



饭前一碗汤，
堪比千金良药方！



在忙碌而紧凑的生活中，
用一碗靓汤分享快乐！

很滋补的 靓汤

滋补 强身 美容

一碗靓汤喝出来！

甘智荣 / 主编



- ◎ “煲”养全家，
一碗靓汤全搞定
- ◎ 四季调养，
滋补靓汤很在行
- ◎ 唤醒活力，
美味汤羹更给力

155道家常汤
营养全家
112道养生汤
滋补四季



- ◎ 解读一碗汤的
养生玄机
- ◎ 品味“汤”样人生的
千滋百味
- ◎ 用爱心和温暖
成就一碗好汤

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



很滋补的 靓汤

甘智荣 / 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

很滋补的靓汤 / 甘智荣主编. — 哈尔滨 : 黑龙江
科学技术出版社, 2015. 11
ISBN 978-7-5388-8570-5

I. ①很… II. ①甘… III. ①保健—汤菜—菜谱
IV. ① TS972. 122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 259085 号

很滋补的靓汤

HEN ZIBU DE LIANGTANG

主 编	甘智荣
责任编辑	关士军
摄影摄像	深圳市金版文化发展股份有限公司
策划编辑	深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计	伍 丽
出 版	黑龙江科学技术出版社
	地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001
	电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
	网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行	全国新华书店
印 刷	深圳雅佳图印刷有限公司
开 本	723 mm×1020 mm 1/16
印 张	16
字 数	200 千字
版 次	2016 年 3 月第 1 版 2016 年 3 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5388-8570-5/TS·657
定 价	29.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

目录 Contents

一碗靓汤，为健康增活力

PART

1

煲汤基础全扫描	002
煲汤技巧大放送	008
正确喝汤更滋补	010

“煲”养全家，滋补靓汤更给力

PART

2

● 给宝宝的营养健康汤

营养指导	014	丝瓜虾皮猪肝汤	022
靓汤推荐	014	菠菜猪肝汤	023
蔬菜汤	014	上海青肉末汤	023
西红柿红豆汤	015	莲藕萝卜排骨汤	024
土豆疙瘩汤	016	白玉金银汤	025
西红柿汤	017	玉米虾仁汤	026
原味南瓜汤	017	萝卜鱼丸汤	027
苋菜嫩豆腐汤	018	鱼肉果汁汤	027
鲜菇西红柿汤	018	黄鱼蛤蜊汤	028
香菇丝瓜汤	019	鸭血鲫鱼汤	029
蛋花浓米汤	020	鳕鱼土豆汤	030
西红柿面包鸡蛋汤	021	三文鱼豆腐汤	031



冬瓜火腿片汤031

● 给儿童的益智成长汤

◎ 营养指导032

◎ 靓汤推荐032

核桃仁豆腐汤032

金针汤033

蘑菇竹笋汤034

佛手瓜莲藕板栗黑豆汤035

核桃花生双豆汤036

板栗龙骨汤037

猪肝豆腐汤038

香菇鸡腿汤039

鹌鹑蛋鸡肝汤039

鸡肉西红柿汤040

黑豆核桃乌鸡汤041

鸡汤肉丸炖白菜042

莲藕核桃栗子汤043

金针菇蔬菜汤044

牛肉蔬菜汤045

三文鱼蔬菜汤045

花生瘦肉泥鳅汤046

小墨鱼豆腐汤047

红腰豆鲫鱼汤048

木耳鱿鱼汤049

鱼丸炖鲜蔬050

核桃虾仁汤051

● 给男性的减压强身汤

◎ 营养指导052

◎ 靓汤推荐052

西蓝花玉米浓汤052

白果腐竹汤053

节瓜粉丝汤054

苦瓜菊花汤055

丝瓜豆腐汤056

竹荪莲子丝瓜汤057

丝瓜虾皮汤058

猪血韭菜豆腐汤059

明目枸杞猪肝汤059

栗子花生瘦肉汤060

红腰豆莲藕排骨汤061

芡实茯苓筒骨汤062

黑豆玉米须瘦肉汤063

佛手鸭汤064

腊鸭萝卜汤065

红烧牛肉汤066

芡实炖牛鞭067



酸汤牛腩	068
干贝冬瓜茭实汤	069
莲藕章鱼花生鸡爪汤	070
西洋参无花果甲鱼汤	070
鲈鱼参须汤	071
薏米冬瓜鲫鱼汤	072
鲜虾豆腐煲	073
天麻川芎白芷鲑鱼汤	074
干贝花蟹白菜汤	075
明虾海鲜汤	076
香菜鱼片汤	077
双菇蛤蜊汤	077

● 给女性的养颜保养汤

❖ 营养指导	078
❖ 靓汤推荐	078
马蹄煮甜酒	078
红枣南瓜薏米甜汤	079
芸豆红豆鲜藕汤	080
黑枣苹果汤	081
桂圆红枣山药汤	082
桂圆红枣木瓜盅	083
木瓜牛奶汤	084
党参核桃红枣汤	084

黄芪党参汤	085
南瓜西红柿薏仁汤	086
人参银耳汤	087
红枣银耳补血养颜汤	088
红枣竹荪莲子汤	089
当归党参黄汤	090
血蛤小芋头汤	090
雪蛤油木瓜甜汤	091
麦冬银耳炖雪梨	092
滋补枸杞银耳汤	093
当归益母草鸡蛋汤	094
决明鸡肝苋菜汤	094
黄芪当归猪肝汤	095
葛根木瓜猪蹄汤	096
榴莲壳排骨汤	097
首乌核桃炖乌鸡	097
当归党参益气理血汤	098
金枪鱼丸子汤	099





太子参怀山药鱼汤	100
灵芝淮山生鱼汤	101
黄芪红枣鳝鱼汤	102
鱼骨味淋汤	103

● 给长辈的长寿颐养汤

◎ 营养指导	104
--------------	-----

◎ 靓汤推荐	104
--------------	-----

桂圆红枣红豆汤	104
玉米西红柿杂蔬汤	105
芹菜叶粉丝汤	106
南瓜荞麦疙瘩汤	107
开胃水果汤	108
艾叶鸡蛋汤	109
菌菇豆腐汤	110
西芹丝瓜胡萝卜汤	110
西红柿芹菜汤	111
南瓜西红柿山楂煲瘦肉	112
西洋参川贝苹果汤	113
鸡骨草雪梨瘦肉汤	114
茅根甘蔗茯苓瘦肉汤	115
姬松茸山药排骨汤	116
胡萝卜鹌鹑汤	117
酸萝卜老鸭汤	117

南洋肉骨汤	118
棒骨补骨脂莴笋汤	119
五指毛桃黑芝麻乌鸡汤	120
核桃腰果莲子煲鸡	121
大白菜老鸭汤	122
橘皮鱼片豆腐汤	123
红花鱼头豆腐汤	124
萝卜炖鱼块	125

● 给孕产妇的母子安康汤

◎ 营养指导	126
--------------	-----

◎ 靓汤推荐	126
--------------	-----

西红柿豆腐汤	126
玉米上海青汤	127
蛋花生汤	128
猪血豆腐青菜汤	129
猴头菇桂圆红枣汤	130
蜂蜜蛋花汤	130
白菜豆腐肉丸汤	131
党参猪肚汤	132
木耳苹果红枣瘦肉汤	133
四味乌鸡汤	133
紫菜虾米猪骨汤	134
淮山板栗猪蹄汤	135



黄花菜黄豆炖猪蹄	136
花生眉豆煲猪蹄	136
山药红枣鸡汤	137
红枣薏米鸭肉汤	138
陈皮银耳炖乳鸽	139
芸豆平菇牛肉汤	140
枸杞羊肝汤	140
黄花菜鱼丸汤	141

鲢鱼丝瓜汤	142
木瓜鲤鱼汤	143
清炖鲢鱼	144
牛奶鲫鱼汤	144
阿胶淮杞炖甲鱼	145
冬瓜蛤蜊汤	146
小白菜蛤蜊汤	147

顺时调养，滋补靓汤更养生

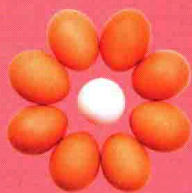
PART

3

● 春季温阳养肝汤

◎ 滋补要点	150
◎ 靓汤推荐	150
绿豆芽韭菜汤	150
双菇玉米菠菜汤	151
香菇白菜黄豆汤	152
黄豆香菜汤	153
红豆马蹄汤	154
红豆薏米汤	155
黄蘑鲜汤	156
南瓜花生红枣汤	157
水果甜酒糯米团	157

银耳山药甜汤	158
菊花苹果甜汤	159
包菜鸡蛋汤	160
平菇蛋汤	161
菠菜肉丸汤	161
佛手胡萝卜马蹄汤	162
猪血蘑菇汤	163
肉丝魔芋粉丝汤	164
茶树菇川贝杏仁瘦肉汤	165
牛膝香菇煲瘦肉	166
清炖狮子头	167
石斛银耳猪肝汤	168
桑叶猪肝汤	169



健脾山药汤	169
鲜蔬腊鸭汤	170
干贝胡萝卜芥菜汤	171
菠菜鸡蛋干贝汤	172
白萝卜蛭子鲜汤	173
芹菜鲫鱼汤	173

● 夏季祛暑养心汤

▣ 滋补要点	174
▣ 靓汤推荐	174
南瓜西红柿土豆汤	174
韭菜苦瓜汤	175
芦笋玉米西红柿汤	176
节瓜西红柿汤	177
西瓜翠衣冬瓜汤	178
绿豆冬瓜海带汤	179
红豆汤	179
枸杞玉米甜汤	180
玉竹山药黄瓜汤	181
荷叶扁豆绿豆汤	182
西红柿蛋汤	183
猴头菇冬瓜清补凉汤	184
红豆葛根老黄瓜汤	185
什锦杂蔬汤	186
瘦肉莲子汤	187

鱼腥草金银花瘦肉汤	188
猴头菇山楂瘦肉汤	189
山药芡实老鸽汤	189
薄荷椰浆杏仁鸡汤	190
红豆鸭汤	191
薄荷鸭汤	192
合欢山药炖鲫鱼	193
鲫鱼苦瓜汤	193
苦瓜生鱼汤	194
芡实莲子鱼头汤	195
娃娃菜鲜虾粉丝汤	196
豆腐白玉菇扇贝汤	196
青豆香菇干贝汤	197

● 秋季防燥养肺汤

▣ 滋补要点	198
▣ 靓汤推荐	198
雪菜末豆腐汤	198
莲藕海带汤	199
润肺清补凉汤	200
雪梨山楂百合汤	201
百合雪梨养肺汤	202
双耳枸杞雪梨汤	203
腰豆莲藕猪骨汤	203
瓦罐莲藕汤	204



猪大骨海带汤	205
霸王花雪梨煲瘦肉	206
雪梨杏仁胡萝卜汤	207
莲藕红豆瘦肉汤	208
腐竹栗子猪肚汤	209
猪血山药汤	210
枸杞猪心汤	211
香菇三七鸡汤	212
鱼鳔豆腐汤	213
神曲金针菇鱼汤	213
凉薯胡萝卜鲫鱼汤	214
金菊斑鱼汤	215
麻叶生滚鱼腩汤	216
芋头海带鱼丸汤	217
芦笋银鱼汤	218
枸杞海参汤	219
响螺片猴头菇健脾汤	220
杏鲍菇黄豆芽蛭子汤	221
川贝鲫鱼汤	221

● 冬季藏精养肾汤

❶ 滋补要点	222
❷ 靓汤推荐	222
包菜菠菜汤	222
人参橘皮汤	223

燕窝萝卜香菇汤	224
雪耳杜仲灵芝汤	225
芦笋萝卜冬菇汤	226
双莲扇骨汤	227
红薯板栗排骨汤	227
虫草香菇排骨汤	228
牛蒡双雪汤	229
清炖猪腰汤	230
萝卜干蜜枣猪蹄汤	231
胡萝卜牛尾汤	231
牛肉萝卜汤	232
芸豆羊肉汤	233
羊肉西红柿汤	234
菟丝子萝卜羊肉汤	235
白萝卜炖羊排	236
无花果茶树菇鸭汤	237
青萝卜陈皮鸭汤	237
白参乳鸽汤	238
白萝卜炖鹌鹑	239
黑豆参竹母鸡汤	240
鹿茸炖乌鸡	241
莲子鲫鱼汤	241
苹果红枣鲫鱼汤	242
玉竹党参鲫鱼汤	243
响螺淮山枸杞汤	244
冬笋胡萝卜鲑鱼汤	245
人参核桃甲鱼汤	246

一碗靓汤， 为健康增活力

一道美味的靓汤不仅可以增进食欲、补充体液，还有丰富的营养和食疗功效。可是煲汤有很多细节的讲究，包括汤料与器具的选择、食材的搭配和处理、火候的掌握等。怎么喝汤才滋补？掌握这些细节才能熬出好汤，喝出健康。



煲汤基础全扫描

汤是我们日常餐桌上常见的美食，不仅美味可口，而且颇具养生功效，因此很受人们的喜爱。煲汤看似简单，却也包含了不少学问。要想煲出一道营养又好喝的靓汤，食材和器具的选择很重要。接下来，先了解一些关于煲汤的小知识吧！



● 汤的滋补功效

汤是我们日常所吃的各种食物中富有营养又易于消化的食物之一。它是以水为传热介质，以各种蔬菜、肉类、蛋类等原料为主材，辅以一定量的相宜配料或养生中药材，经文火慢炖浓缩而成。汤中含有从食材中溶解出的各种营养物质，特别是肉类中的氨基酸，即使是消化功能较差的老人、小孩也能很好地消化吸收；其添加的各种食材和药材，经长时间熬煮可充分析出有效成分，并通过调味使口感更好，从而起到滋养脏腑、补充气血、增强体质、预防疾病等作用。同时，喝汤还可很好地为身体补充水分，润滑口腔和肠胃，刺激胃液分泌，有效调解肠胃功能。对于经常处于亚健康状态者、大病初愈者或年老体弱者及儿童、孕妇等，不妨多喝喝汤，非常有益健康。

● 煲汤器具介绍

俗话说，“工欲善其事，必先利其器。”煲一锅好汤，除了要精心挑选食材，控制好火候之外，对各种煲汤器具的特性也要了如指掌。

砂锅：家中必备的煲汤器具之一，其内循环和保温性都较好，用它煲汤，食材的营养物质能够更好地释放，且不会破坏汤水的味道与营养，易于保持汤汁的原汁原味。

瓦罐：瓦罐经高温烧制而成，其通气性和吸附性都较好，具有传热均匀、散热缓慢等特点，能均衡持久地把外界热能传递给内部食材，有利于水分子与食物的相互渗透，可使汤的滋味更香醇。

炖盅：用炖盅制作的汤叫炖汤，主要是采用隔水加热的方式将汤做好。这种方法做出的汤，可更大幅度地保持食材的原汁原味。

高压锅：特别适合煲煮韧性强、不易煮软的食物，如牛筋、猪蹄、花胶等，能够很快地把食物煮软，省时省力。

不锈钢锅：不锈钢锅容量大，可用于需较长时间熬煮的鸡汤、排骨汤等，煮出的汤汁较清淡。

● 汤料选择有讲究

汤料的选择非常广泛，各种蔬菜、肉类、水产、药材均可煲汤，但是只有搭配得宜，才能发挥出汤料更好的滋补功效。

白萝卜：有益胃、顺气、消食等功效。它能助消化，促进胃肠蠕动，有助于体内废物的排出。白萝卜与排骨、牛肉、猪蹄等一起煲汤，不但能下气宽中，还能减轻油腻感。

土豆：富含膳食纤维，吃后可刺激肠道蠕动，预防便秘。土豆与牛肉是经典搭配之一，其鲜味十足，还能健脾养胃。

海带：含褐藻胶、海藻酸等物质，有化痰、软坚、降血压等功效。海带可与豆腐、虾仁、排骨、花生、猪蹄等搭配煲汤，或者不搭配任何材料，直接用海带煲汤也非常鲜美。

莲藕：有清热除烦、养胃滋阴、健脾益气等功效。莲藕与芸豆熬汤，可改善睡眠质量；和排骨一起煲汤能健脾开胃，非常适合脾胃虚弱的人滋补养生。

冬瓜：有润肺生津、清热利尿等功效。冬瓜煲汤最好带皮，因为冬瓜皮中不仅含有多种维生素和矿物质，还含多种挥发性成分，具有清热解暑的保健功效。

银耳：性平，味甘、淡、无毒，具有润肺生津、滋阴养胃、益气安神、强心健脑等作用。其富含天然植物性胶质，是适合长期食用的润肤佳品。

苦瓜：含有多种维生素和矿物质，具有清热祛暑、明目解毒、降压降糖、利尿凉血、解劳清心、益气壮阳等功效。煲汤食用，可增进食欲，健脾开胃。

绿豆：绿豆性寒，味甘，入心、胃经，有清热解毒、止渴消暑、润喉止渴等功效。在夏季食用，还能起到预防中暑的作用。



玉米：含有大量的营养物质，可起到健脾益胃、防癌抗癌的作用。玉米的味道香甜，与排骨一起煲汤，不仅味道鲜美，还可养心润肺。

胡萝卜：质脆味美，含有丰富的维生素和果胶等营养物质，是养生佳品，可与蛋白质含量丰富的猪骨、生鱼一起煲汤食用，营养美味。

西红柿：所含营养成分较为丰富，具有促进消化、降低胆固醇、预防血管硬化等功效。其果肉细嫩，酸甜适中，煲汤食用有助于增进食欲。

白菜：具有菜质脆嫩、清爽适口等特点，有通利肠胃、清热除烦、解毒醒酒、消食下气等功效。

鸡肉：含丰富的蛋白质，且易被人体吸收，可温中益气、健脾养胃。冬季多喝鸡汤有助于增强自身免疫力，特别适合老人、体虚者食用。

鹌鹑：是典型的高蛋白、低脂肪、低胆固醇食物，适合中老年人以及高血压、肥胖症患者食用，被誉为“动物人参”。

鸭肉：富含蛋白质、B族维生素、维生素E等，具有养胃滋阴、清肺解热、大补虚劳、利水消肿等功效。其炖煮的时间



宜在2小时以上，这样汤料才能更入味。

牛肉：其蛋白质、钙、铁、维生素B₂、烟酸等含量高，脂肪含量低，能补中益气、滋养脾胃、强健筋骨。

猪肉：营养丰富，有滋养脏腑、润滑肌肤、补中益气、滋阴养胃等功效。煲猪肉汤时宜用小火慢炖，这样有利于其营养物质的充分析出。



排骨：排骨中的蛋白质、钙、铁、钠等含量高，且其中的营养成分易被吸收，还能补充骨胶原、骨黏蛋白等营养物质、增强骨髓造血功能、延缓衰老，特别适合老人和儿童食用。

猪蹄：含有丰富的胶原蛋白，脂肪含量也比肥肉低。它能防治皮肤干瘪起皱、增强皮肤弹性和韧性，对延缓衰老和促进儿童生长发育具有特殊作用。

猪肺：含有大量人体所必需的营养成分，有止咳、补虚、补肺等功效。选购时要选择颜色稍淡的新鲜猪肺。

猪肚：具有补虚损、健脾胃等功效，选购时以黏液多、肚内无块和颗粒、弹性足者为佳。煲煮猪肚汤时加入适量生姜可去除其腥味。

羊肉：肉质鲜嫩，营养价值高，对治

疗贫血、产后气血两虚、体虚畏寒、营养不良等症均有很大裨益，具有补肾壮阳、补虚温中等作用。

鲫鱼：其肉质细嫩，含有蛋白质、脂肪和钙、磷、铁等矿物质，且其氨基酸含量很高，对促进智力发育、降低胆固醇、预防心脑血管疾病等方面均有明显作用。

鲱鱼：其蛋白质含量高且易被人体吸收，所含脂肪多为不饱和脂肪酸，可起到降低胆固醇、防治动脉硬化和冠心病的作用。其所含的氨基乙磺酸，有助于增强人体免疫力。

山药：富含多种维生素、氨基酸和矿物质，可增强人体免疫力、益心安神。山药与肉类一起煲汤，不但能使肉汤营养加倍，还有利于肉汤中营养素的吸收。

百合：性微寒，味苦，入心、肺经。具有润肺止咳、清心安神的作用，尤其是鲜百合更鲜嫩爽口，适合需要养肺、养胃的人食用。

桂圆：具有补心脾、益气血、健脾胃、养肌肉等功效，可用于气血两亏、肾阳不足等症。桂圆以色淡褐、半透明，味带有少许蜂蜜的香甜者为佳。

枸杞：性平，味甘，具有清肝明目、养肝血、滋肾润肺的作用。挑选时以颗粒椭圆、饱满、肉厚、色红带暗、味香甜者为佳。

杏仁：有止咳平喘、润肠通便的作用，可治疗肺病、咳嗽等疾病。其含有的黄酮类和多酚类成分，可降低人体胆固醇含量，降低心脑血管疾病的发病概率。

玉竹：性平，味甘，归肺、胃经，有养阴润燥、生津止渴等功效，多与沙参、麦冬等药材搭配。其所含的维生素A，对改善干裂、粗糙的皮肤状况有不错的作用。

麦冬：性寒，味甘，具有益胃生津、清心除烦、养阴润肺等功效。常用于肺燥干咳、津伤口渴、心烦失眠、便秘等症。

川贝：性凉，味甘，入肺经、胃经，具有润肺止咳、清热化痰等功效，对肺热燥咳、干咳少痰、阴虚劳嗽等症状有较好的疗效。

沙参：性微寒，味甘、微苦，归肺、胃经，有养阴润肺、益胃生津等功效，适用于阴虚肺燥或热伤肺阴所致的干咳痰少、咽喉干燥等症。

西洋参：又叫洋参、花旗参，性凉，味甘、微苦，有



补肺降火、养胃生津、静心凝神、消除疲劳、增强记忆力等作用，无论是煲汤还是泡茶饮用，都很适宜。

当归：性温，味甘辛，归肝、心、脾经，具有补血活血、调经止痛、润肠通便、消炎止泻、祛风除湿等功效，是非常适合女性调理身体的一味药材。

土茯苓：具有益脾和胃、宁心安神、清热利湿等功效。土茯苓有干、鲜两种，由于干品是切片晒干的，故以片张整齐、色白微带褐红、轻身者为佳。

无花果：具有生津止咳、除烦、健胃清肠的作用，可用于心烦气躁、口渴舌干等症。挑选时以色微黄、果体结实、肉厚、大小均匀者为佳。

黄芪：性微温，味甘，有补中益气、固表止汗、升阳举陷等功效。挑选时以色微黄、有独特草药香味者为佳。平时搭配沙参、玉竹、雪耳煲瘦肉或者鸡肉，可起到补肺气的食疗作用。

三七：有散瘀止血、消肿定痛等功效。用三七炖鸡或炖排骨，有益气养血、滋阴强壮的作用，可用于治疗崩漏、产后虚弱、自汗、盗汗等。

玉米须：性平，味甘、淡，具有利尿消肿、平肝利胆等功效，主治水腫、小便淋沥、黄疸、胆囊炎、胆结石、高血压、糖尿病等症。

紫苏：性温，味辛，归脾、肺经。紫苏梗有理气宽胸、止痛安胎的作用；紫苏叶具有暖胃、理气、助消化的功效。

菊花：具有平肝明目、散风清热等功



效，可用于头痛眩晕、风热感冒等病症。选购时以花朵完整、颜色新鲜、气清香、少梗者为佳。

白芍：性凉，味苦酸，具有补血养血、平抑肝阳、柔肝止痛、敛阴止汗等功效。其所含的白芍总苷还有抗菌、解热、抗炎的作用。

鹿茸：性温而不燥，可提高机体的抗氧化作用，对于全身虚弱、久病后的患者，有较好的强身作用。

肉苁蓉：具有补肾阳、益精血、润肠通便等功效，长期食用可起到增强体力、耐力以及抵抗疲劳的作用。

阿胶：性味平和，补而不燥，归肺、肝、肾经，具有补血、止血、滋阴润燥等功效。秋燥时节服阿胶或用之煲汤，有显著的润燥清肺之效。

何首乌：性微温，味甘，具有养血滋阴、润肠通便、祛风、解毒等功效。将何首乌与乌鸡一同煲汤食用，是女性美容、补血的佳品。

巴戟天：有很好的滋补功效，可补肾阳、强筋骨、祛风湿。此外，巴戟天还具有降血压、保护心脏的作用，高血压人群可适当食用。

熟地黄：性微温，味甘，有强心、利尿、降血糖、滋阴补血、益精填髓、增强免疫功能等作用。挑选时以表面乌黑发亮、味甜或微有酒气者为佳。

女贞子：具有滋补肝肾、乌发明目、降糖降脂、抗衰老等功效。煲汤时，可根据具体症状选择用量及其他药材配伍，如红枣、枸杞、熟地、党参等。

菟丝子：有滋补肝肾、固精缩尿、安胎、明目、止泻等功效。将菟丝子用作辅料，与其他食材配伍，煲汤食用，效果更佳。

黄精：其性平和，具有健脾、润肺、益肾、补气、养阴等功效。对脾胃虚弱、体倦乏力、口干食少、肺虚燥咳等均有疗效。黄精除了入药、泡酒，还可以制成药膳，如黄精瘦肉汤、黄精当归鸡蛋汤等。

蒲公英：性寒，味苦、甘，归肝、胃经，有利尿通淋、消肿散结、缓泻、退黄疸、利胆等功效。选购时以表面为棕褐色、具白色冠毛者为佳。

黄连：具有清热燥湿、泻火解毒等功效，可用于肠胃湿热、泻痢呕吐、高热干燥、耳目肿痛等症。选购时以粗壮、质坚实、断面皮部呈红色的为佳。

金银花：具有清热解毒、抗炎、补虚疗风等功效，用于各种热性病，如身热、发疹、发斑、咽喉疼痛等的治疗，效果显著。

鱼腥草：性微寒，味辛，能清热解毒、镇痛消肿、疗疮、利尿除湿、健胃消食。鱼腥草加水煮熟，不但没有腥臭之味，而且微有芳香，非常适合夏季消暑降火。

五味子：性温，味酸、甘，具有收敛固涩、益气生津、补肾宁心等功效，可用于肺虚喘嗽、自汗、盗汗、失眠健忘等症。

山茱萸：性微温，味酸、涩，具有补益肝肾、涩精固脱等功效。可用于眩晕耳鸣、腰膝酸痛、内热消渴等症。

白芷：性温，味辛，有解表散寒、祛风止痛、消肿排脓等功效，其中所含的白芷素除了具有解热、镇痛、抗炎等作用外，还具有较好的美容功效。

厚朴：性温，味辛，具有行气化湿、温中止痛、降逆平喘等功效，可用于食积气滞、腹胀便秘、感冒头痛等症。选购时以皮厚、肉细、油性足、香气浓者为佳。

