

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

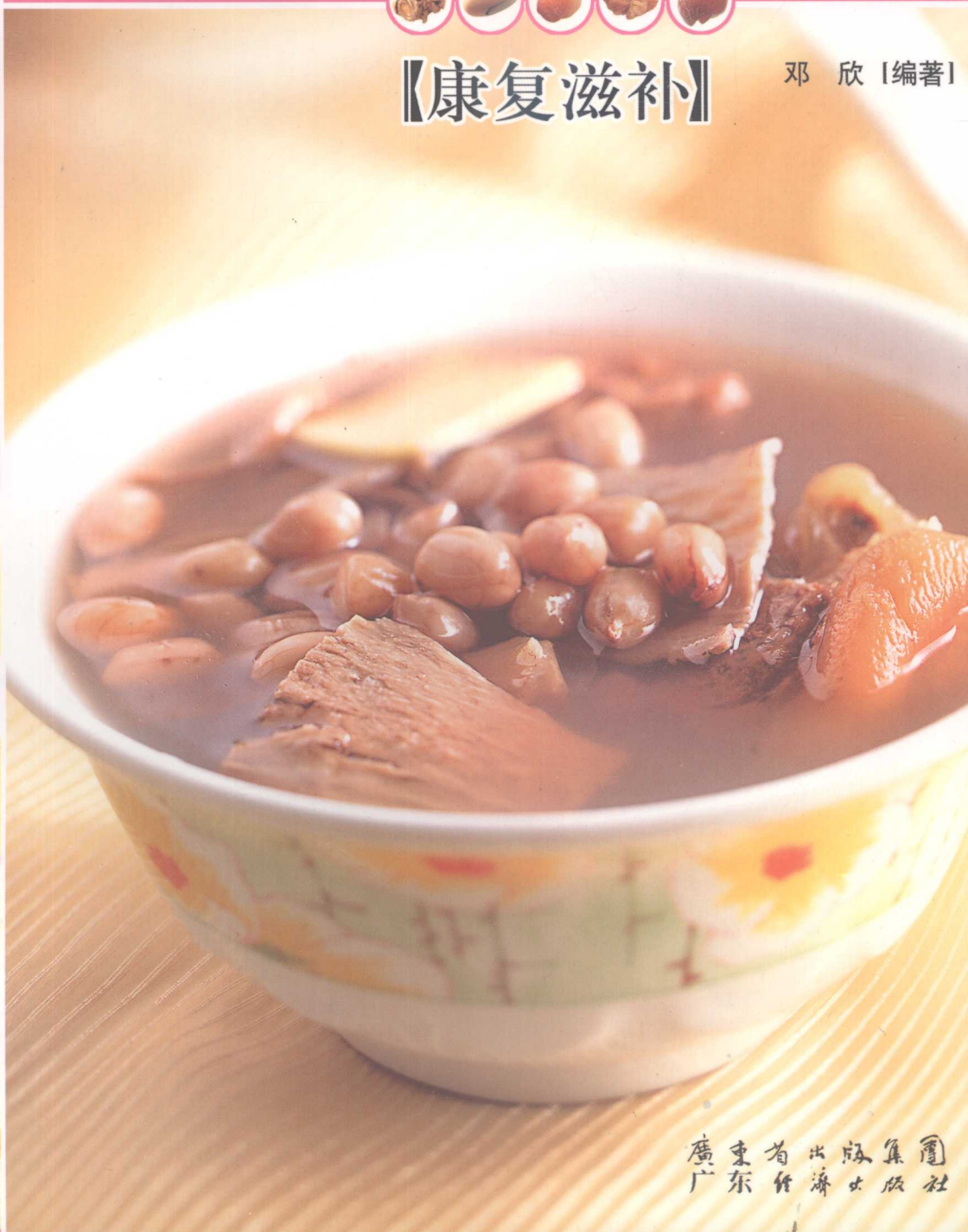


【康复滋补】

邓欣 [编著]

病后复元·滋补强身

✔ 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

康复滋补 / 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. 康… II. 邓… III. 保健—汤菜—菜谱 IV. TS972. 122

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第135016号

出版	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号11~12楼)
发行	广东新华发行集团
经销	广州伟龙印刷制版有限公司
印刷	(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 •

-3

R247-1

857

8

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

【康复滋补】

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”。

俗话说，“病来如山倒，病去如抽丝。”疾病之后更应该注重补养身体，调养精神。特别是各种大小手术之后。去探望病人，送什么好呢？送礼？太花费，还不一定能针对病人的需要。当然，许多人会想到送吃的。一个病后将要康复的人，或在康复途中的人，吃什么好呢？不同的病症有不同的补养方法，而最简单有效的方法就是药材汤煲了。

本册《康复滋补》，精选多种常见药材，分别针对各种大小疾病、各种手术病人的饮食需要制作出各式荤素靓汤，为您的朋友、亲人的康复支招，教您学会贴心送礼。

目 录 CONTENTS



肺部疾病

- 4.....五味子甲鱼汤
- 6.....北沙参乌龟汤
- 8.....木耳花生猪肺汤
- 10.....杏仁川贝甲鱼汤
- 12.....沙参百合鳝鱼汤
- 14.....麦冬清肺汤

骨伤科

- 16.....补骨脂猪骨汤
- 18.....伸筋草炖猪蹄

心脑血管手术

- 20.....枸杞炖猪脑
- 22.....陈皮醋煮花生
- 24.....首乌炖黑豆
- 26.....丹参红花鸡肉汤
- 28.....忍冬红花百合汤
- 30.....菠菜人参汤

腹部手术

- 32.....黑鱼黑豆甘草汤
- 34.....茯苓泽泻炖母鸡
- 36.....白术白芨猪肚汤
- 38.....赤豆薏仁鲤鱼汤
- 40.....党参苳芩兔肉汤
- 42.....夏枯草茵陈利胆汤
- 44.....淮山桂圆甲鱼汤

泌尿科手术

- 46.....金钱草百叶汤
- 48.....冬葵子生鱼汤
- 50.....杜仲茅根黑豆汤

肿瘤手术

- 52.....当归黄芪健脾汤
- 54.....淮杞西洋参炖海参
- 56.....龙眼芡实炖乌龟
- 58.....花生黄芪猪脚汤
- 60.....洋参雪耳炖燕窝
- 62.....鱼胶龙眼炖水鸭
- 64.....马铃薯红枣兔肉汤
- 66.....党参红枣田鸡汤
- 68.....灵芝强身汤
- 70.....淮杞虫草甲鱼汤
- 72.....八珍鸡汤
- 74.....枸杞熟地甲鱼汤
- 76.....人参鹿茸炖乌龟
- 78.....阿胶炖肉

妇产科手术

- 80.....益母草鸡肉汤
- 82.....黄芪升麻炖母鸡
- 84.....旱莲草茅根瘦肉汤
- 86.....三妙鹤鹑汤
- 88.....知母麦地滋阴汤
- 90.....黄芪桂枝五物鸡
- 92.....茅根猪肺汤
- 94.....猪蹄通乳汤



五味子甲鱼汤



滋阴敛肺，止咳，益气强志。



材 料

五味子 20 克，甲鱼 1 只，生姜片、食盐、黄酒各适量。

专家提醒

此汤饮食不宜过量，每星期 1 次，每月 4 次最为适宜。胃肠湿热者不可多服。

烹 制 方 法



将五味子洗净，用冷水 1 大碗浸泡 1 小时，备用，甲鱼活杀，去肠杂，斩件洗净。



锅内烧水，水开后放入甲鱼滚去表面血迹，再捞出洗净。



将五味子连同浸液一起倒入炖盅内，放入甲鱼，加入开水适量，中火烧开后，加入黄酒 1 匙，再改用小火慢炖 2 个小时，调味即可。

【功效】

五味子滋补强壮，甲鱼清热滋阴，此汤适用于支气管扩张后期患者食用。

五味子



敛肺滋肾，生津敛汗，涩精止血，宁心安神。

外有表邪，内有实热，或咳嗽初起、疹疹初发者忌服。

能治肺虚久咳、肺肾虚咳、自汗、盗汗、消渴、梦遗、滑精、久泻不止、心悸、失眠。

味酸、甘，性温。入肺、肾、心、肝经。

五味子，别名玄及、会及、五梅子。是木兰科植物五味子的果实。主产于辽宁、吉林、黑龙江、河北等地，霜降后果实完全成熟时采摘，拣去果枝及杂质，晒干即得。

药材题解

五味子，别名玄及、会及、五梅子。是木兰科植物五味子的果实。主产于辽宁、吉林、黑龙江、河北等地，霜降后果实完全成熟时采摘，拣去果枝及杂质，晒干即得。

北沙参乌龟汤



滋阴补血，清肺养阴，益肾生津。



材 料

北沙参30克，乌龟1只，生姜片、精盐、黄酒各适量。

专家提醒

龟肉不宜与猪肉、瓜类食物同食。肺结核、骨结核、肾结核等阴虚燥热症状较明显者不可服用。

烹 制 方 法



1 将北沙参洗净，乌龟活杀，去内脏，斩件洗净。



2 锅内烧水，水开后放入乌龟滚去表面血迹，再捞出洗净。



3 将乌龟、北沙参、生姜放入煲内，加入清水浸没，用中火烧开后，加入黄酒2匙，食盐1匙，再改用小火慢煲1小时，调味即可。

【功效】

北沙参养阴清肺。乌龟清热补血，滋阴降火。此汤适于肺结核患者在康复期食用。

北沙参



养阴清肺，祛痰止咳。

禁 忌

风寒咳嗽，外感咳嗽及肺胃虚寒者忌服。

用 途

能养胃、生津。治肺热燥咳、虚癆久咳、发烧伤津、咽干口燥、大便秘结、小便不利等症。适用于肺结核或其他热性病之后，症见干咳无痰、盗汗、低烧不退等。

性 味 归 经

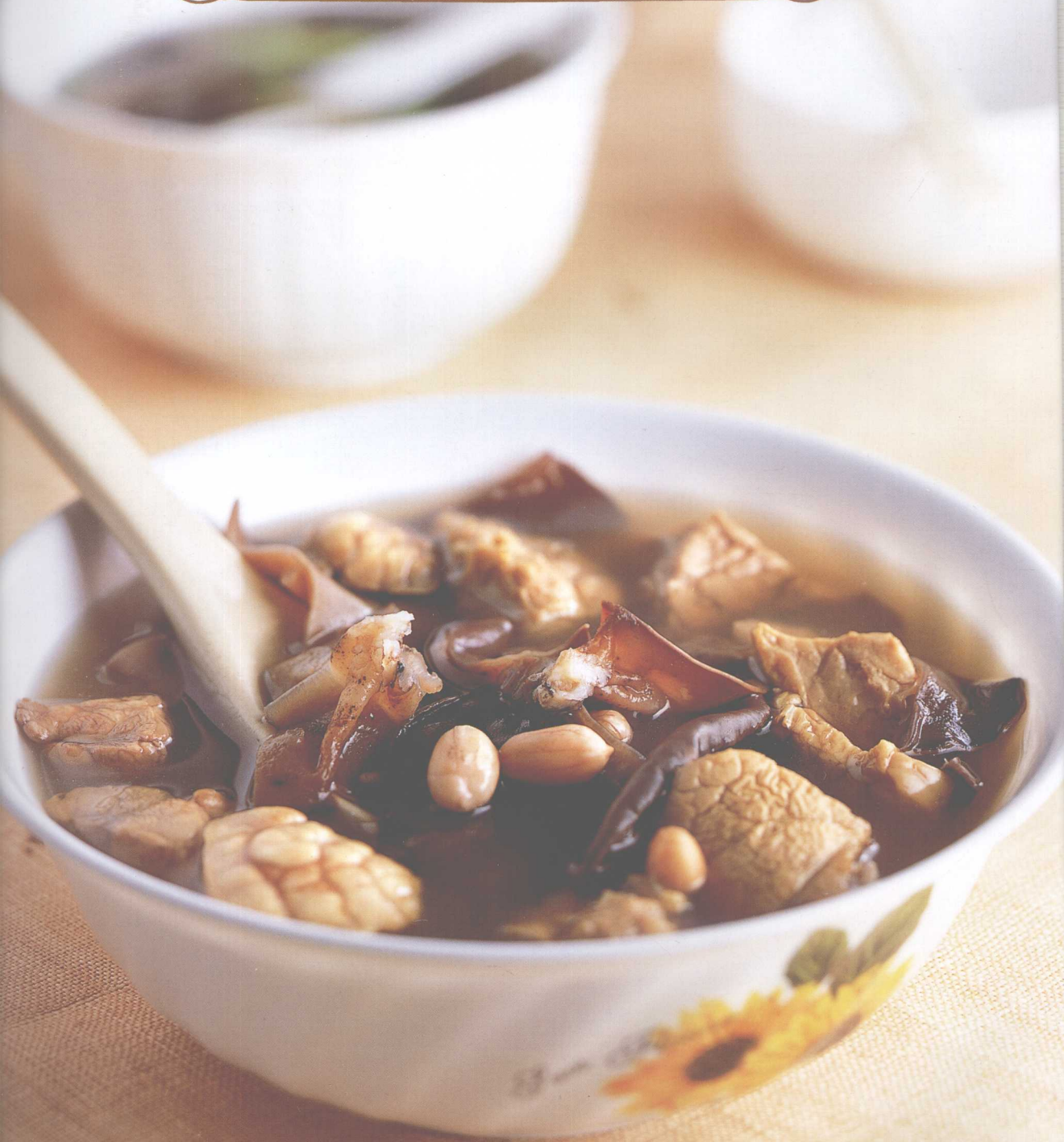
味甘，性寒，质润。归肺、胃、脾经。

药 材 题 解

北沙参，别名海沙参、银条参、莱阳参。是伞形科植物珊瑚菜的干燥根。多生于海边、沙滩。主产于河北、辽宁、江苏等地。七至八月或九月下旬采挖。干燥根呈细圆柱形或直条状，两头较细，长十五至三十厘米。外表淡黄色，粗糙，具纵纹及未除尽的棕黄色栓皮，并有棕色点状的支根痕迹，顶端往往残留圆柱状的根茎。



木耳花生猪肺汤



滋肾补肺，去瘀止血、润燥化痰。



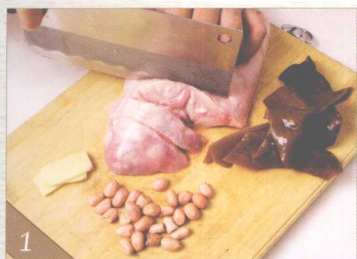
材 料

水发木耳 50 克，花生仁 100 克，猪肺 200 克，生姜片、黄酒、食盐各适量。

专家提醒

木耳已被证实能减少血液凝块，故冠心病患者可适当加量。

烹 制 方 法



1 木耳洗净，切开，花生洗净，猪肺洗净，切件。



2 锅内烧水，水开后放入猪肺滚去血污，再捞出洗净。



3 将猪肺、花生、生姜一起倒入砂锅内，加入清水适量。旺火烧开后，撇去浮沫，加入黄酒 2 匙，再改用小火慢煲 1 小时后，倒入木耳，加入食盐 1 匙，继续慢煲 1 小时即可。

【功效】

木耳润肺生津，花生润肺和胃，猪肺补肺润燥。此汤适于肺结核患者在康复期食用。

木 耳



凉血，止血，润肠通便。

禁 忌

大便不实者忌食。

用 途

能治肠风下血、血痢、血淋、崩漏、痔疮出血。

性 味 归 经

味甘，性平。入肝、脾、肾三经。

药 材 题 解

木耳，是木耳科植物木耳的子实体。分布于四川、福建、江苏等地。夏、秋季采收，晒干即得。干燥的木耳呈不规则的块片，多卷缩，表面平滑，黑褐色或紫褐色，底面色较淡。质脆易折断，以水浸泡则膨胀，色泽转淡，呈棕褐色，柔润而微透明，表面有滑润的粘液。



杏仁川贝甲鱼汤



清热散结，止咳平喘，滋阴降火，滋养肾阴，益精退热。



材 料

甲鱼1只，南杏仁10克，川贝10克，知母10克，生姜片、盐、鸡粉适量。

专家提醒

脾胃虚寒、消化不良者不宜饮用。

烹 制 方 法



1 将各药材洗净，甲鱼宰杀，洗净，斩件。



2 锅内烧水，水开后放入甲鱼飞水，再捞出冲洗净。



3 将全部材料一起放入煲内，加入清水适量。武火煮沸后，文火煮2个小时，调味即可。

【功效】

南杏仁润肺平喘，川贝清热润肺，止咳化痰，甲鱼清润滋阴，此汤适用于肺结核患者在康复期食用。

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乌贝母、卷叶贝母、罗氏贝母、甘肃贝母的地下鳞茎。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至四千五百米的草地，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

能清肺泄热化痰，用于阴虚燥咳及虚癆咳嗽。能治疗肺结核、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、畏桑

朮、矾石、莽草、恶桃花，故不宜一同使用。

川 贝





沙参百合鳝鱼汤



清肺养阴、益胃生津，润肺止咳、清心安神。

●材 料●

鳝鱼250克,北沙参10克,百合10克,料酒、生姜片、盐、鸡粉各适量。

●专家提醒●

鳝鱼死后,其体内所含的组胺酸会分解生成有毒的组胺,食后会中毒。故鳝鱼一定要买鲜活的。

烹制方法



1 将各药材洗净,鳝鱼去头、内脏、骨,洗净,切段。



2 锅内烧开水后,将鳝鱼放入滚去血污,再捞出洗净。



3 将全部材料一起放入煲内,加入适量清水,武火煲滚后改文火煲1小时,调味即可。

【功效】

沙参养阴清肺,百合清热润肺,鳝鱼补中益气,此汤适宜肺结核患者在康复期食用。

百 合

禁 忌

养阴润肺,止咳化痰。

脾虚中寒者勿用。

用 途

用于肺阴虚的燥热咳嗽、痰中带血、肺虚久咳、劳嗽咯血;用于热病余热未清、虚烦惊悸、失眠多梦等。

性 味 归 经

味甘,微苦,性微寒。入心、肺经。

药 材 题 解

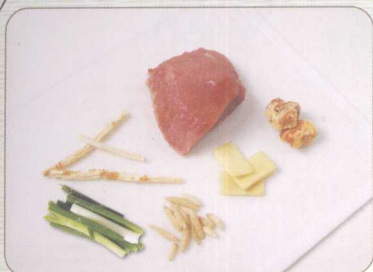
百合,为百合科植物百合、细叶百合、麝香百合及其同属多种植物鳞茎的干燥肉质鳞片,又叫龙牙合、苏合、川百合。处方用名花百合,白花百合,野百合。百合呈长椭圆形、披针形或长三角形,质地坚硬而稍脆,肉质肥厚,表面乳白色或淡黄棕色,光滑细腻有光泽。以瓣匀肉厚,表面黄白色,质坚韧少者为佳。百合有家种和野生之分,前者鳞片阔而薄,味微苦。后者鳞片小而厚,味较苦。



麦冬清肺汤



清肺养阴，生津止渴。



材 料

猪瘦肉 250 克，北沙参 10 克，麦冬 10 克，蜜枣 5 克，葱、姜片、盐、鸡粉各适量。

专家提醒

有外感咳嗽者不宜饮用本汤。

烹 制 方 法



1 将北沙参、麦冬、蜜枣洗净，猪瘦肉洗净，切小块。



2 锅内烧开水后，放入瘦肉飞水，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，改文火煮 1 小时后调味即可。

【功效】

沙参清肺养阴，麦冬清心润肺，瘦肉滋阴清润，此汤适于肺结核患者在康复期食用。

麦冬



养阴润肺，清心除烦，益胃生津，凉血止血。

凡脾胃虚寒泄泻，胃有痰饮湿浊及暴感风寒咳嗽者均忌服。

禁 忌

能治肺燥干咳、吐血、咯血、肺痿、肺痛、虚劳烦热、消渴、热病津伤、咽干口燥、便秘。

用 途

味甘、微苦，性寒。入肺、胃、心经。

性 味 归 经

药 材 题 解

麦冬，别名麦门冬、寸冬。是百合科植物麦冬的干燥块根。全国大部分地区有分布，或栽培。药材主产于浙江、四川。此外，江苏、贵州、云南、广西、安徽、湖北、湖南等地亦产。