

何国樑 编著

滋补篇

补虚就是补不足！先天不足或后天不足皆需「滋补」。哪些人（在什么情形下）应该「补」？以食补虚需要注
意哪些事项？……

靓汤

广东

鄧鐵儀題



广州出版社

广东靓汤·滋补篇

GUANGDONG LIANGTANG ZIBU PIAN

何国樑 编著 / 广州出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

广东靓汤·滋补篇 / 何国樑 编著. — 广州: 广州出版社, 2007.8
ISBN 978-7-80731-585-8

I . 广… II . 何… III . 汤菜 - 菜谱 - 广东省
IV . TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 109042 号

- 书 名 广东靓汤·滋补篇
出版发行 广州出版社
(地址: 广州市人民中路同乐路 10 号 邮政编码: 510121)
印 刷 广州伟龙印刷制版有限公司
(地址: 广州沙河沙太路银利街工业村一幢 邮政编码: 510507)
责任编辑 彭向明
责任校对 曹艺芳
摄 影 郭刘锋
封面设计 郭 炜
版 式 黄 潭
电脑美编 李东波 豪溢芳
规 格 890 毫米 × 1194 毫米 1/32
印 张 16
字 数 76 千
印 数 1 ~ 10000 套
版 次 2007 年 8 月第 1 版
印 次 2008 年 5 月第 2 次
书 号 ISBN 978-7-80731-585-8
定 价 72.00 元 (全四册)

发行专线 020-34297167

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

补虚就是补不足！

魏文王问名医扁鹊：“你家兄弟三人都精于医术，到底哪一位最好呢？”

扁鹊：“长兄最好，中兄次之，我最差。”

文王再问：“可为什么你最出名呢？”

扁鹊：“长兄治病，是治病于病情发作之前——由于一般人不知道他事先能铲除病因，所以他的名气无法传出去，只有我们家的人才知道。中兄治病，是治病于病情初起之时——一般人以为他只能治轻微的小病，所以他的名气只及于乡里。我治病，是治病于病情严重之时——一般人都看到我在经脉上穿针管放血、在皮肤上敷药作大手术，所以以为我的医术高明，名气因此响遍全国。”

“治病于病情未发之前”，正是中医一贯秉持的“防重于治”这一理念的生动体现。

聪明之人总是在身体健康时就非常注重科学合理的养生之道，尤其是身体处于亚健康状态时更是积极采取措施对身体予以特别的关注：一是通过锻炼来增强体质，二是结合日常饮食来维持和获取健康。

日常饮食中，汤是方便、经济、实用的最佳选择。煲汤时结合适当的药材和功能食品，既可防病于未然，起到预防的作用，又可寓治于食，却病延年，真正集“食疗”、“食补”、“食养”于一体。各类汤品中，又以广东靓汤最具代表性和保健价值，堪称传统“药膳”的精华之一。

《广东靓汤》针对不同状态、不同季节的养生保健需要，精选数百首汤例，每例汤从制作、功效、养生须知到专家对主要药材、食材的点评，一应俱全。本套书分家常篇、滋补篇、清润篇、排毒养颜篇四册。

《广东靓汤·滋补篇》解释了因先天不足或后天不足而需滋补的道理（即虚证的形成），罗列了哪些人（在什么情形下）应该补，以及以食补虚需要注意的事项。书中还对如何判别虚证的类型、不同类型的虚证的治法作了简明、实用的说明，相信对读者自行进补颇多助益。

何国樑

丁亥年初夏 于广州

目录

补虚就是补不足!	3
目录	4
使用指南	6
医师讲汤	8
花胶虫草炖白鸽	12
阿胶炖鸡肉	14
党参寄生猪骨汤	16
虫草炖老鸭	18
甘笋红枣炖兔肉	20
参茸炖乌鸡	22
海参龟板猪脊髓汤	24
虫草杞子鹿肉汤	26
鹿尾巴乌骨鸡汤	28
莲藕章鱼猪脚汤	30
仙茅芡实狗肉汤	32



桂椒茴香炖麻雀	34
姜附羊肉麻雀汤	36
莲须菟丝雀蛋汤	38
天麻杞子鲍鱼汤	40
川芎白芷羊头汤	42
猴头菇黄芪鸡肉汤	44
豆蔻草果炖乌鸡	46
白术陈皮鲈鱼汤	48
春砂淮山乳鸽汤	50
胡椒炖老鸭	52
茴香牛肉汤	54
参椒羊肚汤	56
人参炖三鞭	58
熟地河车炖鹿胎	60
海马红枣炖狗肉	62
芡实杞子牛腰汤	64



羊藿锁阳羊肾汤	66
党参鹿胶炖鸡肉	68
苁蓉淮山鱼卵汤	70
参胶炖乌骨鸡	72
归参鳝鱼汤	74
当归牛肉参枣汤	76
参归炖母鸡	78
党参生蚝瘦肉汤	80
胶艾炖羊肉	82
川芎天麻炖乳鸽	84
木瓜章鱼猪尾汤	86
田七当归炖鸡	88
木耳阿胶瘦肉汤	90
鸡血藤黑豆鹌鹑汤	92
甜醋猪脚姜	94
首乌鹿筋水鸭汤	96



淮杞炖鸡脚鹿筋	98
栗子核桃鸡脚汤	100
杜仲狗骨汤	102
牛大力猪脊髓汤	104
天麻三蛇瘦肉汤	106
巴戟鸡丝蛇羹	108
当归猪筋鳝鱼汤	110
牛大力寄生猪脚汤	112
参膝牛骨汤	114
淮山玉竹兔肉汤	116
莲子糯米炖鲤鱼	118
芎归屈头鸡汤	120
阿胶鸡蛋黄汤	122
栗子眉豆排骨汤	124
木通猪脚汤	126
滋补汤常用中药材一览表	128

使用指南

成品图 ①

图片精美，效果直观。



名称 ②

主要食材、药材一言概之。

材料 ③

配料品种、数量一目了然。

制作步骤 ④

清洗、切件、烹制，简明易行。

功用 ⑤

适不适合此汤，一看便知。

胡椒炖老鸭

材料：瘦老鸭1只（约750克），猪腰500克，火腿30克，胡椒10克，生姜4片。

制作步骤：

- 1、鸭宰杀好，切去鸭尾及肥油，沥干水；胡椒洗净，放入鸭肚内，用线缝合，下油起锅用姜爆至表面微黄。
- 2、猪腰洗净，与鸭、火腿、姜一齐放入炖盅内，加入适量开水，炖盅加盖，文火隔开水炖4小时30分，调味供用。

功用：温中散寒，健脾开胃。适用于胃痛属脾胃虚寒者。症见口淡苔清涎，胃脘隐隐冷痛，胃纳欠佳，或胃寒之呕吐、反胃。

8 专家点评

知其然亦知其所以然，进一步了解养生奥秘。

广东靓汤·滋补篇

专家点评

脾胃虚寒而致之胃痛、呕吐，治宜温中散寒、调补脾胃。

汤中选用瘦老鸭配胡椒，寓温胃于饮食之中，其中**老鸭**补中、益气、消食。《滇南本草》载“老鸭同猪蹄煮食，补气而肥体；同鸡煮食，治血晕头痛。”老鸭营养丰富，含有蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素B₂等。

胡椒长于温中止痛，是治胃寒痛的要药，又可健胃止呕。

猪膘为猪腿的精肉，功能补脾益胃，可助老鸭补虚健胃，又可使汤味更加鲜甜。

火腿味浓香滑，功同猪肉。

生姜和胃止呕，辟除鸭之膻味。

以上材料合而为汤，温补散寒、和胃止呕。本汤汤味鲜美可口而微辣，食后暖胃散寒，是冬令适时补品。



◎老鸭



◎火腿



◎猪膘

养生须知

◎胡椒分为黑胡椒、白胡椒两种，均为胡椒科植物胡椒的果实。当果穗、基部的果实开始变红时，采摘晒干，呈黑褐色，即为黑胡椒；如果实全部变红再采收，然后浸水数天，擦去外果皮，晒干，呈白色，即为白胡椒。入药以白胡椒为佳。胡椒含挥发油、胡椒碱、胡椒新碱等成分，有健胃、止呕、驱除肠胃积气等作用。

◎脾胃湿热、胃热呕吐、素体阴亏者不宜饮用本汤。

7 主要药材、食材

图文结合，鉴别方便。

6 养生须知

养生宜与忌，尽在其中。

医师讲汤

哪些人宜饮服有滋补功用的汤水？

滋养补虚汤品之适应范围甚广。如补气健脾汤品适用于脾胃虚弱、饮食减少证；温中补虚汤品适用于中焦虚寒、胃脘冷痛证；补气养血汤品适用于气血两虚、心悸眩晕；补肾壮阳汤品适用肾虚腰膝酸冷、阳痿阴冷等证……

概而言之，工作紧张、劳累之人宜饮用滋补汤品，常饮能悦神爽志、消除疲劳，妇孺体弱者经常饮用则能补益气血、促进发育、强壮肌体，老年体虚者经常饮用能却病延年、强身健体，有疾患者经常饮用可扶正祛邪，起到辅助治疗、促进康复之效。

虚证是如何形成的？

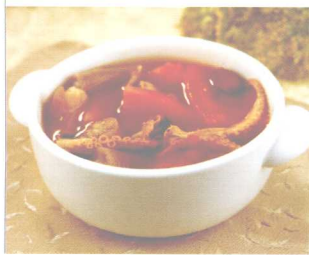
中医认为“正气夺则虚，邪气盛则实”。“以食补虚”，必先了解虚证的成因。

虚证有气、血、阴、阳诸虚的不同，其成因亦颇为复杂，但归纳起来，不外先天不足、后天失调及疾病耗损等因素。

先天不足是与生俱来的。肾为先天之本、生命之源，是人体生长、发育与繁殖的根。肾主藏精，包括先天之精与后天之精两种：先天之精禀受于父母，为构成人体胚胎的原始物质；后天之精是促进发育生长的动力，如先天不足、肾精亏虚，则会影响生长发育，而产生体虚诸证。

后天不足是指后天脾胃功能虚弱而致虚。如饮食失宜，气血生化不足；思虑过度，七情所伤；或劳逸失调，耗伤气血，伤及脏腑；房室不节，耗损肾精元气；久病失治，损伤正气，使气血不足、阴阳失调等等。前述各项均可造成机体的不足或虚弱而形成虚证。

补虚之法或补先天肾，或补后天脾。补肾重在益精，肾精包括先天之精和后天之精。先天之精与生俱来，故《内经》谓“生之来，谓之精”。后天之精是



指人体出生后,由脾胃从饮食中摄取营养成分和脏腑代谢化生的精微物质,具有培补先天之精和促进人体生长发育的功能。先天之精与后天之精关系密切,二者相互依存,相互促进。先天之精依赖后天之精不断培养和充养,才能日渐充盈;后天之精又靠先天之精的活力资助,方能不断地摄入和化生。补脾重在益气,通过补益脾气,促进脾胃功能的健旺。因脾主运化及升发,胃主消化及和降,脾胃健运,则可以消化吸收营养物质,从而化生气血,濡养肌体,调补脏腑。

虚证的类型与治法

虚证主要分为气虚、血虚、阴虚、阳虚四种类型,其表现及治法如下:

气虚证表现为倦怠乏力,少气懒言,语声低微,动则气促,面色萎白,食少便溏,舌淡苔白,脉虚弱等。常见的气虚证包括脾胃气虚、肺气虚等证型。

治法: 补中益气。

常用的补气药: 人参、黄芪、淮山、白术、莲子、五爪龙、茯苓、扁豆、红枣等。

血虚证表现为面色苍白,唇甲淡白,心悸眩晕,头发枯黄,失眠多梦,舌淡苔白,脉细,或妇女月经不调、量少色淡,或闭经不行等。常见的血虚证包括心血虚、肝血虚等证型。

治法: 养血和营。

常用的补血药: 当归、熟地黄、阿胶、白芍、龙眼肉、黄精、何首乌、鸡血藤等。

阴虚证表现为形体消瘦,头晕耳鸣,潮热颧红,五心烦热,盗汗失眠,腰膝酸软,口燥咽干,舌红苔少,脉细数等。常见的阴虚证包括肝肾阴虚、肺胃阴虚等证型。

治法: 滋阴补肾。

常用的补阴药: 枸杞子、龟板、麦冬、沙参、鳖



甲、女贞子、旱莲草、玉竹、百合、石斛等。

阳虚证表现为形寒肢冷，面色苍白，腰膝酸软，下肢乏力，小便不利，或小便清长，尿后余沥，小腹冷痛，男子阳痿早泄，女子宫寒不孕，舌淡苔白，脉沉迟。常见的阳虚证包括肾阳虚衰、心阳虚弱、脾阳不足等证型。

治法：温补元阳。

常用的补阳药：鹿茸、附子、仙茅、巴戟天、锁阳、肉苁蓉、冬虫夏草、杜仲、狗脊、补骨脂、韭菜子等。

以食补虚应注意些什么？

（1）注意调理脾胃

食物及补益汤品的吸收，主导在脾，如脾的功能失健，势必影响食物营养的吸收从而影响气血的化生。如体虚欲补之时，脾气不足，吸收消化失健，补虚的汤品则难被吸收，补虚亦无法实现，故体虚进补，必先调理脾胃。因此，宜在补虚汤品中加入健脾和胃、理气消导之品，以助补虚汤品作用的发挥。即使平素脾胃尚健者，亦应在配伍运用时注意兼顾脾胃，使补而不滞。

（2）顺应天时而进补

进补时要顺应四时、合理进补，才能却病健体。中医认为“春夏养阳，秋冬养阴”。一年四季有春温、夏热、秋凉、冬寒的变迁，万物（包括人体）随之有春生、夏长、秋收、冬藏的变化，人体阴阳气血的运行也会有相应的改变，故在春夏万物蓬勃生长之时，顺应阳气升发的趋势，注意“养阳”，多食健脾壮阳之食物、汤品，在秋冬季节寒冷收藏之时，顺应阴气的收敛（潜藏），注意“养阴”，多食益精养阴之食物、汤品，这样才能保健养生，强身健体。

（3）补虚须防“闭门留寇”。

滋养补虚汤品专为虚证而设，凡外感发热，或湿



热内蕴、火热毒盛等有实邪者，不宜使用外虚之品，以免“闭门留寇”，妨碍祛邪，使病邪留滞不去。即使表面有虚的假象，如其本质是有邪之体，亦不能使用。

（4）为什么会“虚不受补”？

“虚不受补”是指在某些情形下，不宜对体虚之人予以进补。实践表明，某些虚弱之体食用补品或补虚药时不但不能接受，反而出现腹胀、口鼻气热、咽干等现象，因此也有人将这种现象称为“虚不受补”。“虚不受补”多见于脾胃虚弱或阴虚内热之人，其实是补法运用失宜，补而不得其法。如血虚之体宜滋补阴血，但又兼脾胃虚弱时，如果进补滋腻的补品，则会因为脾胃失健而难以吸收，反而会导致便溏、腹胀，从而使补血之品难以发挥作用，此时宜在补血剂中加入健脾理气之药，如陈皮、砂仁、党参等。又如阴虚内热之人甘温补虚易于动火，产生口干咽燥、气热等现象，如能选用甘凉清润降火之品，则使阴复火降，就不会产生虚火上扰的现象。

（5）注意运用“五行”关系而进补

“五行”学说是中医掌握事物属性、解释医理的一种哲学理论。五行指金、木、水、火、土五种物质的运行变化。五行与五脏相配，肺属金，心属火，肾属水，肝属木，脾属土。运用五行的生克关系，可以更好地调养身体，却病延年。中医认为“虚则补其母”，“实则泻其子”。在这种治则的指导下，常用的治疗方法有“滋水涵木”、“培土生金”、“金水相生”等方法。“滋水涵木”法，是滋肾阴以补养肝，适用于肝肾阴虚证，或肝阳上亢证；“培土生金”法，是健运脾土以补益肺金，适用于脾肺气虚证；“金水相生”法，是滋肺以补肾之意，适用于肺肾两虚证等。

在使用滋养汤品时，如能注意“五行”相补的关系，对提高保健治疗的效果，是十分有意义的。





花胶虫草炖白鸽

材料：白鸽1只，冬虫夏草10克，花胶30克，生姜3片，米酒少许。

制作步骤：

1. 白鸽宰杀后去毛、肠杂，洗净；冬虫夏草洗净；花胶浸发，切丝洗净。
2. 全部用料入炖盅内，加入少许米酒及适量开水，文火隔开水炖3小时，调味供用。

功用：补气养血，填精补肾。适用于病后体虚，脾肾不足，症见形瘦神疲，自汗畏寒，头目眩晕；或久咳虚喘，气短懒言，饮食减少；或肾虚之遗精，妇女带下。

专家点评

肾为先天之本，主宰人的生长、发育、繁殖、衰老；脾为后天之本，是气血化生之源、营养吸收之脏。如脾肾两虚，则极易衰老形弱。本汤以补肾健脾为主，是养生的珍品。

汤中**冬虫夏草**益肾补虚、化痰益阴，是阴阳并补的佳品。《药性考》说它“秘精益气，专补命门”。本品含有蛋白质、脂肪、维生素B₁₂等，是补阴阳、抗衰老的上等药材。

花胶滋阴填精、收敛固涩，可助冬虫夏草滋填肾精。

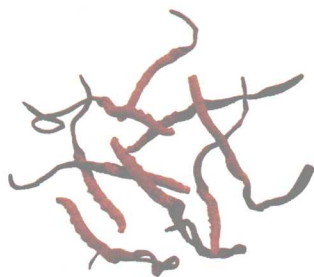
白鸽补肝肾、益气血，对久病体衰、气血亏虚者甚宜。

生姜和胃调药。

以上材料合而为汤，益气血、滋肾精，且汤如奶白色，鲜甜味浓。



◎花胶



◎冬虫夏草



◎白鸽

养生须知

- ◎ 冬虫夏草为麦角菌科植物冬虫夏草菌的子座与蝙蝠蛾科昆虫虫草蝙蝠蛾等的幼虫尸体的复合体。冬天菌丝侵入蛰居于土中的幼虫体内，使虫体充满菌丝而死亡，夏季长出子座。
- ◎ 外感表邪未解或湿热内阻者不宜饮用本汤。



阿胶炖鸡肉

材料：鸡肉 120 克，阿胶 30 克，桂圆肉 15 克，红枣 5 个。

制作步骤：

1. 新鲜鸡肉去皮，洗净，切粒。
2. 桂圆肉、红枣（去核）洗净，与鸡肉、阿胶一起放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，文火隔开水炖 1 小时即可。

功用：补血止血，润肺滋阴。适用于血虚之眩晕、心悸；或妇女崩漏，月经过多，妊娠下血；或虚劳咳喘；或阴虚燥咳。亦可用于子宫功能性出血、肺结核之咳血的治疗。

专家点评

本汤治证乃因血虚或肺阴不足而致，治宜补血止血、润肺滋阴。

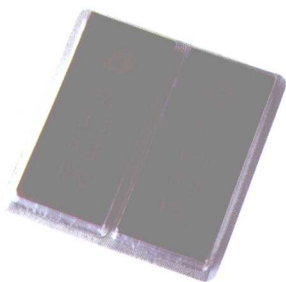
汤中**阿胶**是用驴皮熬制而成的胶块，有良好的补血止血作用，又能入肺以滋阴润肺。《用药法象》说本品“止血安胎，兼除嗽痢”，是治胎前产后诸疾的要药。

鸡肉健脾补虚、益气养血，并可助阿胶补血止血。

桂圆肉又称龙眼肉，是补益心脾之佳品，功能益气血、安心神、润肺燥，并助阿胶润肺止咳。

红枣健脾补血。

以上材料合而为汤，共达补血止血、润肺滋阴之效，是滋补佳品。



◎ 阿胶



◎ 桂圆肉



◎ 红枣

养生须知

- ◎ 阿胶是马科动物驴的皮去毛后，经煎煮、浓缩熬成的固体胶，以色乌黑、光亮、透明、无腥臭气、经夏不软者为佳，以产于山东的东阿最为有名。本品含有赖氨酸、精氨酸、组氨酸等多种氨基酸，并含钙、硫等成分，能促进血中红细胞和血红蛋白的生成，作用优于铁剂，是补血的佳品。
- ◎ 本汤性较滋腻，有碍消化，胃弱便溏者慎用。



党参寄生猪骨汤

材料：猪骨 1000 克，桑寄生、党参各 30 克，红枣 5 个。

制作步骤：

1. 猪碎骨或猪脊骨洗净，斩件。
2. 桑寄生、党参、红枣（去核）洗净，与猪骨一起入锅内，加清水适量，武火煮沸，改文火煲 3 小时，调味供用。

功用：补气养血，强壮筋骨。适用于脾胃不足，气血两虚。症见形体消瘦，体倦乏力，腰膝酸软；或妊娠中期，胎儿发育不良，胎动不安。