

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

椰铁流题

秋

余自强 著



广州出版社

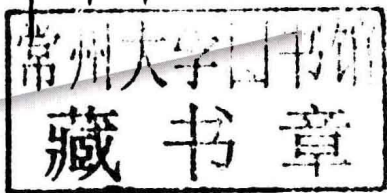
广州日报 品牌栏目系列丛书

今日靓汤

陈铁志题



第5辑



秋

广州出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

今日靓汤: 第五辑. 秋 / 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262473号

今日靓汤 (第五辑) · 秋

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 叶贵莲

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

生蝎子云苓煲羊胎盘	1
山楂陈皮白菜豆腐汤	2
粥水苦瓜青浸花甲汤	3
酸菜滚白鳝鱼汤	4
灵芝莲子黑豆煲水瓜	5
土茯苓北芪煲水鱼	6
鸡爪芋炖猪排骨	7
蝎子土茯苓蛤蟆汤	8
鲜薄荷叶冬瓜黄豆猪瘦肉汤	9
木瓜滚黑海鲤鱼头鱼尾	10
鲜桑叶鲜白茅根煲猪脰	11
娃娃菜滚荷包蛋	12
绿豆陈皮煲蟾蜍	13
粤西黄菜煲猪脊骨	14
恩平筋菜鲫鱼汤	15
节瓜滚花蚬汤	16
老黄瓜苡仁煲老鸭	17
秋暑养生冬瓜盅	18
黑豆煲腐竹	19
沙参玉竹蜜枣煲牛鳊鱼	20
生地石斛煲瘦肉	21
沙葛炒扁豆煲鹌鹑	22
鲜苡仁炖水鱼	23

凤眼果炖鸭	24
白菜胡萝卜蜜枣煲猪骨	25
芫荽豆腐滚牛鳊鱼	26
胡萝卜香菇煲鸡脚	27
鸡蛋花鸡蛋汤	28
鲜莲子煲猪排骨	29
胡萝卜青豆滚鲜海螺	30
鲜沙虫滚猪瘦肉汤	31
凤眼果煲鸡	32
合欢花滚猪肝	33
党术苓陈煲鸭肾	34
鲜薄荷叶鲫鱼汤	35
海带炖鸭肉汤	36
葱白白萝卜芫荽汤	37
鲜腐竹云耳红腰豆浸苦瓜青	38
腐竹白果胡萝卜煲猪肚	39
丝瓜云耳滚沙追鱼	40
番茄云耳汤	41
胡萝卜白茅根煲猪蹄	42
鲜薄荷叶黄豆鲫鱼汤	43
茜草根炖水鱼	44
石斛云苓炖猪瘦肉汁	45
鲜百合煲红衫鱼汤	46

槐花米火麻仁煲牛脾	47
鸡冠花蚌肉汤	48
耙齿萝卜煲老鸭	49
鲜人参海星汤	50
粉葛眉豆煲生鱼	51
莲藕莲子绿豆煲猪蹄	52
香滑豆浆浸滑鸡	53
奶油南瓜羹	54
酸辣蛋花汤	55
玉竹炖鱼头	56
鲜百合金丝红枣汤	57
菠萝蜜种仁煲鲫鱼	58
豆蔻草果炖乌鸡	59
粥水菜心浸牛肉	60
田七末藕汁炖鸡蛋	61
黑醋浸生鱼杂	62
莲子陈皮煲老鸭	63
粉葛鲤鱼汤	64
鲜天麻煲猪脰肉	65
鸡冠花向日葵炖冰糖	66
雪梨款冬花百合煲猪瘦肉	67

熟地黄炖乌鸡	68
槐花煲糯米酿猪肠头	69
胡萝卜无花果煲生鱼	70
粉藕煲咸猪骨	71
哈密瓜青煲鸡脚	72
北芪肉苁蓉煲猪脰	73
鸡冠花炖鸭肝	74
番茄洋葱汤	75
西洋菜滚鲮鱼丸	76
火龙果煲猪瘦肉汤	77
五指毛桃煲鹅掌鹅翅	78
党参煲蟹肉汤	79
豆腐鱼云羹	80
竹蔗胡萝卜煲水蛇	81
盐巴戟盐杜仲煲乌鸡	82
雪梨无花果炖鹌鹑	83
雪莲虫草花炖老鸭	84
麦冬鸡腿菇汤	85
柚子炖小公鸡	86
芫荽滚鳊鱼片	87
龙莲鸡蛋汤	88

生蝎子云苓煲羊胎盘

滋阴、清补、养肺

功效

大热“三伏天”的末伏，是中医“天灸贴药”的时候。“天灸贴药”是中医“冬病夏治”的疗法之一，主要是针对体虚易患呼吸道疾病者。配合治疗除了戒食寒凉和“发”物外，辅以温肺固肾消喘的药膳汤饮，才能更好地达到治愈目的。此类汤饮过去多为紫河车（即人胎盘），而羊胎盘不仅有此功效且为食药兼之的优品，配以生蝎子云苓，清润可口，有清补养肺滋阴之功效，除宜贴药人群饮用外，亦是盛暑秋热日的养肺汤饮之一。

材料

生蝎子 50 克，云苓 20 克，羊胎盘 1 个，猪瘦肉 150 克，生姜 3 片。

做法

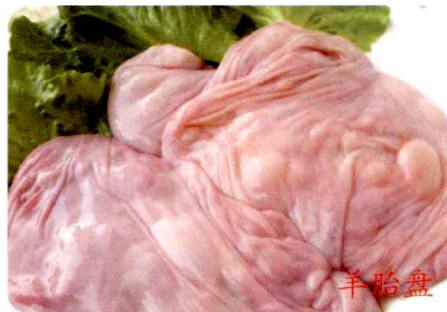
用开水烫生蝎子，再洗净；用生粉、生油分别揉洗羊胎盘后，置于有川芎、当归各 8 克的沸水中稍滚片刻，再洗净（即“飞水”）。一起与生姜、猪瘦肉下瓦煲，加入清水 2500 毫升（约 10 碗水量），武火滚沸后改文火煲约 2 个小时，下盐便可。此量可供 3~4 人用。



云苓



蝎子



羊胎盘

今日靓汤之

山楂陈皮白菜豆腐汤

消积食、解胃胀、理气健脾



陈皮



山楂



白菜

功效

本栏自推荐了麦冬响螺汤等辅助消除口气后，可能是暑热日，仍有读者咨询。口气的产生与牙齿及口腔清洁卫生、生活饮食习惯和消化道疾病有关，在暑热时特别是与消化不良、腹部胀气、胃炎、便秘等有关，口气应被作为消化道疾病初步判断标准。今日推荐的山楂陈皮白菜豆腐汤，有消除积食、缓解胃胀、暖气、理气健脾的功效，对消除因消化不良引起的口气有一定的作用，亦是暑日的靓素汤。

材料

陈皮 1/4 个，谷芽、麦芽各 24 克，韭白 9 克，山楂 15 克（中药店均有售），白菜 250 克，北菇 30 克，豆腐 2 块，生姜 4 片。

做法

各物漂洗净。陈皮浸透，去瓤；白菜切段；北菇去蒂，浸发。在瓦煲内加入清水 2000 毫升（约 8 碗水量）和药材，武火滚沸改文火煲 1 个小时，下北菇、白菜、豆腐滚约 20 分钟，下盐便可。此量可供 3~4 人用。

粥水苦瓜青浸花甲汤

清凉解暑、下火开胃

功效

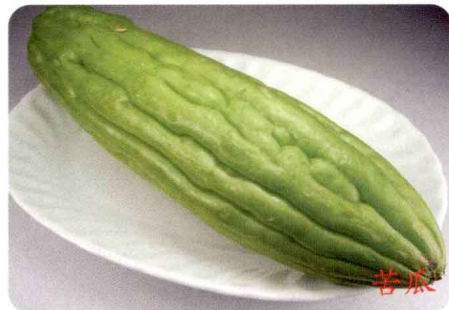
对于港澳和珠三角一带的人来说，末伏的天气仍是酷热难熬、暑湿困人，不少人因此食欲不振，今日靓汤宜粥水苦瓜青浸花甲。此汤不仅清凉解暑，又开胃易消化，最合时下天气进饮。所谓苦瓜青即苦瓜表皮青绿的部分，粥水是广州民间称为“白粥”的水。粥水易于消化，老幼皆宜，且重在散风去热、甘润降火、润燥通便、消烦解燥。白粥水配爽脆苦瓜青、鲜美花甲肉，色泽更诱人、鲜嫩爽口。

材料

苦瓜 500 克，花甲肉 150 克，稀粥水 2000 毫升（约 8 碗水量），芹菜、胡萝卜丝、姜丝各少许。

做法

苦瓜、花甲肉洗净，用刀把苦瓜从头到尾一片片削成长条，并同花甲分别置沸水中稍滚 3 秒（即“飞水”）；芹菜切段。起油镬爆炒芹菜、胡萝卜、姜，下粥水武火滚片刻，下苦瓜花甲，下盐、油即可。此量可供 3~4 人用。



苦瓜



粥水



花甲

今日靓汤之

酸菜滚白鳙鱼汤

消暑开胃、滋润补益



咸酸菜



白鳙鱼



猪瘦肉

功效

民间曰：“暑日食鳙如食参。”如《随息居饮食谱》：“鳙鱼甘热，补虚助力，善去风寒湿痹，利筋骨。”粤人称“白鳙”为河鳊。中医认为，它有祛风、活血、壮阳、补虚损和强筋骨的作用，历来对它的评价很高。而用咸酸菜滚白鳙，酸甘鲜美可口，尤为消暑开胃、滋润补益，为暑日时家庭靓汤。

材料

咸酸菜 150 克，白鳙鱼 400 克，猪瘦肉 100 克，生姜 3 片，白胡椒少许。

做法

咸酸菜用淘米水洗净，切片；猪瘦肉洗净，切片；白鳙鱼用盐或热水洗黏液，宰后洗净，切段。在镬中加入清水 1500 毫升（约 6 碗水量）和姜，武火滚沸后下鳙鱼、瘦肉、胡椒滚约 10 分钟，下酸菜继续煮 15 分钟，试味后方下盐或不下盐。此量可供 3~4 人用。

凉血、解毒、养肝

灵芝莲子黑豆煲水瓜

功效

秋暑时既热又湿，因而人们特别易上火，今日靓汤宜灵芝莲子黑豆煲水瓜。灵芝莲子黑豆煲水瓜汤有凉血解热兼养肝护肝之功效，为秋暑时养生的汤水。灵芝有净血去毒、保肝护肝的功效。而莲子性平味甘，有养心安神、益肾固精、补脾止泻的功效。黑豆亦性平味甘，有长筋骨、悦颜面、乌须发、明目宁心和延年益寿之功，同时它在豆类中蛋白质含量最高。水瓜能清热利肠、凉血解毒、活络通经。上述各物合而为汤，清润鲜美，益气宁神、健脾养胃、养肝解毒，为秋暑时养生靓汤。

材料

灵芝 20 克（1 个），莲子 150 克，黑豆 100 克，蜜枣 3 个，水瓜 1 个，生姜 3 片。

做法

灵芝稍漂洗，各物均洗净。豆类浸透；蜜枣去核；水瓜切块。除水瓜外，其余各物一起下瓦煲，加入清水 2000 毫升（约 8 碗水量），武火滚沸后改文火煲 40 分钟，下水瓜改武火滚 10 分钟，下盐、油便可。此量可供 3~4 人用。



灵芝



莲子



黑豆

土茯苓北芪煲水鱼

开胃健脾、益气养血



土茯苓



北芪



水鱼

功效

本栏推荐了暑日养心的三参养心汤（收录在《今日靓汤》第四辑中）后，收到了许多读者的来电来信，他们希望再推荐此类汤水。土茯苓北芪煲水鱼亦属此类汤品之一。水鱼性平凉，味甘咸，能滋阴、除热、散结、消痞、益肾、健骨，尤宜适用于阴虚。土茯苓能祛湿毒、健脾胃。北芪能补中益气升阳。上述各物合而为汤，有开胃健脾、益气养血、滋补强身的作用，既是秋日养心的汤水，亦为心瓣膜术后的调理汤饮。

材料

土茯苓 500 克，北芪 20 克（中药店均有售），水鱼 1 只（约 500 克），猪瘦肉 100 克，蜜枣 3 个，生姜 4 片。

做法

各物分别洗净。土茯苓切块；请售者把水鱼宰后洗净；猪瘦肉切块；蜜枣去核。各物一起下瓦煲，加入清水 3000 毫升（约 12 碗水量）武火滚沸后，改为文火煲约 2 个小时，调入适量食盐便可。此量可供 3~4 人用。

鸡爪芋炖猪排骨

祛烦除困、健胃养脾

🔍 功效

鸡爪芋是广东台山有名的特产，现在不少肉菜市场都有售。它是芋头的一个品种，形似鸡爪，所以称为“鸡爪芋”。它粉糯香溢，当地民间常用它煲汤、炖汤，能迅速解除胃痛、疲劳、烟酒过多带来的痛苦。用它煲汤的过程亦是非常讲究的，一定要煲6个小时以上，且中途不能打开锅盖，如果开了盖，这汤喝了就会令你喉咙发痒不止。鸡爪芋炖猪排骨汤，鲜美醇香，能健胃养脾、祛烦除困，为秋暑日的家庭靓汤。

🛒 材料

鸡爪芋 400 克，猪排骨 300 克，生姜 3 片。

➡ 做法

鸡爪芋刮皮，切块；猪排骨洗净，切段。各物一起放进炖盅内，加入冷开水 1500 毫升（约 6 碗水量），加盖隔水炖 6 个小时，进饮时方下盐。此量可供 3~4 人用。



鸡爪芋



猪排骨



生姜

今日靓汤之

蝎子土茯苓蛤蟆汤

清热解毒、祛湿健脾



土茯苓



蝎子



蛤蟆

功效

中医称立秋至秋分为“长夏”，因为此时暑气余威尚盛，雨水亦日渐甚多，养生上宜养脾防湿、清热解毒。生蝎子配中药土茯苓煲田鸡汤便有此方面的功效。现市场上销售的来自川鄂交界山区的田鸡，味鲜肉多，中医认为它性凉味咸，有滋阴补脾虚，养肺补肾阴之功效。用蛤蟆与活络除湿、息风止痉的蝎子以及清热解毒、祛湿除烦的土茯苓一起煲的汤鲜美可口，能清暑热、祛湿毒、补脾虚，为此节气食养汤饮之一。要注意的是，过敏体质的人慎用。

材料

生蝎子 50 克，鲜土茯苓 200 克，蛤蟆 400 克，猪瘦肉 100 克，生姜 3 片。

做法

用开水烫生蝎子后，洗净；鲜土茯苓洗净，切块；请销售者处理好蛤蟆（剥皮、去脚）；猪瘦肉洗净，切块。一起与生姜放进瓦煲内，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。

鲜薄荷叶冬瓜黄豆猪瘦肉汤

清暑气、散风热、利咽消滞

🔍 功效

今年的长夏果然是炎热异常，真的很容易中暑。今日推荐预防甲流的鲜薄荷叶冬瓜黄豆猪瘦肉碎汤，可谓最适时了。冬瓜黄豆滚猪瘦肉碎汤有消暑热、益正气的功效，更兼清润可口，在这汤撒入新鲜的薄荷叶，有发散风热、清新润喉的功效。薄荷为发散风热的解表药材，具有疏风、散热、利咽喉、清头目的效力，尤对防风热感冒、咽喉肿痛、食滞气胀十分有效。现代药理亦常将它用于呼吸道炎症的治疗。

🛒 材料

鲜薄荷叶 40 克，冬瓜 500 克，黄豆 40 克，猪瘦肉 200 克，生姜 3 片。

➡ 做法

各物分别洗净。冬瓜去皮，切块；黄豆浸透；猪瘦肉剁碎。在瓦煲加入清水 2000 毫升（约 8 碗水量）和冬瓜、猪瘦肉、姜，武火滚沸后，改为文火煲 1 个小时，加入鲜薄荷叶，调入适量食盐便可。此量可供 3~4 人用。



鲜薄荷叶



冬瓜



猪瘦肉

木瓜滚黑海鲤鱼头鱼尾

清润鲜美、补脾益胃



木瓜



黑海鲤鱼



猪瘦肉

功效

在鱼食上，广东民间十分讲究，谓：“春边秋鲤夏三（鱼+黎）”。时下正是尝鲤鱼的好时机，尤其是黑海鲤十分鲜美有益。同时岭南佳果木瓜亦是日渐趋熟之时，以木瓜入汤素有清润可口、润肺健胃之功。广东民间向来以煲汤为主，以木瓜滚汤却鲜为人知，秋暑日的周末，用木瓜滚黑海鲤鱼头鱼尾，别有风味，它的清润鲜美会出乎意外，更兼有补益健脾胃之功效，男女老少皆宜。关键是作为滚汤用的木瓜一定要选半生熟为好。

材料

半生熟木瓜 1 个，黑海鲤鱼头 1 个，鱼尾 1 条，猪瘦肉 50 克，生姜 3 片。

做法

各物洗净。木瓜去皮去籽，切薄片；鱼头鱼尾处理干净，置油镬慢火煎至微黄，加入清水 2000 毫升（约 8 碗水量）和猪瘦肉、姜，武火滚沸后改中火煲至奶白色，下木瓜稍滚至刚熟，下盐、油便可。此量可供 3~4 人用。

消暑清热、益气生津

鲜桑叶鲜白茅根煲猪脰

🔍 功效

廿四节气的“处暑”，靓汤采用新鲜的桑叶和白茅根煲猪脰。桑叶性寒，味苦、甘，为鲜表类中药，具疏散风热、清肝明目的功效。白茅根性寒味甘，为利水渗湿类中药，具凉血、止血、清热、利水的功效。鲜品为汤更清润鲜美可口，此汤还能清热、消暑、益气、生津，男女老少皆宜。



鲜桑叶

🛒 材料

鲜桑叶 60 克，鲜白茅根 80 克，黄豆 100 克，猪脰肉 400 克，生姜 3 片。



白茅根

➡ 做法

各物分别洗净。黄豆浸透，猪脰肉切块。除鲜桑叶外，其余各物一起放进瓦煲内，加入清水 2000 毫升（约 8 碗水量），武火滚沸后，改文火煲 1 个小时，放入鲜桑叶，稍滚放入适量食盐便可。此量可供 3~4 人用。

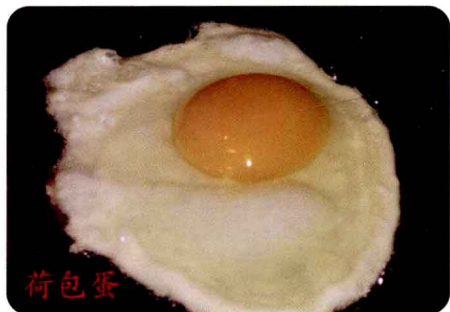


猪脰肉

今日靓汤之

娃娃菜滚荷包蛋

鲜美可口、滋润益气



功效

暑日时节家庭佐餐靓汤宜以“滚汤”为主，因为其汤清味鲜。今日靓汤为娃娃菜滚荷包蛋，它取材方便、烹制简单，受上班族的青睐。

娃娃菜又名高山娃娃菜，是近年来引种培育的无公害蔬菜之一，富含人体所需的蛋白质、脂肪、粗纤维、多种维生素及钙、磷等矿物质。鸡蛋也是蛋白质和矿物质十分丰富的食品之一。娃娃菜滚荷包蛋汤，鲜美清润可口、滋润益气润肠，为适合男女老少暑热之汤饮。

材料

娃娃菜 500 克，荷包蛋 2~3 个，生姜 3 片。

做法

娃娃菜洗净，从菜心纵向一分为二切开；鸡蛋去壳置油镬中煎至荷包蛋状，铲起。在镬中加入清水 1250 毫升（约 5 碗水量）和姜，武火滚沸后，下菜滚至刚熟，下荷包蛋、盐便可。此量可供 3~4 人用。