

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

椰铁德题

夏

余自强 著

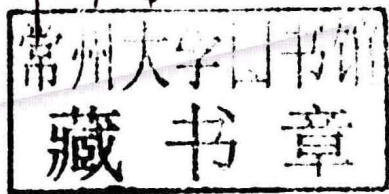


广州出版社

广州日报 品牌栏目系列丛书

今日靓汤

柳铁志题



第5辑



广州出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

今日靓汤: 第五辑. 夏 / 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262472号

今日靓汤 (第五辑) · 夏

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

鲜春麻北极贝汤	1	红丝线云苓煲草龟	24
鸡汤浸木耳虫草花	2	豆腐滚水蟹汤	25
独活鸡蛋汤	3	三核猪瘦肉汤	26
鲜草菇白萝卜鲫鱼汤	4	虾皮冬瓜汤	27
马齿苋猪大肠炖汤	5	白糖参太子参炖猪瘦肉	28
虾皮南瓜汤	6	赤小豆苡仁汤	29
玫瑰花玉米西米羹	7	冬瓜红枣苡仁煲猪小肚	30
苡仁煲牛肚汤	8	生蝎子炖老鸽	31
海带海藻滚黄豆	9	黑豆眉豆陈皮煲鲫鱼	32
五月艾滚鲫鱼汤	10	红枣扁豆汤	33
鸡壳滚鲜草菇龙须菜汤	11	白豆蔻煲老鸭	34
百合胡萝卜炖田鸡	12	莴笋炖鲫鱼汤	35
桑叶黄豆煲猪排骨	13	牡蛎夏枯草猪瘦肉汤	36
扁豆陈皮凤尾鱼汤	14	绿豆芽豆腐滚蛤蜊	37
五核猪瘦肉汤	15	铁观音茶鲜鸡汤	38
米酒滚蚌肉	16	野菊花炖海螺	39
鲜沙姜鲜竹笋浸牛肚	17	仙鹤草白萝卜煲鹌鹑	40
草菇萝卜丝滚三黎鱼汤	18	苦瓜煲绿豆汤	41
枇杷果炖莲藕	19	五色豆稀粥汤	42
小麦百合猪瘦肉汤	20	豆腐煲泥鳅鱼汤	43
酸菜牛三星汤	21	绿节瓜冷汤	44
南瓜红枣滚生鱼头	22	羊肚菌花菇菜胆炖鸡	45
胡萝卜芫荽马蹄汤	23	荔枝滚节瓜羹	46

大芥菜老鸭汤	47
花菇海味煮冬瓜	48
青瓜鸡蛋虾米汤	49
旱莲草女贞子猪腰汤	50
日本小青瓜鱼皮饺汤	51
溪黄草黄豆煲猪横脷	52
鲜虾冬菇水瓜汤	53
胡萝卜菠菜豆腐汤	54
苡仁枸杞头煲鲫鱼	55
潮州春菜滚排骨汤	56
绿豆臭草炖白鸽	57
干贝滚丝瓜素汤	58
糯米糍荔枝炖鸡	59
苦瓜青滚咸猪骨	60
绿豆煲蟾蜍	61
皮蛋咸蛋苋菜汤	62
消暑老鸽汤	63
宝宝降火三豆汤	64
雪梨百合煲猪瘦肉	65
老黄瓜大鱼尾猪尾骨汤	66
冬瓜水鸭汤	67

丝瓜冬菇鱼片汤	68
太子参生熟地煲猪瘦肉	69
菠菜番泻叶鸡蛋汤	70
红枣黄鳝汤	71
柏子仁黑芝麻丝瓜滚猪肝	72
茶瓜芫荽鲩鱼片汤	73
西瓜炖鸡脯	74
牛蒡海带猪瘦肉汤	75
白瓜滚猪瘦肉咸蛋汤	76
葫芦瓜滚鲫鱼汤	77
鸡蛋花灯芯花甜汤	78
老冬瓜鲜荷叶绿豆汤	79
青红萝卜腊鸭肾煲猪横脷	80
佛手瓜苡仁黄豆煲剥皮牛鱼	81
苦瓜滚鲜蠔汤	82
蚕豆冬瓜皮汤	83
桑寄生芦根煲黄鳝	84
四仁鸡蛋羹	85
枇杷果雪耳红枣汤	86
鲜土茯苓鲜淮山煲鲫鱼	87
西洋参鲜荷叶绿豆炖乳鸽	88

鲜春麻北极贝汤

鲜美可口、美颜养肤

🔍 功效

是日为“立夏”，珠三角一带开始了炎炎的夏日。鲜春麻是指春夏收成的鲜天麻。天麻能平肝熄火，益气、镇惊安神、止晕、活血祛风湿、降血脂、降血压、软化血管、增强血管弹性。新鲜的天麻还可用于美容护肤，让皮肤细嫩光滑，脸色容光焕发。西芹又称为洋芹菜，亦为旱芹的一种，质地脆嫩、可口，对比各类芹菜其含钙、磷稍多。芹菜既是佳蔬又是良药，中医和现代医学都认为它有平肝、清热、祛风、利尿、健脾、降压、健脑、安眠和促进性功能的作用。北极贝是海产品，极为鲜美可口而又富于营养，中医认为它有益阳营养的功效。用鲜春麻滚北极贝，鲜美可口，美颜养肤。

🛒 材料

鲜春麻 400 克，西芹 100 克，北极贝 200 克，生姜 3 片。

➡ 做法

鲜春麻洗净，切薄片；西芹洗净，切段；北极贝洗净。在镬中加入清水 1250 毫升（约 5 碗水量）和姜，滚沸后下鲜春麻，滚约 15 分钟，下北极贝，至刚熟，下盐、油便可。



今日靓汤之

鸡汤浸木耳虫草花

平补、滋润、益气



虫草花



木耳



珧柱

🔍 功效

我们推荐一周内宜要进饮不同的汤水，目的就是提倡均衡饮食。今日推荐的是荤中有素，素中带荤的鸡汤浸木耳虫草花。家庭中的鸡汤可简单些，以鸡壳、少许瘦肉和珧柱熬后便可以了。黑木耳是我国的特产，有养血活血、润燥利肠的功效，是在现代生活中特别提倡的绿色食品之一。虫草花是人工培植的有类似虫草功效的菌品。以鸡汤浸木耳虫草花醇香清润可口，有平补、滋润、益气的功效，且男女老少皆宜。

🛒 材料

鸡壳半个，猪瘦肉 100 克，珧柱 30 克，木耳 20 克，虫草花 40 克，生姜 3 片。

➔ 做法

把鸡壳、猪瘦肉、珧柱用 2500 毫升水（约 10 碗水量）熬至一半量；木耳撕朵、浸泡。鸡汤滚沸后，下木耳、虫草花滚至熟，下盐便可。此量可供 3~4 人用。

独活鸡蛋汤

平肝熄火、化痰利湿、镇静止吐

🔍 功效

独活是祛风湿类中药，性温，味辛、苦，有祛风、胜湿、散寒、止痛的功效。中医认为可治风寒湿痹、腰膝酸痛、手脚挛痛、慢性头痛和齿痛等。现代研究认为还有解痉、镇痛、消炎和催眠等作用。而鸡蛋性平味甘，善养心安神、补脾胃，可治胃逆呕吐等。两者合用，平肝熄火、化痰利湿、镇静止吐的功效更佳，是辅助治疗美尼尔氏综合征的良汤，连用5天有较好疗效，此后则每周2~3次。

🛒 材料

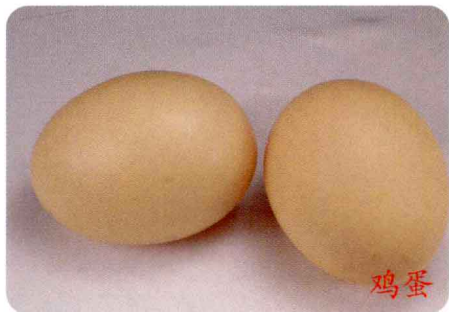
独活 50 克，鸡蛋 2 个。

➔ 做法

独活稍浸泡、洗净，与鸡蛋放进瓦煲内，加入清水 1500 毫升（约 6 碗水量），武火滚沸至蛋熟，取出鸡蛋泡冷水去壳，再放回煲内，改文火滚沸 1.5 个小时至约 1 碗半水量熄火，弃药渣。此量为 1 人量，分两次饮汤食蛋。



独活



鸡蛋

鲜草菇白萝卜鲫鱼汤

宽胸下膈、顺气补益



草菇



白萝卜



鲫鱼

功效

初夏时宜鲜草菇白萝卜煲鲫鱼，它鲜美醇香清润，且顺气、宽胸、补益，为男女老少皆宜。

鲜草菇在春夏时最为鲜美，草菇能消食祛热、补脾益气、清暑热、滋阴壮阳、增加乳汁、防止坏血病、促进创伤愈合、护肝健胃、增强人体免疫力，是优良的食药兼用型的营养保健食品。白萝卜是一种营养价值较高、价格便宜的植物性食物，有增进食欲、帮助消化、止咳化痰、除燥生津的作用，此外白萝卜还有抗病毒、抗癌的作用，尤宜在初夏暑热尚未到来时食用。鲫鱼营养全面，含糖分多，脂肪少，所以吃起来既鲜嫩又不肥腻，是家庭常用补益利水的食材。鲜草菇白萝卜鲫鱼汤，有健脾开胃、补虚养身、促进母乳的功效。

材料

鲜草菇 100 克，白萝卜 500 克，鲫鱼 1 条，猪瘦肉 100 克，生姜 3 片。

做法

各物洗净。鲜草菇在基部划“十”字，置沸水中稍滚片刻，再洗净（即“飞水”）；白萝卜切块；鲫鱼煎至微黄，溅入少许清水。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 个小时，下盐便可。此量可供 3~4 人用。

马齿苋猪大肠炖汤

清热利湿、厚肠益气

功效

马齿苋又名马齿菜，它是药食同用的一年生肉质草本植物。马齿苋含有多种矿物质、氨基酸和有机酸以及对人体健康十分有益的香豆素、黄酮、强心甙等成分，具有很好的营养价值和药用价值。猪大肠有润燥、补虚、止渴、止血之功效，可用于治疗虚弱口渴、脱肛、痔疮、便血、便秘等症。马齿苋猪大肠炖汤，是最适合广东地区春夏间饮用的祛湿解毒靓汤。

材料

马齿苋 150 克，猪大肠 300 克，生姜 3 片。

做法

猪大肠洗净，用拍裂的蒜头从一端放进推向另一端，如此清理两次，再用生粉或生盐洗净。马齿苋洗净填充于大肠内，用牙签把两端扎紧。与生姜下炖盅内，加清水 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。



马齿苋



猪大肠



生姜

虾皮南瓜汤

鲜美香滑、补钙



虾皮



南瓜



猪瘦肉

功效

营养学家认为虾皮是最富含钙质的食材，且价格既便宜其味又十分鲜美，它既能入汤又能做菜，应经常食用，尤其是幼儿和老年人的补钙十分有益。南瓜亦是一种富有营养而又鲜美可口的果蔬，中医认为，南瓜性味甘、温，归脾、胃经，有补中益气、清热解毒之功，适用于脾虚气弱、营养不良、肺痈、被开水或火烫伤。《本草纲目》言其“补中益气”。虾皮南瓜汤，鲜美醇厚且香滑可口，是春夏间家庭美味汤水，男女老少皆宜，糖尿病人也可食用的药膳汤品。

材料

虾皮 80~100 克，南瓜 500 克，猪瘦肉 150 克，生姜 3 片。

做法

虾皮稍洗净；南瓜洗净，切块；猪瘦肉洗净，切块。先把南瓜和猪瘦肉、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 1.5 个小时，下虾皮，稍滚片刻，下盐便可。此量可供 3~4 人用。

玫瑰花玉米西米羹

养颜美肤、健脾养胃

🔍 功效

初夏时宜偶尔进饮一些淡甜、养颜的羹汤，玫瑰花玉米西米羹便是其中一种。干玫瑰花性温，味甘、香，能养颜美肤、行气解郁。玉米性平，味甘、淡，富含蛋白质、多种维生素和维生素 A 及微量元素。西米亦性平，味甘、淡，能健脾养胃益气。三者合而为素羹，清润可口、养颜美肤、健脾养胃，且男女老少皆宜。

🛒 材料

干玫瑰花 10 克，鲜玉米粒 100 克，西米 100 克，冰糖适量。

➔ 做法

在锅内加入清水 1250 毫升（约 5 碗水量），武火滚沸后，下玉米稍滚后，下西米滚约 10 分钟，熄火；待凉后，重新开火，下干玫瑰花和冰糖，滚后即收火。此量可供 3~4 人用，亦可放凉后冷藏食用，更清爽滋润。



干玫瑰花



西米



玉米

今日靓汤之

苡仁煲牛肚汤

健脾利水、益胃生津



苡仁



牛肚



猪瘦肉

🔍 功效

珠三角一带刚进入初夏就遭到连日暴雨，人们亦感到特别的疲乏和湿重。推荐健脾祛湿的薏米煲牛肚。牛肚即牛的胃部，中医认为其性温味甘，有益脾补胃的功效，如《本草纲目》介绍：“补中益气，解毒，养脾胃。”特别适宜病后体虚、气血不足、营养不良和脾胃薄弱者食用。苡仁煲牛肚有健脾利水、益胃生津的功效，为时下的养生汤品。同时适宜脾虚有湿、腕腹胀满、食少纳呆、水肿尿少等症候之用。

🛒 材料

苡仁 80 克，牛肚 300 克，猪瘦肉 50 克，生姜 3 片。

➡ 做法

各物洗净。苡仁稍浸泡；牛肚用热水浸泡，刮去黑衣，切块；猪瘦肉切块。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约 1.5 个小时，下盐便可。此量可供 3~4 人用。

海带海藻滚黄豆

清热解毒、软坚散结

功效

海带所含的营养特别丰富，有“海上之蔬”的美称。在药效上除了对高血压、甲状腺肿大等，还可治睾丸肿痛、慢性支气管炎、水肿和脚气等。海藻也有软坚散结、祛痰的功效，亦对瘰疬结肿或瘰疬结核、睾丸肿痛、疝气、高血脂有疗效。夏日时因湿热重，男性常出现睾丸肿大，或阴囊内缓慢出现不规则硬结、囊皮微肿等症状。海带海藻黄豆汤有清热解毒、软坚散结之功，对此十分有效，坚持食用，可令难言之隐消失于无形。

材料

海带 30 克，海藻 50 克，黄豆 60 克，生姜 1 片。

做法

各物分别洗净，浸透。一起下瓦煲，加入清水 2000 毫升（约 8 碗水量），武火滚沸后，改文火滚约 1 个小时，可下盐或下糖作咸食或甜食。如作治疗用宜每日 1 次，连用 3~4 周。



海藻



海带



黄豆

今日靓汤之

五月艾滚鲫鱼汤

滋润补清、养阳补益



功效

中医谓“春夏养阳”。其一是春夏是寒冬之后人体阳气正处升发之时，其二若我们体内阳气不足，水湿就会重了，尤其是初夏雨湿时，养阳祛湿就显得更重要了。广东省客家地区常以艾叶为药食之材调理身体。艾草具有抗菌、抗病毒、平喘、镇咳、祛痰、止血、抗凝血、镇静、抗过敏及护肝利胆作用等。五月份生长特别茂盛的艾叶为最好，称之为“五月艾”。以五月艾滚补益利水的鲫鱼，滋润清补，养阳益气，为初夏时的家庭靓汤，且男女老少皆宜。

材料

鲜艾叶 400 克，鲫鱼 1 条，猪瘦肉 100 克，生姜 3 片。

做法

艾叶洗净；鲫鱼宰洗净，煎至微黄，溅入少许清水；猪瘦肉洗净，切块。一起放进瓦煲内，加入清水 2500 毫升（约 10 碗水量），武火滚沸后，改文火煲约 1 个小时，调入适量食盐便可。此量可供 3~4 人用。

鸡壳滚鲜草菇龙须菜汤

排毒、养颜

功效

江蓠的藻体和佛手瓜的幼菌都称为“龙须菜”。时至初夏，佛手瓜的幼菌特别茂盛，此时说的龙须菜便是它。它鲜绿脆嫩，须长而卷。从营养学的角度来说，它的植物纤维特别丰富而细嫩，所含的硒特别丰富，是其他蔬果瓜菜所不能比拟的。硒在人体新陈代谢中具有重要作用，是人体必需的微量元素。以鸡壳滚龙须菜和鲜草菇，鲜美可口，排毒养颜，为初夏时周末家庭靓汤，且男女老少皆宜。

材料

龙须菜 400 克，鲜草菇 150 克，鸡壳 1 副，猪瘦肉 50 克，火腿 50 克，生姜 3 片。

做法

各物分别洗净。草菇在基部划“十”字，置沸水中稍滚片刻，再洗净鸡壳、瘦肉、火腿，一起和姜下瓦煲，加水 2500 毫升（约 10 碗水量），武火滚沸后改文火煲 1 个小时，汤下铁镬滚沸后，下龙须菜滚至刚熟，调入适量食盐便可。此量可供 3~4 人用。



龙须菜



草菇



火腿

今日靓汤之

百合胡萝卜炖田鸡

滋补身体、润肺止咳



功效

中医认为田鸡性凉，味甘、咸，能补虚益精、养肺滋肾。以润肺止咳、清心安神的百合和宽胸利膈、健胃消食的胡萝卜炖之，有滋补身体、润肺止咳的功效，是夏日养生靓汤之一，但脾虚腹泻的咳嗽不宜进饮。

材料

百合 25 克，胡萝卜 250 克，田鸡 1~2 只，生姜 3 片。

做法

各物分别洗净。百合浸泡；胡萝卜刮皮、切块；田鸡宰洗净，去皮、脏杂，一起与生姜下炖盅，加入冷开水 1250 毫升（约 5 碗水量），加盖隔水炖约 2.5 个小时，进饮时方下盐。此量可供 3~4 人用。