

本书由著名中医药专家、药膳专家
中国药膳食疗精英大奖、金壶奖、荣获者
广州中医药大学教授、博士生导师

袁兆胜 博士 主编

● 健康生活从靓汤开始

中华养生

三款

靓汤

The Complete of
Chinese Soups for Preserving



【方解】泥鳅有补

功效。

武火煮沸，又火炖。

2 加适量高汤，加入少

洗净，一同放

虾去足、尾，



③ 炖至蹄筋熟烂，拣出药袋、姜、葱。用盐、胡椒粉调味即成。

【方解】灵芝有滋补强壮、扶正固本的作用。黄精能补脾、益精、润

肺。黄芪能补气健脾、固表止汗。猪（或牛）蹄筋能益气补中、温胃

暖脾。药食合用，共奏补气健脾、扶正固本之效。



BOOK
广东旅游出版社

The Complete of Chinese Soups for Preserving

1000 款

中华养生

靓汤



主 编 黄兆胜

副主编

黄仁伦 肖 珊

编著者 (按姓氏笔画排列)

万 幸 全世健 冯金英 肖 珊 肖旭腾

陈其煌 何丽春 苗艳艳 张书河 施旭光

夏若君 黄仁伦 黄兆胜

图片摄影

赖向华 阿 玲 平 君 纬 纬 肖 瑶 卢 平

BOOK
广东旅游出版社
GUANGDONG TRAVEL AND TOURISM PRESS

中华养生靓汤1000款

THE COMPLETE OF CHINESE SOUPS FOR PRESERVING

图书在版编目(CIP)数据

中华养生靓汤 1000 款 / 黄兆胜主编. - 广州: 广东旅游出版社, 2008.6

ISBN 978-7-80653-933-0

I. 中… II. 黄… III. 保健 - 汤菜 - 菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 149638 号

策 划: 姚 芸

责任编辑: 方 敏

封面设计: 邓传志

内文设计: 邓传志 谢小丹

责任校对: 李瑞苑 刘光焰

责任技编: 刘振华

该书所有中药材样品均由广州采芝林天加药店
友情提供。特此鸣谢!

广东旅游出版社 出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

深圳市佳信达印务有限公司 印刷

(深圳市宝安区观澜街道观光路库坑路口广澜工业园厂房 1 栋)

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

邮购地址: 广州市中山一路 30 号之一

联系电话: 020-87347994 邮编: 510600

720 毫米 × 990 毫米 16 开 17 印张 209 千字

2010 年第 1 版第 4 次印刷

定价: 38.00 元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书

序 Preface

健康生活从靓汤开始

古代著名医学家、养生学家孙思邈倡导“辩证养生”，崇尚“药膳汤”以养生，得以高寿，享年101岁。他的养生箴言是“安身之本必须宜食，救疾之道唯在于药。不知食宜者，不足以全生；不明药性者，不能以除病。”可见他对食养与药饵的重视，其所著的《备急千金要方》中便记载了不少疗效卓著的经典药膳汤方。当代著名医学科普学家洪昭光教授讲到广东人养生的好习惯之一，就是喜欢在饭前喝养生靓汤，善于煲汤调养身体。他常说“饭前喝汤，苗条健康”。有资料表明，科学喝汤可以喝出健康长寿，根据世界卫生组织（WHO）2007年发表的研究报告，香港人的平均健康寿命跃居世界第二位（日本人居第一）。有专家分析，港人的健康、长寿指数位居世界前列，有很多方面的因素，而港人喜欢用中药煲汤（药膳汤）是其中因素之一。

吾辈有幸跟随全国著名中医药专家赵思兢教授学习多年，对“辩证养生”、“辩证调养”、“辩证施膳”、“辩证饮汤”（药膳汤）等方面略有认识。我与夫人是“药膳养生”的践行者和健康生活的推广者，近年来，潜心在“治未病”、“中医饮食调护”、“药膳养生”等领域开展实践研究，获益匪浅。数年前，与同道共同完成《中华养生药膳大全》专著，出版后颇受读者欢迎，于2005年获中国药膳食疗精英大奖“金壶奖”。

新作《中华养生靓汤1000款》包括七部分内容：一、家庭四季靓汤；二、儿童健康靓汤；三、青少年成长靓汤；四、女性滋养靓汤；五、男性强身靓汤；六、中老年养生保健靓汤；七、其他疾病调理靓汤。每一部分均提供若干药膳靓汤款式。每款靓汤从配方、制作、方解、应用四个方面作详细介绍，可作为读者制作养生药膳靓汤时参考。

古代养生家言“三分治疗七分调养”，可谓平时的调养比治疗更加重要，而药膳靓汤则是药膳中应用最广、最易被人体吸收、最方便于家庭日常制作的一个食疗品种。健康的身体需要平时的调养呵护，让我们的健康生活从养生靓汤开始吧！

广州中医药大学
教授、博士生导师



一、家庭四季靓汤

春季靓汤 12

莲藕煲牛尾汤 12
灵芝蹄筋汤 12
茯苓白术鲫鱼汤 13
党参鳊鱼汤 14
海带鱼蓉羹 14
发菜鱼头汤 14
眉豆红枣排骨汤 15
木瓜去湿汤 16
咸蛋芥菜汤 17
鸡骨草瘦肉汤 17
苋菜蟹肉羹 17
粟米鱼蓉羹 18
发菜眉豆瘦肉汤 18
郁金蜜枣排骨汤 18

夏季靓汤 19

冬荷煲老鸭 19
节瓜金银鸭汤 19
白瓜牛鳅鱼汤 20
翠衣番茄豆腐汤 20
鲫鱼赤小豆汤 20
赤小豆鲤鱼汤 21
红豆莲藕汤 21
墨鱼节瓜汤 21
冬瓜芡实鸭汤 22
莲藕绿豆煲牛腩 22
豆腐芫荽黄沙蚬汤 22
苦瓜瘦肉汤 23
绿豆夏枯草煲猪骨 23
草菇豆腐汤 23
海带冬瓜瘦肉汤 24
豆腐凉瓜田蚊鱼汤 24
节瓜烧鸭羹 24
甜玉米猪骨汤 25
丝瓜鱼头汤 25

萝卜墨鱼汤 25
土茯苓煲龟 26
大芥菜腊鸭头煲排骨
酸菜鲫鱼汤 26
西洋菜鲜陈肾汤 27
鲜陈肫生鱼汤 27
花旗参鲍鱼汤 27
丁香酸梅汤 28
绿豆南瓜汤 28
塘葛菜生鱼汤 28
七鲜汤 29
红萝卜竹蔗汤 29

秋季靓汤 30

红萝卜无花果生鱼汤
水鱼炖鱼翅 30
虫草鸭块汤 31
雪蛤烧鸭羹 31
竹荪芙蓉汤 31
百合煲鲫鱼汤 32
百合红枣煲龟 32
沙参玉竹心肺汤 32
樱桃雪耳汤 33
剑花粉肠汤 33
川贝枇杷叶粉肠汤 33
葛菜罗汉果汤 34
南杏银耳汤 34
剑花猪肚汤 34
百合玉竹煲猪心 35
西洋菜百合煲生鱼 35
萝卜羊肉汤 35
菜干腊鸭汤 36
菜干猪骨汤 36
菜干鸭肾汤 36
南北杏菜干猪肺汤 37
银耳肉蓉羹 37
南瓜牛肉汤 37
燕窝贝母瘦肉汤 38

沙参百合煲猪肺 38
百合汤 38
萝卜福寿鱼汤 39
银耳鸽蛋汤 39

冬季靓汤 40

黑豆圆肉鱼头汤 40
杞子桂圆羊脑汤 40
鹿肉芪枣汤 41
三仙禽参汤 41
附子生姜炖狗肉 41
羊肉杞子汤 42
海参鸡肉汤 42
淡菜汤 42
八宝鸡汤 43
羊肉木瓜汤 43
参芪生鱼汤 43
牛蒡猪骨汤 44
鳖肉补肾汤 44
珧柱鸡肉羹 44

二、儿童健康靓汤

感冒调理靓汤 46

芫荽黄豆汤 46
小葱老姜汤 47
萝卜姜枣汤 47

咳嗽调理靓汤 47

菜干猪腩排骨汤 47
沙参玉竹煲老鸭 48
西洋菜百合牛腩汤
枣杏煲鸡汤 49
金银菜瘦肉汤 49

脾胃调理靓汤 50

独脚金煲猪瘦肉 50
参芪鹌鹑汤 50

黄芪炖鲈鱼 50
麦芽山楂饮 51
白萝卜炖猪排骨 51
番茄薯仔煲牛腩 51
萝卜煲牛腩 52
南瓜红枣排骨汤 52
萝卜鲜陈肫汤 52
苹果银耳鸭肫汤 53
咸柠檬煲鸭 53
章鱼鹧鸪汤 53
鲍鱼莲子瘦肉汤 54
凤眼果煲瘦肉 54
淮山扁豆瘦肉汤 54
淮山银耳煲鸡 55

皮肤调理靓汤 55

绿豆生地鸽子汤 55
薏米绿豆乳鸽汤 56
节瓜薏米鳝鱼汤 55
苦瓜黄豆泥鳅汤 56
金银地丁瘦肉汤 56
沙葛绿豆瘦肉汤 57
茯苓绿豆鸭汤 57

解暑调理靓汤 57

冬瓜绿豆乌鸡汤 57
柠檬乳鸽汤 58
节瓜猪蹄汤 58
扁豆香薷汤 58
莲子薏米鸭汤 59

生长发育调理靓汤 59

火腿煲鱼翅汤 59
青萝卜煲牛腩汤 59
竹蔗猪骨汤 60
清补凉煲鸡脚排骨汤 60
响螺片淮杞鸡脚汤 60
海参煲鸡脚 61

三丝汤 61
金针黄豆煲猪蹄 61

遗尿调理靓汤 62

猪膀胱槐花方 62
参芪内金方 62
乌梅蚕茧红枣方 62
荔枝桂圆方 63
玉米须猪小肚汤 63

流涎调理靓汤 63

大枣陈皮竹叶汤 63

虫证调理靓汤 64

凤眼果煲鸡汤 64

便秘调理靓汤 64

木瓜排骨汤 64

三、青少年成长靓汤

健康发育调理靓汤 66

杞子田七煲鸡汤 66
淮山核桃羊肉汤 67
沙参玉竹石头鱼汤 67
高丽参须鱼唇鸡汤 67
冬瓜煲鸡脚 68
荔枝煲鸭汤 68
木瓜牙带鱼汤 68
鱼头芡实汤 69
花旗参鲍鱼生鱼汤 70
黄芪煲泥鳅汤 70
水瓜浸鸡汤 70
火腿粟米羹 71
葱花姜丝猪红汤 71
潮州鸡蛋汤 71
桂圆淮杞猪脑汤 72
花生黄豆煲鸡脚 73

莲子鹧鸪汤 73
节瓜芡实鹧鸪汤 73
豆腐牛肉羹 74
栗子鸡脚排骨汤 74

脾胃调理靓汤 74

莲藕牛腩汤 74
番茄蛋角冬菇汤 75
花生冬菇脊骨汤 75
猪脑韭黄羹 75
粟米牛肉羹 76
番茄牛肉羹 76
芫荽猪皮羹 76
山楂扁豆鸭肾汤 77
韭黄鲈鱼羹 77
茉莉花鸡蓉羹 77
番茄粟米羹 78
青萝卜煲鸭汤 78
党参黄芪牛尾汤 78
珙柱淮杞粉肠汤 79
茯苓黄芪瘦肉汤 79
鸡蛋火腿汤 79
虾仁冬菜汤 80
酸笋鱼尾汤 80
南瓜牛肉汤 80
水瓜牛肉汤 81
咸菜肉片汤 81

护眼调理靓汤 81

番茄猪肝汤 81
红番薯叶煮羊肝 82
谷精草羊肝汤 82
银杞明目汤 82
黄精枸杞汤 83
胡萝卜炖猪肝 83
葱白猪肝鸡蛋汤 83
蒜头鸡肉汤 84
淮山杞子山斑鱼汤 84

枸杞银耳瘦肉汤 84
淮杞牛肝汤 85
杞子猪肝汤 85
羊肝枸杞汤 85
菠菜猪肝汤 86
丝瓜猪肝汤 86
鲍鱼鹌鹑角螺汤 86

四、女性滋养靓汤

美肤健乳调理靓汤 88

当归补血汤 88
椰子银耳煲鸽汤 89
芫荽猪皮羹 89
川芎当归炖甲肉 89
蜂房地丁汤 90
椰子乌鸡汤 90
木瓜海底椰瘦肉汤 90
龙莲鸡蛋汤 91
榨菜肉丝汤 92
养血美容汤 92
莲子龙眼汤 92
健乳润肤汤 93
北芪党参乌鸡汤 94

体质虚弱调理靓汤 94

沙参玉竹生鱼汤 94
生滚水鱼汤 94
墨鱼花生排骨汤 95
银耳鸡肉汤 96
银耳鸽蛋汤 96
鲑鱼肉丸汤 97
素鸡麻油汤 97
大枣乌梅汤 98
山药玉竹白鸽汤 98
山药玉竹雁肉汤 98
甲鱼杞子女贞汤 99
党参当归羊肉汤 99

鲨鱼归芪汤 99
羊肉归芪汤 100
女贞子决明汤 100
仙鹤红枣汤 100
夏草雌鸽补益汤 101

月经病调理靓汤 101

红花乌豆塘虱汤 101
姜汁米酒蚌肉汤 101
红糖姜汤 102
荞麦白果竹丝鸡汤 102
乌豆益母草糖水 102
白果黄豆鲫鱼汤 103
泽兰水鱼汤 103
淮山羊肉汤 103
潺螺乌鸡汤 104
当归艾叶老姜汤 104
月季花汤 104
白芷牡蛎墨鱼汤 105
阿胶牛肉汤 105
荠菜汤 105
马齿苋鸡蛋汤 106
调经草汤 106
当归花草汤 106
桂枝大枣汤 107
乌鸡白凤汤 107
芹菜益母汤 108
姜枣红糖汤 108
山楂葵籽汤 108
鸡冠花鸡蛋汤 109
生姜山楂汤 109
陈皮乌鸡汤 109
大枣乌鸡汤 110
玫瑰杭菊瘦肉汤 110
当归红花瘦肉汤 110
首乌海参瘦肉汤 111
萆薢薏仁鲫鱼汤 111
鸡血藤竹丝鸡汤 111

当归黄芪竹丝鸡汤 112
金针炖水鱼 112
乌贼骨炖猪皮 112
乌贼骨炖鸡 113
姜枣花椒汤 113
黑豆蛋酒汤 113
鸡血藤炖河蟹 114

孕期调理靓汤 114

生姜乌梅饮 114
墨鱼鸡肉饮 114
草果豆蔻煲乌鸡 115
鲫鱼赤小豆汤 115
胡萝卜兔肉汤 115
眉豆花生鲤鱼汤 116
阿胶煲瘦肉 116
紫苏生姜煲鸡蛋 116
阿胶鸡蛋汤 117
柠檬煲鸭汤 117
鲤鱼赤小豆汤 117
什锦鸡汤 118
鲈鱼汤 118
葡萄干莲子汤 118
核桃松子煲瘦肉 119
麻油素菜汤 119
金针鳝鱼汤 119
艾叶生姜鸡蛋汤 120
参归猪腰汤 120
苎麻根鸡肉汤 120

产后调理靓汤 121

生姜猪脚煲甜醋 121
生姜米醋炖木瓜 121
白鲫鱼汤 121
豆腐炖猪蹄 122
南沙参炖肉 122
蚯蚓下乳汤 122
鲫鱼炖猪蹄 123

冬瓜皮鲢鱼汤 123
猪蹄通乳汤 123
益母草红枣煲瘦肉 124
黄芪虾仁瘦肉汤 124
党参莲子鲤鱼汤 124
芪肝汤 125
当归生姜羊肉汤 125
归芪鲤鱼汤 125
茭白通草猪脚汤 126
笋片鲢鱼汤 126
鲫鱼通乳汤 126
黄豆猪蹄汤 127
鲢鱼丝瓜汤 127
章鱼花生煲猪手 127
芪枣黄鳝汤 128
猪蹄汤 128
鲤鱼归芪补血汤 128
银耳乳鸽汤 129

更年期综合征调理靓汤 129

熟地黄芪芡实羹 129
鳖甲炖鸽 129

不孕症调理靓汤 130

枸杞鲫鱼汤 130
壮阳狗肉汤 130
柚子炖鸡 130

五、男性强身靓汤

壮阳调理靓汤 132

虫草虾仁汤 132
龟狗汤 133
鹿鞭壮阳汤 133
芡实汤 134
党参全鹿汤 134
泥鳅虾汤 135
人参鹿肉汤 136

人参鹿尾汤 136
附片羊肉汤 137
羊肉补阳汤 138
羊肉虾米汤 138
雀蛋羊肉汤 138
三黑猪脬汤 139
韭籽三物汤 139
附片狗肉汤 139
羊肉鱼鳔黄芪汤 140
双鞭壮阳汤 141
鹿头汤 141
杞鞭壮阳汤 142
复元汤 142
山药猪脬汤 143
壮阳汤 144
归附壮阳汤 144
龟羊汤 145
枸杞叶猪腰汤 145
羊肾黑豆杜仲汤 146
毛犬猪尾汤 146
鲍鱼竹荪汤 146
补髓汤 147
牡蛎汤 147
杜仲滚猪腰 147
杞鞭壮阳汤 148
海参烧鸭羹 148
栗子煲鸡汤 149
土茯苓猪骨汤 149

精液异常调理靓汤 149

甲鱼补肾汤 149
龟肉鱼鳔汤 150
肉苁蓉炖羊肾 150
壮阳狗肉汤 150

不育症调理靓汤 151

黄芪猪肉汤 151
归参鳝鱼羹 151

柚子炖鸡 151
甲鱼补肾汤 152
龟肉鱼鳔汤 152
前列腺炎调理靓汤 153
田螺茅根蛇舌草汤 153
地母牛炖鸡 153
泥鳅炖豆腐 153
补肾羹 154
河虾豆腐汤 154
爵床红枣汤 154

六、中老年养生保健靓汤

体虚调理靓汤 156

归芪鸡汤 156
茶树菇脊骨汤 156
海参汤 156
芫荽豆腐鲈鱼汤 157
五指毛桃猪骨汤 157
银杞明目汤 157
银耳鸽旦汤 158
鲜莲银耳汤 158
黄连阿胶鸡子黄汤 158
人参莲肉汤 159
响螺淮杞童鸡汤 159
黄芪桂圆童鸡汤 159
十全大补汤 160
田鼠黄精汤 160
首乌鸡汤 160
牛肉归芪汤 161
鹿筋淮杞水鸭汤 162
人参群鲜汤 162
黄芪猴头菇汤 163
美味野菌汤 164
党参淮杞斑鸡汤 164
冰糖麻雀汤 164
芪杞乳鸽汤 165

人参桂圆鹌鹑汤 166
燕窝乳鸽汤 166
圆肉炖牛肉汤 166
党参北芪鳝鱼汤 167
山瑞蚬鸭汤 167
糯米酒红枣鸡汤 168
无花果兔肉汤 169
海参淮杞鸡汤 169
豆蔻草果乌鸡汤 169
鱼翅炖鸡汤 170
南杏核桃牛肉汤 170
太子参水鱼汤 171
玉竹沙参水鱼汤 171
当归黄芪鲤鱼汤 171
响螺淮杞乳鸽汤 172
菜干无花果生鱼汤 172
淮山杞子水鸭汤 173
紫灵芝老鸭汤 173
鸡粒香芋芡实汤 173
黑芝麻乌鸡汤 174
虫草桂圆童鸡汤 174
淮山芡实百叶汤 175
莲藕淮杞牛腩汤 176
芝麻茴香牛肉汤 176
菠萝鸡肉汤 176
花旗参莲子汤 177
生地海藻瘦肉汤 177
首乌熟地瘦肉汤 177
金针菇肉丝羹 178
生蚝煲猪肉 178
杞子炖猪脑 178
菠菜滚猪红 179
莲子花生煲猪手 179
水鸭鹿茸汤 179
鲍鱼萝卜汤 180
黄芪南枣炖鹿肉 180
核桃瘦肉汤 180
淮山杞子煲猪肚 181

茨实煲老鸭 181
当归南枣牛尾汤 181
淮杞塘虱鱼汤 182
八卦汤 182
青鸭羹汤 182
霸王花煲猪 183
雪莲花鸡汤 183
干姜羊肉汤 183
粉葛煲鲩鱼 184
羊肉温补汤 184
雪凤鹿筋汤 185
首乌羊肉汤 185
栗子鱼肚羹 186
三宝猪肉汤 186
羊肉团鱼汤 186
黄芪南枣黄鳝汤 187
虫草炖水鱼汤 187
海蜇瘦肉汤 188
核桃天麻炖草鱼 188
日月蚝鸡脚汤 188
参芪生鱼汤 189
田七桂圆牛肉汤 189
菠萝鸡肉汤 190
红枣生鱼汤 190

高血压和动脉硬化症调理靓汤 190

清炖木耳香菇 190
腊鸭冬菇汤 191
清汤鲍鱼 191
肉片柿子汤 192
海蜇马蹄汤 192
紫菜兔肉汤 192
双耳汤 193
冬瓜草鱼汤 193
玉米须龟汤 193
海带决明汤 194
芹菜红枣汤 194
柳叶汤 194

海蜇荸荠汤 195
鲍鱼竹荪汤 195
冰糖炖海参 195
鲜蘑豆腐汤 196
灵芝黄芪炖肉 196
芥菜鸡蛋汤 197
女贞子蜂蜜饮 197

高脂血症调理靓汤 197

山楂乌梅饮 197
红花绿茶饮 198
山楂核桃饮 198

心脏病调理靓汤 198

灵芝蹄筋汤 198
黄芪黑鱼片 199
山楂炖牛肉 199
参枣炖蘑菇 199
麦冬山楂炖甲鱼 200
豆芽豆腐汤 200
党参田七炖鸡 200
灵芝黄芪炖肉 201
冬青红枣猪脚汤 201

中风病调理靓汤 201

羊肉木瓜汤 201
天麻炖猪脑 202
乌龟血炖冰糖 202
雁肉汤 202

风湿、关节炎调理靓汤 203

鳝鱼辣汤 203
杜仲乳鸽汤 203
清炖乌蛇 203
雪凤鹿筋汤 204
驴肉汤 204
水蛇煲鸡汤 205
花胶冬菇鸡脚汤 205

黄豆芫荽鸡脚汤 206
野葛菜生鱼汤 206
黑豆枣杞汤 206

糖尿病调理靓汤 207

淮山黄连花粉汤 207
淡菜猪横膈汤 207
三丝鱼翅羹 207
葛根玉竹瘦肉汤 208
猪胰止渴汤 208
土茯苓炖猪骨 208
山药炖猪肚 209

颈椎病调理靓汤 209

老桑枝煲鸡 209
辣椒炖蛇肉 209
归参山药炖猪腰 210
猪脊髓煲莲藕 210

哮喘调理靓汤 210

南杏川贝鹧鸪汤 210
党参杞子老鸽汤 211
灵芝黄芪炖肉 211

便秘调理靓汤 211

蜂蜜香油汤 211
豆腐菜干鱼头汤 212
核桃墨鱼汤 212
黄芽白老鸭汤 212
松子芝麻猪肠汤 213
葛根玉竹瘦肉汤 213
海参鸡肉汤 213
三耳汤 214

防癌调理靓汤 214

鲍鱼芦笋汤 214
地草瘦肉汤 214

七、其他疾病 调理靓汤

肺结核病调理靓汤 216

淮山百合炖鳗鱼 216
芦根鳝鱼汤 217
石耳炖鸡 217
鳖肉滋阴汤 217
乌鸡冬虫草夏汤 218

咳嗽调理靓汤 219

紫苑款冬羊肺汤 219
佛耳草紫金鲤鱼汤 219
白芨冰糖燕窝 219
贝母炖猪肺 220
羊肺汤 221
萝卜鲍鱼汤 221
北杏炖雪梨 221

肝炎和肝硬化调理靓汤 222

大青叶煲猪肝 222
车前草鸡骨草炖鱼头 222
菠菜豆腐汤 223
栗子猪肉汤 224
鲤鱼陈皮煲 225
泥鳅炖豆腐 225
山楂麦芽饮 225
夏枯草红枣汤 226
茵陈公英汤 226
陈皮红枣饮 226
茵陈车前饮 227
田基黄蜜枣煲猪肝 227
玉米须炖蚌肉 227
苡仁冬瓜汤 228
鲈鱼五味子汤 228
枸杞炖乌鸡 228
虫草炖鸭 229
灵芝黄芪炖肉 229

归参鸡汤 229
淮山圆肉炖甲鱼 230
南瓜根炖牛肉 230
归参炖母鸡 230
泥鳅汤 231
大枣木香汤 231
青蒿根炖猪肉 231
白薯叶汤 232
五味子红枣饮 232
番茄牛肉汤 232
红枣花生红糖汤 233
猪肉枸杞汤 233
玉竹炖鱼头 233
猪腿赤小豆汤 234
大麦芽汤 234
金针香菜肉片汤 234
蘑菇猪瘦肉汤 235
酸枣汤 235
鳖肉补肾汤 235
鲈鱼五味子汤 236
夏枯草红枣汤 236
山药桂圆炖甲鱼 236

腹泻痢疾调理靓汤 237

猪肠汤 237
野苋汤 237
芋艿大蒜汤 237

甲状腺病调理靓汤 238

荸荠炖猪脷 238
柚子炖鸡 238

胃肠病调理靓汤 239

大麦汤 239
乌龟肉煲猪肚 239
猴头菇黄芪鸡汤 239
白果支竹猪肚汤 240
胡椒猪肚汤 240

麦芽青皮饮 240
太子参炖鸡 241
枳壳青皮猪肚汤 241
佛手延胡索猪肚汤 241
山楂山药鲤鱼汤 242
五爪龙佛手瘦肉汤 242
党参红枣鳝鱼汤 242
草薹鲫鱼汤 243
白芍石斛瘦肉汤 243
萝卜豆腐汤 243
龟肉炖猪肚 244
猴头菇炖鸡 244
灵芝黄芪炖肉 244

贫血调理靓汤 245

红枣黑木耳汤 245
荔枝干大枣汤 245
鸽子益肾汤 246
旱莲草红枣汤 246

水肿调理靓汤 246

赤小豆鸡汤 246
清炖水牛蹄 247
葫芦双皮汤 247
鲤鱼汤 247
冬瓜赤小豆汤 248
冬瓜鲤鱼汤 248

痔疮下血调理靓汤 248

黄鳝汤 248
韭菜鲫鱼汤 249
白糖炖鱼肚 249

皮肤病调理靓汤 249

海带生地绿豆瘦肉汤 249
黄瓜土茯苓乌蛇汤 250
莲子赤豆茯苓羹 250

跌打骨折调理靓汤 250

大乌泡根炖肉 250
丹参元鱼 251
消肿汤 251
红枣鸡肝羹 251
蟹肉芙蓉羹 252
豆腐蟹黄羹 252
花生田七塘虱汤 252

肾炎调理靓汤 253

鱼头豆腐汤 253
柿叶速溶饮 253
黄芪炖羊肉 253
砂仁炖鲫鱼 254
扁豆薏苡仁田鸡汤 254
黑豆核桃仁塘虱鱼汤 254
附片羊肉汤 255
山药芡实炖鱼肚 255
鱼片汤 255
羊肚参汤 256
花生焖猪尾 256
熟地杞子炖鳝鱼 256
熟地珙柱牛骨汤 257
龟肉鱼鳔汤 257
冬瓜赤小豆汤 257

慢性鼻炎调理靓汤 258

鱼腥草炖猪肚 258
桑叶菊花炖猪肺 258
二花薄荷茶 258
黄芪莲子炖猪肺 259
人参莲肉汤 259
猪肺虫草汤 259
三七炖鸡 260
雪梨饮 260
人参田七饮 260

胆囊炎、胆石症调理靓汤 261

素馨花黄花菜瘦肉汤 261
白背叶根瘦肉汤 261
白花蛇草蜜露 261
茵陈玉米须汤 262
溪黄草泥鳅汤 262
薏米陈皮鸭肉汤 262
首乌炖海参 263
女贞子枸杞瘦肉汤 263
茵陈金钱草瘦肉汤 263

感冒调理靓汤 264

葱豉黄酒汤 264
姜丝萝卜汤 264
生姜秋梨汤 264
五神汤 265
葱豉汤 265
白菜姜葱汤 265
菊花豆根汤 266
绿豆茶叶冰糖汤 266
葱白香菜汤 266
黄连阿胶鸡子黄汤 267



家庭四季靓汤

家庭四季靓汤



家庭四季靓汤

The Complete of Chinese Soups for Preserving

中华养生
靓汤100款

健康生活从靓汤开始

春季靓汤

春季是万物生发的季节，五脏中肝的活动功能也较为旺盛。因此，春季应少吃酸味食物，多吃甜食，以防肝旺克脾，即“省酸增甘，以养脾气”，后世养生家提出的“春宜甘平”的养生法。性味甘平或有清肝作用的药物和食物有：茯苓、山药、薏苡仁、莲子、胡萝卜、菠菜、鱼鳔、银耳、木耳、牛乳、枸杞、荠菜、马兰头、芹菜、小白菜、荸荠、菊花等。肝气不旺、气血两虚者，亦可选择黄芪、当归、人参、桂圆、乌骨鸡等进补，以助肝气顺应自然而正常升发。

莲藕牛尾汤

【配方】 莲藕600克，牛尾1条(去皮重约900克)，陈皮1/4个，红枣8个，姜1片，水和盐各适量。

【制作】 ①莲藕洗净，去皮洗净。陈皮用清水浸软，刮去瓤洗净。红枣去核洗净。

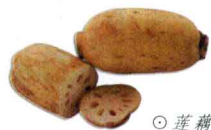
②牛尾请卖者剥去皮，切件。牛尾放入滚水中煮10分钟，捞起洗净。

③水适量放入煲内，放入陈皮煲滚，然后放入牛尾、

莲藕、红枣、姜煲滚，慢火煲4小时，下盐调味。

【方解】 莲藕生用能清热、凉血、散瘀，熟用能健脾、开胃、益血、生肌、止泻；牛尾补肾壮腰、益髓；红枣补脾胃、益气生津；陈皮理气化痰，和胃。四者合用，共奏补脾养胃、补肾益髓之功效。

【应用】 适用于脾胃不足所致的食欲不振、大便溏薄、脘腹不适、腰膝酸软、面色㿠白等症。



◎ 莲藕



◎ 陈皮



◎ 灵芝



◎ 蹄筋



◎ 黄精

灵芝蹄筋汤

【配方】 灵芝15克，黄精15克，黄芪18克，猪(或牛)蹄筋100克，水、姜、葱、盐、胡椒粉各适量。

【制作】 ①灵芝、黄精、黄芪先分别洗净，用水润透，切片，用纱布袋装好扎口。葱、姜拍碎。

②蹄筋放钵中，加水适量，上笼蒸约4小时后，待蹄筋酥软时取出，再用冷水浸漂2小时，剥去外层筋膜，洗净切成长条。

③将蹄筋和药袋放入锅中，加入清水、姜、葱，炖至蹄筋熟烂，拣出药袋、姜、葱。用盐、胡椒粉调味即成。

【方解】 灵芝有滋补强壮，扶正固本的作用；黄精能补脾，益精，润肺；黄芪能补气健脾，固表止汗；猪(或牛)蹄筋能益气补中，温胃暖脾。药食合用，共奏补气健脾、扶正固本之功效。

【应用】 适用于脾胃气虚所致的体弱乏力、肌肉消瘦、饮食减少、易感冒、易出汗、面色无华等症；也可用于病后体弱的调理。

茯苓白术鲫鱼汤

【配方】 鲫鱼1条(约500克), 茯苓50克, 白术25克, 陈皮1小块, 水、盐各适量。

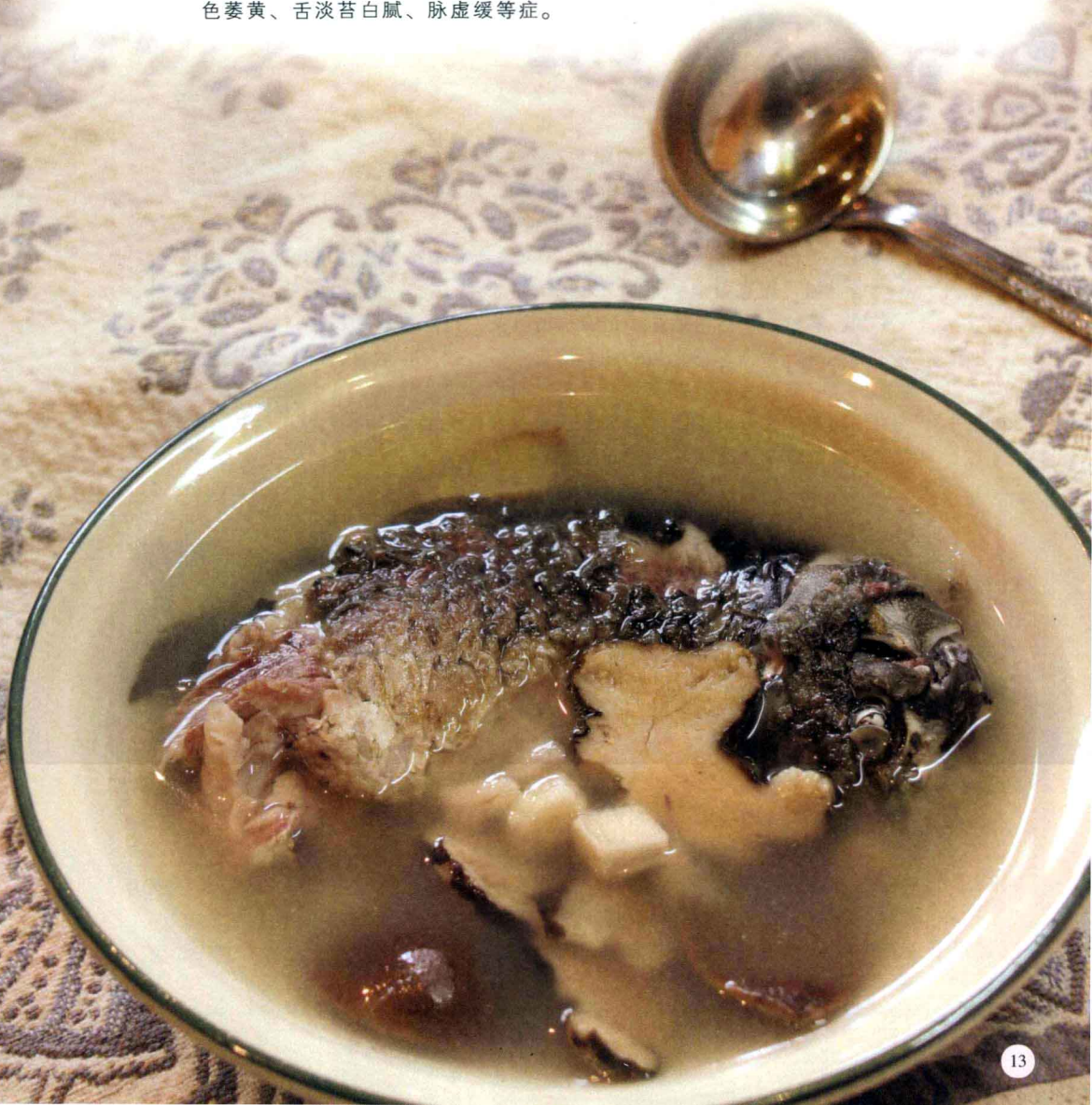
【制作】 ①鲫鱼剖开, 去鳃、鳞、内脏, 洗净。

②茯苓、白术洗净, 放入纱布袋里, 扎紧收口; 陈皮用清水浸软, 刮去瓤。

③煲滚适量清水, 放入所有材料, 用猛火煲开, 改小火煲2小时, 下盐调味即可。

【方解】 鲫鱼能温补脾胃, 利水消肿; 茯苓健脾渗湿; 白术健脾燥湿。药食合用, 共奏健脾祛湿之功效。

【应用】 适用于脾虚夹湿所致之饮食不化、胸脘痞闷、或吐或泻、四肢乏力、形体消瘦、面色萎黄、舌淡苔白腻、脉虚缓等症。



党参鳊鱼汤



◎ 草果

【配方】鳊鱼 1000 克，党参 20 克，草果、陈皮、桂皮、鸡汤、姜、葱、料酒、盐各适量。

【制作】①将党参、草果、陈皮、桂皮、姜洗净，装纱布袋内，扎口。

②将鳊鱼去鳞、鳃、内脏，洗净，下油锅稍煎。

③锅中注入鸡汤，加入药包、葱、料酒、盐，煮至鱼肉熟烂，拣去葱、药包，调好味即成。

【方解】此汤菜由党参配鳊鱼等调制而成。党参、鳊鱼皆属甘温之品，药食同用，有扶脾养胃、补中益气、健身的作用，并配以陈皮、草果，能理气、化滞、祛燥湿，使此汤有补而不滞、消而不伤正之功效。

【应用】适用于脾胃虚所致的胃脘不适、饮食减少、头晕乏力、肌肉消瘦、舌淡苔白、脉细等症。可用于胃及十二指肠溃疡、慢性胃炎属脾胃虚寒者。

海带鱼蓉羹



◎ 鱼鲞

【配方】海带 50 克，鲑鱼腩 150 克，白醋 1/2 汤匙，姜米、葱粒、清水、精盐、生抽、鸡粉、胡椒粉、油各适量。

【制作】①海带浸透洗净，切丝入碗，加白醋拌匀。

②鱼腩洗净，放碟上，加入油、盐、姜米，蒸熟取出；去掉鱼骨，将鱼肉搓烂成蓉。

③烧锅下油，爆香姜米和葱粒，注入清水烧滚，加入海带丝滚熟；再加入鱼蓉、生抽、鸡粉、胡椒粉调味，用湿生粉推芡，推匀即成。

【方解】海带有利肝，降血压的作用；鲑鱼腩有平肝，熄风，治痹，截疟之功。二者合用，共奏祛脂降压、平肝祛风之功效。

【应用】适用于痰湿内阻，肝阳上亢所致的头晕目眩、胸胁痞闷等症。高血脂症、高血压患者可用此汤方。



◎ 海带

发菜鱼头汤



◎ 鱼头

【配方】大鱼头 1 个（重约 600 克），猪腰 230 克，发菜 20 克，姜 1 片（拍松），紫菜 40 克，葱 1 根（切段），清水和盐各适量。

【制作】①大鱼头切开边，洗净抹干水。烧热镬，下油 2 汤匙，放下姜及鱼头，煎至黄色铲起。猪腰放入滚水中煮 5 分钟，捞起洗净。

②发菜用清水浸 10 分钟，洗净揸干水。紫菜放在镬中，无须下油，烘炒片刻，取起洗净，揸干水切丝。

③把适量清水烧滚，放下姜、葱和油半汤匙，放下发菜煮 5 分钟，捞起冷后揸干水。

④水适量放入煲内煲滚，放入大鱼头，猪腰、姜煲滚，慢火煲 2.5 小时，下发菜、紫菜再煲 30 分钟，下盐调味。

【方解】紫菜去胆固醇、清热、补肾、养心；大鱼头平肝、祛风；发菜清热、消滞、理肠除垢；猪肉能补肾养血，滋阴润燥。四者合用，具有补益脾胃，去痰火、消积滞的功效。

【应用】适用于脾胃不足，阴虚火旺所致的饮食减少、乏力消瘦、头晕、心烦、口干口苦、咽喉疼痛等症。



◎ 发菜

眉豆红枣排骨汤

【配方】 排骨400克，眉豆100克，红枣4个，姜2片，盐、清水各适量。

【制作】 ①将排骨放入开水中煮5分钟，取出洗净斩件。

②眉豆拣去杂质，洗净；红枣洗净，去核。

③煲滚适量清水，放入排骨、眉豆、红枣、姜片，用猛火煲开，改小火煲3小时，下盐调味即可。

【方解】 排骨具有滋阴补肾，填精益髓的功效；眉豆味淡、涩，性平，具有健脾调中、利水消肿的功效；红枣具有益气、健脾、补血的功效。本汤方具有补气健脾、养血安神的功效。

【应用】 适用于脾胃虚弱，症见面色萎黄、食欲不振等；对脚气病有辅助疗效。



木瓜去湿汤

【配方】 瘦肉250克，木瓜1个，生熟薏米15克，淮山、玉竹各10克，盐、清水各适量。

【制作】 ①烧开水，放入瘦肉煮5分钟，取出洗净切块。

②木瓜洗净，去皮去核，切瓣；生熟薏米、玉竹、淮山洗净备用。

③煲滚适量清水，放入所有材料，用猛火煲开，改小火煲3小时，下盐调味即可。

【方解】 瘦肉味甘咸，性平，具有补肾养血、滋阴润燥的功效；木瓜具有清心润肺、抗衰老的功效；淮山有补脾养胃、生津益肺、补肾涩精的功效。本汤方具有补脾去湿、清心润肺的功效。

【应用】 适用于皮肤粗糙、湿疹以及脾胃功能不好、便秘者饮用。

