

借

100%
靓汤图谱



[药材知识手册·药食搭配宝典·煲汤技巧指南]

药材煲汤

好功效



【补肾壮阳】

邓欣 | 编著 |

滋补肾阴·健身壮阳

✔ 精选常用药材·选配常见食物
荤素并举·制作简单·功效到位



广东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

补肾壮阳 / 邓欣编著. —广州: 广东经济出版社, 2006. 12
(药材煲汤好功效)

ISBN 7-80728-462-5

I. 补… II. 邓… III. 温补肾阳—食物疗法—汤菜—菜谱
IV. ① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 135015 号

出版 发行	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号11~12楼)
经销	广东新华发行集团
印刷	广州伟龙印刷制版有限公司 (广州沙河沙太路银利街工业村一幢)
开本	787 毫米×1092 毫米 1/16
印张	6
版次	2006 年 12 月第 1 版
印次	2006 年 12 月第 1 次
印数	1~10 000 册
书号	ISBN 7-80728-462-5/R·101
定价	全套(1~8 册)定价: 200.00 元

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 107 号

电话: (020) 38306055 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市水荫路 11 号 11 楼 邮政编码: 510075

(广东经世图书发行中心) 电话: (020) 37601950

图书网站: <http://www.gebook.com>

• 版权所有 翻版必究 •

R247.1
857
3

YAO CAI BAO TANG

[药材知识手册·药食搭配宝典·煲汤技巧指南]

药材煲汤

好功效

【补肾壮阳】

邓欣 [编著]

前言



调养之道——汤水先行，药食相融

自古至今，人类提倡“养生之道”，所谓“养”，意即后天的调养，针对性地、合理地调养。俗话说，“药补不如食补”，“药食同源”。药、食只要合理配伍，就能相得益彰。只有药食不相离，合理对症进食，才会对人体产生良好的功效。调养之道——汤水先行，药食相融。

水是生命之源，养生汤水先行，饭前一碗汤，胜过良药方。多喝汤不仅能调节口味，补充体液，增强食欲，而且能防病抗病，对健康有益。

人的体质有着天生的差异，而所处环境（包括先天和后天的）又有着千差万别。人无完人，人的健康也一样，除开可预料或不可预料的“疾病”外，不少人面临着或多或少的亚健康问题，或者是对自己的健康与健美存在着或多或少的不满；此外，季节周期轮回，气候变幻无常，年华无情流逝等诸多因素都在以各种方式磨蚀着我们的生命。

补养不是一朝一夕的事情，养生贵在“精心”。以药入汤，以食为主则不失为一种调养的好方法。为此，我们编著了这套《药材煲汤好功效》丛书。

编者参阅了大量药膳、中医、中药资料，精选出近两百种常见药材，按功效分门别类，并得到了广东名厨陈宝汉、刘永久的大力支持。

陈宝汉1978年入行，历任广州、北京各大酒店如新光花园酒店、新荔枝湾酒店、鱼羊鲜酒店等酒店的行政总厨，现任广州金利酒店出品总监。刘永久历任河北、山西、湖北、湖南、广东各大酒店的行政总厨，在燕鲍、鱼翅、中餐尤其是煲汤方面积累了丰富的经验。

本套丛书共分为八个分册：《清润滋阴》、《补气养血》、《补肾壮阳》、《康复滋补》、《对症进补》、《祛湿消暑》、《健脑增高》、《低脂纤体》，根据个人体质的不同，调养需求的不同和季节、气候的变换做出简单分类。

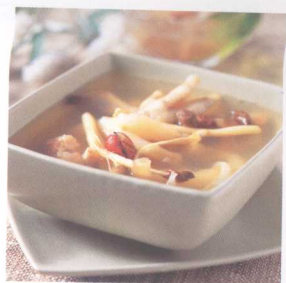
书中的每款汤品从主要药材的功效及知识性介绍、使用禁忌以及每道汤的材料介绍、烹制方法、功效等方面都做了详细的分析，并给出相关的煲汤知识、技巧、药膳专家的提醒。整套书图文并茂，流程清晰，方便易学。可教你了解药材，针对自己和家人、朋友的需求，合理、有效利用药材并培养、发挥自己的厨艺。

煲一碗好汤，为自己，为家人，为孩子，为父母，为长者，为朋友……让药、食在您的巧手烹调中融合，让款款的情义在浓汤慢煲中融合。关爱自己，体贴他人，只有“一碗汤的距离”。

肾在人体健康中有着至关重要的作用。祖国中医认为，肾为“五脏之根”、“生命之本”，肾阴肾阳又被称为元阴、元阳，是人体阴阳的根本，肾阴、肾阳的平衡对全身的阴阳平衡能起着重要的调节作用。肾脏的健康说明人体生长，发育，生殖系统的活力。如果肾虚了，就会出现一系列衰老的现象。只有做好肾的养护，生命的“根本”才会枝繁叶茂，枝叶常青。因而补肾也成为人们日常养生保健的重要手段。

本册《补肾壮阳》，精选多种常见药材，制作出各式荤素靓汤，教你轻松补肾壮阳，并提高生活质量。

目 录 CONTENTS



4.....熟附生姜煲狗肉
6.....椰子煲鸡
8.....续断杜仲煲猪尾
10.....千斤拔狗脊煲猪尾
12.....山胡椒根煲三蛇
14.....杜仲煲猪腰
16.....核桃煲蚕蛹
18.....川芎当归行血汤
20.....金樱根煲鸡
22.....骨碎补煲猪腰
24...覆盆子白果煲猪小肚
26.....肉桂煲鸡肝
28.....龙眼杞子煲羊脑
30.....红枣煲羊胫骨
32.....何首乌煲母鸡
34.....千斤拔煲猪脚
36.....人参鹿茸鸡肉汤
38.....当归牛尾汤
40.....补骨脂煲羊小肚
42.....沙苑子鱼肚汤
44.....莲子茯苓养生汤
46.....山茱萸炖羊肉
48.....巴戟桑葚龟肉汤

50.....雪莲花鹿筋凤爪汤
52.....人参鹿茸炖乌龟
54.....鹿茸枸杞鲍鱼汤
56.....江瑶柱鲜虾汤
58.....花胶鹿筋虫草汤
60.....淮杞鹿筋双蹄汤
62.....仙茅北芪鸡肉汤
64.....淮杞羊肉汤
66.....熟地附子煲乌龟
68.....鹿筋猪腰温补汤
70.....海龙壮阳汤
72.....阳起石公鸡汤
74.....巴戟枸杞鸡子汤
76.....黄精杞子鹌鹑汤
78.....党参当归煲母鸡
80.....淫羊藿杞子羊肉汤
82.....锁阳巴戟羊肉汤
84.....肉苁蓉煲羊肾
86.....益智仁滋补汤
88.....桑螵蛸煲猪小肚
90.....海马狗肾煲鸡
92.....虫草淮杞羊肉汤
94.....蛤蚧煲鹰龟





熟附生姜煲狗肉



温肾，壮阳，散寒。



材 料

熟附子20克, 生姜50克, 蒜肉5克, 狗肉1000克, 瘦肉100克, 八角、蜜枣少许。

专家提醒

患感冒时不宜食用此汤, 否则易成外感传里, 加重病情。

烹 制 方 法



1 狗肉洗净斩成碎块, 瘦肉洗净, 切块, 生姜切片, 蜜枣洗净。



2 将狗肉、生姜爆炒一下, 瘦肉飞水再洗净。



3 将全部材料一起倒入砂锅内, 加盖, 慢火煲约2小时, 至汤浓味香, 调味即可。

【功效】

熟附子, 温肾壮阳。生姜, 温中散寒。狗肉, 《得配本草》说它“性热, 入右肾命门, 壮元阳, 补胃气, 除膝冷, 暖五脏。”此道汤味道香浓且制作简单, 可以治疗阳痿, 对身体虚寒、夜尿频多以及冬天手脚冰凉且特别怕冷的人很有疗效。

附 子

禁 忌

用 途

性 味 归 经

药 材 题 解



回阳救逆, 温肾壮阳, 祛寒止痛。

阴虚火旺者及孕妇忌服。

用于大汗亡阳、虚脱、四肢厥冷、心力衰竭、腕腹冷痛、呕吐泄泻、慢性肾炎、风寒湿痹、周身骨节疼痛等症。

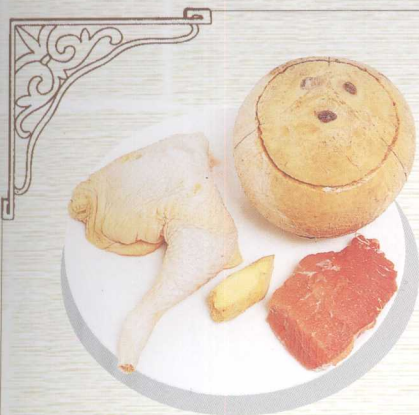
味辛, 性大热, 有毒。入心、脾、肾经。

附子, 为毛茛科乌头属植物乌头的子根, 别名盐附子、黑顺片、黑附子、淡附子、川附子等, 主产于四川、陕西、云南、甘肃等地。块根肉质, 纺锤形或倒卵形, 向地直下, 每根再生侧根, 上部周围有瘤状突起, 下部有多数细小须根。夏天采收, 六月下旬至八月上旬采挖, 除去母根、须根及泥沙, 便是习称的『泥附子』了, 再经加工分别成为盐附子、白附片等。盐附子, 外皮黑褐色, 切面暗黄色, 油润具光泽, 半透明状, 并有纵向导管束, 质硬而脆, 断面角质样, 气微, 味淡; 白附片, 无外皮, 黄白色, 半透明。熟附子, 就是炮制过的附子, 以去除其毒性, 以免中毒。

椰子煲鸡



补虚益气，强壮身体。



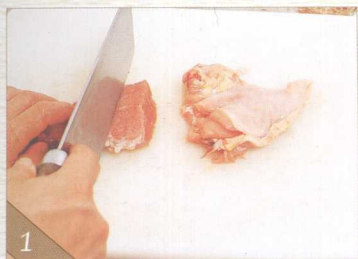
材 料

椰子肉 100 克，鸡 1 只（约 500 克），瘦肉 100 克，姜、盐、鸡粉适量。

专家提醒

此汤适合夏天食用，也很适合妇女产后食用。

烹 制 方 法



新鲜椰子开壳取肉，切成小块，鸡宰杀，洗净，切块，瘦肉切块，生姜切片。



锅内烧水，水开后放入鸡肉滚去表面血迹，再捞出洗净。



将全部材料一起放入汤锅，加足量水，大火煮滚，改文火煲 2 小时，调味即可。

【功效】

椰子肉，滋养性强，能补虚益气。鸡肉，补五脏，益气力，壮阳道，添精髓。此汤对中气不足、四肢乏力、脾虚倦怠等症十分有效，平素体虚或年老体弱者多饮用此汤有益。

椰子



补虚，益气，强壮。

用 途

椰肉，补益滋养，年老体弱或过早衰老者久食有益，对便秘等症也有治疗作用；而椰汁有预防心脏病、关节炎和癌症，及强健肌肤、滋润止咳的功效。

性味归经

椰肉甘，平，入脾、胃、大肠经；椰汁甘，微温，入肺经。

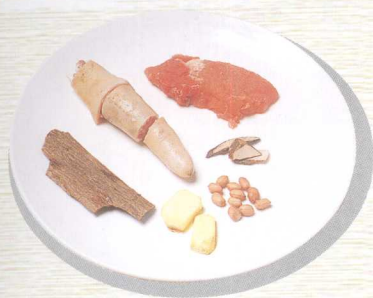
药材题解

椰子是棕榈科植物椰树的果实，中国海南岛、广东、云南、台湾等地均有栽培。椰肉，色白如玉，芳香滑脆；椰汁，清凉甘甜，是老少皆宜的美味佳果。椰肉椰汁营养丰富，含有糖类、脂肪、蛋白质、维生素B、维生素及微量元素钾、镁等。药用多取椰肉。

续断杜仲煲猪尾



壮腰肾，强筋骨。



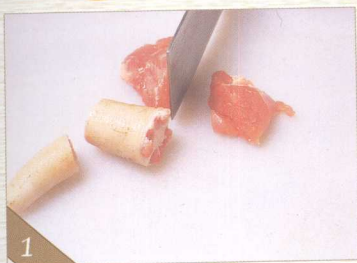
材 料

续断 25 克，杜仲 30 克，猪尾 100 克，瘦肉 100 克，花生 50 克，生姜片、盐、鸡粉适量。

专家提醒

此汤也可以治疗腰痛。续断配杜仲，对于胎动胎漏以及习惯性流产很有疗效。

烹 制 方 法



1 将续断、杜仲、花生洗净，猪尾去毛，洗净，切段，瘦肉洗净，切块。



2 锅内烧水，水开后放入猪尾、瘦肉滚去表面血迹，再捞出洗净。



3 将全部材料一起放入汤锅，加水武火煮沸后改用中火煮 1.5 小时，放盐调味即可。

【功效】

续断，补肝肾，强筋骨。杜仲，益肝肾，养筋骨。猪尾，补骨填髓，益肾润肠。故续断与杜仲、猪尾合用煲汤，对因肾虚而致腰酸腿软、阳痿遗精等有良好的食疗功效。

续断



禁 忌

痢疾初起或实热证者忌用。

用 途

用于腰膝酸痛、风湿肢体疼痛、崩漏、胎动不安、骨折、瘀血疼痛、风湿痹痛、跌扑损伤等症。

性 味 归 经

味苦、微辛、性温，入肝、肾经。

药 材 题 解

续断，为川续断科植物川续断的干燥根，别名五鹤续断、川续断，产于四川、云南、贵州等地。秋季采挖，烘干。质软，久置后变硬，易折断，断面不平坦，皮部外缘褐色或淡褐色，内墨绿色或棕色，木部黄褐色，导管束呈放射状排列。以条粗、质软、内黑绿色、气微香者为佳。其成分含生物碱、续断碱、挥发油、维生素E等。气微香，味苦、微甜而后涩。

千斤拔狗脊煲猪尾



驱风湿，健腰骨。



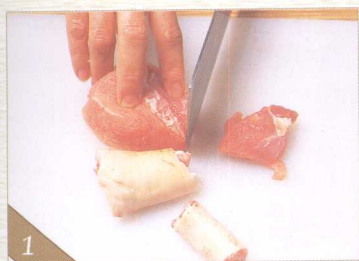
材 料

千斤拔 30 克，狗脊 30 克，猪尾 100 克，瘦肉 100 克，生姜 5 克，盐、鸡粉适量。

专家提醒

猪尾应选择易于脱除残毛和个体比较粗圆的，有淤血、红斑块及其他病灶的猪尾不宜选用。

烹 制 方 法



将千斤拔、狗脊洗净，猪尾去毛，洗净，斩段，瘦肉洗净，切块，生姜洗净，切片。



锅内烧水，水开后放入猪尾、瘦肉滚去表面血迹，再捞出洗净。



将全部材料一起放入瓦煲内，加入适量清水，武火煮沸后，改为文火煲约 2 个小时，捞出药渣，调味即可。

【功效】

千斤拔，舒筋活络。狗脊，健腰肾，祛风湿。猪尾，补骨填髓，强健腰脊。此汤对风湿性关节炎、类风湿脊椎炎、腰肌劳损、腰腿痛、肥大性脊椎炎等有辅助治疗功效，有肾虚腰痛，手足酸软无力等症状者，也可用此汤方调理。

狗脊



温养肝肾，祛风除湿。

肾虚有热证，小便不利或短涩黄赤，口苦舌干均忌服。

用于风湿骨痛、腰腿疼痛、手足麻木、筋脉不舒等症。根茎上的绒毛有止血的功效。

味苦、甘、性温，入肝、肾经。

狗脊为蚌壳蕨科多年生草本植物金毛狗脊的根茎，有些地方叫它作金毛狗、黄狗头，含绵马酚及多量淀粉。主产于我国西南、南部、东南地区。狗脊呈不规则的长块状，质脆，易折断，有粉性，表面深棕色，残留金黄色绒毛，像只金毛小狗。熟狗脊片呈黑棕色，质坚硬。

药材题解

狗脊为蚌壳蕨科多年生草本植物金毛狗脊的

山胡椒根煲三蛇



温经通络，祛寒除痹，滋补强壮。



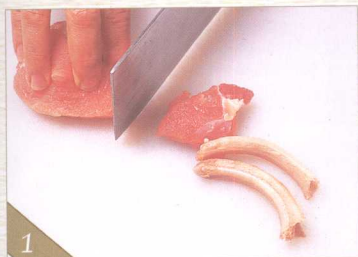
材 料

山胡椒根 15 克，千斤拔 5 克，三蛇 1 条，瘦肉 100 克，姜、盐、鸡粉适量。

专家提醒

三蛇，是广义之谓，最佳选用过山峰蛇，但其他蛇如金脚带、饭铲头、过树榕或三索线亦可。

烹 制 方 法



1 将山胡椒根洗净，用清水浸泡一下，洗净，蛇宰净，斩段，瘦肉洗净，切块。



2 锅内烧水，水开后放入蛇肉、瘦肉滚去表面血迹，再捞出洗净。



3 将全部材料一起放入瓦煲内，加入适量清水，武火煮沸，改文火煲 2 小时，调味即可。

【功效】

山胡椒根，温经通络，祛寒除痹。三蛇，祛风湿，除痹痛，舒筋活络。此汤同时能辅助治疗风湿性关节疾患、手足屈伸不便和中风后半身不遂等。

山胡椒根

祛风除湿，散瘀通络。

禁 忌

肾虚有热，小便不利或短涩黄赤，口苦舌干均忌服。

用 途

用于风湿痹痛、筋骨疼痛、腕腹冷痛、跌打损伤等症。

性 味 归 经

味辛，性温。入膀胱、肾经。

药 材 题 解

山胡椒根，为樟科植物牛筋树的根。别名牛筋条根。是山胡椒属落叶灌木或小乔木，高达八米，大多生长于海拔两千米以上的山坡灌木丛或疏林中，喜温凉，土壤微酸，土层深厚疏松，一般二、三月开花，果期四至十月，九至十月挖取根部，洗净，晒干，即为山胡椒根。

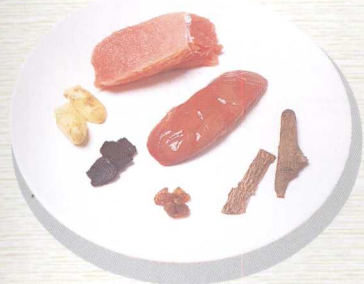




杜仲煲猪腰



补养肝肾，健筋强骨。



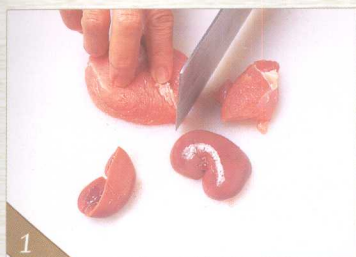
材 料

杜仲15克,熟地、圆肉各5克,猪腰200克,瘦肉100克,生姜2片,料酒、盐、鸡粉少许。

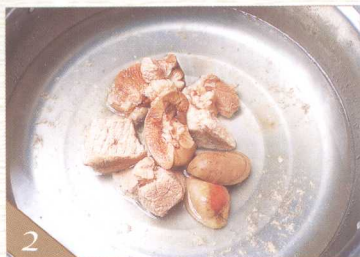
专家提醒

猪腰要去腥臊味。方法:将猪腰竖切两瓣,将内侧筋去净,竖着浅浅地切几道后,揉洗3~4次,再放在水中浸泡30分钟,即可去除腥臊味。

烹制方法



将杜仲、熟地、圆肉洗净,猪腰从中间切开,剥去白色筋膜,洗净,切成厚片,瘦肉洗净,切块。



锅内烧水,水开后放入猪腰、瘦肉滚去表面血迹,再捞出洗净。



将全部材料一起放入煲内,加入适量清水,武火煮沸,改用文火煲约1.5小时,捞出杜仲,加入料酒,调味即可。

【功效】

杜仲,《本经》说它“主腰脊痛,补中,益精气,坚筋骨,强志”。猪腰,和理肾气,通利膀胱。此汤对肝肾亏虚所致的腰膝冷痛、筋骨痠软、足膝酸软、阳痿遗精、小便频数等症有效。老年人服用,有强壮筋骨之效。

杜 仲

禁 忌

阴虚火旺者慎服。

用 途

用于肝肾不足、腰膝酸痛、乏力、眩晕、阳痿、小便频数等症;也可用于孕妇体虚腰酸、胎元不固以及胎动不安兼有肝肾不足病症者。

性 味 归 经

味甘,性温。入肝、肾经。

药 材 题 解

本品为杜仲科植物杜仲的树皮。杜仲是我国传统中药,早在战国时期的《神农本草经》就有杜仲的记载,把它列入药中上品。一般采用局部剥皮法采收,方法是按药材规格大小,剥下树皮,刨去粗皮,晒干。药材呈树皮板片状,少数为卷片,外表面淡棕色或灰褐色,有明显的皱纹或纵裂槽纹,较薄者未去粗皮,可见明显的皮孔;内表面暗紫色,稍滑,质脆,折断面有细密、银白色、富有弹性的橡胶丝相连。气微,味稍苦。

补肝肾,强筋骨,安胎。

