

补肺食疗汤水

53式

徐龙望医师

指南针集团有限公司

编著



本书针对不同的对象，分为老少咸宜、儿童、男士、妇女与老人五个章节，为读者提供22款强肺的保健汤水。每一款汤水均会包括详尽的材料、制法、功效与特别注意事项，方便读者按需要选择适合的汤水，增强身体的抵抗能力，减低受病菌感染的机会。

广东科技出版社

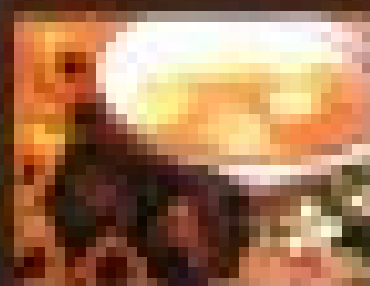
补肺食疗汤水

53式

何国雄编著

中国中医药出版社

编著



广东科技出版社

补肺食疗汤水 53 式



作者：徐龙望医师



广东科技出版社
· 广 州 ·

本书原出版者为香港指南针集团公司，授权广东科技出版社在中国大陆地区出版发行中文简体字版。版权所有，翻版必究。

广东省版权局著作权合同登记

图字：19-2003-392 号

图书在版编目 (CIP) 数据

补肺食疗汤水 53 式/徐龙望编著. —广州：
广东科技出版社，2004.2
ISBN 7-5359-3498-6

I. 补… II. 徐… III. 补肺—食物疗法—
汤菜—菜谱 TV.TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第101706号

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

印 刷：清远建北集团公司广州开发区印务分公司

(广州市诗书路 63 号 邮码：510120)

规 格：889mm×1 194mm 1/32 印张 4 字数 80 千

版 次：2004 年 2 月第 1 版

2004 年 2 月第 1 次印刷

印 数：1~5 000 册

定 价：20.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系调换。

致读者

非典型肺炎在全球肆虐，呼吸道的健康绝对不可忽视。预防胜于治疗，即使一般咳嗽也不可掉以轻心，小毛病有可能转化成重病。要滋润呼吸道，补肺的汤水是上佳的选择。由徐龙望医师亲自撰写的汤水食谱，非常适合都市人作为调理身体之用。

本书针对不同的对象，分为“老少咸宜”、“儿童”、“男士”、“妇女”与“老人”五个篇章，为读者提供 53 款强肺的保健汤水。

每一款汤水材料简单，制法容易，总有一款适合您和您的家人，多饮会增强身体的抵抗能力，减低受病菌感染的机会。

本书编辑

作者序言

由于四季气候不同，气温有异，常令身体出现各种不适的症状，如感冒、咳嗽、哮喘、失眠、泄泻、痢疾、时行疫症等等。而春季多以疫疠病症为多，“疫”是瘟疫的简称，指急性、流行性传染病。“疠”有极为毒烈之意，疫疠就是现代医学的传染病。

中医文献早在 2 700 年前，已有疫疠的记载，又有“瘟疫”、“疠气”、“戾气”、“异气”、“毒气”、“乖戾”之气等称，疫疠生病具有起病急骤、病情重笃、传染性



强的特点。如《素问遗篇-刺法论》说“五疫之至，皆相染易，不问大小，症状相似”。《诸病源候论》说“人感乖沴之气而生病，则病气转相染易，乃至灭门”。说明我国古代对疫病的传染性、严重性、危害性的认识和观察是深刻的。

而本书内容，大致为有关对肺脏所出现的各种不适的症状，在未病前，作出强肺补健，加强身体正虚功能的作用。全书共分五节，包括对男、妇、儿、老幼的各种日常保健食疗，以供强肺预防之要。

中医师 徐龙望



食谱系列



系列特色

- 以健康饮食为主题，制法简单；
- 针对都市人常见疾病，以食疗调理身体；
- 由名医师主理，针对亚洲人需要。

关于本书

本书以补肺食疗为主题，为读者介绍如百日咳清肺饮、罗汉果润肺汤等53款润肺化痰、强肺保健的汤水。全书分为老少咸宜篇、儿童篇、男士篇、妇女篇及老人篇，针对不同人士的需要，配以不同的汤水。每款汤水均会详细介绍材料、制法与个别材料功效，让读者可按需要选择合适的汤水烹调饮用。

作者介绍

顾问—著名中医师徐龙望

徐龙望医师是香港著名的中医师，亦是医院管理局健康信息天地的医事顾问、香港中医师公会副理事长、香港中医药研究院副院长兼院务主任，并为工联会业余进修中心的讲师。徐医师对中医药素有研究，亦经常为各大报章撰写有关专栏。

老少咸宜篇

1. 扁豆老黄瓜鲮鱼汤	2
2. 木瓜泥鳅鱼汤	4
3. 党参泥鳅鱼汤	6
4. 西洋菜南北杏煲生鱼汤	8
5. 木瓜雪耳生鱼汤	10
6. 葛菜生鱼汤	12
7. 白果南杏生鱼汤	14
8. 雪梨双枣生鱼汤	16
9. 沙参玉竹生鱼汤	18
10. 西洋参生鱼汤	20
11. 鲫鱼百合柿饼汤	22
12. 白萝卜鲫鱼汤	24
13. 虫草党参炖乌鸡汤	26
14. 三才炖乌鸡	28
15. 百合红枣薏仁汤	30
16. 雪梨润肺汤	32
17. 清肺滋阴汤	34
18. 水鱼补肺汤	36
19. 百合露笋汤	38

儿童篇

20. 川贝炖雪梨汤	42
21. 清肺润肺化痰饮	44
22. 润肺百银沙参露	46
23. 润肺平喘杷果汤	48
24. 润肺咳嗽汤	50
25. 止咳参合粥	52
26. 百日咳清肺饮	54
27. 川贝冰糖炖汤	56
28. 龙俐叶沙参汤	58
29. 灵芝虫草鸡汤	60

30. 白芍石决明汤	62
31. 百合莲子汤	64
32. 花胶百合瘦肉汤	66
33. 五爪龙南枣汤	68

男士篇

34. 百合莲子瘦肉汤	72
35. 玉竹老鸭汤	74
36. 无花果南北杏汤	76
37. 南北杏蜜枣猪肺汤	78
38. 罗汉果润肺汤	80
39. 猪肺百合汤	82
40. 西洋参炖鸡汤	84
41. 鹌鹑沙参玉竹汤	86

妇女篇

42. 养颜雪蛤木瓜鲜奶露	90
43. 养阴润燥沙参汤	92
44. 绿豆陈皮百合猪脰汤	94
45. 西洋菜蜜枣猪脰汤	96
46. 白果燕窝汤	98
47. 海底椰洋参响螺汤	100
48. 田七银耳椰子鸡汤	102

老人篇

49. 马蹄海蜇汤	106
50. 鹅肉补阴汤	108
51. 罗汉果猪肺南北杏汤	110
52. 参百猪肺汤	112
53. 玉竹瘦肉汤	114

老少咸宜篇

百合露笋汤 P.38

1 扁豆老黄瓜鲮鱼汤

材 料

扁豆	60 克
老黄瓜	1 个
蜜枣	3 粒
生姜	3 片
鲮鱼	1 条

制 法

1. 将扁豆、蜜枣与生姜分别洗净。
2. 老黄瓜去瓢留皮，鲮鱼剖好去肠杂后下锅煎至微黄。
3. 将全部材料一同放入锅内，加水适量，以武火煮沸后，改用文火煮 2 小时。加盐调味，饮汤食鱼。

功 效

清热下火、利水消肿、养颜生肌



鲮鱼

适宜体质虚弱，
气血不足，营养
不良之人食用。



扁豆

健脾利水



蜜枣

润肺止咳，补中
益气。

2 木瓜泥鳅鱼汤

材 料

木瓜	750 克
花生	90 克
红枣	8 粒
生姜	3 片
泥鳅	1 条

制 法

1. 选半生熟木瓜去皮、瓢及核，洗净并切件。
花生、红枣（去核）与生姜分别洗净。
2. 泥鳅洗净去肠杂，用少许盐腌 15 分钟，下锅煎至微黄。
3. 再将木瓜、红枣、泥鳅与姜一同放入锅内，武火煮沸后改文火煲 2 小时，调味饮汤食肉。

功 效

补气通乳，健脾开胃，对产后体弱、脾胃气虚、饮食减少、乳汁不下或乳汁清稀、神疲乏力等有效。



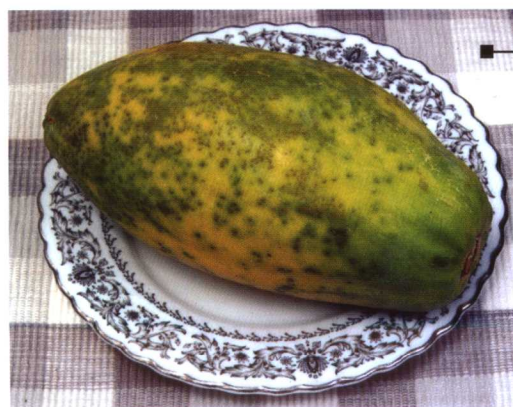
花生

补脾益气，滑利催乳。



泥鳅

补中益气、补肾壮阳、暖脾胃、祛风去湿。



木瓜

熟用润肺通便，生用催乳，含丰富营养。

3 党参泥鳅鱼汤

材 料

党参	60 克
泥鳅	1 条
花生	90 克
生姜	3 片

制 法

1. 泥鳅剖好去肠杂，抹干水后下锅，加姜爆香至微黄。
2. 将党参、花生分别洗净，与泥鳅一起放入锅内，加水适量，武火煮沸后，改文火煲 1~2 小时，调味即可。饮汤食肉。

功 效

- 补气健脾
- 养血催乳
- 对脾胃虚弱、气血不足、形体消瘦、饮食减少、倦怠乏力、脚气浮肿、乳汁减少、久咳肺虚等有效。



花生

补脾益气，润肺化痰，催乳。



泥鳅

补中益气，补肾壮阳，暖脾胃，祛风去湿。



党参

补中益气。