

家常靓汤

JIACHANGLIANGTANG



爱家美食
AIJAMEISHI

每日一汤，全家健康

- 降压降脂、养肝护肝、养肺润肺，美味汤煲使调养变得更轻松；
- 美容丰胸、瘦身纤体，精细汤煲使女性变得更美丽；
- 祛湿、消暑、四季养生，适时汤煲使身体变得更健康；
- 花草茶、饮品，让健康生活更有滋有味。

999

例

马岩 编著



广东人民出版社
广东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常靓汤 999 例 / 马岩编著. —广州: 广东经济出版社,
2009.8

(爱家美食丛书)

ISBN 978-7-5454-0293-3

I. 家… II. 马… III. 保健—汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 129146 号

出 版	广东经济出版社(广州市水荫路11号11~12楼)
发 行	
经 销	广东新华发行集团
印 刷	广州汉鼎印务有限公司
开 本	787 毫米×1092 毫米 1/16
印 张	11
版 次	2009 年 8 月第 1 版
印 次	2009 年 8 月第 1 次
书 号	ISBN 978-7-5454-0293-3
定 价	全套(1~4 册) 100.00 元

如发现印装质量有问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市水荫路 11 号 11 楼

电话: (020) 38306055 37604312 邮政编码: 510075

邮购地址: 广州市水荫路 11 号 11 楼

电话: (020) 37601950 37601509 邮政编码: 510075

图书网址: <http://www.gebook.com>

• 版权所有 翻版必究 •

家常靓汤



爱家美食
AIJIA MEISHI

999例

马岩 编著

广东省出版集团
广东经济出版社

前言

PREFACE

家常靓汤 999例



巧手慧心，煲出健康和美丽

“养生当论食补”。中医重视“营养”，并认为每一种食物中都含有“精微”物质——“后天之精”，即“水谷之精”。从这一角度出发，运用食物来调养脾胃之气，是中医营养学的重要内容。我国古代就有“以食代药”的主张，前人在这方面积累了丰富的经验。“食养”一直是中医遵循的原则，根据食物的性味进行搭配，使其成为具有“食养”和“食疗”效果的膳食。我们常说的“三分治病七分养”就是这个意思。

我们正处在一个急切需要“食补”的时期！生活节奏越来越快，工作压力越来越大，享受美味的时间越来越少，营养越来越不均衡。为了追求速度，我们吃外卖；出现了身体不适，我们吃补品、药物，结果却是身体越来越糟糕。现在，是我们重拾祖训的时候了，健康的营养需要从食物中获得，安全的食物出自自家的厨房，让我们学会用自己精心烹制的食物去保证全家人的健康。

本套丛书正是基于这样的目的，从食疗保健的角度为大家提供了一套内容丰富、包罗万象的美味食谱。本丛书《爱家美食》共分四册：《儿童美食 999 例》、《营养滋补 999 例》、《家常菜谱 999 例》和《家常靓汤 999 例》，是献给广大家庭的大容量、内容齐全的烹饪指导读物。每本书都按功效细分章节，每个章节都有针对性很强、很实用的文字介绍，每道菜除具有详尽的制作步骤之外，还在必要时细心地配上“小贴士”栏目，给你提供一些技巧性的指导或食物的营养价值介绍。

本册《家常靓汤 999 例》精选 999 道汤水，既有传统的汤煲、糖水，又有时尚的花草茶和各种甜饮，根据功效划分章节，使针对性更强。

降压降脂汤、养肝护肝汤、养肺润肺汤是针对高血压、高血脂、肝功能异常者、肺病患者精选的汤煲，也是平日家常预防疾病、调养身体的家常靓汤。

清热祛湿汤、消暑清凉汤让你能轻松适应季节气候的变化，四季养生汤更是适时保健靓汤，让你不再害怕夏季的炎热、冬季的寒冷！

美容丰胸汤、瘦身纤体汤告诉你：原来汤煲可以让你这样轻松拥有美丽、享受纤瘦、享受健康！

时尚的花草茶是减肥时期的法宝，相信你已经准备好了原料，减肥时尚茶饮将教你怎么去做，现在，跟着我们一起开始你的减肥之旅吧！

闷热的夏日需要寻找些许的凉意，让自己在这种凉意中彻底地放松，夏季休闲甜饮会告诉你怎么享受这份惬意！



目录 爱家美食

CONTENTS



008 降压降脂汤

- 009 胡萝卜西芹汁 / 海带冬瓜紫菜汤 / 排骨冬瓜淡菜汤
洋葱牛肉汤 / 金针菇肉丝汤 / 香蕉西米露
- 010 陈皮醋煮花生 / 菠菜西洋参汤 / 石决明煲牡蛎肉
蒲黄萝卜海带汤 / 泽泻薏米瘦肉汤 / 海带无花果煲脊骨
- 011 无糖豆浆 / 美味豆浆 / 毛豆浆 / 韭汁豆浆
冬葵子玉米须汤 / 山楂鸡内金降脂汤
- 012 海底椰川贝炖鸡汤 / 玉竹陈皮白肺汤 / 玉米煲猪胰
天麻石斛煲山雀 / 铁观音 / 老黄瓜猪胰汤
- 013 南瓜红枣煲唐排 / 柠檬绿茶 / 鱼丸番茄汤
夏枯草煲猪胰 / 玉盘葫芦茶 / 清络饮
- 014 鸡骨草粉葛煲鲮鱼 / 柠檬红茶 / 玫瑰普洱茶
党参老鸡煲山瑞 / 佛手瓜煲猪腰 / 红酒蒜饮
- 015 红石榴葡萄酒 / 砂锅鸭汤 / 人参海参煲猪肉汤
木瓜雪蛤乌鸡汤 / 木耳腐竹兔肉汤 / 海参羊肉汤
- 016 千丝鲫鱼汤 / 椰青煲老鸽 / 老姜煲瘦肉
洋甘菊茶 / 洛神花茶 / 菊花香
- 017 芡实煲老鸭 / 玉米须煲龟 / 莲子淮山煲猪胰
花胶翅群炖石蛤 / 南瓜猪肉汤 / 柠檬茶
- 018 玉竹南杏鹧鸪汤 / 黑豆生地煲三蛇汤 / 花旗参炖水蛇
茅根马蹄茶 / 山楂茅根茶 / 车前草茶
- 019 春风得意 / 奶白桃汁 / 苹果汁 / 南国飘香
芹菜豆浆 / 玉米须茶
- 020 沙参天冬炖老鸭 / 首乌山楂鸡肉汤 / 薏米豆浆
冬瓜莲子煲乌鱼 / 昆布海藻煲黄豆 / 山斑鱼煲脊骨
- 021 淮山蝎子煲山龟 / 蔬菜豆浆 / 杏仁苏梗瘦肉汤

- 粉葛鲫鱼汤 / 苦瓜什果奶 / 米仁绿豆汤
- 022 南瓜百合盅 / 家庭自制葡萄酒 / 红酒洋葱
海带决明降压汤 / 三子瘦肉汤 / 苹果酒
- 023 蜂蜜绿茶 / 柠檬菊花茶 / 栗子百合煲生鱼
灵芝炖老鸡 / 芦荟红茶 / 葡萄酒茶
- 024 蜂蜜红茶 / 淡菜香菇煲瘦肉汤 / 香芹猪肚汤
宁静之夜 / 生蚝桑寄生汤 / 椰子肉银耳煲老鸽
- 025 台湾冻顶 / 大红袍 / 香橙蔬菜冰 / 西瓜红茶
甘草菊花茶 / 山楂茉莉香茶
- 026 迷迭香茶 / 金丝黄精茶 / 七子饼 / 古茶花
鲜人参煲子排 / 罗汉果杏仁煲鸡翅



027 养肝护肝汤

- 028 可可豆浆汁 / 客家娘酒猪肝汤 / 何首乌煲鸡蛋
茯苓泽泻炖母鸡 / 橙香冰红茶 / 明目下火茶
- 029 八珍鸡汤 / 桃仁牛血汤 / 槐花醋茶 / 清肝除热茶
枸杞猪肝汤 / 夏枯草瘦肉鲍鱼汤
- 030 鸡骨草舒肝汤 / 牡蛎紫菜汤 / 茵陈蚬肉汤 / 香蕉酒
人参枸杞酒 / 淮山桂圆甲鱼汤
- 031 桑寄生芦根煲黄鳝 / 当归薏米鲍鱼汤 / 椰皇炖鲍鱼
冬瓜莲叶汤 / 玉丝煲生鱼汤 / 猪肚黄芪枸杞汤
- 032 苹果淮山猪胰 / 红豆西米奶露 / 海带绿豆糖水
玉竹煲响螺水鸭 / 淮杞鸡煲鱼翅 / 海马党参煲猪肉
- 033 清补凉煲鱼头汤 / 甘香热可可 / 淮杞山鸡煲鱼唇
猪肠莲子枸杞汤 / 茵陈木棉花煲水蛇 / 淮圆党参炖鸡脚
- 034 玉米须生鱼汤 / 鲜天麻炖鳙鱼 / 白果黑枣煲大肠

- 035 鲜淮山煲乌鸡 / 土豆干虾煲瘦肉 / 花旗参炖榕树蛇
葡萄美酒茶 / 养肝枸杞汤 / 胡萝卜瘦肉丸
- 036 护眼神茶 / 玉竹滋养茶 / 葡萄冰花茶
夏枯草茵陈利胆汤 / 淮杞西洋参炖海参 / 枸杞亮眼茶
- 037 花香银耳茶 / 贵妇人奶茶 / 菠萝岛
春之圆梦 / 夏令清补凉汤 / 芋丝萝卜煲鱼尾
- 038 珍珠草猪肝汤 / 蕤仁肉煲牛肝 / 天麻黄芪炖老鸽
天麻煲斑鸠 / 芹菜牛奶 / 南瓜牛奶
- 039 四果炖鸡 / 金钱草煲猪小肚 / 枸杞银耳糖水
当归枸杞猪肝汤 / 芍药麦冬鲫鱼汤 / 菊花啤酒
- 040 百合花茶 / 玉米淡菜煲脊骨 / 香莱豆腐鱼头汤
鲍鱼野鸭汤 / 石斛花旗参炖鸡汤 / 白玉煲生鱼汤
- 041 枸杞生地兔肉汤 / 天麻炖山鸡 / 香橙巧克力
榛果巧克力 / 银耳枸杞煲瘦肉 / 鸡血枸杞煲乳鸽
- 042 猪肝青菜汤 / 决明海味茶 / 无花果煲生鱼
土茯苓煲山龟 / 首乌骨肉汤 / 雏鸽吞玉丝
- 043 玉竹马蹄煲蹄筋 / 合杞煲花甲 / 茼蒿菜煲牛肉片汤
冬苋菜鲫鱼汤 / 葫芦瓜干冬菜汤 / 虫草花煲生鱼
- 044 冬瓜煲螺肉汤 / 黑豆猪肝汤 / 冬瓜淡菜煲瘦肉汤
香菇青菜汤 / 家常四物汤 / 水煮腐皮汤



045 养肺润肺汤



064 丰胸美容汤

- 046 罗汉果煲猪肺 / 红枣肉丸炖猪肺 / 杏仁炖鸭块
雪梨炖瘦肉 / 田七炖猪肚 / 冬瓜子茶
- 047 鲜淮山露 / 粒粒马蹄爽 / 冬瓜老鸭汤
银耳炖雪梨 / 南北杏煲猪肺 / 霸王花煲猪肉
- 048 南瓜海带汤 / 罗汉果清润饮 / 白果猪肚煲老鸡
银耳鹌鹑汤 / 沙参玉竹煲老鸡 / 鲜淮山茶
- 049 杏仁川贝甲鱼汤 / 麦冬清肺汤 / 冰糖红枣银耳
冰糖红枣炖雪梨 / 糖水雪梨 / 百年好合
- 050 胖大海菊花茶 / 莲藕淮山汤 / 五味子甲鱼汤
北沙参乌龟汤 / 木耳花生猪肺汤 / 冰花马蹄露
- 051 雪梨南北杏炖银耳 / 洋参银耳炖燕窝 / 茅根猪肺汤
川贝雪梨猪肺汤 / 淮山百合煲鳗鱼 / 桑菊止咳茶
- 052 白菊清喉茶 / 苦杏仁桑白皮汤 / 桑白川贝雪梨汤
黄芩猪肺汤 / 胖大海炖猪肺 / 白芫炖燕窝
- 053 冰糖银耳 / 胡萝卜菊花水 / 川贝百合安神汤
西洋菜煲鸡脚 / 冰花银耳云吞皮 / 川贝玉竹苹果汤

- 054 川贝海底椰煲鹌鹑 / 川贝罗汉果煲鹌鹑 / 薏米鹌鹑蛋糖水
南北杏煲猪肺 / 橄榄雪梨润肺汤 / 二冬老鸭汤
- 055 鱼腥草煲猪肺 / 无花果生津汤 / 莲子百合润肺汤
竹蔗雪梨煲猪胰 / 海底椰苹果炖猪肉 / 淮山香芋糖水
- 056 白果煲土鸡 / 塘葛菜煲海斑鱼 / 竹蔗粉葛煲猪胰
杏仁露 / 海底椰炖鳄鱼 / 白果煲猪肚老鸡
- 057 玉竹百合炖海鱼汤 / 莲子百合煲瘦肉 / 淮山肚肺煲
雪梨南北杏煲猪肉 / 无花果雪梨煲猪肺 / 无花果煲排骨
- 058 鱼腥草炖猪肚 / 百合蜂蜜汤 / 川贝清补凉炖鳄鱼
金银花蜜枣煲猪肺 / 沙参百合马蹄露 / 玉竹冬瓜银耳羹
- 059 鸡肉白果汤 / 虫草炖水鸭 / 灵芝炖鳄鱼掌
马蹄竹蔗煲猪胰 / 核桃煲鸭子 / 老黄瓜煲青养
- 060 南北杏炖银耳 / 百合露 / 百部红枣麻雀汤
白果猪肚汤 / 罗汉果煲猪肺 / 月华倒影
- 061 雪梨木瓜煲猪肺 / 玉竹白果煲猪肚 / 无花果煲雪梨
玉米萝卜煲百叶 / 西洋参百合茶 / 南杏桑白煲猪肺
- 062 竹蔗胡萝卜煲猪蹄汤 / 青木瓜白果炖老鸡
银耳蜜枣炖鹌鹑蛋 / 杏仁猪肺汤 / 罗汉果煲猪肺
雪梨鸡翅煲
- 063 无花果雪梨煲猪肺 / 冰糖银耳豆浆 / 百合莲子豆浆
雪梨海底椰煲猪肉 / 三果滋润汤 / 紫菜炖猪肉

- 065 金龟木瓜煲排骨 / 黄豆木瓜汤 / 黄豆炖猪蹄
牛奶浸木瓜 / 红枣木瓜炖鲜奶 / 牛奶木瓜西米露
- 066 生日汤 / 田七枸杞炖猪蹄 / 花生排骨煲莲藕
木瓜火腩煲鱼丸 / 苦瓜炖猪蹄 / 花生眉豆煲鸡脚
- 067 猪蹄益母汤 / 蜂蜜木瓜饮 / 马来渣渣果
木瓜西米露 / 仙附炖猪肘 / 伸筋草炖猪蹄
- 068 花生黄芪猪蹄汤 / 茜草猪蹄汤 / 香蕉豆乳
木瓜酸奶 / 栗子红枣煲鸡脚 / 毛冬青煲猪蹄
- 069 通草芦根煲猪蹄 / 猪尾木瓜汤 / 香菇鸡脚花生汤
青木瓜肋排汤 / 千斤拔煲猪蹄 / 核桃木瓜炖海斑鱼
- 070 牛筋汤 / 冬瓜柿饼煲猪蹄 / 猪蹄鸡脚冬瓜汤
天麻人参煲牛筋 / 柠檬火腿煲猪蹄汤 / 花生炖猪蹄
- 071 无花果炖猪蹄 / 香芋胡萝卜煲猪蹄 / 海带红枣煲猪蹄
木瓜马蹄瘦肉汤 / 金菇玉米煲猪蹄 / 木瓜大骨煲
- 072 银耳炖木瓜 / 标准木瓜奶 / 黄芪调养茶
不泡豆制豆乳 / 花生木瓜汤 / 猪蹄汤

- 073 草莓香蕉酸奶 / 木瓜炖雪蛤 / 鲜奶木瓜炖雪蛤
牛蹄筋鸡血藤汤 / 土茯苓煲猪蹄 / 木瓜银耳糖水
- 074 木瓜银耳煲白鲫 / 金针黄豆煲猪蹄 / 木瓜银耳煲鱼尾
天冬炖牛筋 / 木瓜炖银耳 / 响螺猪蹄汤
- 075 天麻煲猪蹄 / 香菇煲猪蹄 / 海马田鸡煲猪蹄
莲藕炖排骨 / 木瓜炖鲤鱼 / 南北杏木瓜猪肉汤
- 076 红枣萝卜猪蹄汤 / 木瓜煲带鱼 / 木瓜花生排骨汤
五指毛桃煲猪蹄 / 鸡血藤猪蹄汤 / 木瓜扇骨汤
- 077 保护胸部，从最基本做起
- 078 浓汁鲤鱼 / 莲子百合红豆沙 / 银杏西米露
泥鳅炖香芋 / 萝卜猪肚煲 / 芥菜鱼丸煲
- 079 胡萝卜排骨汤 / 花生黑芝麻煮鹌鹑蛋 / 丝瓜煲花腩
薏米排骨海带汤 / 银耳樱桃羹 / 八宝豆腐煲
- 080 蛋花汤圆 / 南瓜炖红枣 / 红豆鲤鱼汤
核桃露 / 龙凤汤 / 参杞炖神鞭
- 081 枸杞炖鱼腩 / 奶香玉米 / 莲子木瓜银耳汤
奶油口蘑浓汤 / 红枣木瓜炖银耳 / 红枣粥水浸鱼头
- 082 老南瓜煲鱼腩 / 鸡腿菇煲生鱼 / 红枣银耳炖燕窝
五元冰莲 / 桔露小汤圆 / 椰奶鲜桂圆
- 083 金针蚌肉汤 / 南瓜汁珍珠汤丸 / 五彩猪红羹
绿豆祛斑汤 / 冬瓜薏米脊骨汤 / 北杏雪梨清心汤
- 084 女贞子养颜汤 / 莲藕猪肉汤 / 蚝豉黄豆煲猪肉
白菜胆金针炖白肺 / 萝卜煲排骨 / 节瓜蚝豉瘦肉汤
- 085 鸽肉鳖甲汤 / 淮杞老鸡煲山瑞 / 茯苓核桃瘦肉汤
何首乌牛肉汤 / 节瓜章鱼煲猪肉 / 茶树菇煲山鸡
- 086 南北杏鹌鹑汤 / 瑶柱雪蛤煲鸡 / 鹌鹑蛋猪肚汤
枸杞海参鹌鹑汤 / 洋参石斛煲草龟 / 百合煲元宝
- 087 玉竹煲精肉 / 香菇鸡脚煲蚝豉 / 水蛇玉竹煲老鸡
冬瓜红枣煲烧鹅 / 红衫鱼煲香芋汤 / 冰糖炖雪梨
- 088 胡萝卜黄花菜煲鸡腿 / 海底椰片炖猪蹄 / 玉竹黄豆炖乳鸽
参芪炖瘦肉 / 黄豆煲猪蹄 / 海带花生猪蹄煲
- 089 桂圆银耳糖水 / 樱桃美容散 / 香蕉百合炖银耳
胡萝卜番茄汤 / 地黄煲金龟 / 苹果炖生鱼



090 瘦身纤体汤

- 091 佛手瓜煲鸡脚 / 菠菜炖鱼腩 / 法式土豆汤
苍术冬瓜消脂汤 / 菊花薏米炖猕猴桃 / 白玉炖田鸡
- 092 石斛麦冬煮冬瓜 / 虾仁豆腐青菜羹 / 泽泻带鱼汤

- 旱莲草麦冬炖乌鸡 / 二冬炖鹌鹑 / 灯芯草炖鸭子
- 093 甘草炖鸽子 / 牛膝淡菜汤 / 椰子炖无花果汤
青红煮土豆 / 党参红枣鸡脚煲 / 苦瓜赤小豆排骨汤
- 094 土茯苓鲫鱼汤 / 茵陈鲫鱼汤 / 金银花萝卜汤
玉米须山楂减肥汤 / 佛手秀丽汤 / 大豆芽煲猪肉
- 095 莱菔子瘦肉汤 / 冬瓜荷叶汤 / 鸡片冬瓜汤
扁豆炖筒骨 / 薏米排骨汤 / 丹参决明枸杞汤
- 096 鲜荷叶瘦肉汤 / 车前子绿豆汤 / 赤芍银耳丝瓜汤
牵牛枸杞明目汤 / 鲫鱼萝卜煲 / 黄豆海带汤
- 097 灵芝蹄筋汤 / 青苹果炖芦荟 / 川芎炖鸭汤
赤小豆草鱼汤 / 腐皮白果瘦肉汤 / 金钱草鲤鱼汤
- 098 冬瓜芡实糖水 / 冬瓜陈皮海带汤 / 黄豆芽炖排骨
三鲜汤 / 冬瓜炖水鸭 / 眉豆炖鸡翅



099 清热祛湿汤

- 100 火炭母猪红汤 / 绿豆银耳汤 / 黄瓜煲鳝鱼
罗汉果苦丁茶 / 上汤窝蛋枸杞叶 / 西洋菜猪肉粉肠汤
- 101 五指毛桃煲乌鸡 / 鸡骨草煲猪胰 / 白果薏米糖水
薤菜绿豆沙 / 玄参解毒茶 / 清补凉白鲫鱼汤
- 102 洋参石斛煲草龟 / 菊花茅根饮 / 茅根竹蔗马蹄汤
忍冬红花百合汤 / 红豆薏米鲤鱼汤 / 鳢鱼鳃炖瘦肉
- 103 粉葛排骨煲鲮鱼 / 玉米须蚌肉汤 / 鲮鱼红豆汤
黑木耳猪尾汤 / 黄芪扁豆花煮鸡蛋 / 蒲公英薏米解毒汤
- 104 益母草炖陈肾 / 洋参石斛炖甲鱼 / 茅根黄豆瘦肉汤
慈姑猪苓螺蛳汤 / 老鸭芡实扁豆汤 / 马蹄野葛菜煲生鱼
- 105 黑豆鱼尾汤 / 玉米须猪小肚汤 / 菱角枳壳瘦肉汤
茯苓乌龟汤 / 苦瓜猪血煲鲜鱿 / 土茯苓煲龟汤
- 106 桑白赤小豆鲫鱼汤 / 玫瑰丝瓜瘦肉汤 / 米豆腐生鱼汤
清汤双色丸 / 石膏豆腐菜干汤 / 霸王花瘦肉汤
- 107 冬葵子瘦肉汤 / 狗肝菜清热汤 / 白果芡实祛风汤
淮山猪胰 / 三鲜清热汤 / 山枝根眉豆解毒汤
- 108 槐花米煲牛脾 / 竹蔗萝卜煲瘦肉 / 响螺片煲鹌鹑
牡蛎淮杞瘦肉汤 / 升麻芝麻大肠汤 / 大黄甘草清热汤
- 109 水蛇煲龟 / 清香理气茶 / 凤城水蛇汤
节瓜菜干煲脊骨 / 五色豆糖水 / 清热解毒茶
- 110 西洋参竹叶茶 / 绿豆芦荟水 / 雪梨冬瓜鲫鱼汤
乌鱼节瓜汤 / 竹蔗茅根煲唐排 / 绿豆海带煲乳鸽
- 111 香草绿豆沙 / 五花茶 / 杂菜牛腩牛筋汤

节瓜柴鱼花生汤 / 苦瓜败酱草猪肉汤 / 丝瓜草寇海带汤

112 金钱草瘦肉汤 / 黑豆枸杞蛇肉汤 / 天山雪莲煲瘦肉
冬阴功黄瓜丝 / 西洋参菊花茶 / 蚝豉猪胰汤

113 膨鱼鲢海龙炖猪肉 / 野生灵芝煲草龟 / 四宝老鸽汤
茅根瘦肉汤 / 冬瓜白果瘦肉汤 / 猪骨黄豆芽汤

114 昆布海藻煲猪肉 / 哈密瓜百合润燥汤 / 百花蛇舌草汤
老黄瓜茯苓煲乌蛇 / 老豆腐煲鸭 / 大芥菜鱼腩汤

115 蒲公英地丁当归汤 / 枸杞叶鲫鱼汤 / 响螺片煲鸡脚
车前枸杞煲海带 / 鲜荷冬瓜汤 / 土茯苓解毒汤

116 响螺淮杞煲瘦肉 / 番茄牛肉汤 / 土茯苓鸡肉煲龟
生地煲蟹汤 / 靛煲清凉汤 / 烧肉原味煲西洋菜

117 粉葛煲生鱼汤 / 地胆头除湿汤 / 车前草煲猪肚
天花粉茶 / 青柠柠檬冰红茶 / 车前草清凉饮



118 消暑清凉汤

119 清热解暑薏米饮 / 菊花粉丝汤 / 绿豆海带汤
丝瓜瘦肉汤 / 南瓜煮绿豆 / 苦瓜炖花蚧

120 消暑绿豆沙 / 薄荷银花绿豆汤 / 冬瓜生鱼汤
桑枝绿豆鸡肉汤 / 龙胆冬瓜冰糖汤 / 鲜藕根豆仁养阴汤

121 车前草猪腰汤 / 芦根杏仁车前草 / 银花淡竹叶汤
鱼腥草绿豆汤 / 西洋参豆芽汤 / 青天葵马蹄生津汤

122 藿香薏米西瓜汤 / 灯芯草苦瓜润燥汤 / 扁豆瘦肉汤
金钱草田鸡汤 / 苦瓜排骨汤 / 红参须绿豆煲山雀

123 冬瓜鸡汤 / 蜜味莲心饮 / 节瓜莲子煲老鸭
赤小豆节瓜消暑汤 / 节瓜虾米粉煲 / 赤小豆冬瓜糖水

124 冬瓜煲鹌鹑 / 苦瓜蚝豉排骨汤 / 五指毛桃灵芝煲山龟
苦瓜黄豆猪肚汤 / 白果墨鱼煲猪肚 / 白果雪梨煲排骨

125 海带花生瘦肉汤 / 苦瓜鱼片汤 / 节瓜瘦肉开洋汤
冬瓜红豆汤 / 绿豆田鸡汤 / 清补凉煲山斑鱼

126 苦瓜煲金银鸭 / 板鸭煲冬瓜 / 蚝豉煲鱼腩
节瓜红枣煲烧鹅 / 苹果番茄煲牛肉 / 鱿鱼苦瓜煲鸡脚

127 花菇苦瓜煲鸡腿 / 黄豆白玉煲猪肚 / 肉丝海带汤
苦瓜鲫鱼汤 / 消暑乌梅茶 / 崩大碗草苦瓜瘦肉汤

128 绿豆海带煲乳鸽 / 旱莲冬瓜凉血汤 / 紫苏冬瓜瘦肉汤
黄瓜鳝鱼汤 / 节瓜枸杞煲猪胰 / 夏令鲜热汤

129 青梅果味豆浆 / 木棉花布渣叶桑叶水 / 瑶柱节瓜瘦肉汤
桂花糊米酒 / 葛粉绿豆慈姑汤 / 芹菜薏米汤

130 腐竹猪肚汤 / 马蹄糖水 / 雪梨煲生鱼汤

苦瓜黄豆瘦肉煲 / 苦瓜乳鸽煲 / 凉薯瘦肉煲



131 四季养生汤

132 人参芡实煲脊骨 / 杏仁黄精炖土鸡 / 海底椰片玉竹炖脊骨
党参炖猪肝 / 无花果鸡脚煲南瓜

133 田七花炖鹌鹑 / 蜜枣土豆炖田鸡 / 淮杞炖水鸭
绵茵陈煲白鲫 / 茼蒿菜煲牛肉 / 虫草花煲猪肚

134 百合红枣炖乌鸡 / 灯芯草莲子牛百叶汤 / 何首乌蜜枣炖兔肉
党参章鱼煲土豆 / 人参莲藕煲猪蹄 / 人参蜜枣煲瘦肉

135 五指毛桃煲猪肚 / 黄精祛湿煲乌鸡 / 淡菜瘦肉煲乌鸡
麦冬猴头菇炖鸡汤 / 鸡蛋香菇韭菜汤 / 夏枯草黑豆汤

136 虫草花煲脊骨汤 / 虫草花香菇炖鸡腿 / 鲜人参扁豆炖田鸡
花旗参瘦肉炖乌鸡 / 腐竹马蹄煲章鱼 / 砂仁陈皮鲫鱼汤

137 苋菜猪大肠汤 / 沙参煲龟汤 / 白果土鸡煲云耳
百合莲藕炖母鸡 / 板栗枸杞炖乳鸽 / 首乌黑豆炖猪蹄

138 玉竹黄豆炖猪肚 / 茶树菇无花果煲土鸡 / 霸王花红枣煲脊骨
鸡骨草煲兔肉 / 清炖柠檬羊腩汤 / 葫芦瓜干冬菜海螺汤

139 川贝苹果炖土鸡 / 绿豆萝卜煲猪肉 / 胡萝卜马蹄煲脊骨汤
西洋参猴头菇煲乳鸽 / 薏米冬瓜煲猪蹄 / 柏子仁炖猪心

140 桔梗无花果炖乳鸽 / 淡菜枸杞炖牛蛙 / 湘莲萝卜炖牛蛙
老椰子炖乌鸡 / 祛湿豆鲫鱼汤 / 虫草花百合炖乳鸽

141 蝎子炖赤小豆昆布汤 / 雪梨海蜇鹌鹑汤 / 石斛眉豆煲鸭汤
白果苦瓜炖猪肚 / 杏仁木瓜煲螺肉汤 / 蝎子淮山瘦肉汤

142 冬瓜煲老鸭汤 / 田七花淡菜煲鸡腿汤 / 白花蛇舌草田鸡汤
仙鹤草萝卜鹌鹑汤 / 桑叶枸杞猪肝汤 / 虫草花炖水鸭

143 鲜地虫薏米煲螺肉 / 杏仁黄炖田鸡 / 祛湿豆炖猪肚
番茄豆腐鱼丸汤 / 淮山蜜枣煲白鲫 / 云苓党参扇骨炖龟汤

144 白果北芪炖乳鸽 / 祛湿豆炖乳鸽 / 玉米煲脊骨
雪梨甘蔗煲猪肺 / 淡菜红枣炖兔肉 / 木瓜银耳煲鸭汤

145 椰子麦冬炖田鸡 / 鲜地虫排骨炖乳鸽 / 芥菜土鲮鱼丸汤
夏令清补凉汤 / 蘑菇冬瓜煲生鱼汤 / 双果炖田鸡汤

杏仁云苓炖排骨 / 山楂瘦肉炖乌鸡

146 银耳淮山莲子鲜鸡汤 / 沙参玉竹煲老鸭汤
西洋参炖田鸡 / 木瓜脊骨煲章鱼 / 白果鸭梨炖鹌鹑

菜干煲咸鸡汤 / 眉豆冬瓜煲老鸽汤 / 核桃淡菜炖瘦肉
无花果茶树菇煲老鸭汤 / 鲜地虫炖海螺肉

银耳蜜枣煲土鸡 / 巴戟祛湿豆炖牛肉
黄芪淮杞炖甲鱼 / 木瓜蜜枣煲猪肚汤

- 当归白果炖老鸭汤 / 小麦眉豆炖淡菜
- 148 黄芪莲藕煲瘦肉汤 / 无花果排骨煲翅尖汤
川贝排骨煲乌鸡 / 莲藕红豆章鱼煲猪腱
节瓜花生煲生鱼汤 / 西洋参炖鸭汤
杜仲无花果炖瘦肉 / 粉葛益母草煲鲫鱼
- 149 木瓜无花果煲猪蹄 / 佛手瓜煲排骨汤
海螺肉煲老黄瓜汤 / 川芎板栗煲水蛇
杏仁瘦肉煲乌鸡 / 双莲煲老鸡汤
海带瘦肉炖老鸡 / 金针川贝桂圆炖土鸡
- 150 猴头菇四宝木瓜汤 / 板栗百合煲生鱼
花胶黄芪煲乳鸽汤 / 杏仁花胶炖花甲肉
黄豆麦冬煲猪蹄 / 章鱼节瓜煲花蟹
橄榄萝卜煲猪肺 / 马蹄桔梗煲兔肉
- 151 绿豆山楂炖猪肉 / 淮杞煲冬瓜鸡汤 / 淡菜黄豆煲脊骨
冬虫草炖海螺肉 / 虫草花炖鸭肾汤
淡菜黄豆炖甲鱼 / 薏米麦冬煲鲫鱼汤 / 黄芪板栗炖牛肉
- 152 益母草炖猪蹄汤 / 薏米红枣煲猪蹄
赤小豆老黄瓜煲鸭汤 / 茶树菇煲生鱼汤
海底椰玉米煲脊骨 / 天麻红枣炖鹌鹑
西洋参麦冬炖鹌鹑 / 田七花桂圆肉炖乳鸽
- 153 石斛地虫炖猪腰 / 眉豆石参根煲水蛇
节瓜章鱼煲土鸡汤 / 木瓜陈皮煲排骨汤
何首乌麦冬煲乌鸡汤 / 茶树菇煲乌鸡汤
虫草花胶炖水鸭汤 / 海参木耳煲排骨汤
- 154 当归眉豆炖猪尾 / 乌鸡炖海螺肉
西洋参煲牛腩汤 / 节瓜金银花煲鱼头汤
黄精地虫煲猪蹄汤 / 白果排骨煲墨鱼汤
黑豆党参煲猪心汤 / 二冬汤
- 155 木瓜桔梗炖乌鸡 / 人参白术鸡汤 / 当归姜片羊肉汤
虫草花煲花蟹 / 眉豆麦冬炖凤爪
萝卜陈皮炖羊肉 / 黄芪核桃炖乌鸡 / 白果炖鹌鹑



156 减肥时尚饮品

- 157 纤体南瓜露 / 芒果乳酸冰茶 / 烩水果 / 贵族红茶
橘香玄米茶 / 蒲公英酸甜茶 / 经典菊普茶 / 优酸乳绿茶
- 158 苹果蜜茶 / 醒神减压茶 / 香雪 / 夏之夜梦
黄瓜薄荷茶 / 蓝莓奶茶 / 两情相悦 / 西西汁
- 159 粉红莲花茶 / 荷叶酸甜茶 / 茯苓消瘦茶

- 槟榔纤体茶 / 玫瑰茄茶 / 樱唇 / 菠萝醋茶 / 奇异汁
- 160 消脂梅香茶 / 山楂瘦身茶 / 荷叶绿茶 / 芳香轻身茶
调味金银花茶 / 迷迭香清减茶 / 南瓜百合露
塞纳河红茶
- 161 苹果绿茶 / 窈窕双花茶 / 冰霜柠檬茶 / 红酒巧克力
番茄轻身茶 / 圆椒醋茶 / 客家擂茶 / 玫瑰花茶
- 162 清新减重绿茶 / 荷叶茶 / 原野冰红茶 / 菊普茶
羽西茶 / 普洱冰茶 / 玫瑰茄醋茶 / 水蜜桃冰绿茶
- 163 紫罗兰桂花茶 / 荷叶茶 / 莲心花粉茶 / 出水瘦腿茶
素馨花茶 / 热带风情 / 玫瑰花酒茶 / 柠檬马鞭茶
- 164 莲藕冬瓜茶 / 葛根清减茶 / 绿茶红酒 / 酸奶绿茶
苹果玫瑰茶 / 绿蔷薇 / 菠萝岛风光 / 梨藕汁
- 165 桂花茶 / 姜红茶 / 姜汁撞奶 / 红舞鞋 / 雅典
丘比特之箭 / 迷迭马鞭草 / 玫瑰红茶
- 166 咖啡红茶 / 姜糖水 / 加州风情 / 山楂窈窕茶
乌发活力绿茶 / 芒果冰沙 / 红酒奶酪 / 优酪乳绿茶
- 167 抹茶西米露 / 飞燕茶 / 桂花冰绿茶 / 锁阳通畅茶
热柠檬红茶 / 青苹果绿茶 / 消肿薏米茶 / 南瓜汁



168 夏季休闲甜饮

- 169 冰可可 / 金银花茶 / 亚历山大咖啡 / 巴比伦海岸
天堂鸟 / 红粉佳人 / 紫水晶 / 莱茵河恋曲
- 170 椰汁红茶 / 果蔬西米露 / 椰汁西米红豆冰
可可咖啡雪克 / 缤纷杂果冰红茶 / 热情夏日
红色情深 / 秋意绵绵
- 171 椰林飘香 / 浓情甜蜜蜜 / 浓情蜜意 / 情迷夏湾娜
弗林明戈 / 紫色诱惑 / 番茄黄瓜冰茶 / 可可雪克
- 172 香橙苏打冰激凌 / 黄金海岸 / 绿色夏日 / 南国风情
夏日清甜茶 / 汽水红茶 / 解毒老虎茶 / 韩国糯米酒
- 173 玫瑰绿豆汤 / 冰巧克力 / 果香可乐 / 百合冬瓜茶
怡情西瓜茶 / 消暑代谢茶 / 奇异薄荷冰茶 / 紫罗兰之恋
- 174 俄罗斯雪屋 / 蓝色天际 / 自由古巴 / 俄罗斯红茶
菠萝酒 / 白雪公主 / 百慕达芳香 / 翡翠岛
- 175 黑眉 / 薄荷巧克力雪克 / 忧郁的月亮 / 翡翠绿茶
秋意冰红茶 / 法兰西斯咖啡 / 椰香冰咖啡 / 香橙冰咖啡



降压降脂汤

JIANG YA JIANG ZHI TANG

高血压和高血脂是一对“难兄难弟”

什么是高血脂？

高血脂症是一种全身性疾病。血脂主要是指血清中的胆固醇和甘油三酯。无论是胆固醇含量增高，还是甘油三酯的含量增高，或是两者皆增高，统称为高脂血症。高血脂症常有形体肥胖、行动迟缓、呼吸短促、易于疲劳、怕热多汗等症状。它是导致动脉硬化和心脏病发生的一个危险因子。

造成高血压、高血脂的因素

高血压、高血脂通常并存，两者呈因果关系，造成高血压、高血脂有下面几大因素：

1. 遗传因素。很多高血压和高血脂是从父母那儿遗传过来的，父母有这种疾病的人要提前预防。
2. 饮食习惯。饮食高盐、高钠，动物脂肪摄取过多。
3. 吸烟。吸烟是冠心病的三大危险因素之一，吸烟可加速动脉粥样硬化，引起血压升高。
4. 精神和心理因素。长期精神紧张又缺少体力活动的人易患高血压和高血脂。

这样吃，有利降脂降压

★多吃新鲜蔬菜与水果。蔬菜与水果，除含有大量水分外，还含有丰富的维生素C及粗纤维。维生素C具有降血脂的作用，粗纤维在肠道可以阻止胆固醇的吸收，有利于降低血液黏稠度。山楂、苹果、梨、猕猴桃、柑橘等均有一定的降脂降压作用。

★多吃大豆食品。大豆含有丰富的卵磷脂，有利于脂类透过血管壁为组织所利用，可使血液中的胆固醇下降，改善血液的黏稠度，避免胆固醇在血管内沉着，有利于防治高黏度血症及高血脂症。

★多吃清淡的食物。以素食为主，粗细粮搭配，少吃动物内脏、动物脂肪及甜食。还应合理调剂饮食，如晚餐不宜多食荤腥味厚的食物，以免血液中的甘油三酯升高，血液黏稠度增加，促使病变加快。

材料:胡萝卜半个, 西芹适量, 蜂蜜1汤匙。

制作过程:

将胡萝卜、西芹分别切块, 放入榨汁机中榨汁, 加入1汤匙蜂蜜即可。



胡萝卜西芹汁

材料:海带50克, 冬瓜150克, 紫菜20克, 猪肉丝50克, 鸡蛋1只, 盐1/2茶匙, 干贝素1茶匙, 姜片、花生油各适量。

制作过程:

1. 将海带切丝, 冬瓜切小块, 紫菜用水泡开。
2. 水煮沸, 加入姜片、油、海带、冬瓜、紫菜, 煮约10分钟。
3. 加入肉丝、调味料, 再加入鸡蛋, 搅散即可。



海带冬瓜紫菜汤

材料:排骨250克, 淡菜50克, 芡实10克, 薏米10克, 冬瓜500克, 盐适量。

制作过程:

1. 将排骨斩块, 焯水, 洗净; 冬瓜连皮切块。
2. 将所有原料放锅内, 加适量水, 煲约2小时, 调味即可。



排骨冬瓜淡菜汤

材料:A: 牛肉30克, 洋葱50克, 胡萝卜30克。B: 白糖少许, 盐1/2匙, 生抽1匙, 色拉油少许。C: 上汤2碗, 色拉油适量。

制作过程:

1. 把A料切丝; 把B料加入牛肉中拌匀; 烤盘中加入适量色拉油, 以中火叮2分钟, 放入牛肉和洋葱炒匀。
2. 把上汤放入微波炉适用碗中, 加入牛肉、洋葱、胡萝卜, 以高火叮2分钟即可。

小贴士: 洋葱中的植物杀菌素除具有刺激食欲、帮助消化的作用外, 还有祛痰、利尿、发汗、预防感冒等作用。



洋葱牛肉汤

材料:金针菇100克, 瘦肉50克, 葱花适量, 盐、味精各1/2匙, 水4碗。

制作过程:

1. 将瘦肉切丝。
2. 水倒入锅里, 先入金针菇, 加入盐、味精调味。
3. 下肉丝煮熟即可。



金针菇肉丝汤

材料:香蕉1根, 杨桃或其他水果适量, 西米露100克。

制作过程:

1. 香蕉和杨桃切块待用。
2. 将一半切好的香蕉放在器皿内。
3. 将西米露倒入。
4. 把其余的香蕉和杨桃摆上即可。

小贴士: 香蕉中含有相当多的钾(一条中等大小的香蕉含有451毫克的钾)和镁, 也富含维生素A、维生素B、维生素C、维生素E等, 且钠和胆固醇的含量很低。



香蕉西米露

陈皮醋煮花生



材料:花生 500 克, 陈皮 20 克, 米醋 150 毫升, 盐、鸡粉各少许。

制作过程:

1. 将花生、陈皮洗净。
2. 将花生倒入大砂锅内, 加水适量, 水开后放入陈皮, 再用中火烧开。
3. 烧 15 分钟后, 加入米醋、盐、鸡粉, 再改用小火爆煮约 1 小时, 至水快烧干、花生仁酥烂时离火, 去陈皮即可。

小贴士: 花生也可连壳煮, 因其对高胆固醇、冠心病、动脉硬化等症有较好的治疗作用。

菠菜西洋参汤



材料:菠菜 250 克, 西洋参 5 克, 猪肉 150 克, 姜片、生粉、调料各适量。

制作过程:

1. 将猪肉洗净剁成肉蓉, 放入大碗中, 加入生粉, 用清水调匀。将西洋参洗净, 切片, 菠菜洗净, 切段。
2. 锅内加入适量清水、姜片, 将猪肉蓉和生粉挤成丸子放入锅内, 再放入西洋参片煮开。
3. 加入菠菜段, 用小火煮 15 分钟左右, 加入盐、胡椒粉和料酒调味, 再烧开即可。

小贴士: 肾炎、肾结石患者不宜食用。

石决明煲牡蛎肉



材料:石决明 20 克, 牡蛎肉 200 克, 姜 5 克, 盐、鸡粉各少许。

制作过程:

1. 将石决明洗净, 放入纱布袋中, 扎紧袋口; 将牡蛎肉洗净, 切片; 姜片洗净。
2. 锅内烧水, 水开后放入牡蛎肉飞水, 再捞出洗净。
3. 将牡蛎肉与药袋、姜片一起放入煲锅, 加入清水适量, 大火煮沸后, 再加入料酒、改用小火爆 1 小时, 待牡蛎肉熟烂, 取出药袋, 调味即可。

小贴士: 石决明清热平肝, 牡蛎肉滋阴降血压。此汤主治肝阳上亢型高血压病。

蒲黄萝卜海带汤



材料:鲜白萝卜 250 克, 海带 20 克, 蒲黄 5 克, 姜、麻油、盐各少许。

制作过程:

1. 将海带洗净, 切块; 白萝卜洗净切块; 将蒲黄放入纱布袋, 扎好; 生姜片洗净。
2. 将白萝卜、海带一起放入锅中, 加入适量清水, 大火煮沸后, 加入用纱布包裹的蒲黄, 改用文火煮 30 分钟。
3. 取出纱布袋, 和均匀, 淋入麻油, 加少许盐即可。

小贴士: 海带忌洋葱, 多食易便秘。

泽泻薏米瘦肉汤



材料:瘦肉 300 克, 泽泻 20 克, 薏米 10 克, 姜 5 克, 盐、鸡粉各适量。

制作过程:

1. 将瘦肉洗净, 切件; 泽泻、薏米、姜片洗净。
2. 锅内烧水, 水开后放入瘦肉飞水, 再捞出洗净。
3. 将药材及姜、瘦肉一起放入煲锅内, 加入清水适量, 以武火煮沸后, 文火煮 1 个多小时, 调味即可。

小贴士: 此汤适用于高脂血症、肥胖、糖尿病属脾虚水湿内停者。症见肥胖或水肿, 小便不利, 体倦身重, 头目眩晕, 四肢乏力。

海带无花果煲脊骨



材料:脊骨 300 克, 海带结 200 克, 无花果 20 克, 红枣 20 克, 姜 10 克, 盐 6 克, 鸡粉 3 克。

制作过程:

1. 先将脊骨砍成块, 海带结洗净沙, 姜去皮拍破。
2. 锅内烧水, 待水开后, 投入脊骨, 用中火煮去血水, 捞起冲净待用。
3. 取瓦煲一个, 加入脊骨、海带、无花果、红枣、姜, 注入适量清水, 用小火煲约 2 小时, 然后调入盐、鸡粉, 即可食用。

小贴士: 该汤健脾滋补, 去脂降压。

材料:黄豆 30 克, 植物油少许。

制作过程:

1. 将黄豆洗净, 用水浸泡 (冬天泡 18 小时, 夏天泡 6 小时), 然后用清水冲洗一遍。
2. 将泡好的黄豆加少许水放入榨汁机中打成豆浆, 加入几滴植物油消去泡沫。
3. 将打好的生豆浆装入一布袋内, 过滤去豆渣, 最后倒入锅中煮沸即可。

小贴士: 此饮入脾、胃, 补虚、清热化痰、通淋、利大便、降血压、增乳汁。



无糖豆浆

材料:黄豆 30 克, 白糖 10 克, 水 300 毫升。

制作过程:

1. 将黄豆洗净, 放在 150 毫升冷水中浸泡一夜, 次日早晨将其连水打成豆浆。
2. 将打好的豆浆倒入纱布袋中, 然后将袋内的汁完全挤干, 滤出的汁即豆浆。
3. 将豆浆煮沸后再煮 10 分钟, 边煮边轻轻搅动。再加入白糖煮沸即成。

小贴士: 黄豆富含蛋白质、不饱和脂肪酸及钙、铁、磷等人体必需的矿物质, 还含有卵磷脂、大豆皂甙、异黄酮等特殊物质, 可降低人体胆固醇, 对高血压、冠心病、动脉粥样硬化等心血管疾病和糖尿病、骨质疏松症有一定的食疗作用。



美味豆浆

材料:毛豆 100 克, 清水 450 毫升, 白糖 70 克。

制作过程:

1. 毛豆去荚洗净, 加清水 225 毫升, 用榨汁机打碎, 约 2 分钟, 即成汁状。
2. 将清水 225 毫升注入锅中用旺火煮沸, 倒入豆汁继续用旺火烧至沸腾, 再过滤。
3. 在滤液中加入白糖, 用小火煮沸 5 分钟即可。也可以离火晾凉后放入冰箱, 冻冷后饮用更觉可口。

小贴士: 此汤色泽淡粉绿, 清甜爽口, 营养丰富。



毛豆浆

材料:黄豆 60 克, 韭菜 100 克, 白糖若干, 清水若干。

制作过程:

1. 将黄豆洗净, 浸泡 6~10 小时。
2. 将黄豆和韭菜一起放入榨汁机中, 加入适量清水, 搅打, 过滤取汁。
3. 将汁液倒入锅内煮沸, 加入白糖即可饮用。

小贴士: 《本草纲目》中载韭菜 “生汁主上气, 喘息欲绝, 解肉脯毒。煮汁饮, 能止咳嗽盗汗”。这款豆浆能补气温经, 适用于气虚型崩漏。



韭汁豆浆

材料:玉米须 60 克, 冬葵子 15 克, 赤小豆 100 克, 白糖适量。

制作过程:

1. 将玉米须、冬葵子洗净, 放入锅内, 加入适量清水煎水取汁, 赤小豆洗净。
2. 将药汁、赤小豆一起放入锅内, 煲约 1 小时。
3. 趁热加入适量白糖调味, 即可吃豆, 饮汤。

小贴士: 甜味的红豆汤可以解除女性经期中的疲劳 (月经期多吃此种甜食不会发胖)。



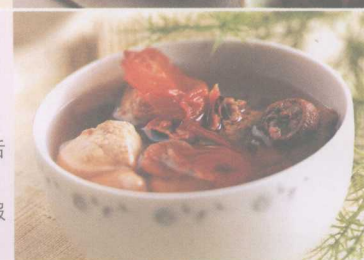
冬葵子玉米须汤

材料:山楂 20 克, 鸡内金 1 只, 瘦肉 500 克, 姜 3 片, 盐、鸡粉各适量。

制作过程:

1. 将山楂、鸡内金洗净, 瘦肉洗净, 切块。
2. 锅内烧水, 水开后放入瘦肉飞水, 再捞出洗净。
3. 将山楂、鸡内金、瘦肉、姜片一起放入煲内, 加入适量清水, 煲约 2 小时后调味即可。

小贴士: 患胆结石、膀胱结石者, 凡是颗粒不大的或泥沙性结石, 用开水冲服生鸡内金粉, 每次 3 克, 每日 3 次, 一个月内有显著效果。



山楂鸡内金降脂汤

海底椰川贝炖鸡汤



材 料:老鸡半只, 海底椰 100 克, 川贝 10 克, 猪肉 150 克, 姜 3 克, 葱 3 克, 盐 10 克, 鸡粉 5 克。

制作过程:

1. 猪肉斩件, 老鸡洗净, 海底椰、川贝洗净。
2. 用锅将水烧开后, 放入猪肉、老鸡煮去表面的血渍, 倒出洗净。
3. 将老鸡、猪肉、海底椰、川贝等放入炖盅内, 加入清水炖 2 小时后调味即可。

小贴士: 海底椰、川贝都是清润滋养的食材, 此汤清热润肺、化痰止咳, 有持久降血压的作用。

玉竹陈皮白肺汤



材 料:玉竹 20 克, 无花果 10 克, 陈皮 5 克, 猪肺 500 克, 脊骨 500 克, 瘦肉 200 克, 姜 10 克, 盐 10 克, 鸡粉 5 克。

制作过程:

1. 玉竹、无花果、陈皮洗净, 脊骨、瘦肉斩件。
2. 砂煲烧水, 待水沸时, 放入猪肺、脊骨、瘦肉煲至血渍除净。
3. 砂煲一个, 放入脊骨、瘦肉、猪肺、玉竹、陈皮、无花果、姜, 加入清水, 煲 2 小时, 调入盐、鸡粉即可食用。

小贴士: 此汤富含蛋白质、碳水化合物及钙质, 是一种滋养润肠剂, 有催乳作用。

玉米煲猪腩



材 料:胡萝卜 250 克, 玉米 200 克, 脊骨 250 克, 猪腩 300 克, 老姜 5 克, 猪肉 150 克, 盐 5 克, 鸡粉 3 克。

制作过程:

1. 将脊骨、猪肉斩件, 胡萝卜去皮切块, 玉米洗净切件, 猪腩洗净切件。
2. 用瓦煲烧水至滚后, 放入脊骨、猪肉、猪腩, 煮去表面血渍, 倒出洗净。
3. 用瓦煲装清水, 放在煤气炉上煲滚后, 放入脊骨、猪肉、猪腩、胡萝卜、玉米、老姜煲 2 小时后, 调入盐、鸡粉后即可食用。

小贴士: 胡萝卜对眼睛疲劳、皮肤粗糙有疗效, 具有利尿利胆、止血压降等功能。

天麻石斛煲山雀



材 料:山雀 500 克, 天麻 20 克, 石斛 10 克, 猪肉 500 克, 脊骨 400 克, 枸杞 8 克, 姜 10 克, 盐 10 克, 鸡粉 5 克。

制作过程:

1. 天麻切片, 石斛洗净, 猪肉斩件, 山雀剖好斩件, 脊骨斩件, 姜去皮。
2. 砂煲烧水, 待水沸时将山雀、猪肉、脊骨煲过水。
3. 取砂煲一个, 加入脊骨、山雀、猪肉、天麻、石斛、枸杞、姜, 再加入清水, 煲 2 小时后调入盐、鸡粉, 即可享用。

小贴士: 天麻对改善眩晕、头痛, 治疗高血压等症有奇效。石斛养阴清热。

铁观音



材 料:铁观音 5 克, 何首乌 30 克, 干山楂 20 克, 冬瓜皮 20 克。

制作过程:

1. 将何首乌、冬瓜皮、山楂同时入锅煮, 至山楂烂熟时离火。
2. 滤渣取液, 以其汤液冲泡铁观音, 即可饮用。

小贴士: 铁观音中含有咖啡碱、茶碱、可可碱、挥发油、维生素 C 等, 对降低血脂和促进新陈代谢都很有益处, 适合各种肥胖症者饮用。

老黄瓜猪腩汤



材 料:老黄瓜 500 克, 猪腩 300 克, 老姜 5 克, 脊骨 200 克, 猪肉 150 克, 陈皮 10 克, 盐 5 克, 鸡粉 5 克。

制作过程:

1. 将猪肉、脊骨斩件, 猪腩洗净、斩件, 老黄瓜洗净切块。
2. 煲内水滚后, 放入脊骨、猪肉、猪腩滚去表面血渍, 倒出洗净。
3. 用瓦煲装水, 放在煤气炉上用猛火煮滚后, 放入脊骨、猪肉、猪腩、老黄瓜、陈皮、老姜, 煲 2 小时后调入盐、鸡粉即可食用。

小贴士: 老黄瓜清热生津, 降血压。猪腩有补肾、降血压、防治糖尿病的功效。

材料:南瓜500克, 红枣50克, 唐排300克, 脊骨200克, 猪肉150克, 老姜5克, 盐5克, 鸡粉5克。

制作过程:

1. 将唐排、脊骨、猪肉斩件, 南瓜切件。
2. 用煲烧至水滚后, 放入唐排、脊骨、猪肉滚去表面血渍, 倒出洗净。
3. 用瓦煲装水, 放在煤气炉上用猛火煮滚后, 放入唐排、脊骨、猪肉、南瓜、红枣、老姜, 煲2小时后调入盐、鸡粉即可食用。

小贴士: 南瓜味甘, 性寒, 可消炎止痛, 强肝助肾, 降低血压, 为产妇催奶。



南瓜红枣煲唐排

材料:绿茶粉2汤匙, 开水1杯, 柠檬1个。

制作过程:

1. 将柠檬榨汁, 与开水按1:5的比例稀释。
2. 在汁液中加入绿茶粉, 饭后饮用。

小贴士: 适合下半身肥胖的人, 但若有胃病则不宜。柠檬汁和绿茶都是碱性食物, 对酸性体质的调整有帮助, 可加快新陈代谢、排除多余水分。



柠檬绿茶

材料:番茄、瘦肉、鱼丸、脊骨各200克, 老姜5克, 盐10克, 鸡粉5克。

制作过程:

1. 先将番茄切开, 脊骨斩件, 瘦肉切件, 姜去皮。
2. 砂煲烧水, 待水沸时, 煲净脊骨、瘦肉的血水。
3. 砂煲一个, 放入番茄、鱼丸、脊骨、瘦肉、姜, 加入清水, 慢火煲2小时后调入盐、鸡粉即可食用。

小贴士: 番茄有生津止渴、健脾消食的功效。此汤可以增强血管柔韧性, 防止牙龈出血, 增强抗癌能力, 具有清热解毒、凉血平肝、降低血压等作用。



鱼丸番茄汤

材料:鸡骨草150克, 夏枯草50克, 猪胰2条, 脊骨300克, 猪肉150克, 老姜5克, 盐10克, 鸡粉5克。

制作过程:

1. 将脊骨、猪肉斩件, 猪胰洗刮干净、斩件, 鸡骨草、夏枯草泡净, 姜去皮。
2. 水滚后, 放入脊骨、猪肉、猪胰滚去表面血渍, 倒出用水洗净。
3. 用瓦煲装水, 放在煤气炉上用猛火煲滚后, 放入脊骨、猪肉、猪胰、鸡骨草、夏枯草、老姜后煲2小时调入盐、鸡粉即可食用。



夏枯草煲猪胰

材料:铁观音25克, 干荷叶25克, 陈葫芦10克, 橘皮5克。

制作过程:

1. 将干荷叶、陈葫芦、橘皮共研为细末, 混入茶叶中。
2. 欲饮时, 可取少量冲泡, 反复冲泡至茶水清淡为度。

小贴士: 乌龙茶的特点是回味悠长, 耐冲泡, 具有解脂肪、助消化之功效, 是健美减肥的佳品。



玉盘葫芦茶

材料:干荷叶50克, 铁观音5克, 丝瓜皮6克, 西瓜翠衣5克。

制作过程:

1. 用纱布将干荷叶、丝瓜皮、西瓜翠衣、铁观音茶包好, 放清水中浸泡清洗后备用。
2. 在砂锅中放水5杯, 放入纱布包, 以水煮熬至水沸, 代茶饮之。

小贴士: 此饮有明显分解脂肪的作用, 常饮能帮助消化, 其利尿、减肥效果比起市面上的减肥茶要好很多。



清络饮

鸡骨草粉葛煲鲮鱼



材料:鸡骨草100克,粉葛200克,猪胰200克,姜20克,猪肉500克,脊骨300克,鲮鱼1条,盐10克,鸡粉5克。

制作过程:

- 1.先将粉葛削皮切件,鲮鱼剖好切件,猪肉、脊骨斩件,猪胰去肥油,姜去皮。
- 2.砂锅煲水,待水沸时,将猪肉、脊骨、猪胰飞水。
- 3.瓦煲一个,加入粉葛、鲮鱼、猪肉、脊骨、鸡骨草、猪胰,加入清水,煲2小时后调入盐、鸡粉即可食用。

小贴士:粉葛具有清心明目、扩张血管、降血压、抗癌等作用。

柠檬红茶



材料:柠檬汁1大匙,柠檬半个,红茶1大匙,蜂蜜适量,开水1杯。

制作过程:

- 1.在红茶中调入柠檬汁搅拌均匀,用开水冲泡红茶。
- 2.将鲜柠檬切成薄片,放在红茶中,加入蜂蜜,轻轻搅拌均匀。
- 3.切记柠檬切片要现喝现泡,浸泡时间不宜过长,否则茶会变酸,柠檬也会变味。

小贴士:柠檬切片既美观又美味,果香与茶香的组合,是养颜减肥的佳品。

玫瑰普洱茶



材料:玫瑰6~8朵,普洱茶9克,蜂蜜适量。

制作过程:

- 1.用开水冲泡普洱茶,然后把水倒掉,留下茶叶。
- 2.把冲泡过一次的普洱茶和玫瑰花放在一起,用开水冲泡。
- 3.在茶水中依个人喜好加一些蜂蜜即可。

小贴士:此茶可舒缓胸闷,调解烦躁思绪,兼具降血脂、降血压及美容瘦身之功效。但一天饮用量最好不要超过1000毫升。

党参老鸡煲山瑞



材料:党参、沙参、红枣、淮山、葱、老姜各10克,老鸡500克,猪肉150克,山瑞1只,鸡脚100克,枸杞、盐、鸡粉各5克。

制作过程:

- 1.将老鸡、猪肉斩件,山瑞剖洗干净。
- 2.用锅烧水至滚后,放入老鸡、猪肉、山瑞、鸡脚滚去表面血渍,倒出洗净。
- 3.将猪肉、老鸡、山瑞、党参、鸡脚、枸杞、红枣、淮山、沙参、老姜、葱放入炖盅内,加入清水适量,炖2小时后调入盐、鸡粉即可食用。

小贴士:山瑞是龟类的一种,有较好的净血作用,常食者可降低胆固醇含量。

佛手瓜煲猪腰



材料:佛手瓜500克,银耳50克,猪腰150克,脊骨200克,老姜5克,猪肉200克,盐5克,鸡粉5克。

制作过程:

- 1.先将脊骨、猪肉斩件,猪腰去筋切件,佛手瓜洗净切件,银耳泡洗干净。
- 2.用瓦煲烧水至滚后,放入脊骨、猪肉、猪腰滚去表面血渍,倒出洗净。
- 3.用瓦煲装水,放在煤气炉上用猛火煲滚后,放入脊骨、猪肉、猪腰、佛手瓜、银耳、姜,煲2小时后调入盐、鸡粉即可食用。

小贴士:银耳润肺生津,益气 and 血;猪腰能和肾气;佛手瓜能降压、降血脂。

红酒蒜饮



材料:大蒜1~2颗,红酒400~500毫升,蜂蜜适量。

制作过程:

- 1.把大蒜洗净,去掉表面紫色的外表皮,剥成瓣。
- 2.把大蒜装入玻璃瓶内,加上红葡萄酒。
- 3.将玻璃瓶盖好密闭,在阴凉的地方放置5~8天后,打开玻璃瓶,将里面的蒜瓣用滤网过滤后,把大蒜和汁分别装入瓶中放冰箱冷藏。

小贴士:可防止冠心病。这两种物质都有降低胆固醇的功效。两者混合后,其所含的黄酮素能把附着在动脉壁上的脂质迅速驱除,从而防止冠心病的发生。

材料:红酒1瓶, 红石榴汁1瓶, 冰块适量。

制作过程:

1. 将红酒打开, 倒入杯中至二分满。
2. 将红石榴汁加入红酒中至六分满。
3. 加入冰块至八分满即可。

小贴士: 石榴汁可以压过红酒的酸味或涩味。此品可防治冠心病、高血压, 能达到健胃提神、增强食欲、益寿延年之功效。



红石榴葡萄酒

材料:枸杞3克, 脊骨250克, 猪肉200克, 老鸭半只, 老姜5克, 陈皮3克, 盐5克, 鸡粉5克。

制作过程:

1. 先将猪肉、脊骨、老鸭斩件, 枸杞、陈皮、老姜洗净。
2. 将水烧滚后, 放入脊骨、猪肉、老鸭滚去表面血渍, 倒出洗净。
3. 用砂锅装清水, 放在煤气炉上烧滚后, 放入脊骨、猪肉、老鸭、老姜、陈皮、枸杞煲2小时后调入盐、鸡粉后即可食用。

小贴士: 鸭性寒凉, 鸭肉中饱和脂肪酸含量比猪肉、牛肉、羊肉均少得多。



砂锅鸭汤

材料:人参5克, 海参100克, 猪肉150克, 脊骨300克, 红枣10克, 老姜5克, 盐5克, 鸡粉5克。

制作过程:

1. 先将脊骨、猪肉斩件, 发好海参切件。
2. 用瓦煲烧水至滚后, 放入脊骨、猪肉滚去表面血渍, 倒出洗净。
3. 用瓦煲装水, 放在煤气炉上用猛火煲滚后, 放入脊骨、猪肉、海参、人参、红枣、老姜, 煲2小时后调入盐、鸡粉即可食用。

小贴士: 海参是一种典型的高蛋白、低脂肪、低胆固醇食物, 对高血压患者适宜。



人参海参煲猪肉汤

材料:木瓜500克, 雪蛤(湿)150克, 乌鸡半只, 脊骨200克, 猪肉150克, 老姜5克, 盐5克, 鸡粉5克。

制作过程:

1. 先将脊骨、猪肉、乌鸡斩件, 木瓜去皮核、切块。
2. 用煲烧滚水后, 放入脊骨、猪肉、乌鸡滚去表面血渍, 倒出洗净。
3. 用瓦煲装水, 放在煤气炉上用猛火煲滚后, 放入脊骨、木瓜、猪肉、乌鸡、老姜、雪蛤, 煲2小时调入盐、鸡粉后即可食用。

小贴士: 此汤有健脾胃、通两便、消暑解渴、解酒毒、降血压、解毒消肿等功效。



木瓜雪蛤乌鸡汤

材料:木耳、腐竹各100克, 兔肉500克, 脊骨、猪肉各200克, 姜20克, 盐10克, 鸡粉5克。

制作过程:

1. 先将木耳、腐竹洗净切好, 兔肉斩件, 脊骨、猪肉斩件。
2. 砂煲烧水, 待水沸时, 煲净兔肉、脊骨、猪肉血渍。
3. 将脊骨、猪肉、兔肉、木耳、腐竹、姜放入砂煲, 加清水, 煲2小时后调味。

小贴士: 此汤健脾补气、活血化痰, 能降低血脂和阻止胆固醇沉积, 使血脉通畅, 还能消除脸部因淤血而成的黑斑, 是美味补益的靓汤。



木耳腐竹兔肉汤

材料:海参300克, 羊肉500克, 脊骨200克, 瘦肉200克, 姜10克, 盐10克, 鸡粉5克。

制作过程:

1. 将海参用火烧净灰渍, 浸水1天, 用沸水至软身后洗净、切件。羊肉切件, 脊骨斩件, 姜去皮。砂煲烧水, 待水沸时, 煲净脊骨、瘦肉、羊肉的血渍。
2. 砂煲一个, 放入海参、脊骨、瘦肉、羊肉、姜, 加入清水, 用中火煲2小时后调入盐、鸡粉即可食用。

小贴士: 海参是一种高蛋白、低脂肪的食品, 此汤有降血压、壮阳功效。



海参羊肉汤