

广州日报品牌栏目系列丛书

《今日靓汤》荣获全国优秀畅销书奖

全新!

第5辑

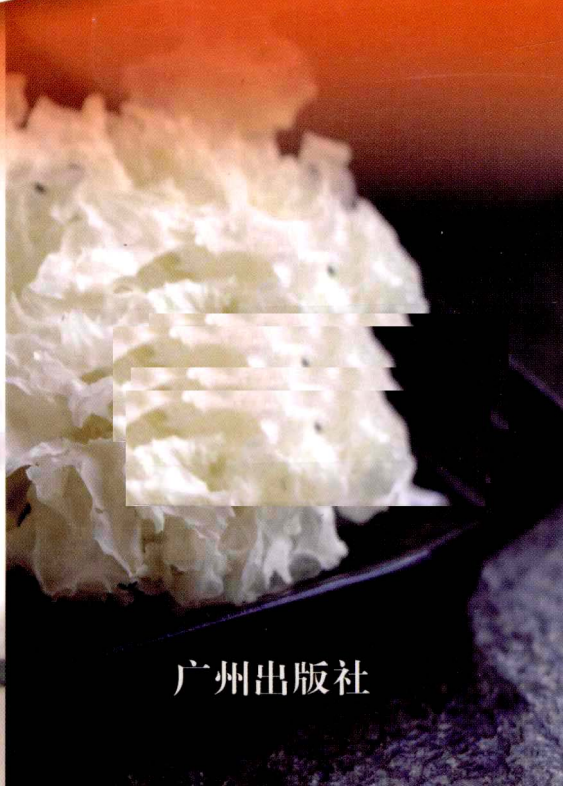
- 详解功能疗效
- 附材料图片
- 名医配制

今日靓汤

椰铁志题

冬

余自强 著

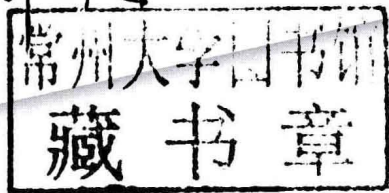


广州出版社

广州日报 品牌栏目系列丛书

今日靓汤

陈铁志题



第5辑

冬

广州出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

今日靓汤: 第五辑. 冬 / 余自强著. —广州: 广州出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5462-0370-6

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第262458号

今日靓汤 (第五辑) · 冬

Jin Ri Liang Tang

出版发行 广州出版社 (<http://www.gzcbs.com.cn>)
 (地址: 广州市天河区天润路87号 邮政编码: 510635)

印 刷 广州丰彩彩印有限公司
 (地址: 广州市广园西路岗头大街9号丰彩大厦 邮政编码: 510400)

规 格 889mm×1194mm 24开 360千字 16印张

版 次 2011年1月第1版

印 次 2011年1月第1次

策 划 黄卓坚 李婉芬

印 数 1~10000套

责任编辑 杨 斌

摄 影 Philip Cheng 吴少波 Tony

装帧设计 传奇形象

责任校对 蒋美秀

发行专线 (020)38903520 38903516(传真)

书 号 ISBN 978-7-5462-0370-6

总 定 价 72.00元(全四册)

目 录

霸王花南北杏煲猪肚	1	丹参川贝煲乌鸡	24
禾虫眉豆莲藕汤	2	肉苁蓉核桃煲海马	25
冬菇滚高山娃娃菜	3	锁阳菟丝子炖老鸽	26
玉竹炖猪心	4	香茅盐水浸肉蟹	27
石斛草决明猪瘦肉炖海螺	5	丝瓜杂鱼汤	28
虫草花支竹浸鱼腐	6	木瓜干贝老鸭汤	29
鲜薄荷鲫鱼汤	7	栗子淮杞羊肉汤	30
盐炖萝岗橙	8	鲜薄荷叶鸭蛋汤	31
栗子核桃煲鸡脚	9	鲜石斛炖海马	32
芎归炖乳鸽	10	牛膝红枣煲猪瘦肉	33
红花沙参煲猪心肺	11	咸竹蜂参须炖乌鸡	34
菊香鱼腩羹	12	青榄煲猪粉肠	35
蜜枣白菜汤	13	牛蒡香菇煲老鸡	36
白萝卜芹菜煲羊肉	14	猪瘦肉煲山斑鱼汤	37
西洋菜蜜枣炖生鱼	15	蛤蚧炖童鸡	38
鸡煲蟹汤	16	当归黄芪煲猪脚	39
补骨脂炖鸽	17	鲜奶炖水鱼	40
白果炖白鸭	18	迟菜心茎煲猪骨	41
东莞荫菜煲牛腩	19	法夏南北杏煲鹌鹑	42
首乌干笋煲猪瘦肉	20	芡实马蹄煲羊肉	43
鸡蛋清燕窝羹	21	青红萝卜腊鸭肾煲猪腩	44
木瓜滚象拔蚌	22	茺蔚子黑豆汤	45
杏汁浸桂花鱼	23	莲藕红豆墨鱼干煲猪脰	46

姬松茸茶树菇猪骨煲鸡脚	47
女贞子炖鲫鱼汤	48
玉米蟹柳羹	49
沙参玉竹煲山斑鱼	50
花胶生姜煲牛尾	51
山楂炒麦芽煲泥鳅	52
生地黄桂圆肉炖鸡汤	53
白胡椒胡萝卜牛腩汤	54
白萝卜陈皮煲腊鸭	55
鱼头田鸡大闸蟹煲白萝卜	56
田鸡珧柱菜胆炖猪肺	57
天麻北芪鹿肉炖花胶	58
迟菜心茎炖鲫鱼汤	59
白糖参炖猪瘦肉	60
淮杞煲驴肉	61
骨碎补炖牛腰	62
鸡汤滚鲜蚝	63
核桃淮山煲猪肚	64
玉米胡萝卜椰子煲鲫鱼	65
冬菇糯米酒炖鹿肉	66
牛奶浸杂菌	67

党参煲青鱼汤	68
鹰嘴豆煲乳鸽	69
决明子炖茄子	70
冬笋炖海参	71
玉竹陈皮煲羊肉	72
灵芝雪莲煲生鱼	73
当归炖驴皮	74
黄芪当归炖老鸡	75
大芥菜紫淮山煲咸猪骨	76
糯米红糖炖阿胶	77
粥水白萝卜丝浸黄脚鲳鱼	78
花胶珧柱煲猪骨	79
双耳炖汤	80
雪耳煲乳鸽	81
淮山煲泥鳅汤	82
春砂仁鸡内金煲猪肚	83
巴戟煲羊肉	84
黄芪当归红枣蛇肉汤	85
海参珧柱煲鸡脚	86
双花赤小豆鲫鱼汤	87
熟地白芷乌鸡汤	88

霸王花南北杏煲猪肚

清热润肺、除痰止咳

🔍 功效

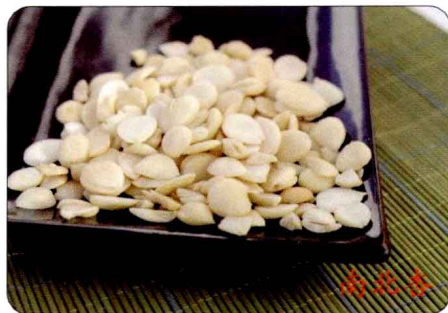
“立冬”是廿四节气中冬季的第一个节气，但这是天文学上的四季划分，气象上的冬季往往要推迟 25 天左右，它是以气候寒冷的 12 月、1 月和 2 月为冬季。在粤港澳地区更是立冬不是冬，而是仲秋的感觉，宜霸王花南北杏煲猪肚。霸王花即剑花，食药两宜，中医认为它有清热润肺、除痰止咳、通肠利尿的功效。用以配南北杏煲猪肚更加强此功效，且老少皆宜。

🛒 材料

霸王花 60 克，南杏 15 克，北杏 10 克，陈皮 1/4 个，蜜枣 3 个，猪肚 1 个，生姜 3 片。

➔ 做法

霸王花、南北杏、陈皮、蜜枣浸透，陈皮去瓢，蜜枣去核；猪肚冲净，生粉擦洗净，置沸水中稍滚片刻，洗净（即“飞水”），刮去白苔，洗净，切块。一起与生姜下瓦煲，加入清水 2500 毫升（约 10 碗水量），武火滚沸后，改文火煲 2 个小时，下盐便可。此量可供 3~4 人用。



南北杏



霸王花



猪肚

今日靓汤之

禾虫眉豆莲藕汤

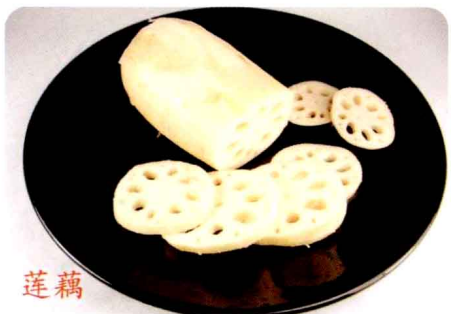
滋阴补脾胃、养血健筋骨



眉豆



禾虫



莲藕

功效

禾虫的学名叫疣吻沙蚕，水生软体节支类动物，栖身于咸淡水交界的稻田表土层中，盛产于珠三角沿海的区域。它是一种高蛋白食品，有滋补脾胃、滋阴补肾、补血养血和防治水肿、脚气及风湿病等功效。配伍补益祛湿的眉豆煲养血健脾的莲藕，气味醇香清润可口，具有滋阴补脾胃、养血健筋骨的功效，为秋末冬初时的家庭养生靓汤。

材料

禾虫 100 克（或干品 50 克），眉豆 100 克，莲藕 600 克，猪瘦肉 150 克，生姜 4 片。

做法

禾虫漂洗干净，置沸水中稍滚片刻，捞起；眉豆浸透；莲藕洗净，去节、切段；猪瘦肉洗净、切块。一起与生姜下瓦煲，加水 2500 毫升（约 10 碗水量），武火滚沸后，改文火煲 2 个小时，下盐便可。此量可供 3~4 人用。

冬菇滚高山娃娃菜

通利胃肠、宽胸下气

🔍 功效

娃娃菜是近年培育出来的无公害蔬菜，它香甜鲜美、爽滑。用清润香逸、补脾益胃的冬菇滚之，清润可口，能通利胃肠、宽胸下气。冬菇滚高山娃娃菜为秋冬时令的家庭素汤，且男女老少皆宜。

🛒 材料

娃娃菜 250 克，冬菇 10 个，火腿肉 30 克，生姜 3 片。

➔ 做法

娃娃菜洗净，切段；冬菇温水浸发去蒂，切丝条状；火腿肉切片。在镬中加入清水 1250 毫升（约 5 碗水量）和姜、冬菇，武火滚沸后，改文火滚约 10 分钟，下娃娃菜，至刚熟，调入适量食盐、油便可。此量可供 3~4 人用。



冬菇



火腿



娃娃菜

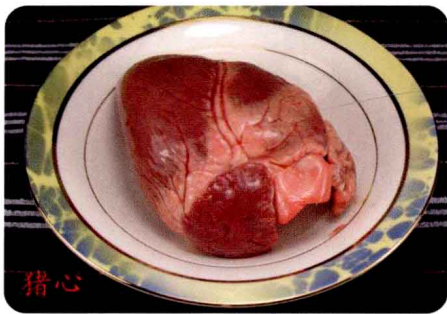
今日靓汤之

玉竹炖猪心

养阴生津、宁心安神



玉竹



猪心



猪蹄

功效

补阴的中药玉竹在秋冬干燥时常入汤羹之用，因为它性平味甘，具有养阴、润燥、除烦、止渴的功效，并常为辅助治疗热病阴伤、咳嗽烦渴、虚劳发热、消谷易饥、小便频数的食养药膳。同时中医认为猪心能以形补形，有养心养神之用。以玉竹炖猪心，清润可口，能养阴生津、宁心安神，对甲亢、神经衰弱、神经官能症等引起的失眠，及冠心病、肺心病等引起的心力衰竭有辅助疗效。亦为冬日靓汤。

材料

玉竹 50 克，猪心 2 个，猪蹄肉 150 克，生姜 3 片。

做法

玉竹浸泡、洗净；猪心剖开，洗净；猪蹄肉洗净、切块。一起放进炖盅内，加入冷开水 1250 毫升（约 5 碗水量），加盖隔水炖 2.5 个小时，进饮时方调入适量食盐。此量可供 3~4 人用。

养肝明目、清燥润肺、滋阴养颜 石斛草决明猪瘦肉炖海螺

🔍 功效

冬天天气干燥，容易出现眼睛不适的症状，甚至目赤肿痛。石斛草决明猪瘦肉炖海螺对此有食疗的效果。

中药石斛为养阴的补益类药材，近 10 年来常为药膳食疗所用，它性平而味甘、淡，具有清热养阴、益胃生津的功效，中医常用于热病津伤、口干烦渴、阴伤且暗等症。而草决明为清热泻火类药材，有清肝、明目、利水、通便的功效。

🛒 材料

石斛 20 克，草决明 14 克，蜜枣 3 个，猪瘦肉 150 克，海螺肉 250 克（干品 80 克），生姜 3 片。

➔ 做法

中药材漂洗净；蜜枣去核；猪瘦肉洗净；海螺肉洗净、切片（干品先浸透）。一起与生姜下炖盅，加冷开水 1250 毫升（约 5 碗水量），炖约 3 个小时，进饮时方下盐。此量可供 3~4 人用。



石斛



草决明



海螺肉

今日靓汤之

虫草花支竹浸鱼腐

健脾益胃、滋润生津



功效

虫草花是人工以培养基代替虫草的虫体，接种天然菌种，使培养基上的虫草菌生长起来形成虫草子实体。它含有多种氨基酸、微量元素、维生素、虫草素、虫草酸和多糖等。中医认为，它具有补虚损、益精气的功效。近年来广泛进入我们的生活中，为我们的家庭和酒家作煲汤之用。因为虫草花口感上较为爽软，不如其他食材经煲汤后为糯绵，较适用于浸或滚汤中。虫草花支竹浸鱼腐鲜美可口，有健脾益胃、滋润生津功效，为今日靓汤也。

材料

虫草花 15 克，支竹 50 克，鱼腐 100 克，茼蒿 2 棵，生姜 3 片。

做法

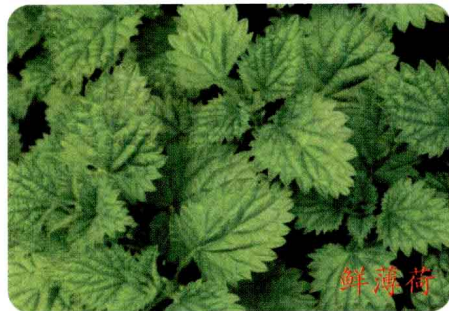
支竹浸软、漂洗、切段；茼蒿洗净，切段。在镬中加入清水 1250 毫升（约 5 碗水量）和姜、虫草花滚沸后，下支竹，滚至刚熟，下鱼腐，调入适量食盐，撒入茼蒿便可。此量可供 3~4 人用。

鲜薄荷鲫鱼汤

扶正祛邪、疏风散热、健脾止咳

🔍 功效

日渐降温，少儿的脏腑多娇嫩，不耐寒热，同时多为脾虚肝旺，外感风寒就会影响到肺或导致脾虚而失去正常功能，常见的是久咳不愈。鲜薄荷叶滚鲫鱼汤对此有辅助疗效。鲫鱼性甘平，能健脾润止咳，《本草拾遗》中就有鲫鱼头“主咳嗽”一说。中药薄荷能疏风解表，鲜用时功效和味道更佳。加上葱白、生姜辛温解表、通阳散寒和胃，合而为汤，能扶正祛邪、疏风散寒、健脾止咳，尤宜体弱少儿的长期慢性咳嗽之用。



鲜薄荷



葱白

🛒 材料

鲜薄荷 20 克，鲫鱼 1 条（约 200 克），葱白 1 条，生姜 3 片。

➔ 做法

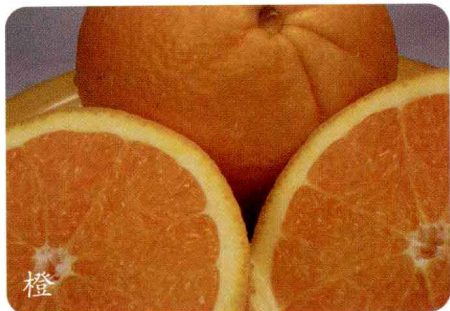
薄荷、葱白洗净，且葱白切段；鲫鱼宰洗净，煎至微黄，溅入少许清水。在镬中加入清水 1000 毫升（约 4 碗水量）和姜，武火滚沸后，下鲫鱼滚至刚熟，撒入鲜薄荷叶和葱白，调入适量食盐，片刻即可。此量可供 1~2 人用，喝汤吃鱼，宜每日 1 次，连用 3~5 日。



鲫鱼

盐炖萝岗橙

化痰止咳、止痛通乳



橙



盐

功效

据广东药学院附属第一医院营养科医生赵泳谊介绍，萝岗橙有生津止渴、开胃下气、化痰止咳、止痛通乳和解热毒等作用，可用于身热汗出、口干舌燥、心烦口渴、饮酒过度、胃气上逆和呕逆少食等症。现代营养学研究则发现，其果实富含有益于人体的类黄酮、可溶性膳食纤维和维生素。橙皮则含橙皮甙，能降低毛细血管脆性，有防止微血管出血的作用；此外，橙皮还含有丰富的挥发油，油中的萜烯类化合物具有一定的抗癌作用。以盐炖之，有化痰止咳、止痛通乳之功，对痰多难咳的燥热咳嗽有辅助治疗作用，并有助止痛、消肿、通乳等。

材料

选品质较好、个头适中的萝岗橙 1 个，盐适量。

做法

将橙顶部切开一个小圈（以露出果肉为准），在果肉上撒少量盐，用牙签在果皮上戳些小孔；用没盖的盛器装好，放在煮开的水上炖 3 分钟即可。此量可供 1 人用，吃果肉，喝汤，辅助治疗宜 1 日 2 次，连用 3 日。

栗子核桃煲鸡脚

补肝肾、健脾胃、益气血

功效

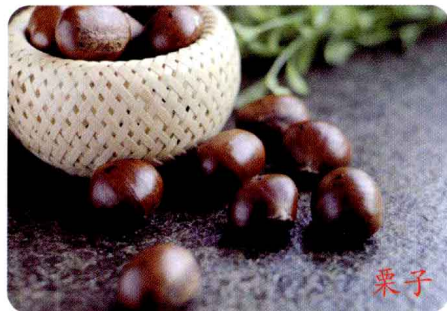
气温又有所下降，今日靓汤是栗子核桃煲鸡脚。栗子在北方称“板栗”，在广东谓“风栗”，是因为到10月风干时最为甜美粉糯的缘故。中医认为它不仅可代替谷物作主食，且为上等药材，有补中益气、补肾气、厚肠健脾的作用。核桃亦为药食兼之，中医认为它能补肾固精、温肺止咳、益气养血、补脑益智、润肠通便、补肝乌发。三者合而为汤，醇香鲜美可口，有健脾胃、益气血、壮筋骨、补肝肾的功效。

材料

栗子 250 克，核桃 150 克，鸡脚 4 对，猪瘦肉 150 克，生姜 3 片。

做法

各物分别洗净。栗子去衣；鸡脚去甲、敲裂；猪瘦肉切块。一起与生姜下瓦煲，加入清水 2500 毫升（约 10 碗水量），武火滚沸后，改文火煲约 2 个小时，下盐便可。此量可供 3~4 人用。



栗子



核桃



鸡脚

今日靓汤之

芎归炖乳鸽

温经活血、补气养血



川芎



当归



熟地黄

功效

天气转凉有些少女来月经时会有痛经的毛病，特别是刚有月经一两年的少女。轻者下腹部疼痛，行经后才逐渐缓解。大多数与子宫发育欠佳及受寒冷饮所致，也与精神紧张等情绪有关，也许各种因素都有，一般无明显的器质性病变，大多数人随着身体发育完善，痛经会自动消失。如有此症状并属原发性痛经的可通过食养汤水予以调理。芎归炖乳鸽对此有辅助治疗的效果，有温经活血、补气养血之功。

材料

川芎 8 克，当归 10 克，熟地 8 克，红枣 8 个，乳鸽 1 只，生姜 2 片，红糖适量。

做法

各药材洗净；红枣去核，置宰净的乳鸽内腔里。一起与生姜放进炖盅内，加入冷开水 300 毫升（约 1 碗多水量），隔水炖约 2.5 个小时，进饮时方下盐。此量可供 1~2 人用。

红花沙参煲猪心肺

养胃生津、活血化痰

功效

红花为活血化瘀的中药，能活血通经、祛瘀止痛。现代医学认为它能抗凝血、抗炎、扩张血管、降血压，多用于妇科和心血管等疾病等。而沙参玉竹为养阴生津益肺胃的中药。以少许的红花配沙参玉竹煲猪心猪肺，清醇可口，有养胃生津、活血化痰之功，可作腰腿疼痛、脑血管疾病的食养药膳。时下转冷亦为脑血管病和腰腿痛多发之时，此汤可作预防之用，亦尤宜大便燥结者进饮。

材料

红花 10 克，沙参、玉竹各 20 克，猪心、猪肺各 1 个，生姜 3 片。

做法

猪心洗净；猪肺灌水反复挤净，切块，置镬中不下油、盐小火炒干。一起与生姜下瓦煲，加入清水 2500 毫升（约 10 碗水量），武火滚沸后，改文火煲约 2 个小时，下盐便可。此量可供 3~4 人用。



红花



北沙参



玉竹

菊香鱼腩羹

清香、滋补、益胃



菊花



叉烧



韭黄

功效

菊花对治疗眼睛疲劳、视力模糊有很好的疗效，其实又小又丑且颜色泛黄的菊花反而是上选。食药兼之的菊花，为药时能清热疏风明目；为食时香逸清润，在此羹中为佐料，使羹汤淡雅清香。鱼腩是广东民间对鱼腹部的叫法，这部位特别丰腴肥滑，在粤港澳和珠三角一带特别多用以滚汤或滚粥，特别鲜美、香滑、腴润。此羹中采用的是鲩鱼，中医认为鲩鱼性温味甘，有暖胃、补虚的功用。《医林纂要》又说它能“平肝、祛风”。

材料

菊花 3 朵，鲩鱼腩 300 克，叉烧 100 克，湿冬菇丝 25 克，鸡蛋 3 个，韭黄 50 克，生姜 3 片。

做法

鱼腩切细条；菊花用淡盐水洗净，撕朵；鸡蛋去壳拌匀。起油镬下姜加水 1250 毫升（约 5 碗水量），滚沸下冬菇、叉烧、绍酒，微滚放入马蹄粉芡，撒入胡椒粉，下蛋液搅匀，下鱼腩，至仅熟，下菊花、韭黄、盐、油便可。