



# 秋補上選四道滋潤靚湯

來，源自自然的美味，才是我們的身體和味蕾最喜歡的。

**螺肉燉翅群**  
功效：滋陰補腎，益氣補精  
針對問題：小便頻數，精神疲勞  
湯料：核桃肉 5 克、海螺肉 30 克、海馬 1 只、海虎翅群 50 克  
湯清料全，營養均衡  
做湯有煲湯、燉湯之分，兩者分別很大。煲湯是將原料放入水中，然後把容器直接放到火上進行加熱，慢慢用文火加熱即可。不過在明火之下，湯料的香氣容易在煲的過程中流失，所以即使希望湯料再出味，也不宜煲過長的時間。

燉湯是用燉盅隔水燉，換句話說，實際是用水蒸汽和開水的溫度來做為熱源做出來的湯，湯料中的營養成分能被充分地溶解到湯水中並很好地保留，而且湯料不易因加熱過久而爛散，湯清，賣相也更加清秀。要做出一盅上好的燉湯要花相當多的時間和精力，所以為心愛的人奉上一盅健康而香氣瀰漫的湯，勝過任何的甜言蜜語。

**淮杞花膠燉水魚**  
功效：補肺益腎，止咳化痰  
針對問題：食慾不振，陰陽不調  
湯料：冬蟲夏草 4 根、淮山 5 克、枸杞子 3 克、鯊魚肚 10 克、梧州水魚 100 克

款款心意，盡在湯中  
把燉盅放入鍋內，用蒸架架起，鍋裡水的高度不要超過盅身高度的三分之一，水太多，會在煮開時滲入盅內。另外，燉盅蓋外還要用乾淨布蓋好，增加密閉性，防止一些揮發性的營養物質過多的流失。

要掌握好火候。燉湯剛開始的半小時要用猛火，使盅內的水燉開，之後改為文火，以綿而持久的熱力讓湯料中的營養物質溶解到湯水中，大約需要 3 小時。在燉了約 1 小時左右的時候，打開鍋蓋檢查蒸鍋裡的水，看看是否需要添加熱水，保持好盅身三成高的「水位」，不然就成蒸湯而不是燉湯了。需要強調的是，添加的水一定要是熱水。

還有一點需要注意的是要減少出油。尤其是一些帶油質的肉，燉好後是很容易出油的。解決的辦法很簡單，只需要在燉好後立即打開鍋蓋，或者將燉盅從蒸鍋中取出來，這個問題就解決了。

要知道湯燉得夠不夠火候，首先是聞有沒有香味，其次是湯渣吃起來有沒有味道，湯渣味道越淡則表明湯燉得越好，因為湯渣中的精華都溶到湯裡去了。不過也不必太過苛刻，日常生活中的燉湯，精華一般是湯水、湯料各一半，一些湯料可以在喝湯的時候，按照自己的口味配上蘸料來吃，也是一番美味。

**女士養顏湯**  
功效：緩心絞痛，補血除煩  
針對問題：血虛頭痛，貧血心煩  
原料：山川弓 5 克、當歸 3 克、老薑 5 克 黃口 3 克、山羊蹄 80 克  
TIPS 進補需注意：

人有強壯虛弱之異，體質也表現出寒熱、陰陽、虛實的多樣性。人分老幼、男女、有病無病、大病小病，如果不加區別，機械地盲目濫用某種補品，恐怕會適得其反。所以，區分每個人的具體特點，準確地瞭解進補者是陽虛還是陰虛，寒體還是熱體，確定好補的重點和具體的階段上的控制，也就是中醫的辨證施補，是很重要的。

**男士滋補湯**  
功效：補肝養腎，強身健體  
針對問題：腰酸酸痛，風寒濕痺  
原料：巴戟山 3 克、杜仲 3 克、淫羊霍 2 克、老薑 5 克、白胡椒 5 克、大棗 6 個



燥，為秋季的主氣，其氣清肅，其性乾燥，容易耗人津液。剛經受過酷暑「折磨」的體質，初秋又遭秋燥的夾擊，於是我們常會出現口乾舌燥、嘴唇乾裂出血、皮膚乾澀、咽干口渴、音啞便秘等陰虛火旺的症狀。有的人還會出現燥咳症狀，如乾咳少痰、痰中帶血等等。很多人都知道要進行「秋補」，但如果補法不當，會使人感覺更加燥熱難當，猶如火上澆油。按照「燥則潤之」的原則，正確的補益之法應以養陰和清潤為主。

原汁原味，秋補上選  
湯字在漢語中的本意本是開水的意思，隨著社會的發展，湯，變成了一種飲食形式的名稱。這種飲食形式，不但可以幫身體補充足夠的水分，而且由於將食材中的營養成分溶解在水中，更容易被人體吸收，所以成為秋季滋補的上選。

大多數人認為湯要好喝一定要加香料，諸如蔥、姜、蒜、花椒、大料、雞精、味精、料酒之類。事實上，除非出於一些對原料處理的考慮，否則這些香料大可不必添加。喝湯講究原汁原味，花的工夫到了，湯的鮮美味道自然會飄溢出



# 五道美味入饌梨香菜



鮮嫩甜美的梨汁充盈於唇舌之間，可以讓心情也變得甜美起來。不如，將梨請上餐桌。

TIPS：  
1、在梨大量上市的時候，可以多買一

## 鮮蝦沙拉雪梨盞

鮮蝦沙拉是一道口味清爽的涼菜，沒有用口味刺激的調料，重在發揮食材本身的味道。雪梨的蓮花造型，為這道西式風格的菜，增加了中國元素和季節的符號。

主料：雪梨 2 個、鮮蝦仁 100 克  
輔料：鮮果粒 100 克  
醬料：牛奶 15 克、沙拉醬 30 克

做法：雪梨挖去核，刻成蓮花造型。蝦仁對剖成 2 片下水焯熟，過冷水拔涼撈出控水，和上述原料一起放入盞中，吃的時



1、最後記得把梨盅吃掉，經過低溫處理的梨，吃起來有難以用語言形容的快感。

2、如果有胃寒的毛病，可以在化冰糖的時候把梨核與水同煮，吃完就不會不舒服了。

3、瓊脂撕成小塊與敲碎的冰糖一起放在水中，以小火加熱化開即成瓊脂冰糖水。

## 川貝銀耳燉雪梨

為川貝捧場，梨讓川貝實現了最好的食效與藥效。

主料：雪梨 1 個、川貝 3 克  
輔料：紅棗 1 粒、蓮子 1 粒、冰糖適量

做法：把雪梨挖空做成盞，把上述原料放入，隔水燉 30 分鐘即可。

提示：

1、蓮子要選去掉芯的，不然苦味會比較大。

2、冰糖不可換為白糖等其他的糖，雖然味道相似，但是食性是不同的。

些，洗乾淨後放在密封的瓶子裡，會得到酸甜可口的梨醋，冬季吃餃子時候拿來佐餐，非常別緻。

2、梨的表皮用來擦拭皮革，有很好的保護作用。

3、梨的食性偏寒，所以對肺熱咳嗽有很好的輔助治療作用，但是對於寒性的咳嗽作用並不顯著，有時候甚至會延緩痊癒的時間，所以不可逢咳嗽一概用吃梨來對付。

4、梨雖然是寒性的，但是梨的核卻是熱性的，所以把核去乾淨並不完全考慮到口感的原因。同樣的道理，對於胃寒的人來說，吃梨的時候連核一起吃掉，可以平抑掉梨肉的寒性。

5、在製作肉類菜餚的時候，用梨汁來充當甜味劑，有一種恍如仙樂的神奇味道。

## 香梨鵝肝海鮮盞

西方美食推崇的鵝肝，與本土的香梨結合，閃現著中國美食特有的包容與兼收並蓄的特性。西芹豐富的纖維素，平衡了鵝肝的厚膩，有助於消化吸收。

主料：香梨 3 個、法國鵝肝 150 克、蝦仁 3 個

輔料：西芹 100 克切粒、甘筍粒 50 克

做法：

把香梨挖空做成盞。蝦仁下水焯熟。鵝肝切成小塊下鍋用油略煎，放入西芹和甘筍、蝦仁翻炒，調味勾芡出鍋放入盞中即可。

提示：

一般情況下，新鮮鵝肝的品質祇能在 0℃ 到 2℃ 之間保持 24 小時。所以到商店買即食的鵝肝對家庭來說更划算。不過要注意得買標有「Bloc de Foie Gras」Oie」字樣的鵝肝塊，那些標著「Mousse」或「Crème de Foie Gras」的不是純鵝肝，而是加工成的鵝肝醬。

候加入牛奶和沙拉醬拌勻。

提示：

1、不要選擇酸味比較重的水果，以免和牛奶反應在胃中形成絮狀沉澱造成不適。

2、蝦仁焯水後過冷水拔涼，可以增加蝦仁的彈性

## 冰糖凍雪花梨

本來毫無驚喜的味道和口感，因為在處理材料上對刀功的靈活運用和造型上的別出心裁，居然也讓人有耳目一新的感覺，

主料：雪花梨 1 個

輔料：瓊脂、冰糖各 10 克

做法：雪梨挖去核，刻成蓮花形。放入瓊脂冰糖水裡，造型，放入冰箱 30 分鐘取出即可。

提示：

3、梨盅放入蒸鍋後再開火，逐步受熱有利於梨中的有效成分充分與川貝結合。

## 雪梨紅蓮燉雪蛤

午後的時間裡，品嚐到清爽滑潤的天然風味，隨著陽光從玻璃窗外斜斜地射進來，心情也會隨之靚麗起來，更可兼收美顏之功效。

主料：雪梨 1 個、雪蛤 100 克

輔料：紅棗 1 粒、蓮子 1 粒

做法：把雪梨挖空做成盞，把上述原料放入，冷水入鍋隔水燉 30 分鐘。

提示：

雪蛤可事先在加了薑汁的水中滾一下，有助於去掉雪蛤的腥昧，還能增加雪蛤的潤滑口感。

