

珍味屋食譜叢刊之

補益湯水

200種



文光出版社

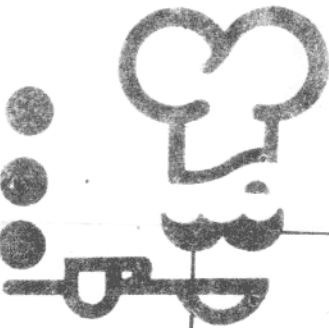
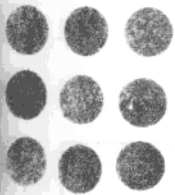
出版說明

我們在《家常湯水 200 種》的出版說明中曾提及過，湯水的效用除了增加食慾，幫助消化外，有些還兼有補身強體的功能。但大多數人飲湯都只注重湯水的色香美味，而忽略了湯水的營養價值。

其實只要懂得配合適當的藥材，湯水便能發揮補身益體和療病的功效。常言道：「病從口入。」同樣道理醫病和補身的途徑也一樣是從口而入。

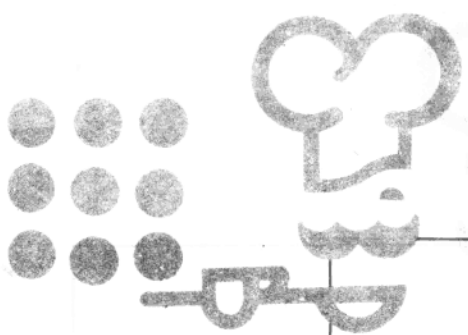
我們也常聽說：「預防勝於治療。」要預防疾病，除了要注意飲食衛生外，也要懂得補身強體之道。無病無痛是一種最大的幸福，但不幸染上疾病而又不想長期吃藥，爲了促使疾病痊癒便只好借助有療效的食物。我們編印這本《補益湯水 200 種》的目的，是希望能幫助有這方面需要的讀者。

人體是一部複雜的「機器」，分成各個不同的系統，而每個系統都有不同的需要和發揮不同的功能。我們這本書的內容分成十類，也分別照顧着不同系統的功能和需要。本書內的每個湯水，除了列明用料和製法外，也列明了湯水的營養、成份和功效。讀者看完後便能按自己的需要，選擇不同的湯水飲用。



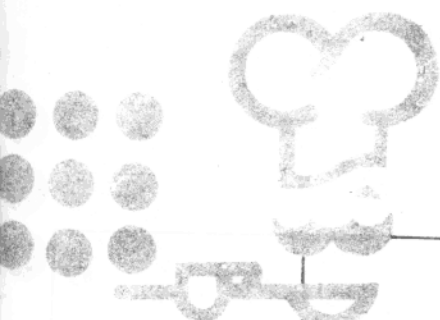
目 錄

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100



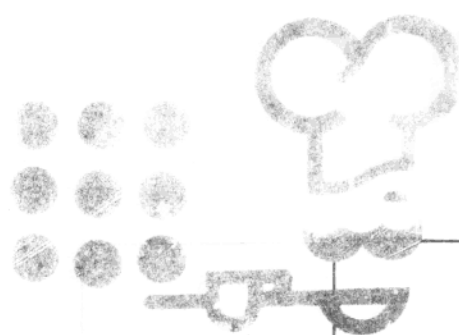
一、補血養顏類

補血紅湯圓	3
補血人參湯	4
養顏蓮藕湯	5
何首烏牛肉湯	6
雞絲黃花湯	7
菠菜豬肝湯	8
豬紅菠菜湯	9
番茄紅花湯	10
蓮子福圓湯	11
紅苋瘦肉湯	12
川芎蛤蜊湯	13
返老還童湯	14
美潤豬腳湯	15
冰糖燕窩羹	16
鱔魚養血湯	17
香菇雞蓉粟米羹	18
豬心當歸湯	19
淨血黑豆湯	20
水鴨銀花湯	21
蟲草雞湯	22



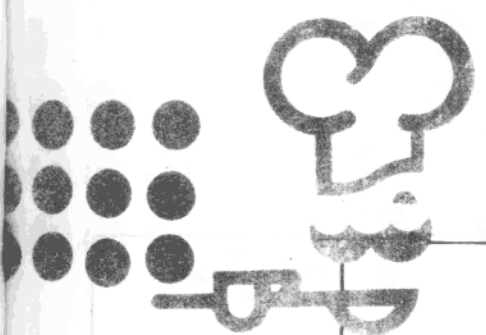
二、明目健腦類

龍眼牛肉湯	25
芡實魚頭湯	26
枸杞葉豬肝湯	27
桑葉豬肝湯	28
魚雲豆腐湯	29
苦瓜瘦肉湯	30
青箱子魚片湯	31
珍珠救盲湯	32
補眼肝泥湯	33
川芎魚頭湯	34
鹿茸雞湯	35
紅蘿蔔豬肝湯	36
骨髓湯	37
燈芯花苦瓜湯	38
雞肝湯	39
老鴨淮山湯	40
水鴨健腦湯	41
獨腳金豬肝湯	42
桑椹瘦肉湯	43
鮑魚瘦肉湯	44



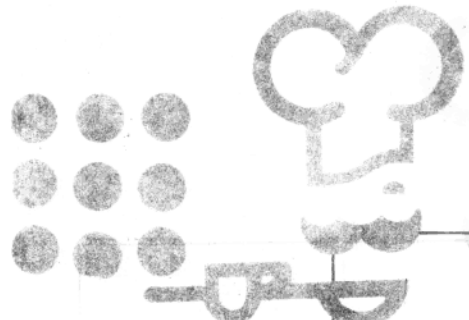
三、健肺除痰類

豬肺止咳湯	47
鵲蛋雪蛤湯	48
紫蘇瘦肉湯	49
橘紅鵲鵲湯	50
豬肝豬肚湯	51
紫菀豬肺湯	52
羅漢果柿餅湯	53
豬橫膈淡菜湯	54
瘦肉杏仁湯	55
紅蘿蔔紅棗湯	56
玉竹瘦肉湯	57
燕窩瘦肉湯	58
菜乾腐皮湯	59
紅棗南瓜湯	60
竹葉瘦肉湯	61
蚌花瘦肉湯	62
紅絲線瘦肉湯	63
檸檬葉豬肺湯	64
生薑芥菜湯	65
馬蹄薤菜湯	66
鵲鵲除痰湯	67
枸杞菜蘆筍湯	68
枇杷葉蜜棗湯	69
杏仁白肺湯	70



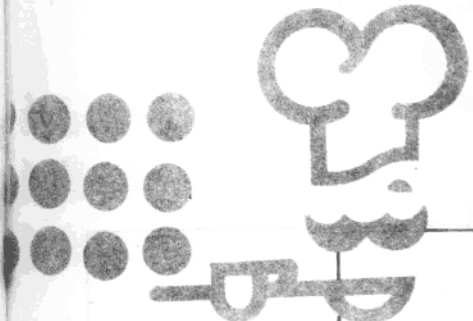
四、強心降壓類

海帶降壓湯	73
芡實蒸蛋羹	74
牛膝降壓湯	75
元參紅棗湯	76
冬菇雞湯	77
豬腰安眩湯	78
海蜇馬蹄湯	79
黃耆雞湯	80
豬心蓮子湯	81
海參干貝湯	82
益血花菇湯	83
粉葛洋參湯	84
強心貝鴨湯	85
生地玄參湯	86
海藻瘦肉湯	87
蝦米海帶湯	88
五味降壓湯	89
三鮮降壓湯	90
蓮藕清血湯	91
向日葵花托紅棗湯	92



五、開胃健脾類

豬肚黃耆湯	95
酸梅湯	96
牛腩蓮藕湯	97
芥菜湯	98
鮮魚木瓜湯	99
燕窩鴨心湯	100
鱧魚淮杞湯	101
生魚葛菜湯	102
浮小麥羊肚湯	103
芫荽黃豆湯	104
胡椒老雞湯	105
健脾栗子湯	106
健胃蘿蔔湯	107
雜錦瓜粒湯	108
杜仲鹹魚湯	109
香菇牛奶湯	110
槐花豬肚湯	111
西湖蓴菜湯	112
瓜皮赤小豆湯	113
糯米炮穀湯	114
參棗老鴿湯	115
磨菇瘦肉湯	116



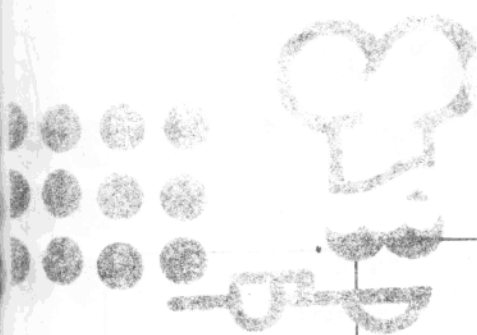
六、益肝補腎類

綠豆理肝湯	119
冬瓜腰片湯	120
裏脊肉薏米湯	121
杜仲豬腰湯	122
馬蹄羊蹄湯	123
王瓜根肝糊湯	124
雙參瘦肉湯	125
白背葉根豬骨湯	126
鳳尾草海帶湯	127
冬瓜鮭魚湯	128
江瑤柱瘦肉湯	129
沙苑蒺藜魚膠湯	130
瑤柱粉腸湯	131
蓮子芡實湯	132
茵陳蜆肉湯	133
米鬚湯	134
旱蓮草紅棗湯	135
生蠔瘦肉湯	136
生蠔桑寄生湯	137
烏豆圓肉大棗湯	138
花膠田雞湯	139
補腎燕窩羹	140



七、強精壯陽類

牡蠣斂精湯	143
泥鰱湯	144
滋陰補陽湯	145
雞精湯	146
蛤蚧鷓鴣湯	147
豬尾花生湯	148
清蒸人參湯	149
龍虎際會湯	150
海松子蛋湯	151
鹿茸水鴨湯	152
何首烏鯉魚湯	153
首烏雞湯	154
山藥魚片湯	155
鹿筋水鴨湯	156
肉苁蓉豆豉湯	157
補陽乳鴿湯	158
鯉魚精湯	159
枸杞龜湯	160
補腰豬髓湯	161
當歸牛尾湯	162



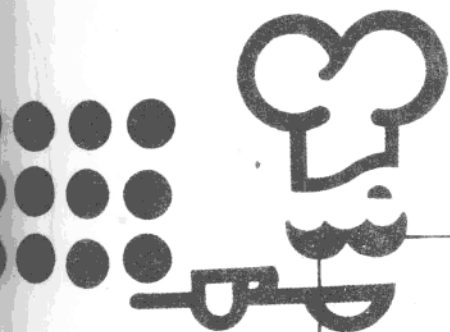
八、祛風除濕類

牛膝杜仲湯	165
鳳爪防己湯	166
鹹魚頭豆腐湯	167
獨活黑豆湯	168
木瓜生魚尾湯	169
天香爐瘦肉湯	170
瘦肉紅花菜湯	171
荷葉冬瓜湯	172
鮠魚冬瓜湯	173
慈菇瘦肉湯	174
鯽魚利水湯	175
蠶豆瘦肉湯	176
黃豆雞脚湯	177
風濕調補湯	178
黑豆豬蹄湯	179
瘦肉骨碎補湯	180
三蛇搜風湯	181
豬蹄筋黃豆湯	182
熱薑湯	183
豬蹄牛膝湯	184
冬瓜生魚湯	185



九、清熱解毒類

昆布海藻湯	189
牛蒡子鹹魚湯	190
百合蜜棗湯	191
西洋菜蜜棗湯	192
清補涼湯	193
地胆頭瘦肉湯	194
綠豆馬齒莧湯	195
無花果杏仁湯	196
大飛揚草豆腐湯	197
雪梨瘦肉湯	198
絲瓜瘦肉湯	199
紫菜瘦肉湯	200
綠豆老鴨湯	201
薺菜蜜棗湯	202
清熱荷葉湯	203



十、雜類

雞肝熟地湯	207
玉米鬚橫膈湯	208
蓮子欖仁湯	209
蔥薑片兒湯	210
豆腐鯉魚湯	211
桃仁牛血湯	212
生蠔海藻湯	213
薏仁綠豆湯	214
登榘子橫膈湯	215
辣椒葉煮雞蛋湯	216
鮑魚海參湯	217
白蘭花瘦肉湯	218
止鼻鼾湯	219
甘草小麥湯	220
冬蟲草瘦肉湯	221
母子平安湯	222

補血養顏 類

補益湯水 200 種

蘭道賽蘭

聯

• 15 429 66

補血紅湯圓

用 料：紅 棗 6 粒
草 莓 12個
糯米粉 3 兩
紅 米 2 湯匙
蜂 蜜 $\frac{1}{3}$ 杯

- 製 法：(1)將紅棗浸軟，草莓洗淨去蒂。紅米浸在溫水中。
- (2)糯米粉用半杯水攪勻，揉成耳垂般軟度，加水時要放慢。
- (3)糯米粉揉成湯圓，放滾水中煮熟，浮起時撈出放冷水中，然後取出放入容器。
- (4)用 5 杯水在鑊中煮，放入紅棗、紅米後蓋好，慢火煮30分鐘，加上蜂蜜溶解再放草莓，滾後淋在湯圓上。

功 效：紅棗、紅米和草莓都可補血。

補血人參湯

用 料：豬絞肉 半斤
高麗參 2 錢
鮑 魚 1 兩
冬 菇 3 個
菠 菜 1 棵

- 製 法：(1)豬絞肉用刀剁碎，放湯碗中，用油、鹽、酒和胡椒粉攪勻至產生粘性，再加豆粉攪勻。
- (2)竹筍切薄，用熱水燙過，鮑魚冬菇斜切。菠菜煮熟切段。
- (3)用 4 杯水在煲內煮滾，再調慢火，將絞肉擠成肉丸放入，以猛火再煮 2 分鐘後盛起。
- (4)用上湯和浸高麗參的汁放鑊中，再加竹筍、鮑魚冬菇和菠菜；用慢火煮 15 分鐘左右，再用鹽、胡椒粉和酒調味。
- (5)最後添上麻油，倒入湯碗中便可飲用。

功 效：高麗參有行氣活血效能，飲後感溫暖舒適，可治發冷症。