

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

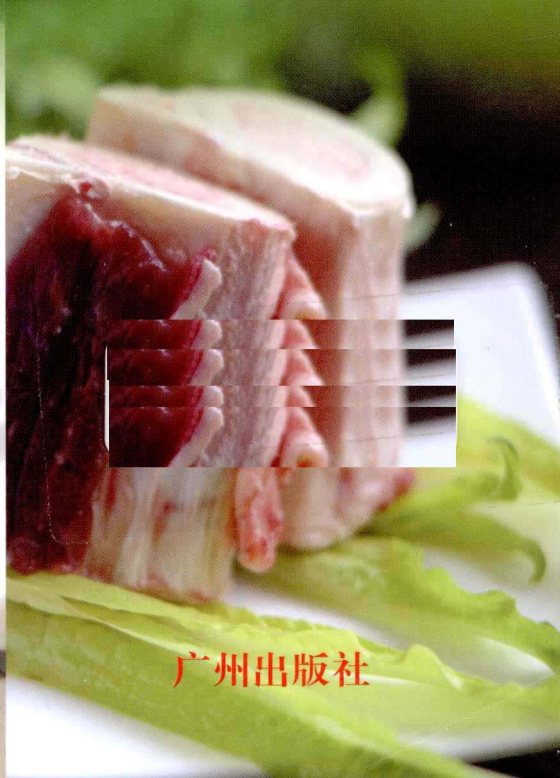
- 详解功能疗效
- 附材料图片
- 名医配制

今日靓汤

椰铁法题

春

余自强 著



广州出版社

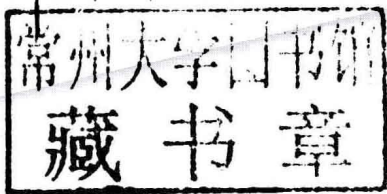
广州日报品牌栏目系列丛书

今日靓汤

椰欒法題



第5辑



春

广州出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

今日靓汤: 第五辑. 春 / 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262475号

今日靓汤 (第五辑) · 春

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

芡实百合煲鹌鹑	1	韭菜滚牛三星汤	24
海马栗子炖乌鸡	2	木瓜莲蓉汤圆汤	25
竹芋煲咸猪筒骨	3	糯米酒炖鸡	26
木瓜红枣生鱼汤	4	香参猪瘦肉汤	27
萝卜无花果煲猪排骨	5	太子参淮山炖鸡	28
鲜鸭汤炖栗子白菜	6	天麻细辛猪瘦肉汤	29
葱白滚鳊鱼尾	7	灵芝乌鸡炖羊胎盘	30
雪耳红枣炖木瓜	8	花雕浸凤胎生肠	31
茶树菇炖陈肾	9	玉米山珍菌煲牛腩	32
西洋菜章鱼干煲猪蹄	10	双参炖鱼头	33
香菇粉丝滚黄芽白	11	苡仁香菇炖猪手	34
莲藕莲子蚝豉猪大腩汤	12	络石藤煲猪脚	35
香菇火腿炖白菜	13	葱须养生汤	36
玉米胡萝卜番茄煲猪扇骨	14	玉屏风鸡汤	37
粉葛胡萝卜煲鲮鱼	15	竹蔗茅根猪瘦肉炖蝎子	38
拍姜韭菜滚鸡杂	16	木瓜猪瘦肉煲花胶	39
鲜百合芹菜羹	17	菠菜鱼蓉羹	40
菊花淮山胡萝卜煲猪腰	18	香芹滚肉片汤	41
白人参莲子炖冰糖	19	枸杞子天冬羹	42
女贞子红枣花生汤	20	金针滚黄鳝	43
海参酸辣汤	21	番茄猪肝汤	44
独活黑豆米酒汤	22	赤小豆腐竹鲤鱼汤	45
北沙参丹参首乌炖猪瘦肉	23	鸡骨草海星煲猪瘦肉	46

竹芋炖猪骨	47
白芍炖水鱼	48
橄榄陈皮炖猪瘦肉	49
石斛煲鳄鱼骨	50
胡萝卜菠菜蛋花汤	51
鲜淮山煲鲮鱼	52
葛仙米炖海参	53
鲜淮山牛奶浸乳鸽	54
枸杞子西洋参炖鹌鹑	55
茵陈滚鸡蛋	56
石斛野菊炖水鸭	57
鲜虾仁滚金针菇汤	58
知母炖鹌鹑	59
黄酒话梅浸羊腩	60
粉葛猪瘦肉炖膨鱼鳃	61
鲜人参黄酒炖乳鸽	62
杜仲五加皮煲猪骨	63
黄连木香炖猪大肠	64
灯芯花赤小豆煲鲫鱼	65
清炖乌龟	66
花豆赤小豆煲扇骨	67

花雕酒浸凤胎生肠	68
苦瓜黄豆煲鲜鲍鱼	69
菠菜滚猪红	70
燕麦鲜虾仁羹	71
双胡炖水鱼	72
白鸭参枣苓汤	73
鲜白茅根滚猪肝	74
春笋蘑菇鲫鱼汤	75
啤酒陈皮浸白鳝	76
桑寄生黑枣鸡蛋汤	77
生地黄木棉花猪瘦肉汤	78
双豆土茯苓猪瘦肉汤	79
车前草双紫猪瘦肉	80
柏子仁菠菜羹	81
枸杞子红枣生鱼汤	82
黄芪苡仁炖乌鸡	83
海藻滚田螺	84
枸杞子女贞子兔肝汤	85
红景天炖猪瘦肉	86
蕨麻炖猪瘦肉	87
佛手参炖猪瘦肉	88

芡实百合煲鹧鸪

润肤、祛燥、化痰、止渴

🔍 功效

鹧鸪是一种吃法夏苗长大的飞禽，所以现代营养学认为它有祛疾和补脑的功效，其营养价值高和味道鲜美，常为药膳所用。《随息居饮食谱》曰：“鹧鸪甘温，利五脏，开胃，益心神。”用药食兼之的健脾芡实和润肺百合与之汤，清润可口，有润肤、祛燥、化痰、止渴的功效，为立春的养生汤饮，且男女老少皆宜。

🛒 材料

芡实 30 克，百合 60 克，淮山 30 克，蜜枣 3 个，鹧鸪 1 只，猪瘦肉 150 克，生姜 3 片。

➔ 做法

各药材浸泡，红枣去核，鹧鸪宰洗净。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约 1 个半小时，下盐便可。此量可供 3~4 人用。



百合



芡实

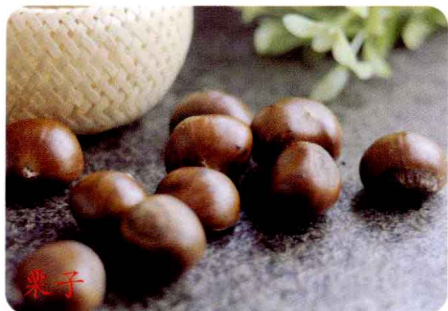


淮山

今日靓汤之

海马栗子炖乌鸡

滋阴养阳、补肾壮阳



🔍 功效

海马性温味甘，既能补肾壮阳，又可活血理伤。入药膳时最适宜肾阳不足、老人虚弱、久喘不止、虚喘哮喘、男子阳痿不育、孕妇难产食用。如《本草纲目》说它“雌雄成对，其性温暖，故难产及阳虚多用之”。在隆冬之时，配以补肾的栗子和滋补的乌鸡共炖之，有滋阴养阳、补肾壮阳的功效，同时十分清润而不燥热，是冬日家庭养生靓汤。



🛒 材料

海马 3 对，栗子肉 150 克，乌鸡 1 只，生姜 3 片。



➔ 做法

海马浸泡后用酒洗；栗子肉洗净；乌鸡宰洗净，去肠杂、尾部。一起下瓦煲，加冷开水 1250 毫升（约 5 碗水量），加盖隔水炖约 2 个半小时，进饮时方下盐。此量可供 3~4 人用。

竹芋煲咸猪筒骨

滋阴健脾、润燥下火

功效

在以饮食著称的广州，芋头品种甚多，可以说是广州人的口福，如广西的荔浦芋、花县炭步芋、南昆山的紫心芋、连南的火山芋、乐昌的炮弹芋等等。时下正当造的是粤北的竹芋，它比起其他芋头却较细小，外形似竹笋，淡黄色，性凉味甘，清润粉糯香滑，有清肺止咳、清热利尿的作用。当地以竹芋粉煮糊，用以治疗小儿感冒、咳嗽。现以它煲咸猪筒骨为汤，清润可口，有滋阴健脾、润燥下火之功，为冬日家庭靓汤，且男女老少皆宜。

材料

竹芋 800 克，猪筒骨 400 克，蜜枣 2 个，陈皮 1/3 个，生姜 3 片。

做法

先用盐腌猪筒骨 30 分钟；竹芋去外壳，洗净，切厚片状；蜜枣去核；陈皮浸软。先把姜、筒骨、陈皮下瓦煲，加入清水 2500 毫升（约 10 碗水量），武火滚沸后改文火煲约 1 小时，下竹芋、蜜枣再滚半小时，下盐便可。此量可供 3~4 人用。



竹芋



蜜枣



猪筒骨

今日靓汤之

木瓜红枣生鱼汤

滋润养颜、补益身体



功效

今日靓汤宜木瓜红枣煲生鱼，清润鲜美可口，能滋润养颜、补益身体，且男女老少皆宜。

材料

半生熟木瓜 1 个，红枣 8 个，生鱼 1 条（约 400 克），猪瘦肉 100 克，生姜 3 片。

做法

木瓜去皮、籽、切块；生鱼宰洗煎至微黄，溅入少许清水；红枣去核；猪瘦肉切块。一起下瓦煲，加入清水 2500 毫升（约 10 碗水量），武火滚沸后改文火煲 1 小时，下盐便可。此量可供 3~4 人用。

萝卜无花果煲猪排骨

滋阴、健胃、养肺

功效

冬末春初宜用白萝卜、无花果一起煲猪排骨。白萝卜清润鲜甜，能宽胸益气，养颜美肤，顺气化痰；无花果亦清润鲜甜，能健胃益气，滋阴补益，理气养肺，加入醇香而化气消滞的陈皮，合而煲猪排骨，清润可口，有滋润、健胃、养肺的作用，且男女老少皆宜。

材料

白萝卜 500 克，无花果 6 个，陈皮 1/3 个，猪排骨 400 克，生姜 3 片。

做法

白萝卜刮皮，洗净，切块；无花果稍浸泡；陈皮浸透；猪排骨洗净，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 1 小时，下盐便可。此量可供 3~4 人用。



白萝卜



无花果

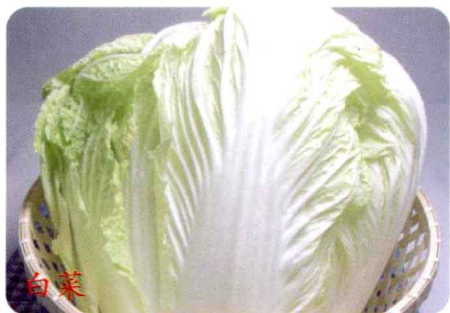


猪排骨

今日靓汤之

鲜鸭汤炖栗子白菜

养阴润燥、美颜润肤



功效

时间不知不觉又到了岁末。前些时候的气候多变和年前的忙碌，都会让自己的皮肤变得粗糙和暗淡。用鲜鸭汤炖栗子白菜，清润可口，有养阴润燥、美颜润肤的功效，常进饮能滋润肝肾，使面色白皙明亮。此汤对面容暗淡无光泽者尤为有效。鸭肉有滋阴补虚，栗子能健脾补肾，白菜能养阴润燥。合而炖之，功效非凡。

材料

光鸭半只，栗子肉 250 克，白菜 300 克，蜜枣 2 颗，生姜 6 片。

做法

光鸭去肠杂、尾部，切块、洗净，置沸水中稍滚片刻，再洗净；栗子、白菜洗净。先把鸭和姜 3 片下瓦煲，加入冷开水 2000 毫升（约 8 碗水量），滚沸后煲 1 小时，将约 1250 毫升的鸭汤和栗子、白菜、蜜枣及姜 3 片放入炖盅，加盖隔水炖 2 小时，进饮时方下盐。此量可供 3~4 人用。

葱白滚鳙鱼尾

驱寒祛风、温通阳气

🔍 功效

中医认为春日的气候特征是以风气为主令。在早春时主要是指风寒邪气致病，葱白滚鳙鱼尾有驱寒邪、祛头风的功效，特别适宜于风寒感冒、妇女头痛等辅助治疗。鳙鱼又名胖头鱼、大头鱼，属高蛋白、低脂肪、低胆固醇鱼类，对心血管系统有保护作用；富含磷脂及改善记忆力的脑垂体后叶素，特别是脑髓含量很高，常食能暖胃、祛头眩、益智商、助记忆、延缓衰老，还可润泽皮肤。葱性温味辛，在饮食上常作佐料而用。但中医认为它能散寒、健胃、发汗、杀菌。亦常作药用。如《本草图经》：“凡葱皆能杀鱼肉毒，食品所不可缺也。”《用药心得》：“通阳气，发散风邪。”尤宜伤风感冒、发热无汗、头痛鼻塞之用。

🛒 材料

葱白 3~4 根，鳙鱼尾 1 条，生姜 4 片。

➔ 做法

葱白洗净，切段；鳙鱼尾宰洗净，抹干水，切块，煎至微黄，溅入少许水后，加入清水 1250 毫升（约 5 碗水量），滚沸后至刚熟，撒入葱白，片刻，下盐便可。此量可供 3~4 人用。



葱白



生姜



鱼尾

雪耳红枣炖木瓜

润肤养颜、润肺止咳



🔍 功效

“年廿八，洗邋遢。”今日靓汤宜雪耳红枣炖木瓜，清润可口，能润肤养颜、清热祛燥、生津止渴、润肺止咳、帮助消化。雪耳又叫白木耳，是著名的营养品，它含有丰富的胶原蛋白、维生素 B₁、维生素 B₂ 和维生素 C 及 18 种氨基酸中人体必需的 7 种，并富含植物脂肪和矿物质钙、磷、铁等。现代营养学认为它有美肤、润肺的作用，还能提高人体免疫力。木瓜有健脾消食之功效。

🛒 材料

木瓜 1 个（宜较熟的），雪耳 15 克，红枣 12 个，冰糖约 250 克。

➡ 做法

木瓜去皮、籽、切块；雪耳浸泡、去蒂、撕为小朵；红枣去核。一起下炖盅，加入冷开水 1000 毫升（约 4 碗水量），加盖隔水炖 1 小时。此量可供 3~4 人用。

茶树菇炖陈肾

润燥、下火、消滞

🔍 功效

所谓广东民间所称的“陈肾”，即腊鸭肾，以广式腊制方法制作而成的鸭肾，民间认为它有滋阴、润燥、下火、补益的功效，广东民间在秋冬干燥时常用以煲汤煲粥作为祛燥、下火、消滞之用。现配茶树菇同炖，亦为此意，通常过年前民间都常饮一些消滞、润燥、下火的汤水，好调理身体，以应付春节的饮食、娱乐。

🛒 材料

茶树菇 40 克，陈肾 1~2 个，猪瘦肉 150 克，生姜 3 片。

➔ 做法

茶树菇、陈肾温水浸发，并陈肾切块；猪瘦肉洗净，切块。一起与生姜下炖盅，加入冷开水 1250 毫升（约 5 碗水量），加盖隔水炖两个半小时，进饮方下盐。此量可供 3~4 人用。



陈肾



茶树菇



猪瘦肉

西洋菜章鱼干煲猪踭

清润鲜美、滋阴润肺



西洋菜



章鱼



猪踭

🔍 功效

民间传统上都是以一些有寓意又有营养的汤品为大年三十团年饭上用。传统上亦有西洋菜煲猪踭，因为此汤清润鲜美，滋阴润肺且不肥腻，尤适宜于气候较暖和的早春之用。西洋菜有清热、解渴、润肺、利尿之功效，含有丰富的钙，对促进生长期儿童的体质发育及防止老年的骨质疏松有极大的作用。章鱼含有丰富的钙、磷、铁元素，对骨骼发育和造血十分有益，可预防贫血，还可缓解疲劳，恢复视力，改善肝脏功能。

🛒 材料

西洋菜 500 克，章鱼干 1 只，猪踭 400 克，陈皮 1/3 个，生姜 3 片。

➡ 做法

各物分别洗净，章鱼干、陈皮浸泡后一起下瓦煲，加水 2500 毫升（约 10 碗水量），武火滚沸后改文火煲 2 小时，下盐便可，猪踭捞起切块，拌入酱油佐餐用。此量可供 3~4 人用。

香菇粉丝滚黄芽白

益气润肠、理胃消食

🔍 功效

大年初一，在珠三角一带民间习惯今日靓汤为素饮，从科学饮食上看是十分有益的，因为在昨夜团年饭和明日的开年饭都是传统丰盛的家宴。此汤虽为素饮，却营养十分丰富，入汤的各物均气味可口，香菇素有“蘑菇皇后”、“干菜之王”的美称，能养胃助食；金针即黄花菜，称为“恒食之品”，能宽胸膈、利湿热、补气血；黑木耳又叫云耳，能润燥利肠、滋养益胃；黄芽白即北方的大白菜，能养胃气、利二便。作为佐料的虾米和干贝亦是养阴惹味之物。

🛒 材料

香菇 50 克，金针 10 克，虾米 30 克，黑木耳 5 克，干贝 25 克，黄芽白 300 克，粉丝 50 克，生姜 3 片。

➔ 做法

各物分别洗净。黄芽白切段；其他浸泡。起油镬爆香姜，下黄芽白稍炒，加入清水 1250 毫升（约 5 碗水量），下虾米、木耳、干贝、香菇、金针滚至熟，下粉丝稍滚，下盐、油便可。此量可供 3~4 人用。



黑木耳



粉丝



干贝

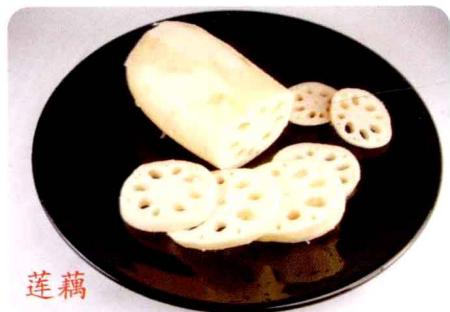
今日靓汤之

莲藕莲子蚝豉猪大脷汤

养血、益气、健脾



陈皮



莲藕



蚝豉

功效

大年初二又谓“开年”，传统上是以寓意为“年年”的莲藕莲子、“好事”的蚝豉煲“大利”或“横利”的猪大脷或猪横脷，它有养血、益气、健脾之功，且鲜美香浓可口。

材料

莲藕 600 克，蚝豉 50 克，陈皮 1/3 个，猪舌（即猪大脷）1 条，猪脊骨 250 克，生姜 4 片。

做法

各物洗净，莲藕去节，切厚片；蚝豉、陈皮温水浸泡；猪舌入沸水煮五六分钟取起稍入冷水刮去舌苔，洗净，切厚块；猪脊骨切段，“余水”。一起下瓦煲加入清水 3000 毫升（约 12 碗水量），武火滚沸后改文火煲 2 小时，下盐便可。此量可供 4~5 人用。