

老火靚湯
溫馨甜湯
滋補燉湯
麵食濃湯
簡便焗湯

湯水 * 代餐

食癒新勢力

Yoko Tsang

美容食療達人
第九部著作

湯水 * 代餐

食癒新勢力



Yoko Tsang
美容食療達人



沒有健康，還可談什麼理想？！

過去 12 個月，每逢星期六我都跟大家在 Facebook Live 直播見面，分享了很多護膚、美容、食療、養生、營養補充等心得。又收到眾讀者告知，說「喜歡看知識型直播，獲益良多，非常感激」；在此，我要特別多謝大家對我的支持，喜歡我分享的內容。

當書商再邀請我今年出書時，讓我反思在 Facebook Live 直播的分享，如去秘店或各大商店就買得到、回家便可使用的「神物」，簡單直接；哪值得讀者收藏的書籍究竟是什麼？我的想法是「內在美容」，所以決定公開「自家獨門湯水」全攻略！詳列每個製作步驟，另附加英文版，方便工人姐姐幫手煲啖靚湯，為大家細心設想唷！

網上流行語：「後生唔養生，老來養醫生」！廣東人最著重湯水食療來養生，惜在市場上難以買到無糖、無鹽、無味精、且新鮮靚材料的家庭式健康靚湯——這要由自家親手炮製最放心。所以，今年新書就決定向讀者傳授獨門湯水！

書中的 40 款老火靚湯、溫馨甜湯、滋補燉湯及養生濃湯底集合各大療效，包括養生健康、補鈣補關節、滋陰養腎、健脾去濕、舒緩頭痛、排毒瘦身、美肌白滑、增加膠原彈性等，全是我一貫著重的簡便養生湯水，與時尚緊扣，是新生代家庭的必備良品。

除此之外，更為忙碌、長困於辦公室工作、又或者想「一個人的浪漫」的事業型讀者特設 8 款養生壺·簡便焗湯，以及營養補充品的分享，不但配搭更完美，更可擁有容易實踐、持之以恆的健康資訊。

沒有健康，還可談什麼理想？在這個社交媒體發達的年代，理想很容易實踐，人人都有一夜成名的機會，但大前提是必需要有健康！

美容及食療專家

Yoko Tsang

目錄

Contents

老火靚湯

Cantonese Slow-cooked Soups

| | | |
|------------------|---------------|----|
| 膠原彈力肌 | 花膠濃雞湯 | 10 |
| 合家歡保健、 健脾潤喉嚨 | 合掌瓜乾淮山蓮子芡實山斑湯 | 14 |
| 清熱去濕、去水腫 | 粟米鬚老黃瓜湯 | 18 |
| 滋陰補血、恢復體力 | 紅黑行氣雞湯 | 22 |
| 皮膚清熱、緩解暗瘡暗粒 | 昆布海藻生地綠豆排骨湯 | 26 |
| 潤膚潤肺去燥 | 沙參玉竹乾百合蘋果湯 | 30 |
| 護關節、豐富膠質彈滑肌 | 雙耳雞腳濃湯 | 34 |
| 美白嫩膚養顏 | 雙瓜美人魚湯 | 38 |
| 補腎、改善腎虛黑眼圈 | 黑食材烏雞湯 | 42 |
| 合家歡保健、 滋養健脾潤腸 | 小椰子鮮淮山湯 | 46 |
| 活血補腦 | 雙棗黑豆魚頭湯 | 50 |
| 育髮防脫、 黑髮亮麗 | 首烏黨參補益肝腎湯 | 54 |
| 強筋壯骨、 補腰補關節 | 尾骨雙筋湯 | 58 |
| 嫩膚美白、 滋養美肌 | 海玉竹雪耳魚尾湯 | 62 |

| | | |
|-------------------------|----------|----|
| 治眼乾 / 眼澀 / 眼矇、明目滋陰養顏 | 日月魚螺片眉豆湯 | 66 |
| 抗疲勞、滋陰補腎、 固本培元 | 花菇響螺老鴿湯 | 70 |
| 排毒通便瘦身 | 星級蔬菜藜麥湯 | 74 |
| 消脂利尿健美 | 雙蔬蓮葉燃脂魚湯 | 78 |
| 清心潤肺、 解燥咳熱痰上火 | 霸王花陳腎湯 | 82 |
| 煙酒過多、 清肺熱舒咽喉 | 白菜菜乾章魚湯 | 86 |

溫馨甜湯 Sweet Soups

| | | |
|--------------------|-------------|-----|
| 潤肺潤喉、 清燥熱、止久咳 | 三果海底椰茶 | 92 |
| 去濕、去水腫、 速輕磅 | 薏仁赤小豆芡實冬瓜茶 | 96 |
| 舒緩咽喉、 止咳化痰 | 龍脷葉枇杷葉石黃皮甜湯 | 100 |
| 高纖排毒、 降膽固醇 | 白背木耳果茶 | 104 |
| 止燥咳、平喘、 化痰 | 川貝雪梨茶 | 108 |
| 清肺熱、除痰舒喉、 解皮膚濕毒 | 竹蔗芡茜紅蘿蔔水 | 112 |
| 揮別失眠、 養心靜心寧神 | 麥冬蓮子百合桂圓茶 | 116 |

| | | |
|---------------|---------------|-----|
| 皮膚排毒、 緩解濕疹 | 牛大力土茯苓鑽地老鼠藥膳湯 | 120 |
| 瘦身、排毒、養生 | 猴頭菇鷹嘴豆八寶素湯 | 124 |
| 消脂、去水腫 | 日式昆布柴魚蔬菜湯 | 128 |

滋補燉湯 Double-steamed Soups

| | | |
|---------------------|---------------|-----|
| 增強免疫力、 滋陰養顏、活血補氣 | 萬能湯水 Yoko 佛跳牆 | 134 |
| 滋陰不燥、 孕期及產後補品 | 烏雞乾鮑杞子燉湯 | 138 |
| 養好子宮、 女性調理入門基礎 | 古方秘傳雞泡膠燉湯 | 142 |
| 清肺補腎、 緩解疲勞 | 方格星蟲紅螺頭海產燉湯 | 146 |
| 去頭風頭痛、 驅寒 | 川芎天麻白芷魚頭藥膳燉湯 | 150 |
| 補血通乳、 熟齡養顏美容 | 豬腳黃豆通草燉湯 | 154 |

養生濃湯底 × 麵食 Healthy Stock Bases With Noodles

| | | |
|--------|--------|-----|
| 養顏嫩膚 | 超白滑純魚湯 | 160 |
| 清熱、降血壓 | 芫茜魚肉湯 | 164 |

| | | |
|----------|----------|-----|
| 綜合營養、抗疲勞 | 番茄牛肉球薯仔湯 | 168 |
| 補血提氣 | 豬潤薑湯 | 172 |

燜燒杯 · 簡便焗湯 Vacuum Flask · Simple Stew Soup

| | | |
|--------|-------------|-----|
| 養顏補血氣 | 養生滋補螺頭焗湯 | 178 |
| 高纖低脂 | 雙蝦香菇藜麥焗湯粥 | 180 |
| 排毒養顏 | 排毒瘦身小玉米焗湯粥 | 182 |
| 養陰潤肺 | 沙參玉竹雪耳響螺焗湯 | 184 |
| 潤腸瘦身 | 黑豆瑤柱木耳焗湯 | 186 |
| 補氣血去水腫 | 即焗版代茶 · 代餐 | 188 |
| 嫩肌健脾 | 桃膠瑤柱金華火腿焗湯水 | 190 |
| 美顏潤喉 | 桃膠雪梨紅棗果皮焗糖水 | 192 |

窈窕 · 慾望 Supplement: Slim & Desire

| | |
|----------------|-----|
| 經典燃脂飲 · 促進好代謝 | 196 |
| 食脂瘦身菌 · 清宿便減肚腩 | 198 |
| 五黑燃內脂 · 瘦身又抗氧 | 200 |

| | |
|------------------|-----|
| Behind The Scene | 202 |
|------------------|-----|

老火靚湯 Cantonese Slow-cooked Soups

學煲湯，一切由老火靚湯開始入手。

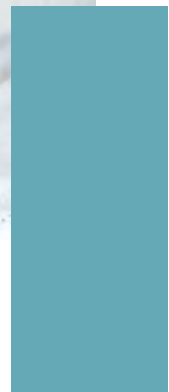
當你能夠掌握一煲老火靚湯，代表你加入「自家靚湯」的世界。

學習煲老火靚湯，重點是掌握湯頭的味道，亦即是湯底；

再配合相關具食療效用的材料，就成了一煲上乘的自家靚湯。

這 20 款老火靚湯，非常適合反覆練習，成就自家的絕世好湯。





老火靚湯

花膠濃雞湯

Fish Maw Chicken Soup

膠原彈力肌

材料 (4 碗份量)

| | |
|-----|-------------|
| 新鮮雞 | 1 隻 |
| 花膠扒 | 1 塊 (約 2 兩) |
| 中瑤柱 | 3 粒 |

製法

1. 購買新鮮雞時請店員開 4 件及去除內臟，回家沖洗飛水 3 分鐘，撈起洗淨備用。
2. 將花膠扒浸水 4 小時，撈起放入滾水以小火飛水 8 分鐘，熄火再焗 4 小時，等發大、變軟後洗淨備用。
3. 乾瑤柱用半碗暖水浸半小時，留起水備用。
4. 將所有材料放入約 3.5 公升滾水 (包括浸瑤柱水)，加蓋大火煮滾 10 分鐘，轉中火再煲 2.5 小時即成。





解構重點食材

花膠

花膠有何營養價值？

從中醫角度，花膠極有滋補的食療作用：含有豐富的膠質及蛋白質，滋陰養血，固腎培精，能迅速消除疲勞，尤其適合手術後食用加快復原。

我在懷孕期間，中醫特別吩咐要多吃花膠，有助長胎；而且花膠膠質豐富，可補關節柔軟度，增加皮膚彈性，有助生產；加上花膠低脂肪、低熱量，瘦身人士也合用。抵食的可選鱸魚花膠扒，而婦女補子宮必選雞泡膠。



此湯水的食材配搭有什麼特色？

花膠本身無味，但配合鮮濃雞湯吸盡其精華，味道就會十分可口；而雞湯的蛋白質豐富，有助恢復體力。注意！連雞皮煲湯營養價值更高，但飲用時宜去除湯面油脂才較健康。至於瑤柱，健脾又可提鮮，其鹹鮮特質令湯水更濃郁、口感更豐富。



花膠扒、瑤柱於 Y's Recipes 有售。

Fish Maw Chicken Soup

Replenishes collagen in the skin



Ingredients (makes 4 bowls)

- 1 freshly slaughtered chicken
- 1 dried fish maw steak (about 75 g)
- 3 dried scallops (medium-sized)

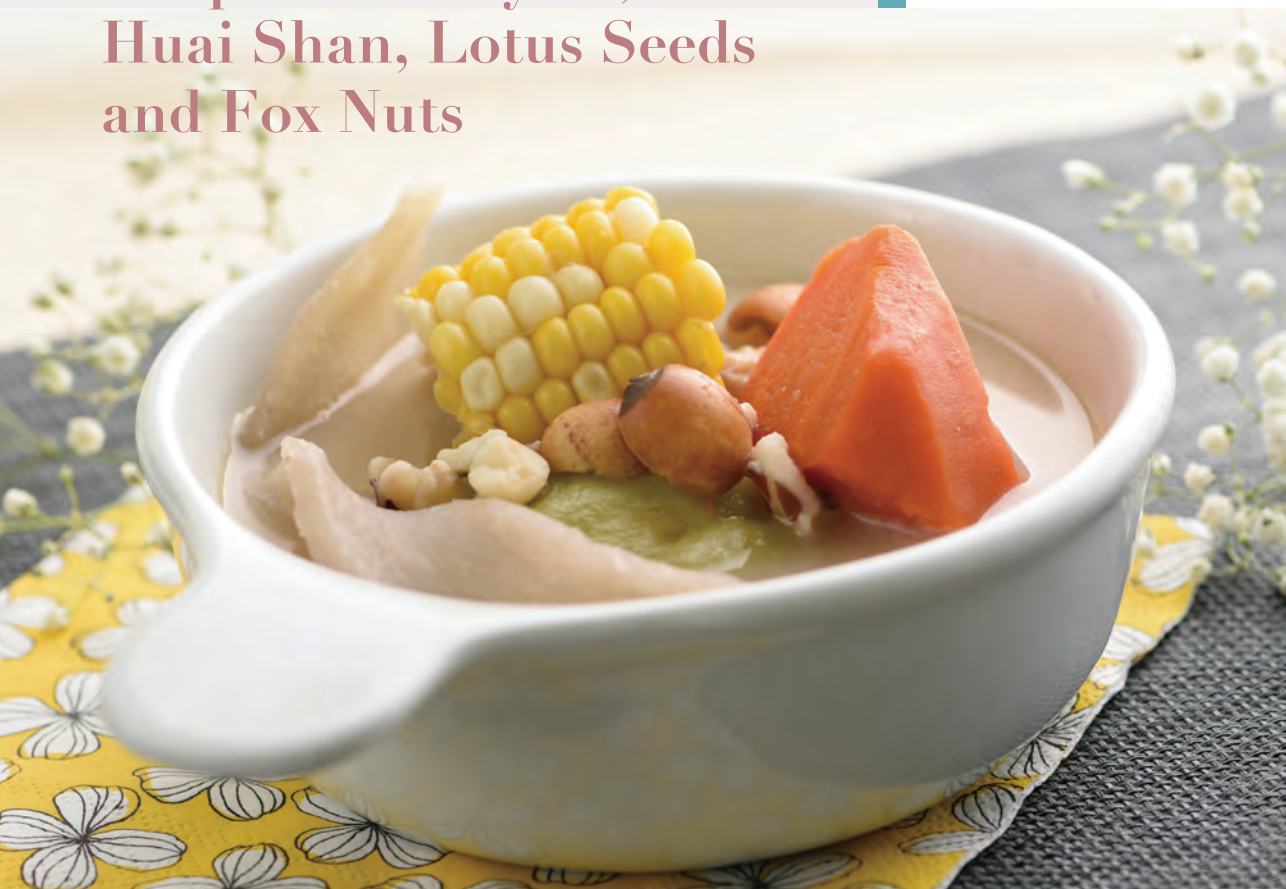
Method

1. Ask the butcher to chop the chicken into quarters and remove all innards. Rinse well and blanch in boiling water for 3 minutes. Drain and rinse well.
2. Soak fish maw in cold water for 4 hours. Drain. Blanch in boiling water over low heat for 8 minutes. Turn off the heat and cover the lid. Leave the fish maw to cool in the water for 4 hours till soft. Rinse well.
3. Soak dried scallops in 1/2 bowl of warm water for 30 minutes. Drain and save the soaking water for later use.
4. Put all ingredients into a soup pot. Add 3.5 litres of boiling water (including the soaking water for dried scallops). Cover the lid and bring to the boil over high heat. Boil for 10 minutes. Turn to medium heat and cook for 2.5 hours. Serve.

老火靚湯

合掌瓜乾淮山 蓮子芡實山斑湯

Small Snakehead Fish
Soup with Chayote,
Huai Shan, Lotus Seeds
and Fox Nuts



合家歡保健、健脾胃潤喉嚨

材料 (4 碗份量)

| | | | |
|-----|------|-----|-----|
| 山斑魚 | 2 條 | 乾淮山 | 1 兩 |
| 薑片 | 數片 | 蓮子 | 1 兩 |
| 豬脷 | \$50 | 芡實 | 1 兩 |
| 紅蘿蔔 | 1 個 | 蜜棗 | 2 粒 |
| 合掌瓜 | 1 個 | | |
| 粟米 | 1 條 | | |

製法

1. 先處理山斑魚：
 - a. 請魚檔劏魚去除內臟，回家沖洗魚身，然後放入滾水中飛水 2 分鐘，目的是去除魚身的滑潺。
 - b. 將魚放入笊箕內，用廚房紙巾吸乾水分。
 - c. 燒熱油鑊，放油及多一點薑片煎魚，魚身兩邊要煎至金黃色（約半熟便可），放入魚袋。
2. 豬脷飛水，撈起洗淨備用。
3. 紅蘿蔔削皮洗淨切件；合掌瓜、粟米洗淨切件。
4. 乾淮山、蓮子、芡實浸水 15 分鐘。
5. 將所有材料放入約 3.5 公升熱水，加蓋大火滾起 10 分鐘，轉中細火再煲 2 小時即成。

解構重點食材

乾淮山、蓮子、芡實、紅蘿蔔、合掌瓜

此湯水組合有什麼食療功效？

此湯水組合具多方面食療功效和豐富營養素：健脾胃、補中益氣、滋潤喉嚨肌膚、生津解渴。平和不燥不寒，一家大小、男女老少均皆宜，是適合經常飲用的養生保健湯水。



配搭食材有什麼食療價值？

乾淮山： 健脾益胃、補肺止咳。

蓮子： 補脾止瀉、益腎、養心安神。

芡實： 健脾固腎、補中益氣。

合掌瓜： 又名「佛手瓜」，據營養協會報告，常食含鋅較多的合掌瓜有助提高兒童智力，所以我經常會煲這款湯水給兒子飲用。



紅蘿蔔： 含豐富維生素 A 及胡蘿蔔素，可清除令身體機能衰老的自由基；此外，內含的維生素 B 和 C 則有滋潤護膚作用。

山斑魚： 山斑魚滋陰，有「埋口生肌」功效；煲湯飲用可健體強身，增強抵抗力，對體質較弱人士是很好的滋補強身湯水，兒童及老人家飲用更可顯著補充體力。



乾淮山、蓮子、芡實可在藥材店買到。

Small Snakehead Fish Soup with Chayote, Huai Shan, Lotus Seeds and Fox Nuts

Health tonic for all ages; Strengthens Spleen
and Stomach; Moistens the throat

Ingredients (makes 4 bowls)

| | |
|------------------------|----------------------------|
| 2 small snakehead fish | 1 ear sweet corn |
| A few slices ginger | 38 g Huai Shan (dried yam) |
| HK\$50-worth pork shin | 38 g lotus seeds |
| 1 carrot | 38 g fox nuts |
| 1 chayote | 2 candied dates |

Method

1. Prepare the small snakehead fish as follows:
 - a. Ask the fishmonger to dress the fish and remove all innards for you. Rinse the fish well and blanch in boiling water for 2 minutes to remove the slime on its skin.
 - b. Put the fish into a strainer. Wipe dry with a paper towel.
 - c. Heat a wok and add oil and a few slices of ginger. Fry the fish on both sides until golden and half-cooked. Transfer into a muslin bag and close the bag.
2. Blanch pork shin in boiling water. Drain and rinse well.
3. Peel the carrot. Rinse and cut into chunks. Rinse chayote and sweet corn. Cut into chunks.
4. Rinse and soak Huai Shan, lotus seeds and fox nuts in water for 15 minutes. Drain.
5. Put all ingredients into a soup pot. Add 3.5 litres of water. Cover the lid and bring to the boil over high heat. Boil for 10 minutes. Turn to medium-low heat and cook for 2 more hours. Serve.

老火靚湯

粟米鬚 老黃瓜湯

Old Cucumber
Soup with
Corn Silk



清熱去濕、去水腫

材料 (4 碗份量)

| | |
|-------|--------|
| 新鮮粟米鬚 | 4 兩 |
| 赤小豆 | 半兩 |
| 扁豆 | 半兩 |
| 蜜棗 | 4 粒 |
| 老黃瓜 | 1 個 |
| 豬肉 | 約 \$60 |

製法

1. 將粟米鬚、扁豆、赤小豆及蜜棗洗淨。
2. 老黃瓜去囊切件，保留外皮。
3. 將豬肉飛水，撈起洗淨備用。
4. 將所有材料放入約 3.5 公升凍水，加蓋大火煮滾 10 分鐘，轉中火再煲 2 小時即成。

解構重點食材

新鮮粟米鬚

新鮮粟米鬚有什麼營養價值？

功效是涼血清肝，清熱下火，去濕排毒，利尿去水，解暑降燥。

適合什麼人士飲用？

適合皮膚敏感、易有暗粒、濕疹及濕重水腫人士。

如找不到新鮮粟米鬚，怎麼辦？

可以買原條連葉粟米，於頂部取粟米鬚加入湯中。



新鮮粟米鬚可在街市蔬菜檔買到。

Old Cucumber Soup with Corn Silk

Clears heat; Expels dampness; Eases oedema

Ingredients (makes 4 bowls)

150 g fresh corn silk
19 g small red beans
19 g hyacinth beans
4 candied dates
1 old cucumber
HK\$60-worth of lean pork

Method

1. Rinse corn silk, hyacinth beans, small red beans and candied dates.
2. De-seed the old cucumber. Cut into chunks with the skin on.
3. Blanch pork in boiling water. Drain and rinse well. Set aside.
4. Put all ingredients into a soup pot. Add 3.5 litres of cold water. Cover the lid and bring to the boil over high heat. Boil for 10 minutes. Turn to medium heat and cook for 2 hours. Serve.



老火靚湯

紅黑行氣雞湯

Chicken Soup with Red Dates and Black Beans

滋陰補血、恢復體力

材料（4碗份量）

| | |
|------|----|
| 新鮮雞 | 1隻 |
| 紅棗 | 6粒 |
| 黑豆 | 1兩 |
| 無花果乾 | 3粒 |
| 大瑤柱 | 1粒 |
| 薑 | 3片 |

製法

1. 將雞去除內臟洗淨，放入滾水中飛水30秒旨在去油，撈起沖洗備用。
2. 沖洗紅棗後去核。
3. 沖洗黑豆、無花果乾和大瑤柱。
4. 薑切片備用。
5. 將所有材料放入約3.5公升凍水，加蓋大火滾起10分鐘，轉中火再煲2小時即成。

Yoko

• 老火靚湯



解構重點食材

紅棗、黑豆

紅棗有什麼食療價值？

紅棗被譽為「女性補血佳品」，營養豐富，含有豐富的維生素、果糖和各種氨基酸。紅棗不但能補血養氣，健脾益胃，從而改善手腳冰冷和倦怠無力情況；還可養顏美容，令臉色紅潤。中醫認為紅棗性暖、養血保血，可提升身體血液循環。



黑豆有什麼食療價值？

黑豆於植物界中是鐵質名列高位的食物，而鐵質是造血來源，輸送氧氣和營養至全身，更可以護心臟。

黑豆具有高蛋白、低熱量的特性，且纖維質含量高，可促進腸胃蠕動，排走宿便，是減肥佳品。其所含的不飽和脂肪酸，有助膽固醇的代謝，預防高血脂和心血管疾病。

飲用這湯水有什麼需要注意？

此湯水特別適合經期後飲用，或面無血色、手腳冰冷的宮寒人士，達致滋陰補血，提升活力。

此湯水燥熱體質人士不宜，建議材料可轉為：烏雞、南棗、無花果、黑豆及瑤柱。

Chicken Soup with Red Dates and Black Beans

Nourishes the Yin; Promotes blood cell regeneration;
Recovers physical strength



Ingredients (makes 4 bowls)

- 1 freshly slaughtered chicken
- 6 red dates
- 38 g black beans
- 3 dried figs
- 1 dried scallop (large-sized)
- 3 slices ginger

Method

1. Remove innards from the chicken and rinse well. Blanch in boiling water for 30 seconds to partly remove its fat. Drain and rinse well.
2. Rinse the red dates and de-seed them.
3. Rinse the black beans, dried figs and dried scallop.
4. Slice the ginger.
5. Put all ingredients into a soup pot and add 3.5 litres of cold water. Cover the lid and bring to the boil over high heat. Boil for 10 minutes. Then turn to medium heat and cook for 2 hours. Serve.

皮膚清熱、緩解暗瘡暗粒



湯水 · 代餐 · 食療新勢力

作者

Yoko Tsang

編輯

Cat Lau

美術設計

Zoe Wong

攝影

C Lok

出版者

To Be Charm

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：(852) 2150 2100

傳真：(852) 2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者

百樂門印刷有限公司

出版日期

二零一七年八月第一次印刷

版權所有 · 不准翻印

All rights reserved.

Copyright © 2017 Wan Li Book Co. Ltd

Published in Hong Kong by To Be Charm,

a division of Wan Li Book Company Limited.

ISBN 978-962-14-6508-5

上架建議：(1) 食療

to
be Charm



萬里機構



萬里 Facebook



萬里 Instagram

內在美容·健康美麗

沒有健康，還可談什麼理想？

後生唔養生，老來養醫生！

廣東人最著重湯水食療來養生，要飲無糖、無鹽、無味精、且新鮮材料的家庭式健康靚湯，當然還是親手炮製最放心。

著名美容及養生食療專家 Yoko Tsang，再度推出第9本著作，公開「自家獨門湯水」全攻略！書中的40款簡便養生湯水集合老火靚湯、溫馨甜湯、滋補燉湯及養生濃湯底，更逐一拆解食材療效及配搭，讓你以湯療養生改善小毛病，同時煥發肌膚美麗。

除此之外，更為忙碌事業型讀者特設養生壺·簡便焗湯及營養補充品的高心分享，配搭更完美，也讓你更容易持之以恆，內在養生，外在美麗！

網上書店



超閱網
uperBookcity.com

ISBN 978-962-14-6508-5



9 789621 465085



聯合出版集團

HK\$98.00

Published in Hong Kong

建議上架分類：食療

