

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



【清润滋阴】

邓欣 [编著]

清润滋补·滋阴潜阳

✓ 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
广东省出版集团

图书在版编目(CIP)数据

清润滋阴 / 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. 清… II. 邓… III. 补阴—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135013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
7

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

【清润滋阴】 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。

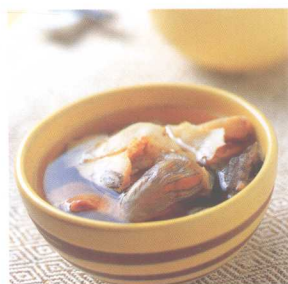
书中的每款汤品从主要药材的功效及知识性介绍、使用禁忌以及每道汤的材料介绍、烹制方法、功效等方面都做了详细的分析，并给出相关的煲汤知识、技巧、药膳专家的提醒。整套书图文并茂，流程清晰，方便易学。可教你了解药材，针对自己和家人、朋友的需求，合理、有效利用药材并培养、发挥自己的厨艺。

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”。

滋补汤煲，贵在补而不燥、补而不腻，所谓阴生阳长，煲汤也一样，煲一碗清清润润的汤水，慢慢地喝，耐心地喝，其中的滋补功效自是潜生暗长的。

本册《清润滋阴》，精选近多种常见药材，制作出各式荤素靓汤，教你喝出水灵靓丽，喝出健康清爽。

目录 CONTENTS



- 4.....冬瓜薏仁脊骨汤
- 6.....沙参玉竹煲老鸭
- 8.....天冬生地煲瘦肉
- 10.....玉竹煲鹧鸪
- 12.....白芨炖燕窝
- 14.....狗肝菜清热汤
- 16.....白果芡实祛风汤
- 18.....夏枯草煲鸡脚
- 20.....南杏桑白煲猪肺
- 22.....土茯苓煲龟
- 24.....生地煲蟹汤
- 26.....石斛麦冬养胃汤
- 28.....石仙桃猪肚汤
- 30.....茵陈蚬肉汤
- 32.....珍珠草猪肝汤
- 34.....冬瓜莲子煲乌鱼
- 36.....芡实煲老鸭
- 38.....昆布海藻煲黄豆
- 40.....淮杞鸡脚响螺汤
- 42.....玉米须煲龟
- 44.....泽兰甲鱼汤
- 46.....罗汉果煲猪肺
- 48.....毛冬青煲猪脚

- 50.....山枝根眉豆解毒汤
- 52.....鳖甲煲白鸽
- 54.....川贝百合安神汤
- 56.....西洋菜蜜枣煲鸡脚
- 58.....灯芯草苦瓜润燥汤
- 60.....蕤仁肉煲牛肝
- 62.....槐花米煲牛脾
- 64.....黄精益气汤
- 66.....南北杏煲猪肺
- 68.....橄榄雪梨润肺汤
- 70.....西洋参炖水鸭
- 72.....地胆头除湿汤
- 74.....二冬老鸭汤
- 76.....百合雪耳滋阴汤
- 78.....沙参虫草煲草龟
- 80.....银耳玉竹清润汤
- 82.....车前草煲猪肚
- 84.....牡蛎淮杞瘦肉汤
- 86.....旱莲草红枣养血汤
- 88.....独脚金蜜枣健脾汤
- 90.....北杏雪梨清心汤
- 92.....鱼腥草煲猪肺
- 94.....太子参无花果生津汤





冬瓜薏仁脊骨汤



养颜瘦身，清热解毒。



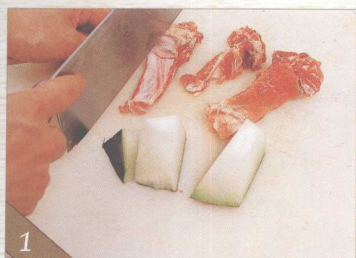
材 料

冬瓜 300 克，薏仁 50 克，芡实 30 克，沙参 5 克，猪脊骨 500 克，生姜 5 克，盐、鸡粉适量。

专家提醒

芡实、薏仁均含有各种纤维质，具有清肠、减少食量的效果，可避免夏天食欲增加而导致发胖。

烹制方法



1 将薏仁、芡实洗净，冬瓜洗净，切块，猪脊骨洗净，斩件，生姜切片。



2 用锅烧水至滚后，放入脊骨滚去表面血迹，再捞出洗净。



3 将冬瓜、脊骨及各药材一起放入煲内，加入适量清水，大火煮沸再改小火煲 1 小时，调味即成。

【功效】

冬瓜，能利水消肿，轻身健体，悦泽容颜。薏仁健脾美容。猪脊骨补阴益髓。此汤清热解毒、健脾利尿、去湿除斑，养血益颜，可治愈因脾虚湿盛或血虚血热而引致的蝴蝶斑、黄褐斑。

薏 仁

禁 忌

薏仁有使身体冷虚的作用，故怀孕中及月经期妇女要暂停使用。

用 途

健脾、益肺、利湿、排脓。对治疗妇科病及美肤、抗癌有极佳疗效。薏仁还可以用于胃癌、肝癌、子宫颈癌的治疗以及癌症手术后防止癌细胞转移或者放疗、化疗后用。薏仁最大功效是抑制细胞的异常繁殖，可治疗癌和皮肤病。

性味归经

味甘、淡，性凉。归脾、肺、肾、经。

药材题解

薏仁，俗称陆谷，陆米，别名菩提子。属一年生禾本植物，其株高约两米，籽粒圆锥型，成熟为黑色，脱壳后种仁表面乳白色，背面圆凸，腹面有一条较宽而深的纵沟。质坚实，断面白色，粉糯性。



健脾渗湿、除痹止泻、祛风除湿、舒筋止痛、抗癌、美容。



沙参玉竹煲老鸭



养阴润肺，强身壮体。



材 料

沙参20克, 玉竹20克, 老水鸭1只, 瘦肉100克, 红枣5克, 生姜2片, 盐、鸡粉适量。

专家提醒

鸭为水禽, 性寒凉, 适于体热上火者食用, 特别是有低热、虚弱、食少便干、水肿、盗汗、遗精症状及女子月经少、咽干口渴者。而体质虚弱或受凉引起少食, 腹部冷痛、腹泻清稀、痛经等以暂不吃为好。

烹制方法



1 将老鸭去毛、内脏, 斩件, 瘦肉洗净, 切块, 沙参、玉竹、红枣洗净。



2 用锅烧水至开后, 放入鸭肉、瘦肉滚去表面血迹, 再捞出洗净。



3 将鸭肉、瘦肉、沙参、玉竹、红枣、生姜一起放入煲内, 加入清水适量, 文火煲2小时, 调味即可。

【功效】

沙参, 养阴清肺, 养胃生津。玉竹, 滋阴润肺、生津养胃。老鸭清肺解热, 滋阴补血, 定惊解毒, 消水肿。此汤滋补作用很好, 适用于治疗肺阴虚、久咳不愈, 对肺结核引起的低热, 干咳, 心烦口渴和慢性气管炎, 老年糖尿病, 或病后体虚, 津亏肠燥引起的便秘等症有一定的疗效。

沙参



禁忌

养阴清肺, 利咽喉, 祛痰止咳。

风寒咳嗽, 外感咳嗽及肺胃虚寒者忌用。

用途

适于肺结核, 或其他热性病之后, 干咳无痰, 盗汗, 低烧不退之人食用; 适宜肺阴不足, 或肺热咽干, 口渴, 声音嘶哑之人食用; 适宜教师、广播员、歌唱演员食用; 适宜痛症患者食用; 适宜糖尿病干燥综合征患者食用。

性味归经

味甘, 性寒, 质润。归肺、胃经。

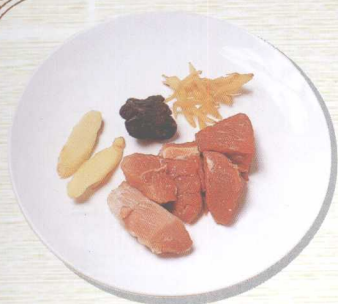
药材题解

沙参, 俗名珊瑚菜。有南沙参与北沙参之分。通常所说的沙参是指北沙参。北沙参是伞形科植物珊瑚菜的干燥根。多生于海边、沙滩。主产于山东、河北等省, 药材呈细长圆柱形, 表面淡黄白色, 粗糙。质坚硬而脆, 断面角质样, 气特异。夏秋两季采挖, 洗净后经沸水烫后, 去皮, 晒干即得。

天冬生地煲瘦肉



清润营养、养血美容。



材 料

天冬 20 克，生地 20 克，猪瘦肉 500 克，生姜片、盐、鸡粉适量。

专家提醒

天冬与麦冬同为养阴药，但功效有所不同，同时两者又是配伍药。天冬润肺滋肾，能抗癌扶正。麦冬润肺养胃而清心。两药合用，对肿瘤阴虚伤津者可增加疗效。

烹 制 方 法



1 将生地、天冬洗净，猪瘦肉洗净，切件。



2 用锅烧水至滚后，放入瘦肉滚去表面血迹，再捞出洗净。



3 将全部材料一起放入煲内，加入清水适量，大火煲沸后转文火煲1小时，调味即可。

【功效】

天冬滋阴养血，清热凉血。生地滋阴清热，瘦肉滋阴润燥。此汤清润可口。如果配合猪肝效果更好，能养肝、护肝、清肝，使肝血得补，肝气得舒，肝热得清，气血和畅并健身颐容，适合春季养肝食用。

药材题解

天冬，又叫天门冬、明天冬、制天冬。主产于贵州，四川、广西等省。是百合科多年生攀援状草本植物天门冬的块根。秋冬二季采挖，去须根，入沸水中煮或蒸过，再浸入清水中，去皮，晒干或烘干，切片使用。药材呈长纺锤形，两端渐细，略弯曲，长五至十八厘米，直径约两厘米。表面黄白色至黄棕色，半透明，具细纵纹及纵沟，偶有残存的变棕色外皮。对光透视，有一条不透明的细心。质硬或柔润，断面角质样，中柱黄白色。气微，味甜微甘。

性味归经

味甘苦，性寒。归肺、肾经。

用 途

用于阴虚潮热，盗汗遗精，虚劳咳嗽吐血，口燥咽干、肺燥干咳、烦咳痰粘、肠燥便秘等。能抗肿瘤，对乳房小叶增生、乳腺癌早期患者有较好的疗效，还能用于人工流产，使宫颈自然扩张与软化。

禁 忌

虚寒、痰湿、脾虚、阳虚、大便溏泄、痰多口淡、胃脘痞闷、胃口欠佳以及外感风寒咳嗽者忌用。

天 冬

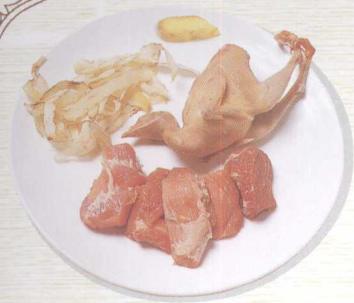
养阴润燥、清肺生津。



玉竹煲鷓鴣



滋补养阴，清热生津。



材 料

玉竹 15 克，鹌鹑 1 只，瘦肉 100 克，生姜 5 克，盐、鸡粉适量。

专家提醒

1. 感冒发热、脾虚湿盛者不宜用本汤。
2. 《食疗本草》谓鹌鹑“不可与竹笋同食，令人小腹胀；自死者，不可食”，可供参考。

烹制方法



将鹌鹑去毛及肠脏，洗净，斩件，瘦肉洗净，切件，玉竹洗净，生姜切片。



用锅烧水至滚后，放入鹌鹑、瘦肉滚去表面血迹，再捞出洗净。



将全部材料一齐放入煲内，加入清水适量，大火烧滚后转文火煲 3 小时，调味即可食用。

【功效】

玉竹养阴润燥，生津，《食疗本草》记载鹌鹑“能补五脏，益心力，聪明”。此汤滋补养阴，适用于肺胃阴虚者，症见咳嗽痰稠，咽干口渴，午后潮热。亦可用于肺结核久病咳嗽、冠心病等属阴虚燥热者。

玉竹

禁忌

患有痰湿气滞者忌服。虚寒症及大便稀薄者忌用。高血压患者慎用。

用途

可治热病阴伤，咳嗽烦渴，虚劳发热，消渴易饥，小便频数，自汗、盗汗。以玉竹为主，临床治疗心力衰竭，对风湿性心脏病、冠状动脉粥样硬化性心脏病及肺源性心脏病都有稳定病情的效果，且无不良反应。

性味归经

味甘，性平。入肺、胃经。

药材题解

玉竹，别名葳蕤、肥玉竹、明玉竹、生玉竹、蒸玉竹。是双子叶植物药百合科植物玉竹的根茎。喜阴湿，多见于山野林下或石隙间。全国大部分地区有分布，并有栽培。主产于湖南、河南、江苏、浙江。春、秋二季都可采挖，根茎长圆柱形、略扁，少有分枝，除去须根和泥土，蒸透心后，揉至透明，晒干，切段，生用或蜜制用均可。

养阴，润燥，除烦，止渴。



白芨炖燕窝



补肺养阴，止咳止血。

药材题解

白芨，别名白芨、双肾草等，俗名白鸡。是兰科多年生草本植物，地下部分具扁球形鳞茎，地上茎直立、粗壮。叶阔披针形，基部鞘状。原产于中国，广布于西南、东南及华北大部分地区，喜温暖，长江流域可露地越冬，耐阴性强。本品为白芨的地下指状分枝肥厚的块茎。

性味归经

味苦、甘、涩，性微寒。入肝、肺、胃经。

用 途

主治肺虚久咳、吐血、溃疡病出血等症。能收敛、止血，用于咯血、呕血、衄血、外伤出血等症。此外，还可用于肺癰、肺结核等病。

禁 忌

白芨反乌头、不可同用。

白 芨

补肺止血、消肿生肌。



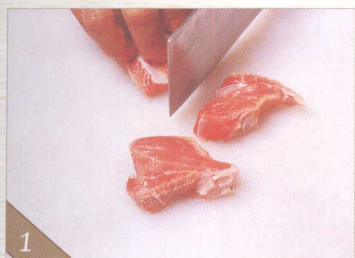
材 料

白芨6克，燕窝10克，瘦肉200克，生姜片、蜂蜜适量。

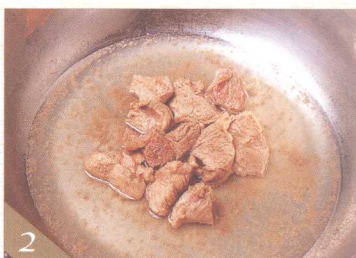
专家提醒

燕窝炖汤适合浸发、漂发。水温一般在40℃左右，夏季为常温，冬季为温水。方法：先用冷水浸泡两小时，拣去羽毛、杂质，然后放入沸水锅中，加盖焖浸约30分钟，因还要炖，故不可发足，以防过于糜烂，失去条形和柔软口感。至用时捞出，泡入凉水待用。

烹 制 方 法



1 将燕窝放入碗内，用温开水浸泡，去杂毛，瘦肉洗净，切片，白芨洗净。



2 用锅烧水至滚后，放入瘦肉滚去表面血迹，再捞出洗净。



3 将全部材料一起放入炖盅内，加入开水适量。文火隔水炖约2个小时，加入蜂蜜调味即可。

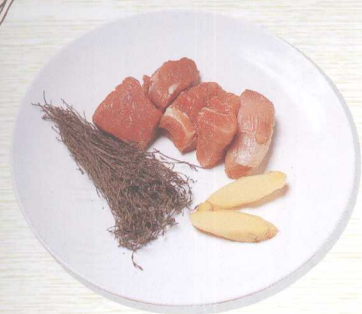
【功效】

白芨能补肺止血，常用于治疗肺部疾患咳血。燕窝养阴润燥，益气补中，常用于治疗虚损，咳嗽痰喘，咯血吐血等症。白芨炖燕窝，是滋养性补品，民间常用来治疗肺结核咯血，老人慢性支气管炎，肺气肿，哮喘等疾患。

狗肝菜清热汤



清热解毒，凉血利尿。



材 料

狗肝菜 15 克，猪瘦肉 500 克，生姜片、盐、鸡粉适量。

专家提醒

民间习惯用狗肝菜清骨火，治骨痛，但狗肝菜性寒凉，故身体素虚，脾胃虚寒者不宜多用。

烹制方法



1 狗肝菜洗净，去沙，瘦肉洗净，切件。



2 用锅烧水至滚后，放入瘦肉滚去浮沫，再捞出洗净。



3 将全部材料放入瓦煲内，加入适量清水，大火烧开后转小火煲1小时，调味即可。

【功效】

狗肝菜清热解毒，瘦肉补脾、润肠、滋阴润燥。此汤能清热解毒，凉血、利尿，清骨火，并能清热除斑，适合春天肝火上升者食用。

狗肝菜



清热解毒，凉血利尿。

禁 忌

脾胃虚寒、虚火者忌用。

用 途

用于感冒高热，斑疹发热，流行性乙型脑炎，风湿性关节炎，眼结膜炎，小便不利；外用治带状疱疹，疖肿。

性味归经

味微甘，性凉。入心、肝、大肠、小肠经。

药材题解

狗肝菜，又名猪肝菜、羊肝菜、青蛇仔、野青仔、小青、六角英、路边青、土铃羊。是双子叶植物药爵床科植物狗肝菜的全草。茎和叶都是绿色，茎多分枝，节膨大，呈膝屈状，下部常匍匐生根。分布于广西、广东、福建、安徽等地。夏、秋采收，晒干，或取鲜草使用。