

廣東味道

丛书主编 施旭光 编著 林锦銓 曾元桂

今晚饮乜汤

补益篇

今晚饮乜汤

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

廣東省出版集團
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

补益篇



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. 补益篇 / 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 978-7-5359-6366-6

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第000034号

今晚饮乜汤

补益篇

JINWAN YINMIETANG BUYIPIAN



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: 何小红

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 制作靓汤秘诀
- 02 补益养生要点
- 03 补益养生食材

健脾开胃汤

- 05 木瓜生姜煲米醋
- 07 豆豉鲤鱼汤
- 09 紫苏生姜红枣汤
- 10 何首乌鲤鱼汤
- 11 莲子淮山猪肉汤
- 13 红枣胡萝卜玉米排骨汤
- 14 党参莲子薏仁猪小肚汤
- 15 陈皮莲子煲猪肚
- 17 番茄鸡蛋汤
- 18 竹荪香菇老鸡汤
- 19 党参栗子乌鸡汤
- 21 参术茯苓鸭肾汤

补脑益智汤

- 22 山楂首乌熟地炖猪脑

- 23 淮山杞子炖猪脑
- 25 太子参虫草花排骨汤
- 26 木香莲子红枣猪脊汤
- 27 莲子百合核桃炖猪肉
- 29 莲子百合黄精瘦肉汤
- 30 鹿茸鸡汤
- 31 归芪鸡汤
- 33 远志羊肉益智汤
- 35 海参母鸡调养汤
- 36 当归天麻鱼头健脑汤
- 37 核桃花生炖生鱼
- 38 红豆辣椒鲤鱼汤
- 39 黄鳝补脑益智汤
- 41 菟丝子甲鱼汤
- 42 百合枣龟汤

补虚益气汤

- 43 肉桂北芪鸡汤
- 45 归参炖母鸡
- 46 鲜人参桂圆鹌鹑汤



- 47 鲜人参火腿鹤鹑汤
- 48 当归淮山炖羊排
- 49 党参北芪煲瘦肉
- 51 当归党参猪腰汤
- 52 千斤拔花生猪尾汤
- 53 天冬萝卜火腿汤
- 54 红枣北芪鳝鱼汤
- 55 人参杞子煮鲤鱼

养心安神汤

- 57 柏子仁炖猪心
- 59 参归炖猪心
- 60 茯神枣仁猪心汤
- 61 黄精排骨安神补脑汤
- 63 益智仁猪小肚安神汤
- 64 灵芝猴头菇瘦肉汤
- 65 鲜百合鸡蛋通心菜汤
- 67 党参桂圆羊肉汤
- 68 苹果人参土鸡汤

- 69 静心百合鸡蛋汤
- 71 百合花鲫鱼汤
- 72 绞股蓝红枣汤
- 73 葱白红枣汤

补肾壮阳汤

- 75 当归生姜羊肉汤
- 77 肉苁蓉公鸡汤
- 78 龟鹿童子鸡汤
- 79 起阳鸽蛋汤
- 81 巴戟天东风螺汤
- 82 人参鹿茸炖乌龟
- 83 龙马甲鱼汤
- 85 壮阳蛤蚧汤
- 86 锁阳海参汤
- 87 鹿鞭壮阳汤
- 88 人参鹿尾汤
- 89 肉桂黄精牛肉汤
- 91 巴戟杜仲牛鞭汤



制作靓汤秘诀

1. 选料精细

应选用优质的中药，新鲜的肉类、蔬菜以及精选的配料等。

2. 配伍合理

汤料中所用中药和食物的性、味各异，所以在配膳时要注意药膳配伍禁忌，如乌梅忌与猪肉配伍，甲鱼忌与苋菜配伍，人参忌与萝卜配伍，海藻忌与甘草配伍等。

3. 火候恰当

制作靓汤，掌握火候是关键。

一般在制作中采用大火、中火、小火三种。辛温芳香类食物一般用大火煎沸5~10分钟即可。营养滋补类食物则需大火煲开后，改小火慢慢烹制，使营养成分充分析出。尽管如此，汤渣中仍有不少营养成分，消化能力强的人，尽量把汤渣吃掉。以免浪费。

4. 水量适中

一般情况下，汤料与水比例为1:3~1:4，大火煲开，撇去浮沫，改小火煲至汤剩1/2~3/4即可，但用现代的电高压锅、电子瓦煲或焖烧锅等烹制，水分遗失较少，煲汤的水可适当加少些。最好一次性加够水，以免中途揭盖，使汤的鲜香美味飘散掉。

补益养生要点

食欲不振，消化不良

常饮健脾开胃汤

学习压力大，用脑过度，
神经衰弱、健忘

常饮补脑益智汤

应试疲劳，职场疲劳，
慢性疲劳

常饮补虚益气汤

注意力难以集中，心神
不宁，睡眠障碍

常饮养心安神汤

中老年肾虚腰酸、性欲减退

常饮补肾壮阳汤



补益养生食材

健脾开胃食材



猪肚：性温味甘，补虚损，健脾胃。



鸭胗：滋阴补虚，健脾益气。



鲤鱼：为诸鱼之长，为食品上味，滋补健胃，利水催乳。



番茄：健胃消食，增进食欲。



玉米：健脾益胃，防癌抗癌。



生姜：温中养胃，助消化。



陈皮：理气健脾。



淮山：性平味甘，补脾益胃，补肾固精。

补脑益智食材



猪脑：补益脑髓，疏风，润泽生肌。



鱼头：富含卵磷脂，补脑健脑。



黄鳝：富含DHA和卵磷脂，补脑健身，活血祛风。



龟肉：滋阴降火，养血清热。



海参：高级滋补品，功擅补肾益精。



天麻：平肝潜阳，祛风通络。



核桃：补肾益脑。



远志：安神益智。

补虚益气食材



羊排：补肾壮阳，补虚温中。



母鸡：补气补血、祛风。



桂圆肉：补益心脾，养血安神。



北芪：补气升阳之要药，有补气升阳、益卫固表之功。



党参：补中益气，生津
养血。



人参：大补元气，补脾
益肺，生津养血，安神
增智。



当归：补血活血，调
经止痛。



肉桂：补火助阳，散寒
止痛，温经通脉。

养心安神食材



猪心：养心补血，补
虚、安神定惊。



红枣：补中益气，养血安
神。



百合：宁心安神，清
火，润肺止咳。



莲子：养心安神，补脾
止泻，益肾固精。



灵芝：安神补虚，
祛痰止咳。



柏子仁：养心安神，润肠
通便。



酸枣仁：养心安神，
益肝敛汗。



茯神：渗湿，健脾，
宁心。

补肾壮阳食材



羊肉：滋补之佳
品，性温味甘，
能养肝补虚。



嫩公鸡：不仅温中益
气、补虚填精、活血强
筋，还补肾壮阳。



牛鞭：性温味咸，入
肾经，能补肾壮阳、
益精补髓。



肉苁蓉：补肾阳，益精血。
民间谚语有“宁要苁蓉一
筐，不要金玉满床”。



鹿茸：补肾阳，益精
血，强筋骨，调冲
任。



龟甲胶：滋肾潜阳，
益肾健骨，养血补
心。



海马：甘温，补
肾壮阳。



蛤蚧：助肾阳，益
精血，补肺气，定
喘嗽。

木瓜生姜煲米醋

功效

益阴解郁和胃。适宜于脾胃阴虚、胃酸缺乏之胃胀、消化不良、食欲不振。



做法

- 1 木瓜洗净、去皮、去瓢，切成小块；生姜洗净切片。
- 2 用瓦煲煲开适量清水，放入木瓜、生姜，大火煲开，加米醋，改小火煲约30分钟即可。

原料

木瓜500克
生姜30克
米醋100克

养生指导

木瓜性温味酸，入肝、脾经，平肝和胃，祛湿舒筋。生姜性温味辛，有发表散寒、健胃进食的功效。米醋性温味酸，有消肿益血、消食健胃的功效。诸品共奏益阴解郁和胃之功。



豆豉鲤鱼汤

功效

健脾消食，化湿。适于食欲不振、食少懒言、面色发黄、小便不利。

做法

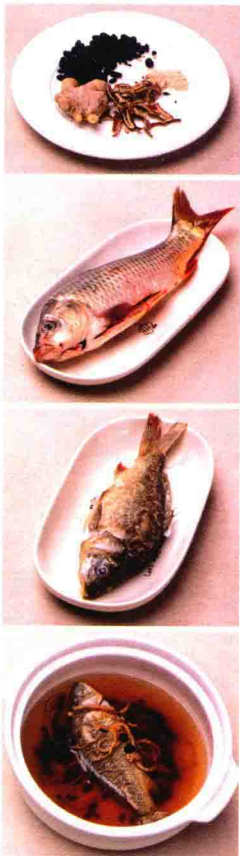
原料

鲤鱼250克
豆豉6克
生姜、
陈皮各若干
胡椒粉、
油、
盐各适量

- 1 鲤鱼剖好、洗净，沥干水；生姜洗净、切片；陈皮洗净。
- 2 锅烧热后加油，放进鲤鱼，两面煎香。
- 3 用砂锅煲开适量清水，放入鲤鱼、豆豉、生姜、陈皮，大火煲开，改小火煲1小时，加盐和胡椒粉调味即可。

养生指导

“鲤鱼为诸鱼之长，为食品上味”。鲤鱼性平味甘，有滋补、利水、催乳、健胃等功效。豆豉作为家常调味品，适合烹饪鱼肉时解腥调味，同时豆豉还以其特有的香气使人增加食欲，促进吸收。陈皮健脾理气消食。此汤味道鲜美，有健脾消食、增强食欲之效，为饭前开胃之佳品。





紫苏生姜红枣汤

功效

暖胃散寒，助消化。适宜脾胃虚寒、食欲不振的人群，尤为女性。



◎红枣



◎生姜

◎紫苏叶



原料

鲜紫苏叶10克
红枣10粒
生姜3片

做法

- 1 红枣洗净、去核；鲜紫苏叶洗净、切丝。
- 2 用砂锅煲开适量清水，放入全部汤料，大火煲开，改小火煲25分钟。
- 3 将紫苏叶、姜片捞出来，继续用小火煲15分钟即可。

养生指导

紫苏叶性温味辛，归肺、脾经，解表散寒，行气和胃。生姜性温，发汗解表，温肺止咳。其特有的“姜辣素”能刺激胃肠黏膜，增强消化能力，有效治疗吃寒凉食物过多而引起的腹胀、腹痛、腹泻、呕吐等。红枣性温味甘、酸，功能补气养血。此汤尤适宜秋冬季节脾胃不开时服用，也适宜产后血虚、食欲不振者服用。

何首乌鲤鱼汤

功效

补益肝肾，健脾开胃。适宜腰膝酸软、神疲乏力、眩晕健忘、饮食少进者食用。

原料

鲤鱼1条
(约500克)
何首乌10克
姜片、
胡椒粉、
盐各适量

做法

- 1 鲤鱼剖好、洗净，沥干水。
- 2 何首乌洗净，放入砂锅，加适量清水，用小火煲20分钟，去渣留汁，放入鲤鱼和姜片，大火煲开，改小火煲1.5小时，加胡椒粉、精盐调味即可。



◎ 鲤鱼



◎ 何首乌



◎ 盐

养生指导

“鲤鱼为诸鱼之长，为食品上味”。鲤鱼性平味甘，有滋补、利水、催乳、健胃等功效。何首乌性温味甘、涩，有补益精血、固肾乌须之效。此汤味道鲜美，常饮能健脾开胃，增进食欲。

莲子淮山猪肉汤

功效

健脾开胃，宁心安神。适宜于精神紧张引起的食欲不振、心悸、失眠、阳痿早泄者服用。

原料

猪肉450克
章鱼50克
莲子、
淮山各30克
蜜枣2粒
生姜、
盐各适量

做法

- 1 猪肉洗净、切块、飞水；章鱼泡发、洗净；莲子泡洗净。
- 2 用砂锅煲开适量清水，放入全部汤料，大火煲开后，改小火煲1.5小时，加盐调味即可。



养生指导

莲子有健脾开胃、益心安神、滋养补虚、止遗涩精等功效。猪肉补肾养血，滋阴润燥，补中益气。淮山性平味甘，具补脾气、益胃阴、补肾固精等功效。章鱼性平味甘、咸，入肝、脾、肾经，补血益气健脾。蜜枣补益脾气。