

本草精華煲靚湯之

益氣補虛

張云輝 主編

本草煲湯

味美香濃

夏熱解暑

排毒養顏

冬涼驅寒

滋陰補陽

養生健魄

湯至顯效

本丛书 **300** 款 靚湯品取材容易、
制作簡單、營養豐富、便利實惠。

廣東省出版集團
廣東經濟出版社

本草精華煲靚湯之

益氣補虛

TS972.122/Z230
(2022173013)



2022173013

张云辉
主编

湖北经济学院
图书馆藏书

廣東省出版集團
廣東經濟出版社

本草煲湯

味美香濃

夏熱解暑

排毒養顏

冬涼驅寒

滋陰壯陽

養生健魄

湯至顯效

图书在版编目(CIP)数据

益气补虚 / 张云辉主编. —广州: 广东经济出版社, 2005. 12

(本草精华煲靓汤)

ISBN 7-80728-183-9

I. 益… II. 张… III. ①保健—汤菜—菜谱②补气(中医)—汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 132172 号

出版	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路 11 号)
发行	广东新华发行集团
经销	广东金冠印刷实业有限公司
印刷	787 毫米×1092 毫米 1/24
开本	6.5
印张	149 000
字数	2005 年 12 月第 1 版
版次	2005 年 12 月第 1 次
印次	1~10 000 册
印数	ISBN 7-80728-183-9/TS·90
书号	全套(1~4 册)定价: 100.00 元
定价	

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) 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙 4—5 号 6 楼 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心) 电话: (020) 83781210

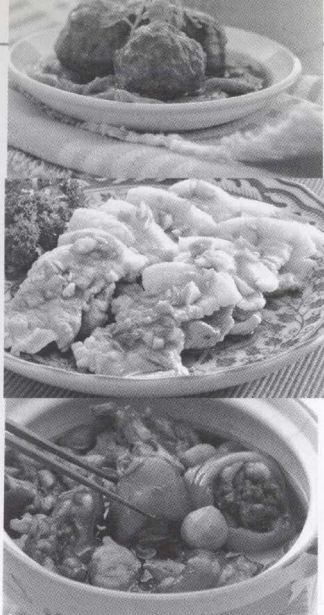
图书网址: <http://www.gebook.com>

• 版权所有 翻版必究 •

目录

C O N T E N T S

导读	1	芫荽豆腐鱼头汤	53	淮杞椰子燕窝汤	105
独活红枣乌豆汤	3	香附高良姜鸡肉汤	55	生姜雪蛤牛肉汤	107
胡椒猪展老鸭汤	5	伸筋草当归鲳鱼汤	57	淮杞莲藕牛腩汤	109
桑枝丹参鸡汤	7	八角胡椒牛肉汤	59	黑豆莲藕乳鸽汤	111
蒿白芷猪鼻汤	9	胡椒党参羊肚汤	61	红花黑豆塘虱汤	113
白木耳红枣猪肝汤	11	花椒茄根乌鸡汤	63	红枣冬青猪脚汤	115
鸡内金干姜羊肉汤	13	砂仁胡椒鲫鱼汤	65	巴戟莲藕脊髓汤	117
白豆蔻草果乌鸡汤	15	茯苓当归狗肉汤	67	桑葚黑豆横利汤	119
蜜枣胡椒猪肚汤	17	红枣生姜牛肉汤	69	牛膝鲍鱼海参汤	121
小茴香猪腰汤	19	海参公鸡汤	71	甘枣小麦瘦肉汤	123
甘草肉桂牛肉汤	21	萝卜羊肉汤	73	雪蛤红莲鹧鸪汤	125
芝麻小茴香牛肉汤	23	人参黄芪鹿肉汤	75	芡实红枣鱼头汤	127
黑豆独活瘦肉汤	25	雪莲花鸡汤	77	洋参无花果鱼汤	129
熟地何首乌瘦肉汤	27	龙眼萝卜羊腩汤	79	荔枝干贝老鸭汤	131
北杏仁陈皮蛤蚧汤	29	北芪龙眼老鸡汤	81	党参天冬老鸡汤	133
肉桂生姜猪肚汤	31	党参北芪鹧鸪汤	83	木瓜红枣生鱼汤	135
淡豆豉葱白豆腐汤	33	红枣党参牛展汤	85	南瓜红枣排骨汤	137
芥菜生姜汤	35	参芪红枣生鱼汤	87	丝瓜鲜菇鱼尾汤	139
熟附子生姜狗肉汤	37	枸杞北芪乳鸽汤	89	灵芝陈皮老鸭汤	141
白芷川芎鱼头汤	39	枸杞鹿茸乌鸡汤	91	核桃党参乳鸽汤	143
川芎鸡蛋汤	41	北芪当归猪脑汤	93	赤豆黄精乌鸡汤	145
生姜番薯芥菜汤	43	芪参陈皮羊肉汤	95	栗子凤爪排骨汤	147
辣椒雪耳瘦肉汤	45	玉竹章鱼鹧鸪汤	97	北芪萝卜猪肚汤	149
桂枝附子狗肉汤	47	沙参玉竹水鱼汤	99	竹蔗萝卜猪骨汤	151
高良姜胡椒猪肚汤	49	沙参淮山牛腩汤	101	附录 1: 家庭厨房必备	152
当归生姜羊肉汤	51	燕窝枸杞鸭心汤	103	附录 2: 煲汤小常识	153



M E A T

肉类篇

大厨私房秘诀206招

美食的灵魂所在——大厨们金饭碗的私房秘诀206招！

朱秋桦 著

Toku Chao 摄影

辽宁科学技术出版社

· 沈 阳 ·

温馨贴士

此汤中的独活要用根条粗肥、香气浓郁者为好，这样汤的质量才有保证。

饮用此汤不宜同时食用胡萝卜、黄瓜，否则会失去有用的营养成分。



【独活红枣乌豆汤】

汤料佳配



乌豆 60 克，独活 13 克，红枣 8 粒，米酒适量。

煲汤程序



- ①将乌豆、独活、红枣（去核）洗净。
- ②将以上用料放入沙锅内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲 2 小时。
- ③调入米酒适量，加味即成。

营养结构



含蛋白质、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素E、烟酸、钙、磷、钾、钠、镁、铁、锌、硒、铜、锰等营养素。

养生良效



祛风散寒，和血通络，除湿止痛。

【宜忌评判】



适宜风寒湿痹，症见关节肿胀痹痛，遇风雨寒冷天气为甚等患者饮用。

阴虚血燥者慎用。



【本草学堂】

独活，别名独摇草、独滑、长生草，为伞形科多年生草本植物重齿毛当归的根茎，味辛、苦，性温，归肝、肾、膀胱经，有解表祛湿、祛风止痛的功效。



A photograph of a traditional Chinese dish, likely braised duck. The duck is cooked to a deep reddish-brown color, with a glossy, slightly oily surface. It is served on a white plate with a blue floral pattern. Surrounding the duck are various ingredients: a large piece of ginger at the top, a slice of ginger at the bottom, and several pieces of what appears to be braised pork or beef. The background is a warm, yellowish-orange fabric.

温馨贴士

胡椒小剂量食用可增进食欲，大剂量食用则刺激胃黏膜，会引起充血性炎症的改变，所以不宜放得太多。

【胡椒猪展老鸭汤】

汤料佳配



胡椒 15 克，生姜 3 片，火腿 50 克，老鸭 1 只，猪展肉 250 克。

煲汤程序



- ①猪展肉洗净切块。
- ②老鸭剖开，洗净，去内脏及尾部，洗净滴干水。
- ③胡椒压碎，火腿洗净、切粒，放入鸭腹内，用线缝合。
- ④起油锅，用姜片爆至鸭表面微黄。
- ⑤将以上用料放入炖盅内，加开水适量，加盖，用文火隔水炖 4 小时，调味即成。

营养结构



含蛋白质、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 E、烟酸、钙、磷、钾、钠、镁、铁、锌、硒、铜、锰等营养素。

【养生良效】



温中散寒，健脾开胃。

【宜忌评判】



适宜脾胃虚寒、口淡泛清涎、胃纳欠佳、胃寒之呕吐、反胃等患者饮用。

咽喉口齿痛、目疾、痔疮、高血压、糖尿病等患者不宜饮用。



【本草学堂】

胡椒，别名浮椒、王椒，为胡椒科植物胡椒的种子，味辛，性热，归胃、大肠经，有温中健胃、散寒止痛的功效。



温馨贴士

雄鸡偏于补肾填精，
而雌鸡则擅长于补血益气，
选用鸡的时候要想清楚。



【桑枝丹参鸡汤】

汤料佳配



老桑枝60克，丹参15克，川芎10克，母鸡1只（约750克）。

煲汤程序



- ①将鸡去毛及内脏，洗净。
- ②老桑枝、丹参、川芎分别用清水洗净。
- ③将以上用料放入沙锅中，加水适量，煲汤，炖至鸡肉熟烂为止，加味即成。

营养结构



含蛋白质、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素E、烟酸、钙、磷、钾、钠、镁、铁、锌、硒、铜、锰等营养素。

【养生良效】



祛风除湿，通经活络。

【宜忌评判】



适宜颈部疼痛、肩关节不灵活等患者饮用。
外感病发热、火郁痰湿、热毒疔肿、高脂血症等患者不宜饮用。



【本草学堂】

桑枝，别名桑条，为桑科植物桑的嫩枝，味苦，性平，归肝经，有祛风湿、利关节、行水气的功效。



温馨贴士

葱叶中含有丰富的胡萝卜素，
不要轻易丢弃，所以煲汤时应该放
上葱叶。



【蒿本白芷猪鼻汤】

汤料佳配



蒿本 15 克，白芷 15 克，生姜 2 片，葱 2 根，猪鼻 1 个。

煲汤程序



- ①猪鼻刮洗干净、切块。
- ②白芷、蒿本、生姜和葱分别用清水洗净，生姜刮去皮、切厚片，葱切段。
- ③将猪鼻、生姜、葱白放入开水锅内煮 5 分钟，捞起过冷水，与白芷、蒿本一齐放入沙煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲 2 小时，调味即成。

营养结构



含蛋白质、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 E、烟酸、钙、磷、钾、钠、镁、铁、锌、硒、铜、锰等营养素。

【养生良效】



祛风散寒，通敷止痛。

【宜忌评判】



适宜鼻窦炎、慢性鼻炎、鼻塞头痛、眉棱骨痛等患者饮用。

冠心病、高血压、肝胃病患者不宜饮用。



【本草学堂】

蒿本，别名蒿茛、土芎、茶芎、果本，为伞形科植物蒿本之干燥根，味辛，性温，无毒，归膀胱经，有散风寒湿邪、镇痛镇痉的功效。



温馨贴士

此汤中白木耳宜用开水泡发，泡发后应去掉未发开的部分，特别是那些呈淡黄色的东西。

食用变质白木耳会发生中毒反应，严重者会有生命危险，所以要用新鲜的白木耳做用料。

【白木耳红枣猪肝汤】

汤料佳配



白木耳 25 克，尖嘴辣椒 2 个，猪肝 300 克，红枣 5 粒。

煲汤程序



- ①白木耳用水浸发，撕小朵洗净。
- ②尖嘴辣椒洗净切丝，红枣去核，洗净。
- ③猪肝洗净，切块。
- ④将以上用料放入沙煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲 1 小时，调味即成。

营养结构



含蛋白质、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、维生素 E、烟酸、钙、磷、钾、钠、镁、铁、锌、硒、铜、锰等营养素。

养生良效



祛风散寒，活血去淤。

【宜忌评判】



适宜津血不足、怕冻，尤其在寒冷的天气，手脚冰冻、生冻疮等患者饮用。

高血压、高脂血症、冠心病、肥胖症等患者不宜饮用。



【本草学堂】

白木耳，别名银耳、雪耳，为银耳科植物银耳的子实体。性平，味甘，归心、肺、肾、胃经，有滋阴润燥、益气养胃的功效。



温馨贴士

喝此汤不宜同时食用西瓜，
否则可能会损伤人的元气。



【鸡内金干姜羊肉汤】

汤料佳配



鸡内金 12 克，干姜 15 克，红枣 5 粒，羊肉 250 克。

煲汤程序



- ① 羊肉洗净切块，放入热锅内炒干血水。
- ② 干姜、鸡内金、红枣（去核）洗净。
- ③ 将以上用料放入沙煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲 2 小时，调味供用。

营养结构



含蛋白质、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 E、烟酸、钙、磷、钾、钠、镁、铁、锌、硒、铜、锰等营养素。

养生良效



温中散寒，健脾止泻。

【宜忌评判】



适宜慢性肠炎、慢性胃炎属脾胃虚寒者饮用。

外感、发热、牙痛、心肺火盛者不宜饮用。



【本草学堂】

鸡内金，别名鸡肫内黄皮、鸡肫皮、鸡黄皮、鸡食皮，为雉科动物家鸡干燥沙囊内壁，味甘，性平，归脾、胃、小肠、膀胱经，有健胃消食、涩精止遗的功效。

