

如果你的饮食经常性无规律，那么此时的你就为自己做一道营养均衡的固阳汤吧！相信会让你在生活和工作中更加有激情。滋阴补阳汤，做最健康的自己！

固阳汤

方圆

◎ 编著

日常营养·保健靓汤系列



羊城晚报出版社



图书在版编目(CIP)数据

固阳汤 / 方圆编著. — 广州 : 羊城晚报出版社,
2011. 1

ISBN 978-7-80651-889-2

I. ①固… II. ①方… III. ①补阳—汤菜—菜谱
IV. ①TS972. 122

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第228156号

固阳汤

责任编辑 刘妮娜

责任技编 张广生

责任校对 胡艺超

封面设计 任岳恒

装帧设计 周凤人

出版发行 羊城晚报出版社 (广州市东风东路733号 邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87133824

出 版 人 罗贻乐

经 销 新华书店

印 刷 四川省南方印务有限公司

规 格 889毫米×700毫米 1/24 印张4 字数100千

版 次 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-80651-889-2/ TS·63

定 价 15.00元

版权所有 违者必究 (如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

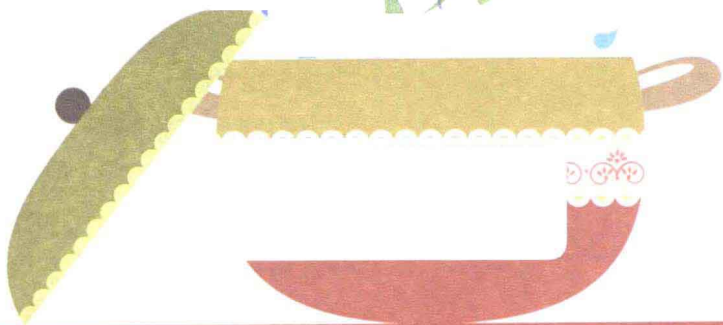
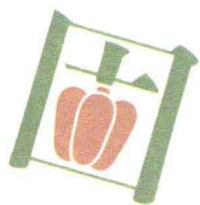
方圆◎编著

日常营养·保健靓汤系列



羊城晚报出版社

·广州·



固阳修身篇

- 合欢花猪肝瘦肉汤 4
玉米猴姑猪胰汤 6
芎归三七鸡肉汤 8
北芪猪腱汤 10
三妙鹌鹑汤 12
花胶淮杞水鸭汤 14
黄芪猪肚汤 16
海带牡蛎汤 18
葛菜生鱼汤 20
花椒黑豆狗肉汤 22
生地水蟹汤 24
猴头菇竹丝鸡汤 26



- 花生猪蹄汤 28
鹿筋水鸭汤 30
当归党参鳝鱼汤 32
银杏全鸭汤 34
龙眼肉桑椹兔肉汤 36
山药海带鱼片汤 38
甲鱼清汤 40
红枣猪皮脚筋汤 42
巴戟栗子猪尾汤 44
补肾鲤鱼汤 46
淡菜墨鱼汤 48





滋阴补气篇

熟附煨姜狗肉汤	50
黑豆当归猪心汤	52
鲈鱼五味子汤	54
当归黑豆羊肉汤	56
姜葱甲鱼汤	58
鸽子鸡汤	60
生地黄白鸭汤	62
参芪鳅鱼汤	64
紫菜猪心汤	66
蛤蚧河虾汤	68
玉竹陈皮猪肺汤	70
金针木耳甲鱼汤	72



菜干木耳猪肺汤	74
参附鸡汤	76
金樱子猪小肚汤	78
狗肾淡菜汤	80
栗子莲肉猪腰汤	82
鳝鱼汤	84
牛肉香菇汤	86
韭菜贻贝瘦肉汤	88
芪杞乳鸽汤	90
无花果莲子猪肠汤	92
鲩鱼头豆腐汤	94

合欢花猪肝瘦肉汤



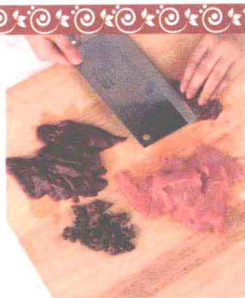
原 料



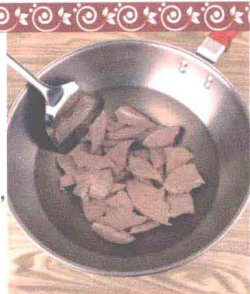
猪肝	60克
猪瘦肉	60克
合欢花	30克

制作过程

1. 合欢花用水浸泡，洗净；猪肝、瘦肉洗净，切片。



2. 锅中加入适量清水烧开，放入猪肝、瘦肉滚约2分钟，捞出。



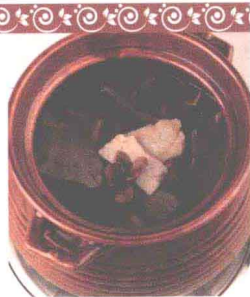
功 效

解郁安神，神经衰弱，
属肝气郁结者。

温馨提示

猪肝仅炒熟在外
如会失后有肝和
放流出分肝片质
得养有片上量
过来，多颗影
久，而且粒响
，而多颗影

3. 把合欢花放入煲内，加清水适量，文火煲沸10分钟，放入猪肝、瘦肉再煮沸，调味即可。



玉米猴菇猪胰汤



原 料



猪腿肉
鱿鱼干
猴头菇
紫菜
猪胰
嫩玉米
红枣

250克
50克
50克
25克
1条
1条
适量

功 效

润脏滋阴，抗癌去瘤。

温馨提示

猴头菇在清洗时，往水里加点食盐，搅拌均匀，泡一会，就很容易把泥沙洗净。

制作过程



1. 猪胰、猪腿肉洗净，切大块；鱿鱼干浸透，切中块；玉米洗净后连芯切中段；猴头菇、紫菜、红枣用温水浸后淘洗干净。



2. 锅内加适量水烧开，猪胰放沸水锅中煮约2分钟后，用冷水漂净。



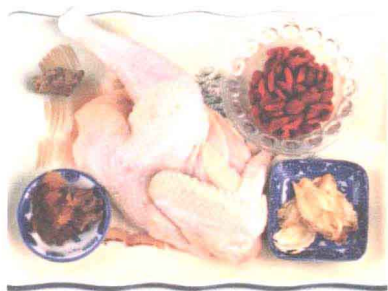
3. 煲内加适量水烧开，将全部用料倒进煲内。先用大火煲30分钟，再用中火煲60分钟，后用小火煲90分钟；煲好后，取出药渣，调味即可。



芎归三七鸡肉汤



原 料



鸡 肉	100克
川 芎	15克
枸 杞 子	15克
当 归	12克
三 七（打碎）	6克

功 效

活血祛瘀，补血止痛。

温馨提示

鸡屁股是淋巴最集中的地方，也是细菌、病毒和致癌物的储存库，应弃掉。

制作过程

1. 鸡肉洗净，切小块；其他用料洗净。



2. 锅内加水适量烧开，鸡肉放沸水中氽烫约2分钟，捞出。



3. 把全部用料放砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改文火煲2小时，用盐调味即可。



北芪猪腱汤



原 料



猪 腱
沙 苑 子
北 芪
陈 皮

150克
20克
10克
1角

功 效

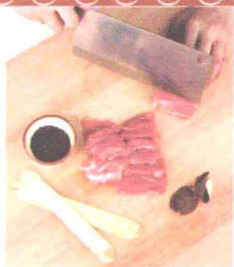
对肾虚、劳倦内伤、
腰脊酸痛、腰脚无力、
中气不足有显著功效。

温馨提示

猪腱锅中焖水时间
不宜太长，否则会
影响其鲜味。

制作过程

1. 沙苑子、北芪、陈皮用清水洗净；猪腱洗净，切块。



2. 锅中加适量水烧开，将猪腱放锅中煮约2分钟，捞出。



3. 将全部用料一齐放入煲内，加入适量清水，中火煲3小时，加入细盐少许调味即可。



三妙鹌鹑汤



原料



功效

清热燥湿，利水止带。

薏苡仁
黄柏
鹌鹑
苍术

30克
12克
15克
6克

温馨提示

宰杀鹌鹑前用指甲弹其后脑，乘其昏迷之际用手撕开腹部表皮，将羽毛和皮一起撕下。

制作过程

1. 薏苡仁、黄柏、苍术洗净；鹌鹑活宰去毛、内脏洗净。



2. 烧开适量清水，将鹌鹑放入锅中焯一下，以除去血污，捞出。



3. 把全部用料放入煲内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲约2小时，用盐调味即可。



花胶淮杞水鸭汤



原料



花胶 20克
淮山 20克
杞子 20克
水鸭 1只
八角 1个

功效

益气血。

温馨提示

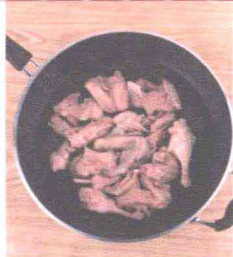
新鲜鸭子，鸭嘴有腔，
光泽、干燥，口色，
黏液呈淡玫瑰色，
洁净没有异味。

制作过程

1. 花胶用水浸发，切丝；淮山、杞子略洗；水鸭剖开去头尾和内脏，斩件。



2. 锅中烧开水，将水鸭放入开水中煮5分钟，取出冲洗干净。



3. 把所有用料放入炖盅内，加入适量开水，盖上盖，炖4小时，下盐调味即可。

