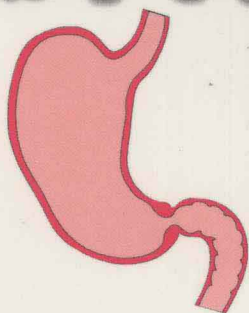


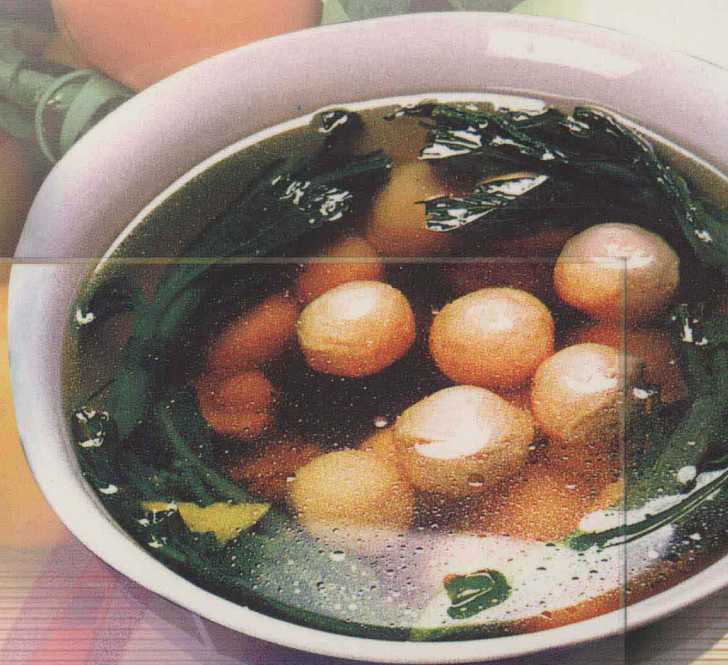
益五脏调养汤

益脾胃调养汤



Yipiwei Tiaoyangtang

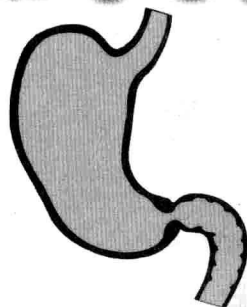
主编 颜春连



广东省出版集团
广东科技出版社

益五脏调养汤

益脾胃调养汤



Yipiwei Tiaoyangtang

主编 颜春连

江苏工业学院图书馆

藏



广东省出版集团
广东科技出版社
· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

益脾胃调养汤 / 颜春连主编. — 广州: 广东科技出版社,
2008.8

(益五脏调养汤)

ISBN 978-7-5359-4235-7

I. 益… II. 颜… III. 脾胃—保健—汤菜—菜谱
IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 073798 号

责任编辑: 古玉

特邀编辑: 雷日开

封面设计: 陈维德

责任校对: JN·H

责任印制: LHZH

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www.gdstp.com.cn

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

(南海区狮山科技工业园 A 区 邮码: 528225)

规 格: 787mm × 1092mm 1/16 印张 13.75 字数 270 千

版 次: 2008 年 8 月第 1 版

2008 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 19.80 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

汤是饮食的重要组成部分，对五脏功能的保养，维护健康，增强体质，延缓衰老具有十分重要的作用。

在我们的日常生活中，汤是太熟悉不过的了。它是我们一日三餐中常见而又必不可缺的食品。汤在饮食中的重要性，在许多吃遍了山珍海味的美食家和老厨师坚持“宁可食无菜，不可食无汤”的信条中得到了最好的证明。确实如此，在我们的现实生活中，无论是一桌丰盛的宴席，还是一餐最普通、最平常的家庭便饭，如果没有汤，即使美酒佳肴十分丰富，也会使人感到有所缺憾。人们为何对汤有如此的厚爱呢？究其原因，是由于汤具有以下的特点和作用：

一、汤是鲜之源，鲜是它的主要特点。据考察，“鲜”字的产生与汤有关，至今，我们从“鲜”字上，仍可看到汤在古文化里所留下的痕迹。根据我国象形文字的发展和演变，我们不难发现“鲜”是“鱼”和“羊”之合。同时，我们还可以从漫长的烹调发展史中得知，在过去很长的时期内，尤其在味精产生之前，我国的烹调就十分讲究制汤调味。而烹饪中的主要鲜味是来源于汤。由此可知，汤是鲜之源，鲜是汤的主要特点是千真万确的。

二、汤能引起食欲，刺激胃液的分泌，促进消化和吸收。汤的鲜味，对于人们口中的千百万味蕾有着极强的诱惑性。它不仅能润滑口腔和肠胃，还能刺激胃液的分泌，从而引起较强烈的食欲，有助于肠胃的消化，促使汤中的营养成分为人体所吸收。近年来的科学研究证明，饭前、饭后都喝些汤是一种良好的饮食习惯。但十分遗憾的是，由于受到传统饮食习惯的影响，我国大部分地区只有在饭后饮汤的习惯，而在南方部分地区，尤其是广东才有饭前饮汤的习惯。

三、汤是人类“廉价的健康保险”。汤更重要的是，汤具有食养、食补、食疗的作用。科学研究和实践证明，经常合理地饮汤，有益于身心健康和延年益寿。我国有句俗语：“饭后喝碗汤，老了不受伤”说的就是这个道理。用汤进行食养、食补、食疗，不仅在我国被长期广泛应用，而且在全世界也广为流传。

既然汤有如此之多的好处，在目前人们生活水平日益提高的情况下，人们特别关注和重视汤对强身健体、延年益寿的作用也成为顺理成章的事情。

鉴于上述原因，我们特编著了《益五脏调养汤》系列，计有《益心调养汤》、《益脑调养汤》、《益肝调养汤》、《益肺调养汤》、《益肾调养汤》、《益脾胃调养汤》6本。本系列书籍是以汤在保养五脏中的作用为中心，将各种滋补强身、防病健体作用的食物和药物，依据中医理论进行合理调配，形成集色、香、味、形、创意、功能于一身，融中医学、中药学、营养学、烹饪技术、饮食文化于一体的高品味、高营养价值的膳食。同时，本系列书也充分体现了中国传统饮食保健医学的科学性、系统性、针对性、实用性的诸多特征。“寓医于食”，使“药借食味，食助药性”，并把两者巧妙地结合在一起，使食用者既可以感受到饮食文化的博大精深，又可以在轻松愉快的享用中达到治疗及保健的效果；既是一种饮食文化的精神享受，又能达到强身健体、延年益寿的目的。

同时，本系列书籍还重点介绍了五脏的虚证和病症的概要情况、饮食原则、饮食宜忌，以及不同汤方对五脏的调养情况和作用。所列汤方以滋补健身、防病疗疾、口感较佳、制作方便、功效突出为原则，对具体调养汤方的原料、制作、食法、功用、注意事项等一一作了详细介绍。这样读者可根据自己的体质和需要，有效地进行强身健体，寓养生、疗疾于汤补之中，达到亦食亦养、亦养亦治的目的，从而使自己得以实实在在地感受到生活的乐趣。它完全适合现代人养生的需求，是每一个追求自然、关爱健康的现代人食补食养、防病治病、强身健体的必备书籍。

最后，需要说明的是汤方中凡涉及保护动物、植物，均以人工饲养且国家允许食用者代之，对无人工饲养者本书概不收入。

由于时间仓促和我们的知识所限，本书还有不尽如人意之处，十分欢迎广大读者批评指正。

编著者



一 脾胃与汤补

- (一) 脾为“后天之本”
- (二) 汤补脾胃的功效与作用
- (三) 补脾胃汤中的常用食物和中药

二 补脾益气汤

- (一) 饮食原则
- (二) 饮食宜忌
- (三) 补益汤方

1. 猪瘦肉南瓜玉米汤
2. 猪瘦肉四君汤
3. 猪瘦肉北芪浮麦汤
4. 猪瘦肉莲砂苏梗汤
5. 参精煨猪肘
6. 猪瘦肉墨鱼参归汤
7. 猪脚五爪龙汤
8. 猪脚花生黄芪汤
9. 猪脚黄豆汤
10. 猪肾参芪芡实汤
11. 牛肉丝牡丹汤
12. 羊肉当归生姜汤
13. 羊肚浮小麦汤
14. 羊肚白术汤
15. 兔肉党参胡萝卜汤
16. 兔肉参杞淮山枣汤
17. 黄芪淮山蒸鸡
18. 参归淮山炖母鸡
19. 乌鸡山术茯苓汤
20. 乌鸡五爪龙千斤拔汤
21. 乌鸡人参阿胶汤
22. 参枣莲果鸭汤
23. 鹅肉补中汤
24. 乳鸽芪杞汤
25. 参芪鹌鹑汤
26. 蛋白香菇汤
27. 鱼头木瓜汤

1

1

1

2

4

4

5

6

6

6

7

7

7

8

8

8

9

9

10

10

10

11

11

11

12

12

12

13

13

14

14

14

15

15

16

28. 鲑鱼笋片奶汤

16

29. 姜砂蒸鲈鱼

16

30. 红参蒸鲫鱼

17

31. 鲫鱼参芪白芍汤

17

32. 四味鲤鱼羹

17

33. 白饭鱼芫荽汤

18

34. 黄鳝汤

18

35. 黄鳝黄芪羊藿汤

19

36. 泥鳅参芪淮山汤

19

37. 水鱼洋参枸杞汤

19

38. 甲鱼蘑菇海带汤

20

39. 龟肉党参淮山汤

20

40. 蛭肉党参汤

21

三 补脾养血汤

22

- (一) 饮食原则

22

- (二) 饮食宜忌

22

- (三) 补益汤方

23

1. 肉片丝瓜汤

23

2. 猪瘦肉桃仁莲藕汤

23

3. 猪瘦肉胶艾汤

23

4. 猪瘦肉莲藕红豆汤

24

5. 猪瘦肉黄芪王不留行汤

24

6. 猪瘦肉归芪汤

25

7. 猪瘦肉益母草红枣汤

25

8. 猪瘦肉高丽参阿胶汤

25

9. 肉丝灵芝燕窝羹

26

10. 猪瘦肉红绿豆珧柱汤

26

11. 排骨藕汤

27

12. 猪脊骨黄豆蚝豉汤

27

13. 猪脚生姜甜醋汤

27

14. 猪脚萝卜大枣汤

28

15. 猪脚花生汤

28

16. 猪脚炖章鱼

28

17. 猪脚章鱼花生汤
18. 黄芪猪筋黄鳝汤
19. 猪肚药枣兔肉汤
20. 猪胰胡萝卜杞枣汤
21. 猪胰淡菜汤
22. 牛肉萝卜洋葱汤
23. 牛肉菜汤
24. 牛肉核桃汤
25. 牛肉党参黄精汤
26. 牛骨莲藕红枣汤
27. 牛筋大枣汤
28. 羊肉淮山姜奶羹
29. 羊骨鲫鱼菀菜羹
30. 野猪肉大枣汤
31. 野猪肉归参汤
32. 鸡肉三莲汤
33. 鸡丝金针木耳汤
34. 鸡肉黄芪猴头汤
35. 鸡肉田七汤
36. 鸡肉桂龙汤
37. 乌贼骨炖鸡
38. 乌鸡汤
39. 乌鸡补血汤
40. 枣圆莲子蒸鸭
41. 荔荷猪瘦肉蒸鸭
42. 鸡蛋益母草汤
43. 鸡蛋鲢鱼羹
44. 鳊鱼补养汤
45. 鲳鱼汤
46. 鲳鱼补血汤
47. 加味鲳鱼补血汤
48. 鲳鱼黄芪汤
49. 柴鱼三豆汤
50. 鲫鱼豆腐汤
51. 黄鳝姜枣圆肉汤
52. 黄鳝参芪桂圆汤
53. 鱼肚三鲜汤

四 补脾滋阴汤

- (一) 饮食原则
- (二) 饮食宜忌

- | | | |
|----|----------------|----|
| 29 | (三) 滋补汤方 | 44 |
| 29 | 1. 猪瘦肉生地枸杞黑枣汤 | 44 |
| 29 | 2. 猪瘦肉木耳红枣汤 | 44 |
| 30 | 3. 猪瘦肉金针木耳汤 | 45 |
| 30 | 4. 猪瘦肉金针豆腐汤 | 45 |
| 30 | 5. 肉丸豆腐汤 | 45 |
| 31 | 6. 猪瘦肉蘑菇汤 | 46 |
| 31 | 7. 猪肉清补汤 | 46 |
| 32 | 8. 肉丁黄豆汤 | 47 |
| 32 | 9. 肉丝海带紫菜汤 | 47 |
| 32 | 10. 猪瘦肉粉葛蚝豉汤 | 47 |
| 33 | 11. 猪瘦肉党参生蚝汤 | 48 |
| 33 | 12. 猪肚茯苓煲龟肉 | 48 |
| 34 | 13. 黄精玉竹煲猪胰 | 48 |
| 34 | 14. 兔肉汤 | 49 |
| 34 | 15. 兔肉玉竹淮山汤 | 49 |
| 35 | 16. 乌鸡鸡血藤汤 | 49 |
| 35 | 17. 口蘑蒸鸭 | 50 |
| 35 | 18. 鹅肉参玉淮山汤 | 50 |
| 36 | 19. 乳鸽洋参淮山汤 | 51 |
| 36 | 20. 鱼丝泡菜汤 | 51 |
| 36 | 21. 草鱼豆腐汤 | 51 |
| 37 | 22. 鲫鱼笋菇汤 | 52 |
| 37 | 23. 三圆蒸水鱼 | 52 |
| 38 | 24. 龟肉滋阴汤 | 53 |
| 38 | 25. 潇湘5圆蒸龟肉 | 53 |
| 38 | | |
| 39 | 五 温补脾阳汤 | 54 |
| 39 | (一) 饮食原则 | 54 |
| 39 | (二) 饮食宜忌 | 54 |
| 40 | (三) 温补汤方 | 54 |
| 40 | 1. 猪肾栗子汤 | 54 |
| 40 | 2. 羊肉附片汤 | 55 |
| 41 | 3. 羊肉炖水鱼 | 55 |
| 41 | 4. 鹿冲鲜蘑菇汤 | 56 |
| 42 | 5. 姜附烧狗肉 | 56 |
| 42 | 6. 狗肉白术附片汤 | 57 |
| 43 | 7. 壮阳狗肉汤 | 57 |
| 43 | 8. 地羊熟附汤 | 57 |
| 43 | 9. 淡菜炖狗肉 | 58 |
| 43 | 10. 姜汁鸡汤 | 58 |

11. 鸡肉升麻黄芪汤
12. 黄芪砂仁炖乌鸡
13. 鸡肠荔枝汤
14. 鹌鹑莲子汤
15. 鲤鱼苡苳汤
16. 鲤鱼眉豆煲
17. 鲤鱼黄芪汤
18. 鱼汤
19. 鲫鱼黄芪枳壳汤
20. 黄鳝淮山白芍汤

六 补胃益气汤

- (一) 饮食原则
- (二) 饮食宜忌
- (三) 补益汤方

1. 猪瘦肉莲山章鱼汤
2. 加味猪瘦肉莲山章鱼汤
3. 猪脚煨二黄
4. 三味猪肚猪肾糜
5. 肚片烧凤尾菇
6. 党参煮猪肚
7. 莲子煮猪肚
8. 猪胰玉米须汤
9. 醋烧牛肚
10. 归地炖羊肉
11. 三仙羊肉
12. 羊肚黄芪乌豆汤
13. 红枣炖兔肉
14. 黄精党参鸡汤
15. 鸡肉北芪党参汤
16. 生地炖鸡
17. 墨鱼炖鸡
18. 姜葱炖乌鸡
19. 生地饴糖蒸乌鸡
20. 参芪猪肉鸭条汤
21. 乳鸽椰汁洋参汤
22. 鹌鹑北芪红枣汤
23. 生地煲鸭蛋
24. 生鱼木瓜枣菇汤
25. 鱼丸冬菇豆腐汤
26. 鲢鱼丝瓜汤

- 58 27. 鲫鱼黄芪汤 73
- 59 28. 鲫鱼木瓜漏芦汤 73
- 59 29. 豆蔻鲫鱼饮 74
- 59 30. 鲫鱼枸杞桂圆汤 74
- 60 31. 鲤鱼白芷汤 74
- 61 32. 鲤鱼归芪汤 75
- 61 33. 清蒸杜父鱼 75
- 61 34. 泥鳅豆腐汤 75
- 61 35. 鳝鱼黄芪羹 76
- 62 36. 月季花烧鱼肚 76

七 补胃滋阴汤

- (一) 饮食原则
- (二) 饮食宜忌
- (三) 滋补汤方

- 63 1. 猪瘦肉石斛麦冬汤 77
- 63 2. 猪肚酸辣汤 78
- 64 3. 兔肉苦瓜汤 78
- 64 4. 兔肉党参淮山汤 79
- 65 5. 老鸭芡实汤 79
- 66 6. 参玉葱姜焖鸡 80
- 66 7. 银耳鸽蛋糊 80
- 66 8. 鱼丸酸汤 81
- 66 9. 鱼丸橘瓣汤 81
- 67 10. 鱼丸番茄豆腐汤 82
- 67 11. 鱼头丝瓜豆腐汤 82
- 68 12. 龟肉羹 83
- 68 13. 乌龟茴香羹 83
- 68 14. 海蜇马蹄羹 83
- 69 15. 余蜆头汤 83
- 69 16. 鲍鱼石斛粉葛参汤 84

八 温补胃阳汤

- (一) 饮食原则
- (二) 饮食宜忌
- (三) 温补汤方

- 70 1. 猪肚益胃姜桂汤 85
- 71 2. 调经牛肉汁 86
- 71 3. 萝卜豆瓣煮羊肉 86
- 72 4. 羊肉萝卜豌豆汤 87
- 72 5. 羊排粉丝汤 88

6. 羊头蹄茱萸汤	88	22. 鱼尾冬瓜汤	103
7. 狗肉汤	88	23. 鲫鱼节瓜汤	103
8. 子母鸡汤	89	24. 鲫鱼赤豆羹	104
9. 乌鸡豆蔻汤	89	25. 鲫鱼桑白皮赤豆汤	104
10. 鸡蛋糯米酒	90	26. 鲫鱼瓜皮薏苡仁汤	104
11. 鳊鱼党参健胃汤	90	27. 砂仁甘草蒸鲫鱼	104
12. 青鱼菜心香糟汤	90	28. 鲫鱼草薹薏苡仁汤	105
13. 白鲈陈皮汤	91	29. 香菇木耳蒸鲫鱼	105
14. 鲈鱼参芪白术汤	91	30. 鲫鱼白果黄豆汤	105
15. 清蒸鲑鱼	91	31. 川椒炖鲤鱼	106
16. 鲫鱼汤	92	32. 煎蒸笋菇鲤鱼	106
17. 鲫鱼砂仁茱萸羹	92	33. 千金鲤鱼药汤	107
18. 三味鲫鱼汤	92	34. 鲤鱼冬瓜羹	107
19. 带鱼豆豉汤	93	35. 鲤鱼竹笋瓜皮汤	108
20. 黄鳝鱼汤	93	36. 鲤鱼莲子糯米汤	108
	93	37. 鲤鱼花生眉豆汤	108
	94	38. 鲤鱼赤豆汤	109
	94	39. 黄颡鱼绿豆汤	109
	94	40. 鲢鱼茯苓汤	109
	94	41. 塘虱鱼黑豆汤	110
	94	42. 鲈鱼黄芪糯米汤	110
	95	43. 黄鳝金针汤	110
	95	44. 泥鳅赤豆薏苡仁汤	111
	96	45. 水鱼淮山芡实汤	111
	96	46. 墨鱼冬瓜薏苡仁汤	112
	96	47. 珧柱三瓜羹	112
	97		
	97	十 补脾养胃止痛汤	113
	98	(一) 饮食原则	113
	98	(二) 饮食宜忌	114
	99	(三) 补益汤方	114
	99	1. 猪瘦肉菜豆汤	114
	99	2. 山楂煲猪瘦肉	114
	100	3. 猪瘦肉佛手败酱草汤	115
	100	4. 猪瘦肉当归百合汤	115
	101	5. 猪瘦肉荔枝白术汤	115
	101	6. 猪瘦肉陈皮木香汤	116
	101	7. 肉骨鸡肉药汤	116
	102	8. 元气益胃汤	117
	102	9. 猪肚姜桂汤	117
	103	10. 猪肚椒桂白术汤	118
九 健脾利湿汤			
(一) 饮食原则			
(二) 饮食宜忌			
(三) 补益汤方			
1. 猪瘦肉芫荽马蹄汤			
2. 猪瘦肉冬瓜葱枣羹			
3. 猪瘦肉泽泻薏苡仁汤			
4. 猪肉萝卜海带汤			
5. 猪瘦肉海带海藻汤			
6. 排骨瓜皮汤			
7. 排骨花生大蒜汤			
8. 猪肾鲫鱼梅花鸡汤			
9. 胡黄连猪肚煨田鸡			
10. 牛腩萝卜大蒜汤			
11. 羊肉商陆豆豉羹			
12. 羊肚汤			
13. 兔肉桑白皮汤			
14. 鸡肉白果汤			
15. 赤小豆煲鸡			
16. 鸭包口蘑			
17. 青鸭赤豆羹			
18. 野鸭大蒜汤			
19. 鹌鹑三妙汤			
20. 鸡蛋黄芪扁豆花汤			
21. 蛇肉归芪薏苡仁汤			

11. 猪粉肠陈皮姜汤	118	7. 鲫鱼白术半夏汤	132
12. 牛肉桂皮砂仁汤	118	8. 鲫鱼胡椒汤	133
13. 羊肉萝卜药汤	119	9. 黄瓜木耳海螺汤	133
14. 羊肉暖胃汤	119	10. 干贝莼菜汤	134
15. 羊肉生姜汤	120	十三 健脾止泻汤	135
16. 羊肉当归川芎姜汤	120	(一) 饮食原则	135
17. 母鸡丹参三七汤	120	(二) 饮食宜忌	135
18. 暖胃鸡汤	120	(三) 补益汤方	136
19. 乌鸡草果豆蔻汤	121	1. 猪瘦肉绿豆马齿苋汤	136
20. 鸡血胡椒汤	121	2. 猪瘦肉栗子淮山汤	136
21. 鸡蛋辣椒叶汤	122	3. 猪瘦肉淮山扁豆汤	137
22. 川芎鱼头汤	122	4. 腊猪脚羹	137
23. 粉葛煲鲮鱼	122	5. 猪肠海参木耳汤	137
十一 健脾养胃止血汤	123	6. 猪肠槐米柏子汤	138
(一) 饮食原则	123	7. 猪肾补骨脂汤	138
(二) 饮食宜忌	123	8. 黄牛肉汤	138
(三) 补益汤方	124	9. 羊肉姜椒汤	138
1. 猪瘦肉苤麻根党参汤	124	10. 淮山炖羊肉	139
2. 地榆槐花炖猪心	124	11. 狗肉淮山菜豆汤	139
3. 猪肚槐花木耳汤	124	12. 乌鸡黄芪汤	140
4. 猪肠槐花汤	125	13. 鹌鹑赤豆汤	140
5. 野猪肉羹	125	14. 金樱子煮鸡蛋	140
6. 兔肉木耳腐竹汤	125	15. 鸡蛋薤白汤	141
7. 参芪术七炖母鸡	126	16. 鲫鱼荜茇砂仁汤	141
8. 参归白芨炖鸡脚	126	17. 杜父鱼扁豆汤	142
9. 田鸡小蓟三七茅根汤	127	18. 黄鳝淮山鸡内金汤	142
10. 塘虱鱼豆腐党参汤	127	19. 龟肉莲子芡实汤	142
11. 酒炖鳗鱼	128	20. 沙虫莲子芡实汤	143
12. 龟肉桂圆姜桂汤	128	十四 补脾润肠通便汤	144
十二 健脾养胃止呕汤	129	(一) 饮食原则	144
(一) 饮食原则	129	(二) 饮食宜忌	145
(二) 饮食宜忌	130	(三) 补益汤方	145
(三) 补益汤方	130	1. 猪瘦肉松桃花生汤	145
1. 羊肉苏叶黄连汤	130	2. 猪瘦肉苹果汤	145
2. 鸡蛋白糖米醋汤	130	3. 猪瘦肉苦瓜豆腐汤	146
3. 鸡蛋紫苏藿香姜汤	131	4. 肉片煮银耳	146
4. 鲫鱼砂仁汤	131	5. 猪瘦肉补脾润肠汤	147
5. 鲫鱼苏叶砂仁汤	131	6. 猪肉郁李仁当归汤	147
6. 菇笋蒸鲫鱼	132	7. 猪心肺参玉汤	147

8. 猪肺当归杏仁汤	148	27. 香砂陈皮鳊鱼汤	162
9. 猪肾归地苡蓉汤	148	28. 红参虾腿蒸鲫鱼	163
10. 猪大肠炖二麻	149	29. 豆蔻姜蒸鲫鱼	163
11. 猪肠芝麻槐花汤	149	30. 黄芪炖鲈鱼	164
12. 猪大肠二米汤	149	31. 煮塘鳢鱼	164
13. 猪血菠菜汤	149	32. 墨鱼生姜酸菜汤	165
14. 牛血桃仁汤	150	33. 珧柱大白菜汤	165
15. 羊肾苡蓉汤	150		
16. 当归炖鸡	151	十六 防治胃下垂调养汤	166
17. 鲜蟹豆腐汤	151	(一) 饮食原则	166
18. 酸辣海参汤	151	(二) 饮食宜忌	166
		(三) 调养汤方	167
十五 防治消化不良调养汤	152	1. 猪肚白术陈皮汤	167
(一) 饮食原则	152	2. 猪肚黄芪枸杞汤	167
(二) 饮食宜忌	153	3. 猪肚黄芪陈皮汤	167
(三) 调养汤方	153	4. 猪肚北芪胡椒汤	168
1. 猪瘦肉冬笋汤	153	5. 猪肚胡椒汤	168
2. 肉丝榨菜汤	153	6. 猪肚枳壳砂仁汤	168
3. 猪瘦肉山稔红枣汤	154	7. 牛肉陈皮茴香汤	168
4. 冬瓜冬菇猪瘦肉汤	154	8. 牛肉荷叶汤	169
5. 猪骨茯苓汤	154	9. 牛肚荷叶汤	169
6. 猪骨薏苡仁门冬汤	155	10. 牛肚枳壳砂仁汤	169
7. 猪骨胡萝卜马铃薯汤	155	11. 羊肉党参北芪汤	170
8. 猪红葱姜汤	155	12. 黄芪汽锅鸡	170
9. 牛肉芥菜汤	156	13. 童子鸡丁香砂仁汤	171
10. 牛腩海带陈皮汤	156	14. 童子鸡茯苓淮山汤	171
11. 牛百叶萝卜汤	157	15. 乌鸡黄芪砂仁汤	171
12. 牛肚麦芽淮山陈皮汤	157	16. 核桃蚕蛹汤	172
13. 牛肚淮山芡实薏苡仁汤	157	17. 鲫鱼黄芪枳壳汤	172
14. 羊肉萝卜汤	158	18. 带鱼黄芪枳壳汤	172
15. 鱼翅蒸鸡	158	19. 墨鱼香菇汤	172
16. 鸡肫胡萝卜汤	159	20. 乌龟枳壳汤	173
17. 参芪陈皮鸭条汤	159		
18. 鸭肫双芽汤	159	十七 防治慢性胃炎调养汤	174
19. 腊鸭肾煲汤	160	(一) 饮食原则	174
20. 灵芝炖乳鸽	160	(二) 饮食宜忌	175
21. 鹌鹑党参淮山汤	160	(三) 调养汤方	175
22. 鸡蛋西红柿汤	161	1. 猪瘦肉白芍石斛枣汤	175
23. 鸡蛋鸡肉金枣汤	161	2. 猪肚蒲公英汤	175
24. 蛋黄姜汁奶汤	161	3. 猪肚山楂汤	176
25. 鱼丸番茄汤	162	4. 猪肚姜桂砂仁汤	176
26. 鱼头二豆葱白汤	162	5. 猪肚参芪汤	176
		6. 猪肚煲龟肉	177

7. 猪肚鲍鱼汤	177
8. 羊肉大麦苹果汤	178
9. 鸡肉子参淮山汤	178
10. 鸡肉参精准山汤	178
11. 参苓白术鸡汤	179
12. 白鸽山玉汤	179
13. 鸡蛋沙参汤	180
14. 牛奶鹌鹑蛋汤	180
15. 鳊鱼党参汤	180
16. 鲫鱼豆蔻汤	181
17. 枸杞炖鲫鱼	181
18. 鲫鱼豆豉姜皮汤	181
19. 鲫鱼藿菜羹	182
20. 黄鳝参枣汤	182

十八 防治胃、十二指肠溃疡调养汤

(一) 饮食原则	183
(二) 饮食宜忌	184
(三) 调养汤方	184
1. 猪瘦肉五爪龙佛手汤	184
2. 猪瘦肉鱼鳔汤	185
3. 猪肚佛手延胡索汤	185
4. 猪肚花生胡椒汤	185
5. 猪肚金橘根汤	186
6. 猪肚胡椒姜枣汤	186
7. 猪肚枳壳青皮汤	187
8. 牛肚黄芪汤	187
9. 狗肉姜汤	187
10. 鸡肉薏苡仁汤	188
11. 公鸡姜果汤	188
12. 鸡肉根末汤	189
13. 冬瓜薏苡仁鸭汤	189
14. 鹅肉党参砂仁汤	189
15. 田鸡丹参汤	190
16. 鸡蛋三七藕羹	190
17. 鲤鱼二山汤	191

十九 防治厌食调养汤

(一) 饮食原则	192
(二) 饮食宜忌	192
(三) 调养汤方	193

1. 猪瘦肉苦瓜荷叶汤	193
2. 猪瘦肉参玉百山汤	193
3. 姜葱蒸猪肚	193
4. 黄羊肉汤	194
5. 牛奶炖鸡	194
6. 鸡蛋茼蒿汤	194
7. 鸡蛋健脾消食羹	195
8. 绿茶蒸鲫鱼	195
9. 鲫鱼姜橘汤	196
10. 鸡内金蒸黄鳝	196

二十 防治胃癌调养汤

(一) 饮食原则	197
(二) 饮食宜忌	198
(三) 调养汤方	198
1. 猪肉香菇汤	198
2. 猪瘦肉菇笋豆腐羹	198
3. 猪肉菇蛋汤	199
4. 猪瘦肉三根汤	199
5. 猪瘦肉树皮汤	200
6. 十全大补汤	200
7. 猪肚胡椒肉桂汤	201
8. 猪肚胡椒姜汤	201
9. 猪肠桃根汤	202
10. 牛筋参归汤	202
11. 羊肉胡萝卜羹	203
12. 羊肉当归汤	203
13. 八宝鸡肉汤	203
14. 鸡肉草菇汤	204
15. 全鸡笋菇汤	204
16. 乌鸡二草汤	205
17. 鸭杂蛋汤	205
18. 鹅血韭菜汁饮	206
19. 鸡蛋藤梨根汤	206
20. 鸡蛋三根莲汤	206



一 脾胃与汤补

（一）脾为“后天之本”

五脏，在中国传统医学上是指心、肝、肺、脾、肾，为人体中最重要的器官。

脾胃对生命活动具有极其重要的影响。脾的功能与胃、肠关系密切，共同起到受纳、腐熟水谷和吸收营养精化、化生气血津液的作用。因而是后天长养之源泉，故称为后天之本。人出生后，主要依靠饮食中各种营养物质来维持生命，而饮食则是营养物质的主要来源，也是气血生成的物质基础。人从自然界获得各种食物经胃消化和吸收，脾的运化，化生气血津液，为五脏六腑、筋骨、皮肉等提供营养源泉。所以人体五脏六腑、四肢百骸，以及皮毛、筋、肉等组织器官，若没有脾的作用，就不能从自然界摄取充足的营养，气血化生无源，人体脏腑、筋脉都会得不到营养，各种功能活动必将受到影响，是难以维持其正常生理功能的。即使在现代科学技术发展的条件下，一旦脾胃功能完全丧失，光靠体外给液而输送营养或给药治疗，既不是长久之计，也难以继续维持其生命。同时肾精也得不到充养，必然影响人的寿命。《黄帝内经》说：“谷不入半日则气衰，一日则气少矣，”“人以水谷为本，故人绝水谷则死。”所以说肾为先天之本，脾为后天之本，后天养先天。

由此可知，脾的生理功能主要体现在主运化、升清，主统血，主肌肉、四肢，其华在唇，开窍于口等方面。

（二）汤补脾胃的功效与作用

正确应用汤补脾胃的关键是必须掌握汤补品的功效。具体地说汤补脾胃具有两大功效：一是滋养脾胃，二是补益阴阳气血。前者是讲汤补能够补养人体的脾胃部位，使其坚固有力。后者是讲汤补能够补养人体脾胃这一生命活动的物质基础和生理功能，使其平衡协调。

1. 滋养脾胃。汤补就是通过对脾胃的滋养而发挥作用的。它对脾胃的滋养是通过两种形式进行的：一是甘味入脾，二是以脏补脏。

(1) 甘味入脾。各种食物或中药做成的补汤进入人体后，对人体的作用，既有其特定的亲和作用（喜），亦有不利作用（攻）。中国传统医学认为，凡是味酸的，首先作用于肝，味苦的作用于心，味甜的作用于脾，味辛的作用



于肺，味咸的作用于肾。由上可知，甘味作用于脾胃。如果日常能够经常服食，便会增强脾胃的功能，进而对全身组织器官起到促进作用，这是一般的规律。但是，如果服食过多、过久，亦能起反作用，脾、胃气偏盛而产生疾病。当然，甘味入脾胃，仅指一般而言，有些汤补品未必完全符合这个规律，还应具体分析。

(2) 以脏补脏。以脏补脏就是服食动物的脏器组织所做成的补汤，能对人体相应的脏器组织发挥补养作用。大多以用猪、羊的内脏为多，因为猪、羊内脏的形态、组织结构和功能基本上与人的相近。尤其以猪的内脏更为相似，所以，补养作用也就明显，此即“同气相求”的效应。例如，猪脾、猪肚、羊肚、牛肚的功能就能补养脾胃等等。以脏补脏已被临床证实为行之有效的补养方法。

2. 补益阴阳气血

(1) 能调整阴阳，使之达到平衡。中医认为疾病的发生是阴阳失去相对平衡，出现偏盛或偏衰的结果。因此，调整阴阳，补偏救弊，促使阴平阳秘，恢复阴阳的相对平衡，是防治疾病的基本原则，汤补是食补的一个重要方面，因此也具有寒热温凉四性，滋润燥烈各异。一般来说，寒凉滋润者属阴，功能滋补阴液；而温热燥烈者属阳，功能温补阳气。人若因阴液不足，不能制阳而致阳亢者，应用寒凉、滋润而具有补阴作用的汤补品。若因阳气不足，不能制阴而致阴盛者，应用温热、燥烈而具有补阳作用的汤补品。这就是补其阴或阳的不足，而使阴阳达到新的相对平衡。

(2) 能直接或间接地补充和促成气血的生成。气和血对于人体至关重要，古人指出：“人之所以有者，血与气耳。”汤补品补养气血津液的作用有两种方式：一是直接补养，即汤补品所含营养物质中具有构成气血津液的必要成分，可以起到直接补充的作用。二是间接补养，即汤补品能够调整脏器（尤其是与化生气血津液有关的脏器）的功能，从而促进气血津液的生成。

以上分别阐述了汤补滋养脾胃和培补其阴阳气血的两大功效。需要指出的是，这两者之间是密切联系不可分割的，应用汤补时必须综合考虑。人体脾胃器官的虚证有气、血、阴、阳不同性质的虚，而应分别施以补气、补血、补阴、补阳等法才能奏效。

（三）补脾胃汤中的常用食物和中药

1. 补益脾胃汤中的主要食物：粳米、糯米、高粱、玉米、荞麦、小米、黄豆、绿豆、赤豆、豌豆、豇豆、白扁豆、豆腐、红薯、西红柿、大蒜、白萝卜、胡萝卜、莼菜、藕、花生、平菇、猴头菇、刺梨、苹果、荔枝、樱桃、无花果、菠萝、榛子、菱、饴糖、蜂蜜、燕窝、羊奶、火腿、猪脾、猪肚、羊肚、牛肉、牛肚、牛奶、羊肉、黄羊肉、野猪肉、狗肉、兔肉、鸡



肉、鸡蛋、鹅肉、鹅蛋、野鸭肉、野鸡、鹌鹑、鹌鹑蛋、鼠肉、鲫鱼、鲢鱼、鲤鱼、黑鱼、白鱼、鲛鱼、青鱼、鲚鱼、土附鱼、鳙鱼、杜父鱼、鲭鱼、鲟鱼、章鱼、鳝鱼、泥鳅、青蛙肉、蛤蚧等。

2. 补益脾胃汤中的主要中药。人参、党参、白术、淮山、山楂、麦芽、谷芽、大黄、丁香、白豆蔻、肉豆蔻、炒豆蔻、花粉、石斛、玉竹、茯苓、猪苓、木耳、薏苡仁、佩兰、陈皮、甘草、干姜、大枣、火麻仁、鸡内金等。





二

补脾益气汤

俗话说：“人活着就是一口气”。可见，气对于人体的生命活动是至关重要的。它对于生命的作用主要表现在3个方面：一是温煦人体，维持体温；二是保卫肌表，抗御外邪；三是固摄体液，不使溢泄。

人体反映在气的不良体质上，主要有气虚和气郁两种类型。气虚体质和气郁体质反映在人体的脾脏上为脾气虚弱。

主要症状 食少，腹胀，便溏，面色苍白无华，少气懒言，肌肉消瘦、四肢乏力、苔淡白、脉缓弱。食少的特点为食不知味，即使食之亦不多，且食后脘闷不适。便溏表现为时清时泄，完谷不化，便意频频，或便如鸭溏，或便如水样，以大便溏薄为多见。

症状分析 脾气虚损，失其健运，不能化水谷、输津液，以致湿浊内停，故食少、腹胀、便溏。脾气不足，气之化生无源，不能充养全身，则面色苍白无华，少气懒言，四肢倦怠，苔淡白、脉缓弱，皆为气虚之候。

（一）饮食原则

汤补是食补的重要组成部分之一，因而汤补的原则自然也就与食补原则相同。我们知道食补之所以具有各种生物效能，可用于养生和防治疾病，就在于各种食补品都是禀受天地阴阳之气而生，是天地阴阳之气矛盾运动的产物，各自具有不同的属性。人们可以选择具有不同特点和功效的食、药物用于治疗阴阳失衡、脏腑不调、气血淤滞等异常状况。同样也可以用来平衡阴阳、协调脏腑、促进气血运行、强壮筋骨肌肉、调养精神、增进智力等，达到保持健康，预防疾病的目的。但食补养生不可一味取补，利用食补强身健体应掌握以下几个原则。

1. 有故而补。服用食补品是养生的主要措施之一，但要根据具体需要，也就是在脏腑功能低弱、气血津液不足等虚弱情况下才可以应用。而且要区分阴阳、气血及五脏、六腑，有针对性地给予补益，方可起到扶持正气、保持健康的作用。比如最常用的益气、养血、滋阴、补阳4类补法，各有其主要适用对象。由此可知，食补的针对性、目的性应该是明白的，也是很强的，决不能不问青红皂白乱补一气，一味施补。

2. 补之有度。应用食补是为了纠正气血阴阳的亏损，促进五脏六腑的功能，改善身体状况，达到平衡，保持健康。但由于补品本身的偏性，过用



补品，一方面会破坏已有的平衡，另一方面会妨碍脏腑的功能。所以食补的应用要注意权衡守度。

3. 补之有时。四时交替，阴阳消长，人体阴阳也随之变化，因此应顺应春夏秋冬的季节交替而应用食、药物。如春季阳气升发，当以辛温升散为主；夏季天气热，雨湿多汗，用食、药物当以益气生津、解暑除湿之品；秋季气候渐凉，燥气偏胜，易伤津，故秋季以滋阴润燥为主；冬季寒冷主藏，阴气偏胜，一般认为是进补的好时机，多用温补之品，但不可过量，不可骤补。

4. 以和为“补”。人生病除了由于气血阴阳亏虚、脏腑功能衰弱之外，还有阴阳失衡、脏腑不调、气血失和的状况。因此，通过应用食补补品和药物来调和阴阳、疏达气血、调理脏腑，使之保持平衡与协调，同样是食补养生的重要措施，较之单纯应用补药会有更好的效果。

5. 以通为“补”。人体发生疾病和衰弱常因气血的阻滞不通引起，如肺气不通，经络不畅等。由于阻塞，气血不畅，脏腑功能衰弱，升降出入受阻，影响了气血的化生和脏腑功能的进行，必然引起疾病，缩短寿命。因此，通法也是十分重要的食补补养方法，

总之，食补养生是应用广泛、效果明显、技术性强的养生方法，用之不当不仅达不到养生目的，反而会损害健康。

（二）饮食宜忌

补益脾气选用的补品主要有：人参、桂圆肉、灵芝草、蜂乳、花粉、水牛肉、牛肚、牛乳、猪肉、猪脾、猪胰、猪肚、火腿、野猪肉（人工饲养）、狗肉、黄羊肉（人工饲养）、羊肚、兔肉、鼠、鸡肉、乌鸡、鸡蛋、白鸭肉、鹅肉、雉（人工饲养）、鳊肉（人工饲养）、鹌鹑卵、鸽肉、青蛙肉（人工饲养）、鳖肉、泥鳅、鳝鱼、蛟鱼、青鱼、鲢鱼、鲈鱼、土附鱼、鳙鱼、鲑鱼、鳊鱼、杜父鱼、鳊鲈鱼、黄颡鱼、鲮鱼、章鱼、鳊鱼、鲫鱼、鳊鱼、鲳鱼、蛤蜊肉、粳米、粟米、黄大豆、黑大豆、豆腐、扁豆、白豆、豇豆、甘薯、菱、菱粉、刺菱、藕、藕粉、莲子、大枣、荔枝、刺枚果、胡萝卜、番茄、刺梨、栗子、樱桃、香菇、蘑菇、猴头菇、榛子、椰子瓢、赤砂糖、蜂蜜、党参、太子参、茯苓、白术、黄芪、淮山、薏苡仁、芡实、黄精、刺五加、金樱子等。

补益脾肺类补品具有补益脾肺之气的功用。主要用于脾气、肺气虚弱之证。本类中有的补品还同时具有滋补肺阴、大补元气、补脾养血等功用。据现代研究，补益脾肺类补品多含有丰富的氨基酸、维生素和微量元素，因而除营养机体外，还能增强人体免疫功能，提高其对环境的适应能力。本类补品大多系常用中药，应用时最好选用地道药材，以保证可靠的补养效果。

