子银耳煲鸡 33



- 17 沙参玉竹银耳百合无花果煲猪肉 34
- 18 夏枯草麦冬雪梨黄豆蜜枣煲猪肉 35
- 19 花旗参茯神石菖蒲蜜枣煲猪肉 36
- 20 苦瓜五叶神黄豆排骨煲鸡爪 37

秋

- 21 黄精当归党参黄芪红枣煲乌鸡 39
- 22 西洋菜罗汉果南北杏陈皮胡萝卜煲排骨 39
- 23 何首乌核桃南枣生姜煲乌鸡 40
- 24 雪蛤银耳红枣莲子无花果煲鸡 41
- 25 响螺金针菇胡萝卜煲猪肉 42
- 26 花旗参贝母玉竹南北杏海底椰雪梨煲猪肉 44
- 27 响螺沙参玉竹百合麦冬芡实煲排骨 45
- 28 木瓜苹果银耳芡实薏仁蜜枣煲猪肉 47
- 29 莲藕红豆红枣陈皮煲排骨 48
- 30 沙参党参芡实红枣枸杞淮山药煲鸡 49

冬

- 31 腐竹花生荸荠冬菇红枣煲猪肉 50
- 32 核桃栗子芡实百合淮山药冬菇玉米煲鸡 52



目 录

100 道 人 气 煲 汤

- 33 杜仲玉竹桂圆枸杞煲乌鸡 53
- 34 沙参玉竹木瓜花生银耳陈皮煲排骨 54
- 35 巴戟黑豆桂圆红枣煲猪骨 54
- 36 霸王花罗汉果无花果玉竹扁豆煲排骨 56
- 37 雪蛤蛋花虾肉冬菇玉米猪肉羹 57
- 38 太子参麦冬南杏雪梨煲排骨 60
- 39 田七杜仲黄芪蜜枣煲猪龙骨 60
- 40 核桃栗子冬菇五指毛桃煲鸡 60

第二章·日常症状调理————— 62

- 41 夏枯草鲨鱼骨石决明沙参麦冬煲猪肉 64
- 42 响螺党参五指毛桃芡实淮山药煲鸡 66
- 43 花胶石斛淮山药枸杞陈皮煲猪肉 67
- 44 莲藕黑豆芝麻枸杞陈皮红枣煲乌鸡 68
- 45 元贝茯神百合麦冬玉米煲猪肉 69
- 46 金钱草白果黄芪蜜枣煲排骨 70
- 47 巴戟肉苁蓉枸杞淮山药煲乌鸡 71
- 48 桑葚女贞子枸杞黄芪黑豆红枣煲猪肉 72
- 49 石斛菊花决明子枸杞桂圆红枣煲猪肉 73



- 50 鸡血藤红枣桂圆花生煲鸡爪 74
- 51 丹参田七枸杞香菇蜜枣煲猪肉 75
- 52 何首乌丹参桃仁桂圆红枣煲猪肉 76
- 53 鸡骨草葛根赤小豆薏仁煲猪骨 77
- 54 川芎黄精红枣淮山药陈皮煲猪肉 79
- 55 黄花菜淮山药枸杞白背木耳冬菇煲鸡 80
- 56 火麻仁当归蜜枣生姜煲猪肉 81
- 57 蛤蚧党参百合淮山药北杏南枣煲猪肉 83
- 58 鲨鱼骨莲藕莲子百合淮山药蜜枣陈皮煲鸡 84
- 59 猴头菇核桃石菖蒲桂圆蜜枣煲猪肉 85
- 60 灵芝猴头菇淮山药桂圆枸杞红枣煲乌鸡 87
- 61 西洋菜沙参百合蜜枣煲猪骨 89
- 62 雪梨苹果南北杏无花果百合麦冬银耳煲猪肉 89
- 63 花胶瑶柱玉竹淮山药陈皮蜜枣煲鸡 90
- 64 灵芝丹参当归白术茯苓龙骨煲猪肉 92
- 65 田七牛膝党参黄芪杜仲红枣煲乌鸡 93
- 66 何首乌川芎桑葚黄精桂圆煲猪肉 95
- 67 龙骨风百合沙参南北杏蜜枣煲排骨 96
- 68 猴头菇冬瓜白术荷叶莲子淮山药煲猪肉 97
- 69 花旗参核桃肉苡蓉杜仲党参黄芪南枣煲猪肉 98



目 录

100
道
人
气
煲
汤

70 灵芝茶树菇白背木耳黑豆桂圆煲鸡 99

第三章·瘦身美颜 妇科保健————— 100

71 益母草牛膝黄精红枣煲猪肉 102

72 丹参党参淮山药枸杞陈皮煲乌鸡 104

73 田七白背木耳红枣煲乌鸡 105

74 苹果木瓜红枣冰糖炖燕窝 106

75 当归头艾叶生姜红糖煲鸡蛋 108

76 花胶佛手瓜红枣桂圆枸杞煲田鸡 109

77 丹参地肤子白癣皮生地煲猪肉 111

78 沙参玉竹麦冬竹荪银耳煲鸡 111

79 玫瑰红枣冰糖炖阿胶 112

80 海蜇桑寄生冬菇煲鸡 113

第四章·老年保健————— 114

81 何首乌黑豆桂圆肉苡蓉蜜枣煲乌鸡 116

82 蛤蚧花生补骨脂骨碎补淮山药红枣煲排骨 117

83 桑寄生鸡血藤红枣陈皮蜜枣煲猪肉 119

84 瑶柱莲子百合白果煲猪肉 119

