

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



【祛湿消暑】

邓欣 | 编著

✔ 精选常用药材·选配常见食物  
荤素并举·制作简单·功效到位

祛除湿热·轻松消暑



广东人民出版社  
广州

## 图书在版编目(CIP)数据

祛湿消暑 / 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. 祛… II. 邓… III. 祛湿(中医) — 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 135017 号

|          |                                   |
|----------|-----------------------------------|
| 出版<br>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<br>(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

1

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

【祛湿消暑】 邓欣 [编著]



## 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”。

湿邪为病，可泛滥各处，影响人体健康。无论春、夏，还是秋，“湿邪”都会趁机侵犯人体，而暑湿会使人脾胃停滞，影响营养的吸收。

本册《祛湿消暑》，精选多种常见药材，选配常见食物，从芳香化湿、淡渗利湿、清热利湿的角度教你调理脾胃，轻松消暑。



# 目 录 CONTENTS



- 4.....鲜藕根豆仁养阴汤
- 6.....桑叶茅根益胃汤
- 8.....慈姑猪苓螺蛳汤
- 10.....泽泻薏仁瘦肉汤
- 12.....老鸭芡实扁豆汤
- 14.....车前草猪腰汤
- 16.....芦根桃仁车前汤
- 18.....哈密瓜百合润燥汤
- 20.....银花淡竹叶汤
- 22...木棉花布渣叶桑叶水
- 24.....白花蛇舌草汤
- 26.....江珧柱节瓜汤
- 28.....木瓜花生排骨汤
- 30.....玉米须猪小肚汤
- 32.....绿豆去斑汤
- 34.....青天葵马蹄生津汤
- 36.....菱角枳具解酒汤
- 38.....夏枯草瘦肉鲍鱼汤
- 40.....葛粉绿豆慈姑汤
- 42.....芹菜生薏仁汤
- 44.....茯苓乌龟汤
- 46.....鲜荷冬瓜汤
- 48...木棉花土茯苓解毒汤

- 50.....桑白赤小豆鲫鱼汤
- 52.....金钱草田鸡汤
- 54...崩大碗草苦瓜瘦肉汤
- 56.....苦瓜鲫鱼汤
- 58.....黄芩猪肺汤
- 60.....鸡骨草舒肝汤
- 62.....鱼腥草绿豆汤
- 64.....赤小豆节瓜消暑汤
- 66.....玫瑰丝瓜瘦肉汤
- 68.....火炭母猪红汤
- 70.....胖大海炖猪肺
- 72.....绿豆银耳汤
- 74.....石膏豆腐菜干汤
- 76.....霸王花瘦肉汤
- 78.....薄荷银花绿豆汤
- 80.....早莲冬瓜凉血汤
- 82.....紫苏冬瓜瘦肉汤
- 84.....西洋参豆芽汤
- 86.....苍术冬瓜猪展汤
- 88.....节瓜莲子煲老鸭
- 90.....冬葵子瘦肉汤
- 92.....藿香薏仁西瓜汤
- 94.....五指毛桃健脾汤



# 鲜藕根豆仁养阴汤



清热解暑，健脾祛湿。





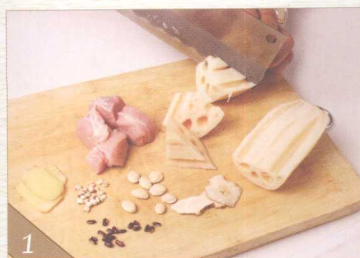
●材 料●

鲜藕300克，瘦肉200克，生薏仁100克，赤小豆50克，白扁豆50克，土茯苓20克，姜、盐、鸡粉适量。

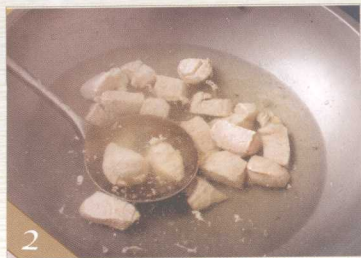
●专家提醒●

生吃藕，能清热除烦、解渴止呕。鲜藕切片，加白糖拌食，能清热解暑。

烹制方法



1 将鲜藕洗切块，瘦肉洗净，切块，薏仁、赤小豆、白扁豆、土茯苓洗净，生姜片洗净。



2 锅内烧水，水开后放入瘦肉飞水，再捞出洗净。



3 将各药材及生姜、瘦肉、藕一起放入煲内，大火烧开后，改用小火爆2小时，调味即可。

【功效】

薏仁除湿气、健脾胃、利尿消炎。扁豆清暑下气、健脾除湿。藕养阴清热、能治食欲不振。土茯苓去湿利关节。此汤解暑利湿，是适合全家饮用的夏季消暑汤水。适应于暑湿之症，如暑热烦渴、身热脉洪、不思饮食、便秘、下肢困倦等。

扁豆



健脾化湿，消暑。

禁忌

服降压药时忌食扁豆，扁豆应煮熟透，生食易中毒。

用途

主治脾虚兼湿，食少便溏；湿浊下注，妇女带下过多，也可用于暑湿伤中，吐泻转筋等证。

性味归经

味甘，性微温。归脾、胃经。

药材题解

扁豆，别名白扁豆、羊眼豆、肉豆。是豆科一年生缠绕草本植物扁豆的种子。我国南北各地均有栽培。主产于湖南、安徽、河南，以及江苏、四川等地。秋、冬二季采收成熟果实，晒干，取出种子，再晒干。炮制时除去杂质，生用或炒用。



# 桑叶茅根益胃汤



消暑祛湿，健脾益胃。





材 料

桑叶 15 克，茅根 15 克，黄豆 100 克，瘦肉 500 克，生姜 3 片，盐、鸡粉适量。

专家提醒

黄豆忌与猪血、蕨菜同食，服四环素、丹参片时忌食黄豆。

烹 制 方 法



1 将桑叶、茅根、生姜片洗净，黄豆浸泡片刻，再洗净，瘦肉洗净，切块。



2 锅内烧水，水开后放入瘦肉飞水，再捞出洗净。



3 将各药材及生姜、黄豆一起放入瓦煲内，加入适量清水，大火烧开后，改用文火煲约 2.5 小时，调味即可。

【功效】

桑叶能疏散风热、清肝明目，可除头痛，止风，行肠胃之泄泻。茅根消暑解渴。黄豆能健脾宽中。此汤能清热祛湿、健脾益胃。

茅 根



禁 忌

脾胃虚寒、溲多不渴者禁服。

用 途

用于血热吐血，衄血，尿血，热病烦渴，黄疸、水肿、热淋涩痛、急性肾炎水肿。

性 味 归 经

味甘，性寒。归肺、胃、肾、经。

药 材 题 解

茅根，别名白茅根、黄茅、兰根、丝茅根、甜根。是禾木科多年生草本植物白茅的根茎。春、秋季采挖，洗净，晒干，除去须根及膜质叶鞘，捆成小把即得。根茎长圆柱形，长三十至六十厘米，直径二至四厘米。表面黄白色或淡黄色，微有光泽，具纵皱纹，节明显，稍突起，节间长短不等，通常长约三厘米。体轻质脆，断面皮部白色，有裂隙，呈放射状排列，中柱淡黄色，易与皮部剥离。味微甜。

凉血止血，生津止渴，清热利尿。



# 慈姑猪苓螺蛳汤



清热止渴、利水通淋。





### 材 料

慈姑 250 克，螺蛳肉 500 克，猪苓 15 克，小茴香 10 克，生姜、盐、鸡粉适量。

### 专家提醒

下焦湿热，症见小便短赤涩痛、淋沥不畅、小腹胀痛、舌红苔黄、脉弦数，此汤也可用于泌尿系感染、泌尿系结石、前列腺肿瘤、膀胱肿瘤等属于下焦湿热见有上症者。

### 烹 制 方 法



1 将螺蛳肉洗净，慈姑去皮、洗净，每个切成两半，猪苓、小茴香、生姜片洗净。



2 锅内烧水，水开后放入螺蛳肉飞水，再捞出洗净。



3 将猪苓、小茴香、螺蛳、慈姑、生姜片一起放入煲内，加入清水适量，武火煮沸后，文火煲 2 小时，调味即可。

### 【功效】

慈姑清热、利水、通淋，与肉类同用又有益脾润肺之效。猪苓利水渗湿，可增强慈姑的利水通淋之力。螺蛳清热止渴、利尿通淋，与慈姑、猪苓相配，既可增强其利水通淋之力，又可令其利水而不伤脾胃。小茴香辛温芳香，能行气而辅助化湿利水，并可调和和胃。本汤治证乃因湿与热交困，蕴郁下焦。

## 猪 苓

### 禁 忌

利水渗湿，消肿通淋。  
亡津液，无湿证者勿服。

### 用 途

用于小便不利，淋沥热痛、水肿、泄泻、淋浊，带下等症，并有抗癌作用。

### 性 味 归 经

味甘、淡，性平。归肾、膀胱经。

### 药 材 题 解

猪苓，别名野猪粪、地乌桃。是多孔菌科真菌猪苓的干燥菌核。春、秋二季采挖，除去泥沙，干燥即得。生于地下，长形块状或不规则球形，稍扁，有的分枝如姜状；表面灰黑或棕黑色，凹凸不平，有皱纹或瘤状突起。体轻，质硬，断面类白色或黄白色，略呈颗粒状。气微，味淡。生于山林中阔叶树的根际，分布于我国各地，主产于陕西、云南、河南、河北。





# 泽泻薏仁瘦肉汤



健脾利水，渗湿消暑。





### 材 料

猪瘦肉 300 克，泽泻 20 克，薏仁 10 克，生姜 5 克，盐、鸡粉适量。

### 专家提醒

适用于高脂血症、肥胖、糖尿病属脾虚水湿内停者。症见肥胖或水肿，小便不利，体倦身重，头目眩晕，四肢乏力。

### 烹 制 方 法



1 将猪瘦肉洗净，切件，泽泻、薏仁、生姜片洗净。



2 锅内烧水，水开后放入瘦肉飞水，再捞出洗净。



3 将药材及生姜、瘦肉一起放入煲内，加入清水适量，武火煮沸后，文火煮 1 小时，调味即可。

### 【功效】

猪瘦肉健脾胃。泽泻利水渗湿，泄热，有利尿、持久降压、降低血中胆固醇、降血糖、改善肝脏脂肪代谢而抗脂肪肝等作用。薏仁健脾渗湿，是肥胖及糖尿病患者常用之品。此汤利湿泄浊，降脂减肥而不伤阴，健脾益胃，疗饥止渴而不增肥。

## 泽泻



利水渗湿，泄热。

### 禁 忌

肾虚滑精者忌服。

### 用 途

用于水肿，小便不利，泄泻，淋浊带下及痰饮停留等。

### 性 味 归 经

味甘、淡，性寒。归肾、膀胱经。

### 药 材 题 解

泽泻，别名水泽、如意菜、建泽泻。是泽泻科多年生沼泽植物泽泻的块茎。主产于福建、四川、江西等地。冬季茎叶开始枯萎时采挖，洗净，用微火烘干，除去须根及粗皮，以水润透切片，晒干。麸炒或盐水炒用。



# 老鸭芡实扁豆汤



健脾和中，滋阴补虚，清暑化湿。





### 材 料

老鸭500克，白扁豆50克，芡实20克，黄酒2匙，姜、盐、鸡粉适量。

### 专家提醒

扁豆生用消暑养胃作用好，炒用健脾止泻作用好。

### 烹 制 方 法



1 将老鸭洗净，斩块，白扁豆、芡实洗净。



2 烧锅下油，油热后放入鸭肉煸炒2分钟，再铲出沥干油。



3 将鸭肉、芡实、扁豆、生姜片一起放入炖盅，加入适量开水，大火烧沸后，改用文火慢炖2小时，直至扁豆、芡实熟烂，调味即可。

### 【功效】

鸭肉清热凉血、祛病健身。芡实健脾止泻，除湿止带。扁豆消暑除湿、健脾解毒。此汤适合四季饮用。

#### 药材题解

芡实，又名鸡头米、鸡头莲，是睡莲科一种水生植物的果实。芡实产于温带地区，中国中部、南部各省均有产，主产于湖南、江西、安徽、山东等地，多生于池沼湖塘浅水中。秋冬初采收成熟果实，除去果皮，取出种仁，再除去硬壳，晒干，可食用也可药用。肉皮紫色，梗部似莲梗。芡实有老、嫩、二苍之别，老者绿中带紫，嫩者浅黄，二苍者呈碧绿色。芡实米粒如珠，嚼起来有韧性、有水产物的清香。特别是二苍初中带糯，特别好吃。芡实含淀粉、蛋白质、脂肪等。

#### 性味归经

味甘、涩，性平。归脾、肾经。

#### 用 途

主治湿痹、腰脊膝痛、补中、除暴疾、益精气强志、令耳目聪明、开胃助气、止渴、益肾、治小便失禁等等。适用于慢性泄泻（包括慢性结肠炎、五更泄泻等）和小便频数、梦遗滑精、妇女带多腰酸、男子遗精滑精，虚弱小儿遗尿，老年人小便频数等。

#### 禁 忌

凡外感前后，症痢痞疴，气郁痞胀，尿赤便秘，消化不良及如女生产后不久等情况都不适合服用。

益肾固精，健脾止泻，除湿止带。

## 芡 实





# 车前草猪腰汤



清热解暑，利水除湿。





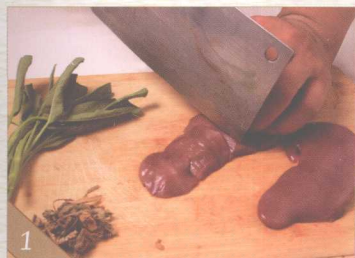
### 材 料

猪腰250克，薤菜200克，车前草15克，生姜5克，盐、鸡粉适量。

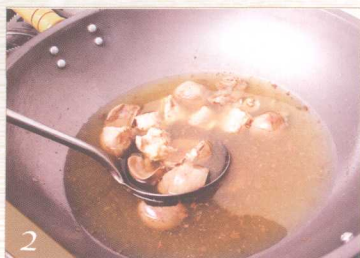
### 专家提醒

本汤还能解药石毒，适于川乌、草乌、钩吻、砒石、雄黄、毒蕈等中毒，亦可用于慢性汞中毒的防治。

### 烹 制 方 法



1 将车前草洗净，薤菜洗净摘段，猪腰洗净，切片，生姜片洗净。



2 锅内烧水，水开后放入猪腰滚去血污，再捞出洗净。



3 将全部材料一起放入煲内，加入清水适量，武火煮沸后改用文火煲约半小时，去车前草，调味即可。

### 【功效】

薤菜清热解暑，利尿除湿，能解药石毒。车前草善于利尿通淋，常用于暑湿泄泻。猪腰补肾利水，配伍薤菜、车前草，则可使之利水而不伤肾。此汤适用于感觉暑湿，症见身热倦怠，小便短赤，心烦口渴，舌红苔白，脉缓；或下焦湿热之小便淋沥不畅等。现多用于中暑、尿道炎、肾炎、泌尿系统结石、前列腺炎、肾结核、膀胱肿瘤等属下焦湿热见有上症者。

## 车前草



### 禁 忌

清热利尿，祛痰，凉血，解毒。

虚滑精气不固者禁用。

### 用 途

用于水肿尿少，热淋涩痛，暑湿泻痢，痰热咳嗽，吐血衄血，痈肿疮毒，还能祛痰、抗菌。

### 性 味 归 经

味甘，性寒。归肝、肾、肺、小肠经。

### 药 材 题 解

车前草，别名钱贯草、钱串草。是车前科植物车前或平车前的干燥全草。全国各地都有生长。夏季采挖，除去泥沙，晒干即得。