

廣東味道

丛书主编 施旭光 编著 茉莉

今晚饮乜汤

保健篇

今晚饮乜汤
健康又靓汤

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 茉莉

今晚饮乜汤

保健篇



广东省出版集团
广东科技出版社
· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

今晚饮乜汤. 保健篇 / 施旭光主编; 茉莉编著. —广州: 广东科技出版社, 2014. 3
(今晚饮乜汤系列)

ISBN 978-7-5359-6367-3

I. ①今… II. ①施… ②茉… 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000197号

今晚饮乜汤

保健篇

JINWAN YINMIETANG BAOJIANPIAN



丛书策划: 姚芸

责任编辑: 姚芸

图片摄影: 茉莉

装帧设计: 林少娟

责任校对: 施之琪

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奎、施家希、钟永方、钟启暘的协助与支持，在此表示衷心的感谢。）

丛书策划 姚芸

yaoyundd@126.com



目录

- 01 选好锅，煲靓汤
- 02 保健养生要点
- 03 保健养生食材

家禽保健汤

- 05 老艾煲土鸡汤
- 08 土鸡煮艾叶
- 09 泉水炖土全鸡汤
- 11 木瓜鸡肉汤
- 13 牛奶椰子炖乌鸡
- 15 原只椰子炖乌鸡
- 17 滋补乌鸡汤
- 19 红枣沙参玉竹炖乌鸡
- 20 淮山枸杞子炖乌鸡
- 21 川贝枇杷花炖老鹧鸪
- 23 鲜玉竹沙参炖鹧鸪
- 25 清补乳鸽汤

水产保健汤

- 27 赤小豆粉葛生鱼汤
- 29 木瓜大鱼头汤
- 31 天麻鱼头汤
- 33 香椿芽豆腐鱼头汤
- 34 白萝卜鲫鱼汤
- 36 清甜黄沙蚬萝卜汤
- 37 青橄榄珧柱瘦肉炖鲍鱼
- 39 鲍鱼鸡脚功夫汤
- 41 松茸炖鲜鲍
- 43 松茸菌炖辽参
- 46 杂粮辽参金瓜盅
- 47 螺肉迷你冬瓜盅
- 49 柚皮川贝炖鳄鱼
- 51 黑松露鳄鱼滋补汤
- 53 虫草海马汤



56 天山雪莲花炖海马

57 蝎子炖雪莲果汤

猪类保健汤

59 胡萝卜瘦肉炖蝎子

60 花旗参石斛炖瘦肉

61 鲜茶叶炖瘦肉汤

63 麦冬炖土猪汤

65 排骨苦瓜黄豆汤

67 海带绿豆胡萝卜猪骨汤

69 淡菜墨鱼莲藕排骨汤

71 马来肉骨茶

74 胡椒根咸菜炖猪肚

75 嫩滑猪腰汤

牛兔保健汤

77 野生松茸炖澳洲牛肉

79 滋补炖兔汤

素食保健汤

81 福门八宝汤

83 素鱼丸西洋菜汤

85 鲜百合枸杞叶清汤

87 皮蛋虾皮冬菇白菜汤

89 素菌养生汤

91 党参北芪桂圆杞子汤



选好锅，煲靓汤



传统的砂锅和炖盅，讲述着“煲三炖四”（煲汤3小时，炖汤4小时）的生活，但随着炉具和燃料的进步，煲炖靓汤的时间也逐渐缩短，若用煤气炉大火煲开，再小火1~2小时，就煲出一锅靓汤了。



新型的电子瓦煲，一般加入开水，高火2.5小时，就可以煲出美味靓汤，而且油烟少，水分遗失少，香气也不容易飘散，还比较节能安全。

时尚的电炖锅也很实用，加入开水，3个小时足够了。你还可以一边阅读，一边隔着玻璃看到沸腾的水，生活很是美好。

好品质的电高压锅，加入开水，一般1小时就可以煲出美味靓汤，也比较安全，你可以放心同时做别的菜，最适合上班一族了。



保健养生要点

荤素搭配，长命百岁。

高粱厚味，易伤脾胃。

食不过饱，饮勿过量。

按时饮食，身必无疾。

保健养生食材



鸡肉：温中补虚，强壮身体。



乌鸡：补气养血，补肝益肾。



鹧鸪：补五脏，益心火。



乳鸽：滋养肝肾，补益气血。



排骨：益气和胃，补肾壮骨。



牛肉：补脾胃，益气血，强健筋骨。



兔肉：补中益气，清热解毒。



生鱼：补脾利水，去瘀生新，清热祛风，补肝益肾。



鱼头：补脑益智。



桃柱：滋阴补肾，和胃调中。



鲍鱼：补而不燥，养肝明目。



海参：补肾阴，生脉血。



鳄鱼肉：止咳补气，清热润肺。



海马：补肾壮阳。



椰子：椰肉补虚强壮、益气祛风；椰汁清热解渴、滋养美容。



青橄榄：消痰止咳，去喉热，助消化。



柚皮：化痰止咳，理气止痛。



赤小豆：利水消肿，解毒排脓。



粉葛：清热解暑，凉血降火。



白萝卜：消食下气，改善便秘。



虫草花：不寒不燥，补肺补肾，护肝养肝。



茶树菇：滋阴补肾，健脾益胃。



猴头菇：利五脏，助消化，补身体。



海带：软坚散结，消痰利水。



胡椒：御寒暖胃，解除异味。



桂圆肉：补心安神，养血益脾。



红枣：补中益气，养血安神。



枸杞子：补肝肾、明目。



淮山：补益脾胃。



花旗参：清虚火，扶正气，抗疲劳。



沙参：养阴清肺，益胃生津。



玉竹：滋阴润肺，养胃生津。



石斛：益胃生津，滋阴清热。



麦冬：滋阴生津，润肺止咳，清心除烦。



川贝：清热润肺，化痰止咳。



土茯苓：除湿解毒，通利关节。



天麻：息风止痉，平肝潜阳，祛风通络。



川芎：活血行气，祛风止痛。



党参：补中益气，健脾益肺。



北芪：补气圣药，全身之气皆能补益。

老艾煲土鸡汤

粤味存真
女性食用尤其有益。该汤微微有点苦涩，吃罢能回甘的艾草味道，却能留在记忆中。煲过汤的鸡肉可以捞出，以红葱头和酱油佐食。

功效

散寒除湿，安胎止崩，调经止血。尤适用于女性食用，对于虚寒体质、冬季易手脚冰凉者有良好的保健作用。

做法

原料

晒干的老艾根
和叶100克
土鸡1只
生姜2片
盐适量

- 1 将老艾剪成小段，泡洗净；土鸡剖好、洗净、剁块、飞水。
- 2 用汤锅煲开适量清水，放入全部材料，大火煲开10分钟，改小火煲50分钟，加盐调味即可。

养生指导

艾草性温味苦、辛，有温阳、理气血、逐湿寒、止血安胎等功效，也常用于艾灸。用艾草做成的艾条点燃后去熏烫穴位，即“艾灸”，有通经活络、祛除阴寒、消肿散瘀的功效，《本草纲目》载“艾叶能灸百病”。



◎艾叶



◎土鸡



◎生姜





粤味存真

古人将艾视为能医百病的草药。端午时节，令人不得病瘟，却独独治不了那相思，《诗经》云：“彼采艾兮。一日不见，如三岁兮！”切切地期盼长相守，暂别的酸楚，也像艾草一样让人回味吧。

土鸡煮艾叶

功效

温中补虚，温经散寒。

做法

原料

新鲜艾叶200克
土鸡半只
盐少许

- 1 艾叶洗净、飞水；土鸡洗净、剁块、飞水，然后放到锅里煎香，再加入清水煮45分钟制作成鸡汤。
- 2 将艾叶放到鸡汤里，煮5分钟左右，加盐调味即可。



◎土鸡



◎艾叶



◎盐

养生指导

鸡肉温中补虚。艾为多年生草本植物，嫩叶可食，老叶制成绒，供艾灸用。艾的功用是温气血、逐寒湿、调经安胎。艾草也可作“艾叶茶”“艾叶粥”等食疗药膳，以增强人体抵抗疾病的能力。煎汤外洗可治湿疮疥癣、祛湿止痒。其特殊的香味还能驱蚊虫，所以有些老百姓喜欢在门口挂艾草。

泉水炖土全鸡汤

功效

温中益气，补虚填精。适合体虚者食用。

原料

山泉水适量
土鸡1只
(包括鸡血、
鸡肠、
鸡肝、
鸡胗、
鸡心)
生姜3片
盐适量

做法

- 1 将土鸡洗净、剁块、飞水。
- 2 将凝结成块的鸡血放到锅内，加适量的清水煮沸，然后倒去水，将鸡血切成小块；鸡肠用生粉和盐反复抹洗净，然后切成条，飞水；鸡肝切成两块；鸡胗用生粉和盐反复擦洗，冲洗干净，飞水，切成小块；鸡心切开后，将血污冲洗干净，飞水。
- 3 将鸡块、鸡血、鸡肠、鸡肝、鸡胗、鸡心放到炖盅内，加山泉水和生姜，盖上盖，隔水炖3小时，加盐调味即可。

养生指导

鸡肉富有营养，很容易被人体吸收，有滋补养身的作用，可增强体力、强壮身体。而鸡血、鸡肝、鸡肠、鸡胗和鸡心有补肝养血、润肠健胃、宁心安神的功效。

粤味存真

因为是土鸡，所以无须更多配料已经非常清甜美味。中国传统的土鸡生长周期长，成熟缓慢，出肉少。所以农家传统养殖的土鸡越来越稀罕，如果幸运地得到，就要珍惜。鸡内脏其实也富含人体需要的营养成分，将全鸡各部位都食用，才不至于暴殄天物哦。



木瓜鸡肉汤

功效

补益气血，健脾养胃。适合于气血不足、睡眠不佳者。

做法

- 1 鸡肉洗净、切块、飞水。
- 2 木瓜削皮、洗净、切块；红枣泡洗后去核。
- 3 在砂锅内放入适量清水，煲开，然后放入鸡肉、木瓜、红枣、姜片，大火煲开，改小火煲约1小时，加盐调味即可。

原料

七八分成熟的木瓜1个
鸡肉750克
红枣5粒
姜片3片
盐少许



◎木瓜



◎鸡肉



◎红枣

养生指导

鸡肉温中补虚。红枣补中益气，养血安神。

木瓜营养丰富，半个中等大小的木瓜足以提供一个成人一天所需的维生素C。木瓜含有一种酵素可促进食物的消化吸收，故有健脾消食功效。但木瓜中的番木瓜碱对人体有微毒，每次不宜多吃，过敏体质者慎食；怀孕期妇女不能食用木瓜，食用后易引起子宫收缩和腹痛。