

如果你想要自己的身体健康长寿，那么爱好养生的你就自己动手做一道属于自己的不老汤吧！相信会让你的身体机能都得到相应的提高。自然养生，汲取不老精华。

不老汤

方圆
◎ 编著

日常营养·保健靓汤系列
羊城晚报出版社

NLIC 2970667036

图书在版编目(CIP)数据

不老汤 / 方圆编著. — 广州 : 羊城晚报出版社,
2011. 1

ISBN 978-7-80651-886-1

I. ①不… II. ①方… III. ①长寿—食物疗法—汤菜—菜谱 IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第228162号

不老汤

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 978-7-80651-886-1/ TS·60

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

广州

日常营养·保健靓汤系列
羊城晚报出版社





苦瓜莲叶瘦肉汤	4
莲藕牛尾汤	6
猪腰牛奶汤	8
黄精天冬龟肉汤	10
鹿茸川芎羊肉汤	12
党参牛膝牛骨汤	14
苍耳子乳鸽汤	16
柿饼百合鲫鱼汤	18
熟地菖蒲蛇肉汤	20
巴戟首乌脊骨汤	22
杏仁川贝甲鱼汤	24



枸杞乳鸽汤	26
五加萸肉猪耳汤	28
灵芝龙眼鸡肉汤	30
锁阳龟肉汤	32
桑螵蛸田鸡汤	34
鱼腥草猪肺汤	36
沙蒺藜鸡肉汤	38
蟹肉豆腐汤	40
通草猪脚汤	42
胡桃雪耳海参汤	44
肉苁蓉鹌鹑汤	46



秋

芫荽葱白鱼片汤	48
肉丝豆腐汤	50
芫荽子螺肉汤	52
苁蓉菟丝猪腰汤	54
杞圆荔莲乳鸽汤	56
党参附子狗肉汤	58
冬菇豆芽老鸡汤	60
仙鹤草排骨汤	62
五加皮鹌鹑汤	64
溪黄草泥鳅汤	66
排骨蜜枣山药汤	68
龙眼莲子鸡蛋汤	70
生姜杏仁猪肺汤	72



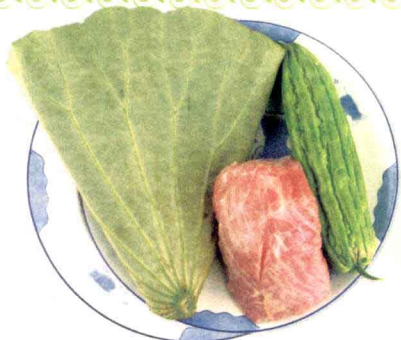
冬

豆腐猪脚汤	74
枸杞叶鸡肝汤	76
淮山鸡内金鱼丸汤	78
半支莲田螺汤	80
葛根塘虱汤	82
番茄豆腐鱼丸汤	84
蒲公英泥鳅汤	86
火腿鸡蛋豆腐汤	88
辛夷花鱼头汤	90
雪梨杏仁海蜇汤	92
川芎白芷鱼头汤	94

苦瓜莲叶瘦肉汤



原料



猪瘦肉
苦瓜
鲜莲叶

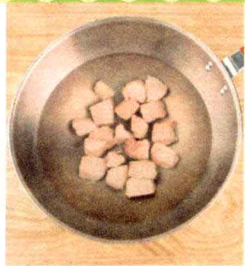
120克
250克
30克

制作过程

1. 苦瓜洗净，去瓤，切块；鲜莲叶洗净，切小片；猪瘦肉洗净，切中块。



2. 锅中加适量清水烧开，将猪瘦肉入沸水锅中烫约2分钟。



功效

清热解暑。

温馨提示

猪肉不宜与杨梅子同食，同食严重的会死亡，可以吃人乳治疗。

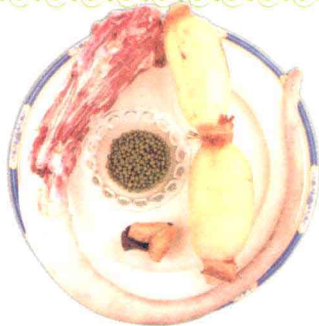
3. 把全部用料一齐放入煲内，加清水适量，武火煲沸后，文火煲2小时。调味即可。



莲藕牛尾汤



原 料



莲藕
红豆
陈皮
牛尾

500克
80克
1块
1条

功 效

健脾补肾，补血强身。

温馨提示

燥热咳嗽、痔疮出血疼痛者不宜食用本汤。

制作过程

1. 将牛尾去残毛，洗净，剁成块；红豆和陈皮用水浸透，洗净；莲藕用水洗净，去皮，切厚件。



2. 牛尾放入开水中煮10分钟，捞出，用水洗净。



3. 煲内加入清水，先用猛火煲至水开，放入以上用料，水开后撇净浮沫，改用中火煲3小时至牛尾肉熟烂即成。



猪腰牛奶汤



原 料



牛奶
绿叶菜
猪腰
姜末
葱丝
胡椒粉
料酒

500毫升
240克
2个
适量
适量
适量
适量

功 效

滋阴补肾，强腰壮腰，
补益身体。

温馨提示

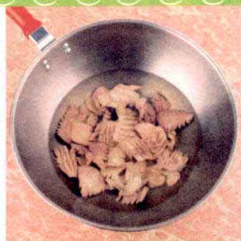
常喝脱脂牛奶，可
以预防癌症。

制作过程

1. 猪腰撕去油皮，对剖成两半，去尽腰臊，用刀顺剖间隔0.3厘米的纹路，再横刀斜片为4厘米的风尾片；绿叶菜洗净；葱切丝。



2. 猪腰在沸水锅内烫至五成熟捞出，浸泡于清水中。



3. 炒锅下油，烧至五成热，下姜、葱炆锅，放入牛奶，加水烧沸，去葱姜，放精盐、胡椒粉、料酒煮2分钟，将腰片放锅内烧开，再放绿叶菜略沸即可。



黄精天冬龟肉汤



原 料



乌 龟
黄 精
天 门 冬
五 味 子
红 枣

1只
30克
24克
9克
少许

功 效

滋养肾精，益智安神。

温馨提示

黄精以块大、肥润、色黄、断面透明者为佳。

制作过程

1. 黄精、天冬、五味子、红枣(去核)洗净；乌龟放在盆中，倒入热水令其排尿并烫死，洗净，剖开，去肠杂、头、爪，斩件。



2. 锅中加入适量清水烧开，放入乌龟块氽烫约2分钟，捞出待用。



3. 把全部用料一齐放入煲内，加清水适量，武火煲沸后，文火煲2小时，调味即可。



鹿茸川芎羊肉汤



原 料



羊肉	90克
鹿茸(片)	9克
川芎	12克
锁阳	15克
红枣	少许

功 效

补肾阳，益精血，止头痛。

温馨提示

羊肉是极为温补的食物，肉质鲜嫩、易消化，可补中益气、提神温体。

制作过程

1. 羊肉洗净、切块；川芎、锁阳、红枣去核洗净。



2. 锅中加适量清水烧开，将羊肉入沸水锅中烫约2分钟，以去其腥味。



3. 把全部用料放入煲内，加清水适量，武火煲沸后，文火煲2小时，调味即可。



党参牛膝牛骨汤



原 料



牛骨	1500克
怀牛膝	100克
胡桃肉	100克
党参	50克
生姜	4片
红枣	10个

功 效

补益脾肾，强身健骨。

温馨提示

不新鲜或变质及存放时间过久的牛骨不宜食用，因为致癌物质丙醛的含量增多。

制作过程

1. 牛骨洗净，斩碎；生姜洗净；胡桃肉（去衣）、党参、怀牛膝、红枣（去核）洗净。



2. 牛骨、生姜放入滚水锅内，武火滚约2分钟，取出洗净。



3. 牛骨放入煲中加适量清水，用文火煲约2小时，再将胡桃肉、党参、怀牛膝、红枣，放入牛骨汤中，煲1小时，调味即可。

