

嶺南

湯神

系列

百款湯水調理身體

清熱·利濕·潤腸·平肝

# 排毒

強身湯譜

余自強 著



嶺南

湯神

系列

百款湯水調理身體

清熱·利濕·潤腸·平肝

# 排毒

強身湯譜

余自強 著



# 序

## 祛濕健脾有助增強免疫力

中醫說的「脾」，乃五臟之一，並非西醫解剖學所說的脾臟。它是一種功能：「脾」主運化，包括運化水穀和運化水濕。五臟之中，所有的水濕代謝都離不開脾的運化。脾的運化功能正常，為保證人體正常代謝的必備條件，如果這種功能失常，則會產生一系列的病理產物，如水濕、痰和飲等。這就是為甚麼中醫特別強調「脾為後天之本」的道理。人一出生之後，則全賴脾氣而活，如果脾胃受傷了，則容易免疫力下降，百病叢生。

而濕邪與中焦脾胃有着密切的關係。濕邪是影響脾胃運化最主要的原因，它除了會阻礙脾胃運化造成脾胃虧虛之外，時間長了，還會濕阻經絡出現血瘀、濕邪傷陽導致陽氣虧虛等情況。所以，祛濕與健脾往往是兩個不可分割的話題。中醫飲食療法在祛



濕健脾方面有非常好的食材和功效，常常選用性味甘平、健脾胃、淡滲、祛濕邪的藥食兩用食材來養生健體，均有助於祛濕健脾、提升人體陽氣和增強免疫力，從而防病治病。

余自強

# 目錄

序：祛濕健脾有助增強免疫力 .....	2
提高免疫力的六碗湯 .....	8
除濕利水的冬瓜赤小豆薏米湯 .....	10
養氣血的蓮藕紅綠豆章魚乾煲豬蹄 .....	12
清熱解毒的苦瓜草菇鯽魚湯 .....	14
養肝的素羅宋湯 .....	16
祛風益氣的南芪雪梨玉屏風湯 .....	18
益胃的番茄薯仔滾紅衫魚 .....	20
煲湯常用食材和藥材介紹 .....	22
家庭常備百搭湯料 .....	23
常用湯料的養生功效 .....	27
常用原材料的處理方法 .....	30

## 祛濕湯水 ..... 32

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 馬蹄赤小豆甜湯.....34    | 黑紅豆薺菜煲鯽魚.....45   |
| 胡椒根淮山芡實煲豬骨.....35 | 黑豆防風生地湯.....46    |
| 節瓜眉豆煲雞腳.....36    | 五指毛桃淮山煲豬脊骨.....47 |
| 薏米煲黃鱔.....37      | 赤小豆筍莧菜頭煲鯽魚.....48 |
| 木棉花燈芯花炒薏米煲鯽魚38    | 粉葛薏米豬排骨湯.....49   |
| 白胡椒白瓜滾豬筒骨湯.....39 | 西洋參太子參眉豆煲水鴨..50   |
| 靈芝陳皮煲老鴨.....40    | 乾瑤柱燉冬瓜薏米湯.....51  |
| 薏米藎香扁豆湯.....41    | 金針滾鮭魚片湯.....52    |
| 鮮白茅根薺菜煲豬骨.....42  | 眉豆黃豆煲鯽魚骨.....53   |
| 生蠟子雲苓煲豬脊骨.....43  | 白朮五皮煲豬腱.....54    |
| 紫蘇沖菜滾花螺.....44    | 防風薏仁湯.....55      |

## 清熱湯水 ..... 56

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 春砂仁三花煲豬瘦肉.....58  | 冬瓜薏米淡菜煲豬脊骨.....71 |
| 絲瓜綠豆煲豬瘦肉.....59   | 絲瓜鮮筍鮭魚片湯.....72   |
| 苦齋菜黃豆煲豬筒骨.....60  | 油麥菜雞蛋湯.....73     |
| 無花果番薯苦瓜湯.....61   | 粉葛薏米煲老鴨.....74    |
| 冬瓜滾田雞湯.....62     | 荷葉陳皮清雞湯.....75    |
| 節瓜乾瑤柱燉田雞.....63   | 苦瓜煲花蟹.....76      |
| 鮮蝦仁鴨蛋滾絲瓜湯.....64  | 綠豆蓮藕章魚乾清湯.....77  |
| 蓮蓬薏米煲老鴨.....65    | 大芥菜滾客家鹹雞爪.....78  |
| 薏米甜湯.....66       | 老黃瓜薏米煲老鴨.....79   |
| 節瓜墨魚煲豬腱肉.....67   | 蓮蓬冬瓜煲水鴨.....80    |
| 水瓜滾潮汕黃金魚丸.....68  | 老黃瓜煲鯽魚.....81     |
| 老冬瓜鮮荷葉綠豆甜湯.....69 | 雪梨羅漢果湯.....82     |
| 石榴葉紅棗煲豬腱.....70   | 鮮蓮子冬瓜羹.....83     |

# 目錄

## 和胃湯水 ..... 84

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 人參陳皮湯.....86      | 冬瓜四寶羹.....105     |
| 茯苓淮薏煲老鴨.....87    | 鮮蓮子蘆筍滾豬瘦肉.....106 |
| 紫玉淮山煲豬排骨.....88   | 鮮蓮子燈芯花煲牛百葉...107  |
| 蓮藕鮫魚煲豬大脔.....89   | 鹹酸菜芥菜滾墨魚丸.....108 |
| 黑醋浸生魚雜.....90     | 金針紫菜節瓜滾豬瘦肉...109  |
| 鮮草菇滾鮮元貝.....91    | 淮山雞內金黃鱔湯.....110  |
| 榨菜芥菜滾肉絲湯.....92   | 絲瓜豆腐滾泥鰍.....111   |
| 靈芝紅棗鴨鵝蛋湯.....93   | 夜香花冬瓜酸菜煲豬脊骨112    |
| 雞內金紅棗滾雞蛋.....94   | 蝦皮紫菜滾魚蛋.....113   |
| 百合圓肉煲雞蛋.....95    | 風栗冬菇紅豆煲雞湯.....114 |
| 鮮淮山滾大芥菜.....96    | 蘋婆燉鴨.....115      |
| 胡椒豬瘦肉滾荔枝菌.....97  | 黃芪煲牛肚.....116     |
| 鮮紫蘇肉碎滾秋茄.....98   | 雞內金開胃湯.....117    |
| 紅棗花生赤小豆羹.....99   | 菱角米冬菇花生煲豬排骨...118 |
| 淮山砂仁煲兔肉.....100   | 馬蹄紅蘿蔔瑤柱煲豬大脔...119 |
| 番茄麥豆鮫魚片湯.....101  | 冬筍豆腐鯽魚湯.....120   |
| 絲瓜蟲草花草菇滾豬瘦肉絲..102 | 風栗鮮淮山紅棗鮮雞湯...121  |
| 鹹雞滾雜菇湯.....103    | 羊血粉絲湯.....122     |
| 紅蘿蔔淮山煲鯽魚.....104  | 青紅蘿蔔煲鯽魚.....123   |

## 健肺湯水 ..... 124

- |                   |                  |
|-------------------|------------------|
| 五指毛桃燉鷓鴣.....126   | 淮杞蜜棗煲豬瘦肉.....131 |
| 參苓朮草煲豬肚.....127   | 蓮藕白果甜羹湯.....132  |
| 鮮枝竹蟲草花浸魚腐.....128 | 淮山煲羊肉.....133    |
| 白菜乾腐竹紅棗湯.....129  | 川貝南北杏鷓鴣燉花膠...134 |
| 芥菜雲耳香菇滾豬肉絲...130  | 靈芝響螺燉花膠.....135  |

## 養心湯水 ..... 136

- |                     |                    |
|---------------------|--------------------|
| 玫瑰花茉莉花西米羹..... 138  | 蓮藕冬菇豬排骨湯 ..... 142 |
| 螃蟹腳燉豬瘦肉 ..... 139   | 靈芝圓肉湯 ..... 143    |
| 蓮子白糖參燉豬瘦肉 ..... 140 | 鯽魚燉豆腐 ..... 144    |
| 雲苓遠志燉豬瘦肉 ..... 141  | 百合昆布排骨湯 ..... 145  |

## 調理肝腎湯水 ..... 146

- |                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| 牛大力紅棗煲雞腳 ..... 148 | 南棗杞子滾雞蛋 ..... 155   |
| 田基黃蜜棗煲豬肝 ..... 149 | 海馬榴槤芯煲豬骨 ..... 156  |
| 韭菜滾黃沙蚬 ..... 150   | 黑豆紅棗煲豬小肚 ..... 157  |
| 麥芽綿陳煲豬瘦肉 ..... 151 | 風栗赤小豆煲鯉魚 ..... 158  |
| 黑豆圓肉紅棗湯 ..... 152  | 蓮藕紅豆蠔豉煲豬蹄 ..... 159 |
| 冬瓜滾鯉魚湯 ..... 153   | 西蘭花滾豬頸肉 ..... 160   |
| 雲苓澤瀉老母雞湯 ..... 154 | 枳殼茯苓牛肚湯 ..... 161   |

## 煲湯常識 ..... 162

- |                 |
|-----------------|
| 湯的四種做法..... 162 |
| 煲湯器具..... 163   |
| 靚湯小秘訣..... 165  |

索引1：按食材分類檢索..... 166

索引2：按烹製方法分類檢索 ..... 169



# 提高

免疫力的

六碗湯



除濕利水的

冬瓜赤小豆

薏米湯

3~4  
人量



【養生提示】

## 除濕利水，消脂健脾

### 材料

冬瓜.....	500克
赤小豆.....	60克
薏米.....	30克
生薑.....	3片

### 烹製

1. 各物分別洗淨。
2. 冬瓜去皮、切片；藥材浸泡。
3. 各物一起與生薑下瓦煲，加入清水2000毫升（約8碗量），武火滾沸後改文火煲約1個半小時，下鹽便可。



### 中醫詳解

現代人不少為痰濕型體質，常見體形肥胖、腹部肥滿鬆軟、面部皮膚油脂較多、多汗且黏、苔膩痰多。秋日的調理宜健脾化濕，宜用冬瓜赤小豆薏米湯。赤小豆脾助消化，最宜秋日食用，中醫說它性平味甘、健脾和中、益氣化濕，且能緩解便秘和排毒。薏米健脾益胃、淡滲利濕；冬瓜除濕利水，有輕身減肥之功。合而為素湯，最適痰濕者用。

養氣血的

# 蓮藕紅綠豆

4~5  
人量

# 章魚乾煲豬蹄



【養生提示】

## 健脾胃，養氣血，生津益氣

### 材料

蓮藕.....	600克
紅、綠豆.....	各60克
章魚乾.....	1小隻
豬蹄.....	500克
生薑.....	4片

### 烹製

1. 各物洗淨。
2. 蓮藕刮皮去節切厚塊；紅、綠豆、章魚乾浸軟。
3. 一起與豬蹄、薑下瓦煲，加清水3000毫升（約12碗量），武火滾沸後改文火煲約2小時，下鹽便可。豬蹄撈起切塊，與蓮藕可拌醬油佐餐用。



### 中醫詳解

蓮藕煲湯是秋冬節假日時民間的常用湯品，宜紅綠豆合用，既要紅豆健脾養胃的功效，又要綠豆清熱解毒的作用。加入少許養陰惹味的章魚乾為佐料，而豬蹄為豬中的上乘之肉，特別香鮮潤滑。合而為湯，健脾胃、養氣血，生津益氣，且鮮美清潤可口，為男女老少皆宜的家庭靚湯。

清熱解毒的

苦瓜草菇

鯽魚湯

3~4  
人量



【養生提示】

## 清熱解毒，健脾益氣

### 材料

苦瓜.....	500~600克
草菇.....	80克
鯽魚.....	1條(約500克)
生薑.....	4片

### 烹製

1. 苦瓜洗淨，切厚片。
2. 草菇洗淨，底部劃十字紋，氽水。
3. 鯽魚宰洗淨，用薑1片煎至微黃，濺入少許熱水。
4. 各物一起下瓦煲，加入清水2000毫升(約8碗量)，武火滾沸後改文火煲約1小時，下鹽便可。



### 中醫詳解

夏暑秋燥時最宜用苦瓜為湯，它苦甘可口，能清熱解毒，食後倍感涼爽舒適，頓覺暑清神逸、煩渴皆消。草菇鮮美可口，中醫認為它性涼味甘，所以尤以暑熱天時滾湯之用。而鯽魚為鮮美的河鮮，中醫亦認為它能養陰補益又利水。三者合而為滾湯之用，可謂經典的暑燥家庭靚湯，具清心開胃、養陰益氣之功。烹製時要注意草菇要氽水和鯽魚要煎一下。

# 養肝的 素羅宋湯

3~4  
人量



【養生提示】

## 養健脾，養肝，降脂降壓

### 材料

番茄、椰菜、薯仔..... 各200克  
紅蘿蔔.....1個  
檸檬..... 1/4個  
胡椒粉..... 適量

### 烹製

1. 各物分別洗淨。番茄切小塊；椰菜切絲；薯仔、紅蘿蔔去皮，切小塊。
2. 在鍋中加入清水2000毫升（約8碗量）和薑，武火滾沸後，加入所有材料，繼滾後改文火煲約1個半小時，下鹽和胡椒粉便可。



### 中醫詳解

素羅宋湯，既有西餐湯的氣味與特色，又融入了廣東湯清醇可口的特點與烹製方法。同時它還是素湯，具有健脾、養肝、降脂降壓的功效，尤其適合節假日時進食過多、造成胃口消化不良的人群，此湯男女老少皆宜。

祛風益氣的  
南芪雪梨  
玉屏風湯

3~4  
人量



【養生提示】

## 清熱解毒，祛風益氣

### 材料

南芪.....	50克
防風、南杏、北杏.....	各6克
淮山.....	15克
白朮.....	8克
蘇葉.....	3克
陳皮.....	1/3個
蜜棗.....	3個
豬瘦肉.....	400克
生薑.....	3片

### 烹製

1. 各物分別洗淨，藥材用煲湯袋包裹；蜜棗去核。
2. 一起與豬瘦肉、薑、清水2500毫升（約10碗量）下瓦煲，武火滾沸改文火煲約2小時，下鹽便可。



### 中醫詳解

南方入夏至三伏天前時冷時熱、時烈日高照，時大雨滂沱。人體難以適應，抵抗力下降，容易感染疾病。中醫調理常用玉屏風散，藥膳亦有玉屏風豬瘦肉湯，現結合南方的氣候特點，加入健脾益氣祛濕的南芪，即五指毛桃的乾品，以及可潤肺、化痰、止咳、清心降火、退熱的雪梨。此湯甘潤可口，有祛風益氣、預防感冒、增強免疫力的作用。

益胃的

番茄薯仔

滾紅衫魚

3~4  
人量



【養生提示】

## 滋陰、益胃、健脾

### 材料

番茄.....	2~3個
薯仔.....	300克
紅衫魚約.....	400克
生薑.....	4片

### 烹製

1. 各物分別洗淨，番茄切塊；薯仔去皮、切絲或薄片。
2. 紅衫魚煎至微黃，澆入少許熱水。
3. 在鑊中加入清水1500毫升（約6碗量）和薑，薯仔、武火滾沸後下番茄，繼而下紅衫魚，滾至剛熟，下鹽便可。



### 中醫詳解

悶熱潮濕的夏日宜飲開胃的番茄湯和魚湯。現代營養學認為番茄是蔬菜中的「維他命倉庫」，中醫說它性平味甘、酸，具清熱解毒、涼血平肝、健胃消食、生津止渴、補血養血和增進食慾的功效。紅衫魚是鮮美的海魚，低脂肪、高蛋白、營養價值很高，中醫認為它滋陰、益胃、健脾。兩物滾湯，鮮美可口清潤，醒脾開胃、滋陰益氣，為夏日家庭靚湯，尤宜老人小兒。

# 保嬰湯

常用食材和藥材

介紹



# 家庭常備百搭湯料

## 薑

能去除肉類、禽類的羶味，以及蛋類、魚類和其他海產品的腥味，使湯水氣味醇和、口感清純。部分蔬菜略帶寒氣，因此滾蔬菜湯時應放一點薑，以便祛除寒氣，同時也可提升湯水的鮮香味。一般認為水滾沸以後放薑會燥熱，所以薑應與冷水一同放進鍋中。另外，薑連皮一起使用，則不燥熱。



## 蜜棗

是以青棗為主要原料，加入蜂蜜或飴糖等製作而成，有潤燥解毒的功效。蜜棗味道清甜，煲湯時隨意放幾顆，可使湯水更加綿甜可口。廣西梧州出產的蜜棗棗身乾爽、蜜香濃郁，最適宜用來煲湯。



## 杞子

有補腎、滋陰、養肝、明目、益氣等功效，味道甜潤。煲湯時放一些杞子，可使湯水更加香甜。



## 紅棗

有補脾和胃、益氣生津、養血寧神的功效。紅棗味道香甜，在煲味道略帶苦澀的物料時放幾顆紅棗，可提升湯水的鮮香味。一般認為紅棗連核煲湯，很難把其味道煲出來，而且會燥熱，所以煲湯時習慣將紅棗去核使用。



## 桂圓

也叫龍眼肉乾，有補氣血、益心脾、益智寧心、安神、定志、斂汗、止瀉、潤肺、止咳等功效，其味道清甜，是煲清潤湯水的必備材料。



## 淮山

藥性平和，有健脾、厚腸胃、補肺、益腎的功效。淮山有乾品和鮮品兩種，乾淮山可在藥店中購得，可用於煲湯或燉湯。鮮淮山可以在市場、超市中購得，除可用於煲湯外，還可用於炒菜。淮山味道平淡，一般不會影響湯水的口味，但如果放得太多，則容易使湯味變酸。



## 排毒強身湯譜

作者

余自強

編輯

Sherry

烹飪製作

凌翠貞 余守義

攝影

Fanny

美術設計

Yu

排版

劉葉青

出版者

萬里機構出版有限公司

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511

傳真：2565 5539

電郵：info@wanlibk.com

網址：http://www.wanlibk.com

http://www.facebook.com/wanlibk

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號

中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100

傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者

美雅印刷製本有限公司

出版日期

二零一八年二月第一次印刷

版權所有 · 不准翻印

All rights reserved.

Copyright ©2018 Wan Li Book Co. Ltd.

Published in Hong Kong

ISBN 978-962-14-5777-6



湯是源遠流長的飲食傳統，  
湯湯水水在日常飲食中的地位無可替代。  
濕邪為影響脾胃運化的主因，「脾為後天之本」，  
脾胃受傷則容易令免疫力下降，百病叢生。  
想養生健體，重點應在於健脾祛濕。  
快來跟嶺南湯神學煲湯，  
增強身體免疫力，防病治病，排毒強身。

本書分六大類，介紹一百二十多款以強壯身體、  
增強免疫力為目的的湯譜，取材簡單，烹調容易。



ISBN 978-962-14-5777-6



9 789621 457776



聯合出版集團

H.K.\$68.00

Published in Hong Kong

建議上架分類：飲食