

廣東味道

丛书主编 施旭光 编著 珊珊5354

今晚饮乜汤

四季篇

今晚饮乜汤
广东靓汤

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 珊珊5354

今晚饮乜汤

四季篇



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. 四季篇 / 施旭光主编; 珊珊5354编著. —广州: 广东科技出版社, 2014. 3
(今晚饮乜汤系列)

ISBN 978-7-5359-6364-2

I. ①今… II. ①施… ②珊… 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000022号

今晚饮乜汤

四季篇

JINWAN YINMIETANG SIJIPIAN



丛书策划: 姚 芸

责任编辑: 姚 芸

图片摄影: 珊珊5354

装帧设计: 林少娟

责任校对: 施之琪

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、林锦奎、陈富荣、薛伟、吴丽珍、余慧萍的协助与支持，在此表示衷心的感谢。）

丛书策划 姚芸

yaoyundd@126.com



目录

- 01 煲汤妙招
- 02 四季养生要点
- 03 四季养生食材

春季靓汤

- 05 海底椰煲乌鸡
- 07 花旗参煲鸡汤
- 08 牛大力土茯苓煲猪骨
- 09 无花果煲猪蹄汤
- 11 青胡萝卜煲猪骨
- 13 木瓜瘦肉祛湿汤
- 14 五指毛桃煲瘦肉
- 15 鸡骨草瘦肉汤
- 16 枸杞叶滚猪脚汤
- 17 鸡骨草煲猪横膈
- 19 土茯苓炖蝎子
- 21 一清二白泥鳅汤
- 22 塘葛菜生鱼汤

- 23 茯苓白术鲫鱼汤
- 24 绵茵陈煲白鲫
- 25 赤小豆粉葛鲮鱼汤
- 27 胡萝卜粉葛清汤

夏季靓汤

- 29 佛手瓜乌江鱼头汤
- 31 番石榴煲鱼尾
- 32 芫荽鱼头豆腐汤
- 33 笋壳鱼滚豆腐汤
- 35 翠衣番茄豆腐汤
- 36 海带冬瓜瘦肉汤
- 37 石斛花旗参煲瘦肉
- 39 淮山扁豆瘦肉汤
- 40 沙葛绿豆瘦肉汤
- 41 凉瓜黄豆排骨汤
- 42 绿豆夏枯草猪骨汤
- 43 绿豆生地鸽子汤



- 44 冬瓜绿豆乌鸡汤
- 45 花生眉豆鸡脚汤
- 47 咸蛋滚潺菜汤
- 48 墨鱼节瓜汤
- 49 鱼骨老鸭煲节瓜
- 51 冬瓜薏米煲水鸭
- 52 红豆莲藕汤

秋季靓汤

- 53 海底椰炖鳄鱼肉
- 55 木瓜花生煲鱼尾汤
- 57 双飞鱼片花甲豆腐汤
- 58 霸王花芯炖瘦肉
- 59 天山雪莲果煲瘦肉
- 61 南北杏雪梨煲瘦肉
- 63 雪梨淮山瘦肉汤
- 64 菜干煲猪肺
- 65 苹果龙骨汤
- 67 青榄罗汉果煲扇骨

- 69 陈肾煲西洋菜汤
- 70 腊鸭三件煲菜干汤
- 71 沙参玉竹麦冬炖鹧鸪
- 73 清补凉煲鸡汤
- 75 胡萝卜茅根竹蔗水

冬季靓汤

- 76 板栗煲老母鸡汤
- 77 灵芝煲乌鸡
- 79 椰子煲老鸡汤
- 80 猴头菇炖鸡汤
- 81 阿胶炖乌鸡
- 82 北芪党参乌鸡汤
- 83 虫草花桂圆煲瘦肉
- 85 白果红枣猪肚汤
- 86 熟地黑豆龙骨汤
- 87 花胶煲猪骨
- 88 莲藕花生猪脚汤
- 89 清炖羊肉汤
- 91 清补凉炖乳鸽

煲汤妙招



1. 鱼要先煎香

先将鱼两面煎香，如果是鱼头，可先用盐腌一下，煎透后撒点酒，然后再加水，这样煮出来的汤不仅奶白奶白的，且鲜甜美味。要保留鱼完整有一个好方法，就是关火等锅边冷了，用手轻轻翻过来。

2. 肉类要飞水

飞水即出水、焯水，飞过水的猪骨、鸡块等肉类，煲的汤是清的，否则汤是浑浊的，会在表面漂浮起一坨坨褐色的血糜，比较恶心。再说飞水还可以去腥味。

3. 加开水为妙

用电子瓦煲、电高压锅、炖盅等制作靓汤，加开水为妙，否则要等较长时间水才开，会把食材沤得不太新鲜。如果用砂锅煲汤，可以先煲开水，再放入食材，这样还可避免食材粘锅。

4. 认真泡食材

有的商家为了食材卖相好，做一些特殊处理，比如用硫黄熏银耳等，选购时不要买颜色太白的，且不能有异味。保险起见，银耳、莲子、薏苡仁、香菇、腐竹等，提前泡洗净为妥，且泡的水要倒掉哦。

四季养生要点

春季调肝理脾，以应春之生。

夏季清心养阴，以应夏之长。

秋季润肺健脾，以应秋之收。

冬季温肾助阳，以应冬之藏。



四季养生食材

春季养生食材



赤小豆：利水除湿，健脾养胃。



粉葛：除脾胃虚火，生津止渴。



淮山：益气养阴，补脾润肺。



茯苓：健脾渗湿。



薏苡仁：健脾、渗湿、利尿。



五指毛桃：俗称“土黄芪”，益气补虚，健脾化湿。



鸡骨草：清热解毒，疏肝解瘀。



花旗参：滋阴补气，补而不燥。

夏季养生食材



番茄：健胃消食，生津止渴。



冬瓜：清热祛暑，润肺生津。



凉瓜：祛暑清热，明目解毒。



节瓜：清暑、解渴、健脾。



绿豆：清热、解毒、消暑。



扁豆：调脾暖胃，除湿止泻。



老鸭：滋阴清热，养胃生津。



夏枯草：清肝火，散郁结。

秋季养生食材



猪肺：性平味甘，补肺治咳。



雪梨：清热润肺，化痰止咳。



橄榄：清热利咽，化痰止咳。



无花果：润燥清咽，健胃清肠。



海底椰：滋阴润肺，清热除燥。



霸王花：清心、润肺、化痰。



杏仁：润肺、止咳、通便。



马蹄：清热化痰，生津开胃，明目清音。

冬季养生食材



乌鸡：补肝益肾，补气养血。



老母鸡：补益气血，填精生髓。



羊肉：健脾温中，补肾壮阳，益气养血。



猪脚：益气和胃，强筋壮骨。



板栗：益气健脾，补肾强筋。



桂圆：甘温，补益心脾，养血安神。



北芪：补气升阳，益卫固表。



党参：补中益气，生津养血。

海底椰煲乌鸡

功效

润喉润肺，养颜。适用于燥邪伤肺所致的咽干咽痛、咳嗽、口干、大便不通等症。



原料

乌鸡半只
瘦肉200克
海底椰300克
蜜枣2粒
盐适量

做法

- 1 将乌鸡、瘦肉分别洗净、切块、飞水。
- 2 乌鸡、瘦肉、海底椰和蜜枣放入电子瓦煲里，加适量开水，高火炖2小时，加盐调味即可。

养生指导

海底椰是广东汤料中常见的一种食材，有干湿两种，能滋阴润肺止咳，除燥养颜。乌鸡有较高的滋补价值，是补身的珍品，具有滋阴润肺的功效。猪肉滋阴润燥，补益中气。蜜枣益气养阴。合而为汤，有养阴润肺之功效，为春秋季节燥邪伤肺引发咳嗽之食疗佳品。

本方还有养颜之功效，为都市女性养颜之佳品。

珊言良语

海底椰并非生于海底，而是棕榈科植物。传说在发现塞舌尔群岛前，东南亚有人在海边捡到大实椰子，以为是海底的植物果实，加上它与当地的椰子有不少相同之处，所以称之为海底椰。

海底椰有非洲海底椰和泰国海底椰之分，市面上买得到的只是后者。



花旗参煲鸡汤

功效

滋阴补气，增强免疫力。适用于气阴不足而见倦怠、乏力、大便干燥等症。

春季靓汤



原料

老鸡半只
花旗参30克
枸杞子10克
蜜枣2粒
盐适量

做法

- 1 老鸡洗净、切块、飞水。
- 2 用锅煲开适量清水，鸡块、花旗参、枸杞子、蜜枣同放入煲里，大火煲开，改小火煲1.5小时，喝前加盐调味即可。

珊瑚良语
该汤用老鸡，如果怕肥就把皮剥掉。

养生指导

花旗参既有补气的作用，又有滋阴的作用，补而不燥。鸡肉益气温阳，该汤谱选用老鸡，其补气之力更佳。枸杞子、蜜枣益气养阴。合而为汤，有滋阴益气、增强免疫力之功效，且补而不燥，为冬春季节滋补之佳品。

牛大力土茯苓煲猪骨

功效

祛湿利尿，壮骨活络。为南方地区春季回潮饮用之佳品。适用于湿邪偏盛而见皮肤瘙痒、肢体困重、关节疼痛者。

原料

牛大力10克
土茯苓10克
淮山20克
蜜枣2粒
猪骨800克
盐适量

做法

- 1 猪骨洗净后飞水；牛大力、土茯苓、淮山冲洗净。
- 2 用锅煲开6~8碗清水，猪骨、牛大力、土茯苓和淮山同放到煲里，大火煲开，改小火再煲2.5小时，喝前加盐调味即可。

珊言良语

非常好喝的汤，非常适合春季回南天大潮湿时饮用。若有水肿的朋友，常喝这道汤很有益。

养生指导

牛大力又称千斤拔，性寒味甘，功能清热、润肺、止咳，强筋活络。土茯苓性平味甘，有清热利尿、渗湿止痛之功效。淮山健脾祛湿。蜜枣益气。猪骨强筋健骨。合而为汤，祛湿利尿，壮骨活络。



无花果煲猪踭汤

功效

滋润清补，生津止渴。适用于胃阴不足而见口渴咽干、食欲减退、大便不畅等症。



原料

猪踭500克
无花果干10粒
枸杞子少许
蜜枣2粒
盐适量

做法

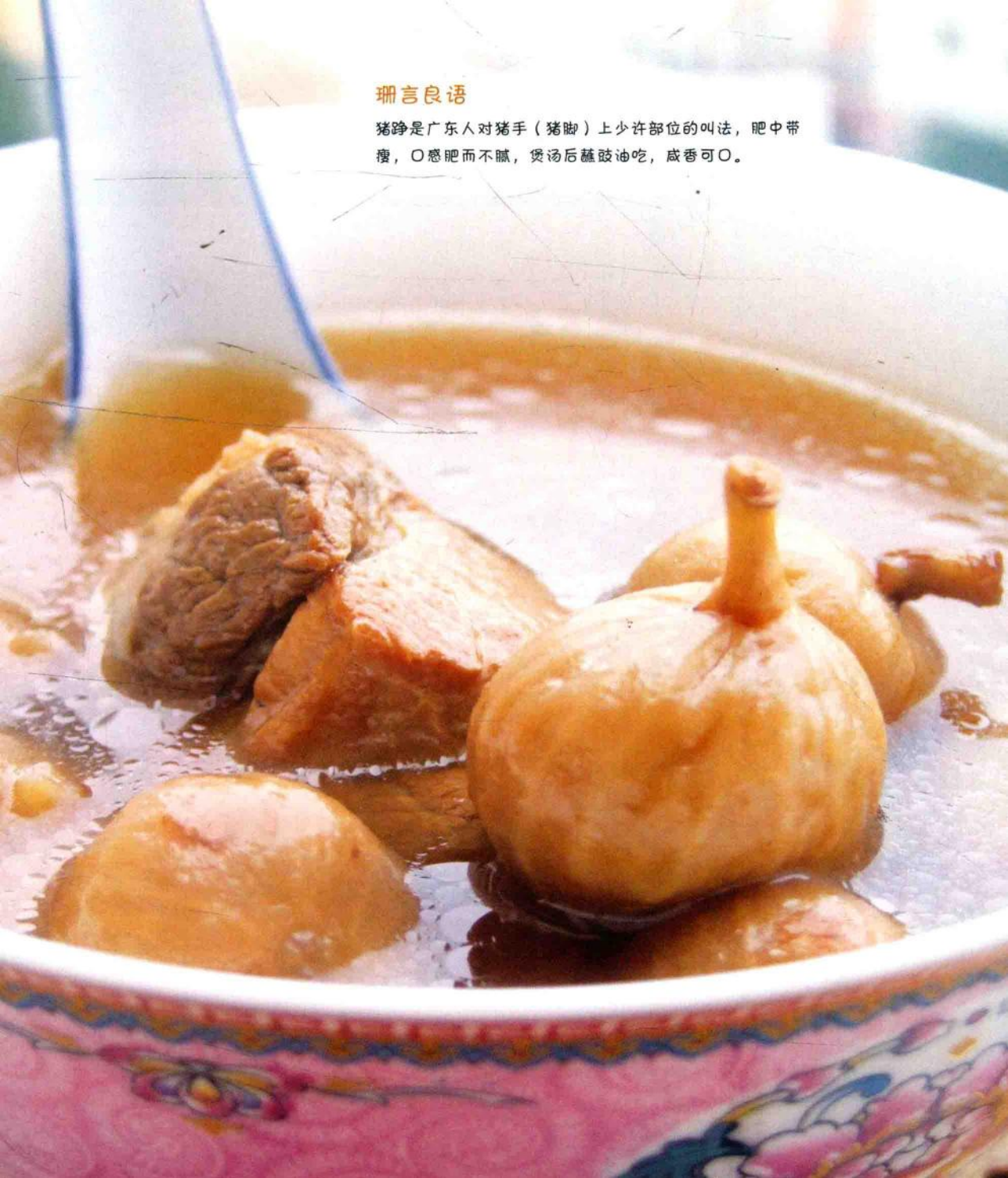
- 1 将猪踭洗净切块，飞水；无花果干、枸杞子洗净。
- 2 用锅煲开适量清水，将猪踭、无花果干和枸杞子放入煲中，大火煲开，小火煲2个小时即可。
- 3 准备喝前再加盐调味。

养生指导

猪踭肉有补脾气、润肠胃、生津液的功能。无花果性平味甘，功能润燥清咽、健胃清肠，又能吸附猪踭肉煲汤所释出的油分，使汤水不显油腻。枸杞子养肝明目。蜜枣补气润肺。合而为汤，滋润清补，生津止渴。

珊言良语

猪蹄是广东人对猪手（猪脚）上少许部位的叫法，肥中带瘦，口感肥而不腻，煲汤后蘸豉油吃，咸香可口。



青胡萝卜煲猪骨

功效

滋肾强骨，清热祛湿。

原料

青萝卜、胡萝卜各1个
猪骨1条（约400克）
蜜枣1粒
盐适量

做法

- 1 青、胡萝卜刨皮、洗净、切块；猪骨剁块、洗净、飞水。
- 2 用锅煲开6碗清水，全部汤料放入锅里，大火煲开后，改小火煲1.5小时，加盐调味即可。

珊言良语

都说胡萝卜和白萝卜不能一起煮，因为一个主补，一个主泻，所以混在一起吃等于白吃。不过青萝卜就不一样了，青胡萝卜煲猪骨汤，是很多人都推崇的，因为味道特别鲜美，还可清热解暑。怕肥的话就按开油再喝吧。



养生指导

青萝卜呈淡绿色，水多、味甜、微辣，是著名的生食品种，人称“水果萝卜”，有消积、祛痰、利尿、止泻等功效。胡萝卜性平味甘，有健脾和胃、补肝明目、清热解毒、透疹、降气止咳等功效。猪骨则滋阴补肾，填精益髓。合而为汤，达到滋肾强骨、清热祛湿之效。