

廣東味道

丛书主编 施旭光 编著 林锦銓 曾元桂

今晚饮乜汤

调理篇

今晚饮乜汤
调理篇

畅销版

广东靓汤 精彩呈现
食材步骤 详细图解
养生功效 明明白白

广东省出版集团
GUANGDONGSHENG CHUBAN JITUAN

广东科技出版社
全国优秀出版社

廣東味道

丛书主编 施旭光 编著 林锦銓 曾元桂

今晚饮乜汤

调理篇



廣東省出版集團
廣東科技出版社
· 廣州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

今晚饮乜汤. 调理篇 / 施旭光主编; 林锦銮, 曾元桂编著. —广州: 广东科技出版社, 2014. 3

(今晚饮乜汤系列)

ISBN 978-7-5359-6365-9

I. ①今… II. ①施… ②林… ③曾… III. ①保健—汤菜—菜谱 IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第000024号

今晚饮乜汤

调理篇

JINWAN YINMIETANG TIAOLIPIAN



丛书策划: 姚芸
责任编辑: 姚芸 许桦淳
图片摄影: 余得保 付大英 尹念 罗蓉
装帧设计: 林少娟
责任校对: 宁百乐
责任印制: 罗华之
出版发行: 广东科技出版社
地址: 广州市环市东路水荫路11号
邮政编码: 510075

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www.gdstp.com.cn

经销: 广东新华发行集团股份有限公司
排版: 广州市友间文化传播有限公司
印刷: 广州市岭美彩印有限公司
(广州市荔湾区花地大道南海南工商贸易区A幢
邮政编码: 510385)
规格: 889mm×1194mm 1/24 印张4 字数80千
版次: 2014年3月第1版
2014年3月第1次印刷
定价: 18.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

前言



在广东，一句“要饮多点汤哦！”传达着对朋友的关爱，对亲人的问候，对恋人的浓情，对儿女的叮咛，对父母的孝心！

独特的环境气候和地域文化，造就了广东人独特的饮食习惯和养生智慧。如今，广东靓汤的特有魅力不仅倍受广东人的青睐，还征服了生活打拼在广东的外地人，而且继续北上，大有征服全国的趋势。“要饮多点汤哦！”成了广东人对全国人民的衷心祝福！

一碗靓汤，可以给成长中的孩子补足营养和能量，好让他们身体健康快乐学习。

一碗靓汤，可以给在职场奔波的你我解乏滋养补益，好让我们明天继续出发打拼。

一碗靓汤，可以给年老的父母保健抗衰，好让他们平安喜乐活到天年。

一碗靓汤，是召唤你回家吃饭的动力！

“今晚饮乜汤？”便成了主妇们每天要操心的事宜！

春夏秋冬、不同体质要不同调养，则是主妇们要学习的知识和明白的道理。

巧妙搭配食材，掌握恰当的火候，煲炖一锅美味的靓汤，更是主妇们要拥有的手艺。

由广州中医药大学教授、博士生导师、著名中医药学家、著名药膳食疗专家施旭光先生主编的新书《今晚饮乜汤》，一套共4册，将成为你贴心的助理！

（本书的编写得到林锦珊、施家希、林秀贞、余振盛、余清芬、施昆浩、施霞、施饮洲的协助与支持，在此表示衷心的感谢。）

丛书策划 姚芸

yaoyundd@126.com



目录

- 01 饮用靓汤贴士
- 02 调理养生要点
- 03 调理养生食材

强身健体汤

- 05 杞子虫草花乌鸡汤
- 07 花旗参片乌鸡汤
- 08 四药炖母鸡
- 09 北芪枸杞炖乳鸽
- 11 参芪牛肉汤
- 13 淮山参枣瘦肉汤
- 14 苡蓉杞地海参瘦肉汤
- 15 虾仁豆腐汤
- 17 八角香菇鸡汤
- 18 五行蔬菜汤
- 19 萝卜羊排骨汤
- 21 北芪羊肉汤
- 22 龟羊汤
- 23 羊肉扶弱汤

疏肝解郁汤

- 24 柴胡猪肝汤
- 26 香附玫瑰顺肝汤
- 27 枸菊香附瘦肉汤
- 28 参枣素馨花瘦肉汤
- 29 复方北芪瘦肉汤
- 30 党参郁金瘦肉汤
- 31 陈皮香附排骨汤
- 33 香附豆腐汤
- 34 茉莉花鸡汤
- 35 百合红枣鹌鹑汤
- 37 陈皮海带鸭汤
- 38 赤小豆玫瑰花鲫鱼汤
- 39 佛手陈皮蚌肉汤
- 41 三仁佛手花胶汤
- 42 当归黄精甲鱼汤

乌发美容汤

- 43 首乌核桃排骨汤



- 45 二地乌发汤
- 46 何首乌猪肝汤
- 47 何首乌黑豆牛肉汤
- 49 首乌当归鸡汤
- 50 白果北芪乌鸡汤
- 51 花生红枣猪蹄汤
- 53 芪参黑豆养发汤
- 54 黑豆枸杞排骨汤

滋阴降火汤

- 55 菠萝苦瓜排骨汤
- 57 生地麦冬排骨汤
- 58 火腿木耳海参排骨汤
- 59 老黄瓜淡菜薏米猪骨汤
- 61 老黄瓜牛蒡陈肾汤
- 62 淡菜石斛麦冬骨头汤
- 63 淡菜紫菜生地瘦肉汤
- 64 淡菜苡蓉黑豆汤
- 65 沙参玉竹猪肉汤
- 67 地黄鳖甲白鸽汤
- 68 贝母甲鱼汤

- 69 麦冬杞竹甲鱼汤
- 70 甲鱼炖桂圆
- 71 西洋参石斛炖鹧鸪
- 73 西洋参响螺瘦肉汤
- 74 淮山百合燕窝汤
- 75 蜜枣蘑菇瘦肉汤

润肠通便汤

- 77 冬寒菜蛋丝汤
- 78 桃肉地黄猪肠汤
- 79 海参木耳猪肠汤
- 80 菠菜猪血汤
- 81 杞子银耳木瓜瘦肉汤
- 83 火麻仁瘦肉汤
- 84 姜汁杏仁猪肺汤
- 85 桃杏猪蹄汤
- 87 熟地肉苡蓉猪腰汤
- 88 巴戟苡蓉鲤鱼卵汤
- 89 松仁海带汤
- 91 萝卜蛤蜊汤

饮用靓汤贴士

- 1.忌过量饮用油腻腥膻的靓汤，也不宜暴饮、暴食，以微饱为度，以防损伤脾胃。
- 2.高热伤津者忌饮用辛辣食材所煲煮的靓汤，以免助热之弊或动肝火。
- 3.消化系统疾病患者忌饮用油腻、辛辣、香甜、滑利、生冷的靓汤，以防刺激肠胃而加重症状。
- 4.高血压、动脉硬化者忌饮用胆固醇及动物脂肪含量较高的靓汤。
- 5.老火靓汤含嘌呤较高，痛风病者忌饮，但可以饮快速滚汤。



调理养生要点

免疫力低下,易感冒

压力太大,紧张焦虑

脱发、须发早白

口腔溃疡、咽痛

声哑、口臭

便秘、大便不畅

常饮强身健体汤

常饮疏肝解郁汤

常饮乌发美容汤

常饮滋阴降火汤

常饮润肠通便汤



调理养生食材

强身健体食材



乌鸡：滋阴补肾，养血填精，益肝退热，补虚。



老母鸡：补益功效很高，补气，补血，祛风。



乳鸽：性平味咸，滋补肝肾，补气血。



牛肉：补中益气，滋养脾胃，强健筋骨。



羊肉：助元阳，补精血，疗肺虚，益劳损，暖中胃。



党参：性平味甘，补中益气，养血生津。



北芪：补气升阳，益气固表，为补气圣药。



虫草花：不寒不燥，补肺补肾，护肝养肝。

疏肝解郁食材



猪肝：补肝，养血，明目。



蚌肉：性寒，能清郁结之火。



鲫鱼：活血通络，温中下气，健脾利湿，和中开胃。



枸杞子：补肝肾，明目。



菊花：散风清热，清肝明目。



茉莉花：理气和中，疏肝解郁。



玫瑰花：理气解郁，活血散瘀，调经止痛。



佛手：疏肝健脾和胃，理气消胀，化痰止咳。

乌发美容食材



核桃仁：补肾养血，乌发防衰佳品。



红枣：补中益气，养血安神。



黑豆：补肾益阴，健脾利湿。



白果：滋阴益肾，补气养心。



花生米：健脑抗衰。



何首乌：养血益肝，固精补肾，乌须发。



当归：补血活血，行滞止痛。



天麻：平肝潜阳，祛风通络。

滋阴降火食材



甲鱼：滋阴凉血，补肾健骨，消痞散结。



西洋参：性凉，补肺气，降肺火，润肺燥，生津液。



麦冬：性微寒，养阴生津，润肺清心。



石斛：性微寒味甘，益胃生津，滋阴清热。



玉竹：养阴润燥，生津止渴。



沙参：养阴清肺，与玉竹相配共奏养阴润燥之效。



生地黄：性苦寒，养阴生津，清热凉血。



熟地黄：性微温，补血滋阴，补益精髓。

润肠通便食材



猪大肠：润燥补虚，止渴止血。



猪血：软化燥便，补血通便。



通心菜：清热解毒，润肠通便。



木瓜：消食和胃，防治便秘。



火麻仁：性平味甘，润肠补虚。



南杏仁：润肺止咳，润肠通便。



松子仁：养阴润肺，滑肠通便。



木耳：养血益阴，滋润肠燥。

杞子虫草花乌鸡汤

功效

补肺益气，补血养肝。适用于肺气虚、精血不足，尤其是易感冒的人群。

原料

乌鸡1只
虫草花10克
蜜枣3个
枸杞子10克
生姜3片
盐适量

做法

- 1 乌鸡剖好、洗净、切大块、飞水；虫草花泡洗净；枸杞子洗净。
- 2 用砂锅煲开适量清水，放入全部汤料，大火煲开后，中小火煲1.5小时，加盐调味即可。

养生指导

虫草花性质平和，不寒不燥，具有补肺、补肾和护肝养肝的功效。现代医学更发现其具有平衡荷尔蒙和提高免疫力的作用，补益效用相当多，最适合肝肾阴虚人士食用。乌鸡有滋阴养血、补肾填精、益肝退热、补虚的作用，能调节人体免疫功能和抗衰老。与补肝、养血、益肾的蜜枣和枸杞子同煮，补肺益气、补血养肝，是病后体虚者及易感冒者的食疗佳品。





花旗参片乌鸡汤

功效

补益五脏，温精养血，强身健体。适于脾胃虚弱、精血不足，尤适宜春、秋季节易患感冒的人群。

原料

乌鸡1只
花旗参30克
红枣10克
枸杞子15克
生姜1块
盐适量

做法

- 1 乌鸡剖好、洗净、斩块、飞水；生姜洗净拍松。
- 2 用锅煲开适量清水，放入全部汤料，大火煲开，改小火煲1.5小时，加盐调味即成。



◎乌鸡



◎红枣



◎花旗参



◎枸杞子

养生指导

花旗参性凉，味甘、微苦，具有益气、养胃、生津的功效。乌鸡性微温味甘，具有补益五脏、滋阴养血、补肾填精、益肝退热、补虚的功效，能调节人体免疫功能和抗衰老。两者结合则补而不燥、养血而不滋腻，再配与补肝、养血、益肾的红枣、枸杞子同煮，是养血益肝、强身健体的食疗佳品。

四药炖母鸡

功效

益气补血，强身健体。适于免疫力低下、手足麻木、面色无华、心悸失眠、头晕眼花等症，也适用于虚劳、妇女产后体虚者。

原料

老母鸡1只
熟地黄、
当归、
白芍各10克
川芎5克
生姜片15克
料酒25克
盐适量

做法

- 1 母鸡剖好、洗净、斩块、飞水。
- 2 将四味药材洗净，装入煲汤袋中扎口。
- 3 用锅煲开适量清水，放入鸡块、药包及姜片、料酒，大火煲开后撇去浮沫，改小火炖至鸡熟离骨时，加盐调味即成。

养生指导

老母鸡的补益功效很高，非常适宜久病、瘦弱之人用来补身，尤其是畏寒风重、虚不受补者，老母鸡不但能补气补血，还可祛风、提高人体免疫力、预防感冒。四药中熟地黄滋阴补血，当归补血养肝，白芍养血敛阴，川芎畅达血脉，与老母鸡同煮成汤，补血和血，强身健体。



◎熟地黄



◎当归



◎白芍



◎川芎

北芪枸杞炖乳鸽

功效

补虚益气，强身健体。适宜病后补虚、中气虚弱、体倦乏力者服用。



原料

乳鸽1只
北芪、
枸杞子各30克
姜片、
盐各适量

做法

- 1 乳鸽剖好、洗净、沥干水；北芪、枸杞子洗净，连同姜片一起放入鸽子腹内。
- 2 将装好药材的乳鸽放入电子瓦煲，加适量开水，高火煲2.5小时，加盐调味即可。

养生指导

乳鸽肉性平味咸，具有益肝肾、补气血、托毒排脓的作用，常吃可使身体强健、清肺顺气。北芪补气升阳、益气固表。枸杞子补肝肾、明目。三者同煮成汤，补虚益气，强身健体。疮疡久治不愈者亦可食用。



参芪牛肉汤

功效

益气补肺，养心安神，强身健体。适用于易感冒、夜汗、畏寒怕热、体质虚弱的人群。

原料

牛肉250克
党参30克
北芪、
枸杞子各15克
红枣10克
姜片、
盐各适量。

做法

- 1 牛肉洗净、切块、飞水；党参、北芪、枸杞子、红枣洗净。
- 2 全部汤料放入电子瓦煲中，加适量开水，高火煲2.5小时，加盐调味即可。

养生指导

牛肉性温味甘，有补脾胃、益气血、强健筋骨等的作用，是补益食疗佳品。党参性平味甘，有补中益气、养血生津、增强免疫力的作用。北芪性微温味甘，能补气升阳，增强免疫力。再配以补肝养血之枸杞子、红枣，久饮可增强免疫力，预防感冒。但已经感冒、体内有热者不宜服用。

