

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

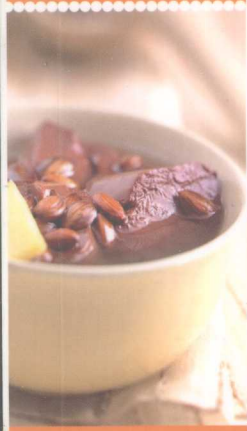


【对症进补】

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

科学对症·合理进补



广东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

对症进补 / 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. 对… II. 邓… III. 食物疗法—汤菜—菜谱
IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第135020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
5

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

【对症进补】

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、北京各大酒店如新荔枝湾酒店、新光花园酒店、鱼羊鲜酒店等大酒店的行政总厨，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。

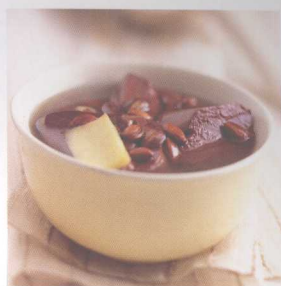
书中的每款汤品从主要药材的功效及知识性介绍、使用禁忌以及每道汤的材料介绍、烹制方法、功效等方面都做了详细的分析，并给出相关的煲汤知识、技巧、药膳专家的提醒。整套书图文并茂，流程清晰，方便易学。可教你了解药材，针对自己和家人、朋友的需求合理、有效利用药材并培养、发挥自己的厨艺。

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”。

疾患，在一个人的一生中或多或少不可避免的东西，看医生、吃药当然重要，另外，平时自己多注意，学会从饮食调理入手，对症进补，不仅能加强治疗的效果，对平时的身体保健也是不可忽略的好方法哦。如果身边的亲人、朋友生病了，不妨亲自动手为他们煲一锅好汤，送到他们面前，既实惠又体贴。

本册《对症进补》，精选多种常见药材，分别针对各种大小疾病制作出各式荤素靓汤，教你轻松应对各种病症，并学会对症进补。

目 录 CONTENTS



4.....茜草猪蹄汤
6.....川贝雪梨猪肺汤
8.....丝瓜草豆蔻海带汤
10.....淮山百合煲鳗鱼
12.....鱼腥草炖猪肚
14.....石决明煲牡蛎肉
16.....紫河车炖鸡
18.....莲子牡蛎芦根汤
20.....黄芪炖鸡
22.....健脾温中牛肉汤
24.....山楂炖猪肚
26.....猪肚肉桂汤
28...金钱草金银花瘦肉汤
30.....桃仁牛血汤
32.....赤小豆煲乌鱼
34.....玉米须蚌肉汤
36.....当归枸杞猪肝汤
38.....牛筋鸡血藤汤
40.....玉竹猪心汤
42.....芍药麦冬鲫鱼汤
44.....天麻炖猪脑
46.....党参绞股蓝蜂蜜水
48.....沙参天冬炖老鸭

50.....百合蜂蜜汤
52.....蒲黄萝卜海带汤
54.....桑枝绿豆鸡肉汤
56.....冬虫草炖老鸭
58.....竹茹芦根猪肉汤
60.....枸杞猪肝汤
62.....木瓜煲带鱼
64.....太子参百合银耳汤
66.....茅根瘦肉汤
68.....龙胆冬瓜冰糖汤
70.....冬瓜白果瘦肉汤
72.....黄芪扁豆花煮鸡蛋
74.....蒲公英薏米解毒汤
76.....地丁当归汤
78.....米酒川芎鸡蛋汤
80.....益母草红枣调经汤
82.....甲鱼生地瘦肉汤
84.....陈皮木香瘦肉汤
86.....砂仁生地鲫鱼汤
88.....薏仁生鱼汤
90.....苦杏仁桑白皮汤
92.....桑白川贝雪梨汤
94.....枸杞叶鲫鱼汤



茜草猪蹄汤



滋阴养血，凉血止血。



材 料

猪蹄1个，茜草10克，红枣10枚，生姜2片，食盐、鸡粉少许。

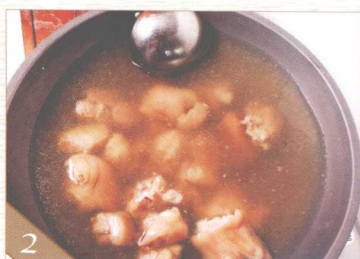
专家提醒

常吃猪蹄能缓解焦虑，可治疗神经衰弱，改善失眠。

烹制方法



1 将红枣洗净，茜草洗净，猪蹄去毛，斩件。



2 锅内烧水，水开后放入猪蹄滚去血污，再捞出洗净。



3 将茜草、红枣、猪蹄、生姜一起放入炖盅内，加入适量开水，文火隔水炖3小时，除去茜草，调味即可。

【功效】

猪蹄滋阴，益气血，通血脉，止血。茜草凉血止血，活血行瘀。大枣滋阴补脾胃，益气血。此汤止血功能极佳，酥烂味醇，可口宜人。用于鼻衄、便血，可调理鼻炎。

茜 草



凉血止血，活血祛瘀，疏风通络，清热退黄，止咳祛痰。

禁 忌

脾胃虚寒及无瘀滞者忌服。

用 途

可治吐血、衄血、尿血、便血、血崩、经闭、风湿痹痛、跌打损伤、瘀滞肿痛、黄疸、慢性气管炎。

性味归经

味苦，性寒。入心、肝、脾、胃经。

药材题解

茜草，别名血见愁、过山龙、地苏木、活血丹，是双子叶植物药茜草科植物茜草的根及根茎。全国大部分地区有分布。主产于陕西、河北、河南、山东等地。此外，湖北、江苏、浙江、甘肃、辽宁、山西、广东、广西、四川等地亦产。春、秋采挖，除去茎苗，去净泥土及细须根，晒干。一般以秋季采收质量为佳。根茎呈不规则块状，顶端有地上茎残基及细根残留，其下生着数条或数十条支根。根呈圆柱形而弯曲，长约十到二十厘米。表面棕色或红棕色，有细纵纹，栓皮较易剥落，露出黄红色木部。

川貝雪梨豬肺湯



清肺化痰，養肺益氣。

药材题解

川贝，别名川贝母、贝母、松贝，是百合科多年生草本植物。川贝母，主产于四川、云南、甘肃及西藏等地，生长环境为海拔二千四百米到四千五百米的草地，一般夏秋两季或积雪融化时采挖；人工栽培者下种三年后秋季苗枯萎时采挖。采后除去泥土、须根，晒干或微火烘干即得。

性味归经

味甘、苦，性微寒。归肺、心经。

用途

用于阴虚燥咳及虚癆咳嗽，能清肺泄热化痰。常用于治疗肺结核、慢性支气管炎等慢性呼吸道疾病。

禁忌

脾胃虚寒及湿痰者不宜使用；川贝反乌头，畏秦艽、矾石、莽草，恶桃花，不宜一同使用。

川贝

养阴润肺，止咳化痰。



材料

川贝 10 克，雪梨 2 个，猪肺 200 克，生姜 3 片，冰糖少许。

专家提醒

单用雪梨连皮切碎与冰糖同炖，可治咳嗽暗哑，咽喉干痛。

烹制方法



将猪肺洗净，切块，雪梨洗净，去核，每个连皮切 4 块，川贝洗净。



锅内烧水，水开后放入猪肺滚去血污，再捞出洗净。



将全部用料一起放入煲内，加入清水适量，武火煮沸后，文火煲 2 小时，以冰糖调味即可。

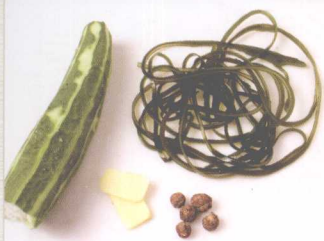
【功效】

川贝清热化痰，雪梨生津润燥，猪肺补肺润燥。此汤适用于燥热伤肺，肺津不足，咳嗽痰稠，咯痰不爽，咽干口渴，也可用于调理一般的咳嗽。

丝瓜草豆蔻海带汤



化痰止咳，理气，扶正祛邪。



材 料

丝瓜 250 克，海带 100 克，草豆蔻 5 枚，盐、鸡粉适量，生姜片 5 克。

专家提醒

可用玉米粉浆勾芡成羹饮用。

烹制方法



1 丝瓜去皮切斜块，海带丝洗净切段，草豆蔻、生姜片洗净。



2 烧锅下油，油热后放入丝瓜、海带，翻炒片刻。



3 将丝瓜、海带装入煲内，再加入调料、草豆蔻，加入清水适量，煮熟即可。

【功效】

丝瓜清热化痰，祛风通络，草豆蔻燥湿健胃，海带消炎退热。此汤适用于胸膜炎患者邪犯胸肺期，症见发热弛张起伏，少汗，不恶寒，干咳无痰，胸肋刺痛，气急。

草豆蔻



祛寒燥湿，芳香健胃。

禁忌

阴虚血少、津液不足、热象明显、因于火热引起的胃脘痛、里急后重、腹胀满等病症忌用。

用途

用于脾胃寒湿郁滞引起的呕吐、胃脘不适、口泛清涎。可治疗脾胃虚寒、不思饮食。

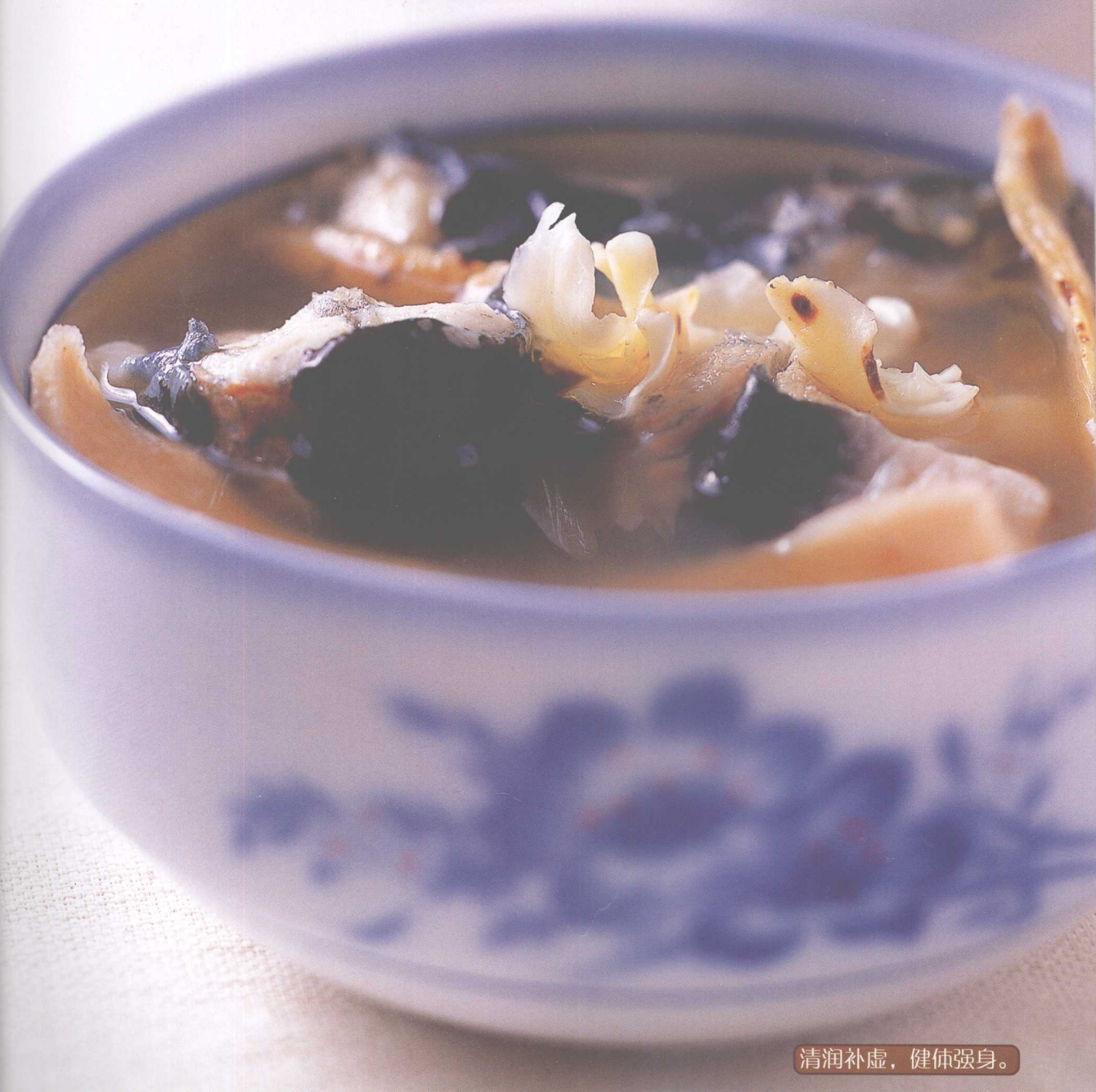
性味归经

味辛、性温。归脾、胃经。

药材题解

草豆蔻，即草蔻，是姜科多年生草本植物草豆蔻的干燥成熟的种子。主产于广西、广东等地。夏秋二季采收略变黄的果实，晒至九成干，或用沸水略烫，晒至半干，除去果皮，取出种子团，晒干即得。

淮山百合煲鳗鱼



清润补虚，健体强身。



材 料

淮山 30 克，百合 30 克，沙参 15 克，鳗鱼 1 尾（约 750 克），瘦肉 100 克，黄芪、生姜片、盐、胡椒粉适量。

专家提醒

鳗鱼是冬夏进补的佳品，冬天吃鳗鱼可驱走严寒，夏天吃鳗鱼可保养身体。鳗鱼是维生素的宝库，鳗鱼含有丰富的维生素 A、B₁、B₂、E 等元素。

烹制方法



1 将鳗鱼放入滚水中洗净，切粗件，淋少许酒辟腥，瘦肉切件，各药材洗净。



2 用锅烧水至滚后，放入瘦肉、鳗鱼滚去表面血迹，捞出浮沫，再洗净。



3 将全部材料一起放入锅内，加入适量清水，大火煲滚后，小火煲约两小时，调味即可。

【功效】

淮山治虚劳、充五脏、除烦热。百合清心安神，治肺癆久咳唾血痰、热病未清、虚烦惊悸等症。鳗鱼富含多种营养成分，具有补虚养血、祛湿、抗痲等功效，是久病、虚弱、贫血、肺结核等病人的良好营养品。此汤乃民间验方，常供肺结核病者用；病后体虚弱、低潮热、烦躁、食欲不振、神经衰弱者，可饮此汤作食疗；如无此患者，煲汤供家人作保健补益，对儿童发育期增高、长肌亦有效。

淮山

禁忌

健脾补肺，固肾益精，补不足，清虚热。

有实邪者忌服。

用途

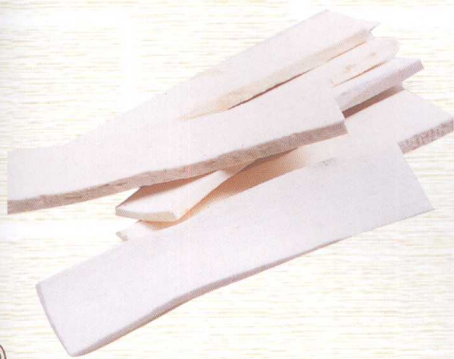
性味归经

味甘，性平。归肺、脾、肾经。

药材题解

淮山，别名山药、怀山药、淮山药、山菇、山薯等。是薯蓣科多年生草本植物薯蓣的块根。主产于河南、河北、湖南、湖北、山西、云南亦产。十一月至十二月采收，刮去外皮，用硫磺熏好后，晒干或风干成为毛山药；再经浸软，搓压成圆柱形，磨光，成为光山药。

主治脾虚泄泻、久痢、虚劳咳嗽、糖尿病、消渴、遗精、带下、小便频数、食欲不振、遗尿。对手足发冷、痰喘等有较好的疗效；外用则可治肿毒、冻疮等。能治诸虚百损，疗五劳七伤，气轻性缓、性味柔弱，宜为佐使；味甘气香，可用于助脾补阳，补中益气。温养肌肉，能补脾肺之阴，故能润皮毛、长肌肉。淮山为中药上品，久食不伤，且能强肾固精。



鱼腥草炖猪肚



清热解毒，凉血止咳。



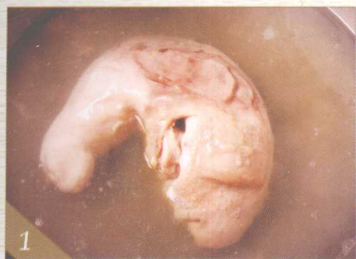
材 料

鱼腥草12克, 猪肚1只, 生姜3片, 食盐、鸡粉少许。

专家提醒

鱼腥草既可入药, 又可当菜吃, 还可以泡茶饮。既可治病防病, 又可保健强身。

烹制方法



1 将猪肚割开一个口子, 放入开水锅中飞水, 再捞出洗净。



2 将鱼腥草洗净, 放入猪肚内。



3 将猪肚、生姜放入炖盅内, 加入适量开水, 大火烧滚后改文火炖3小时, 调味即可。

【功效】

鱼腥草能治肺热咳嗽, 猪肚健胃养胃, 散寒。此汤适用于支气管炎、肺炎之咳嗽频剧, 气粗, 喉燥咽痛, 咳痰不爽, 痰黏稠黄及肺炎热毒炽盛期, 症见高烧不退, 入夜尤甚, 气急痰鸣, 痰中带血, 口唇青紫。

鱼腥草

禁 忌

虚寒性体质及疔疮肿疡属阴寒, 无红肿热痛者, 不宜服食。

用 途

主治肺热咳嗽, 肺痛吐脓, 热痢, 疟疾, 水肿, 痈肿疮毒, 热淋, 湿疹, 脱肛等病症。

性味归经

味辛, 性微寒。归肺、膀胱、大肠经。

药材题解

鱼腥草, 别名岑草、蕺、紫蕺、侧耳根、野花麦等, 是三白草科多年生草本植物蕺菜的全草。分布于长江流域以南各地。夏秋采收, 全草连根拔起, 洗净晒干供药用。全国各地都有, 主产于浙江、江苏、湖北。此外, 安徽、福建、四川、广东、广西、湖南等地亦产量丰富。



清热解毒, 滑利湿热。

石决明煲牡蛎肉



平肝潜阳，降火降压。



材 料

石决明20克，牡蛎肉200克，生姜片、盐、鸡粉少许。

烹 制 方 法



1 将石决明粒洗净，放入纱布袋中，扎紧袋口，将牡蛎肉洗净，切片。



2 锅内烧水，水开后放入牡蛎肉飞水，再捞出洗净。



3 将牡蛎肉与药袋、生姜片一起放入煲锅，加入清水适量，大火煮沸后，再加入料酒、改用小火煲1小时，待牡蛎肉熟烂，取出药袋，调味即可。

【功效】

石决明清热平肝，牡蛎肉滋阴降血压。此汤主治肝阳上亢型高血压病，症见头痛、眩晕、性情急躁、失眠，口干苦、面红耳赤、大便干硬、舌红苔黄腻。

石 决 明



平肝潜阳，清肝明目。

禁 忌

脾胃虚寒者禁用。

用 途

用于肝阳上亢，头晕目眩；用于目赤，翳障，视物昏花。

性 味 归 经

味咸，性寒。归肝经。

药 材 题 解

石决明，别名九孔决明，生石决明，是鲍科动物杂色鲍（光底石决明）、皱纹盘鲍（毛底石决明）、羊鲍、澳洲鲍、耳鲍或白鲍的贝壳。分布于广东、福建、辽宁、山东等沿海地区。夏、秋捕捉，剥除肉后，洗净贝壳，去除附着的杂质，晒干。生用或煅用。用时打碎。