

现代饮食养生系列

补益汤谱

编著 颜春连 张 华



品味汤的鲜美
滋补健体养颜

 人民卫生出版社

现代饮食养生系列

补益汤谱

江苏工业学院图书馆
藏书章



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

补益汤谱/颜春连等编著. —北京: 人民卫生出版社,
2004. 5

(现代饮食养生系列)

ISBN 7-117-06072-7

I. 补... II. 颜... III. 保健—汤菜—菜谱
IV. TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 033152 号

现代饮食养生系列

补 益 汤 谱

编 著: 颜春连 张 华

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph @ pmph.com

印 刷: 北京机工印刷厂(阳光)

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 **印张:** 16.5 **插页:** 2

字 数: 315 千字

版 次: 2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN7-117-06072-7/R · 6073

定 价: 29.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

前言

汤在我们的日常生活中是太熟悉不过的了，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，从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。的确，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，也会使人感到暗淡失色。同时，我们环顾国内外餐饮习俗，小到个人，大到一个地区，一个国家，都有自己喜爱喝的汤。我们敬爱的周总理就十分喜欢喝家乡的干菜汤，每当南行时，只要有机会，都要品尝一下自己家乡的干菜汤。又如东北的酸菜白肉粉汤、山东的醋椒汤、广东的蛇羹、安徽的罐汤、四川的麻辣汤等，无不具有浓厚的地方特色。还有日本的米索汤、法国的洋葱汤、意大利的鸡丝汁菜汤、德国的酒糟鱼汤、英国的咖喱肉汤等，都反映出各国喝汤的习俗和爱好。

在世界不同国家、不同地区、不同人们，为什么对汤有如此的厚爱？究其原因，是由于汤具有以下特点和作用：

1. 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。

2. 汤能引发食欲，刺激胃液的分泌，促进消化和吸收。汤的鲜味，对于人口中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，并可使汤中的营养成分被人体吸收。近年来的科学证明，饭前、饭后都应喝些汤。但遗憾的是，在我国由于受到传统饮食习惯的影响，大部分地区只有在饭后喝汤的习俗。

3. 汤是人类“廉价的健康保险”。汤更主要的是具有食养、食补和食疗的作用。有研究证明，经常适量喝汤，有益于身心健康和延年益寿。我国有句俗话说：“饭后喝碗汤，老了不受伤”，说的就是这个道理。用汤进行食养、食补和食疗不仅在我国被长期广泛应用，就是在全世界也广为流传。如朝鲜人爱喝蛇羹汤，他们认为经常喝这种汤能起到延年益寿的作用。近年的科学研究也证明汤的这一作用，如美国宾夕法尼亚大学的研究人员经研究证明：人们每天喝些汤，所摄取的热量能比其他更有营养的食物多 50 卡，且能减肥益寿。

既然汤有如此诸多的好处，在我国当前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、延年益寿的作用也是顺理成章的事。为此，我们编写了《补益汤谱》一书，以满足广大群众的需求。本书共收集补益汤方 730 个，其中补心汤方 111 个，补肝汤方 132 个，补肺汤方 95 个，补肾汤方 188 个，补脾胃汤方 188 个，补五脏汤方 16 个，并且介绍了汤补的相关知识，以及以五脏为中心，不同补汤对人体脏腑器官的补养性质和作用。所列汤品以滋补健身、防病疗疾、口感较佳、制作方便、功效突出为原则。对具体汤品的原料、制作、食法、功用、注意事项等也逐一作了详细介绍。这样，读者可以根据自己的体质和需要选择汤谱，以便强身健体，寓养生、疗疾于汤补之中，达到亦食亦养，亦养亦治的目的，从而真正享受生活的乐趣。

最后需要说明的是：所列汤品，如对多种脏腑器官有作用，凡本书前面篇章已作介绍者，后面不再重复，望读者阅读时注意。另外，汤谱中凡提及的保护动、植物，均以人工饲养者代之，如无人工饲养者，本书概不收入。

由于时间仓促和知识所限，该书难免有不尽如人意之处，我们衷心欢迎广大读者批评指正。同时，本书在编写过程中，参考了一些医药期刊和书籍，恕不一一注明，借此谨向有关作者表示谢意和歉意。

编著者

2003 年 12 月

目 录

一、日常膳食中的汤

汤、补汤及汤补的含义	1
饮汤的简史和文化内涵	2
汤的特点与作用	4
补汤的制作要求	7
汤料的分类	8
汤的制作方法和要领	9

二、补心汤谱

心虚及其表现	14
补养方法及补品	16
汤谱	18
1. 小麦百合生地汤	18
2. 小麦甘草大枣汤	19
3. 小麦大枣桂圆汤	19
4. 黑豆浮小麦汤	20
5. 黑豆浮小麦大枣汤	20
6. 豆麦莲枣汤	21
7. 百合莲子定神汤	21
8. 百合芡实汤	22
9. 百合安眠汤	22
10. 百合地黄汤	23
11. 百合银耳羹	23

12. 银耳蒸冰糖	24
13. 银耳杏圆汤	25
14. 龙眼洋参汤	25
15. 龙眼枣仁饮	26
16. 灵芝三七饮	26
17. 灵芝薄荷饮	27
18. 多味灵芝汤	27
19. 藕丝羹	28
20. 莲子冰糖	29
21. 莲子藕粉羹	29
22. 鲜莲银耳汤	30
23. 莲子麦冬汤	31
24. 梨汤	31
25. 三元汤	32
26. 六味鸭梨鲜汤	32
27. 紫芹番马汤	33
28. 乌梅冰糖山楂汤	33
29. 玉竹川芎二参汤	34
30. 黄芪海带冬瓜汤	35
31. 长生固本汤	35
32. 养心汤	36
33. 养神汤	36
34. 安心绝梦汤	37
35. 生慧汤	37
36. 马蹄竹心薤菜汤	38
37. 红枣花生汤	38
38. 枣葱汤	39

39. 猪肉三宝汤	39
40. 猪肉苦瓜汤	40
41. 猪肉龙眼汤	40
42. 猪肉黄芪灵芝汤	41
43. 猪肉莲子百合汤	41
44. 加味猪肉莲子百合汤	42
45. 猪肉胡萝卜黄豆汤	42
46. 瘦肉党参麦冬汤	43
47. 瘦肉山楂蒲黄玉竹汤	44
48. 瘦肉甘麦红枣汤	44
49. 肉片墨鱼葱花汤	45
50. 瘦肉莲子珙柱汤	45
51. 猪瘦肉生蚝汤	46
52. 瘦肉生蚝牡蛎汤	47
53. 排骨花旗参木瓜汤	47
54. 髓鹑二桂汤	48
55. 猪脑圆肉杞子汤	48
56. 猪脑天麻盅	49
57. 猪脑小麦红枣汤	50
58. 猪心龙眼汤	50
59. 猪心圆肉柏子仁汤	51
60. 猪心核桃莲子汤	52
61. 猪心玫瑰枣仁羹	52
62. 猪心人参当归汤	53
63. 猪心枸杞菜羹	53
64. 猪心石菖蒲汤	54
65. 猪皮枸杞子红枣汤	54

66. 牛肉骨髓龙眼肉汤	55
67. 羊心红枣汤	56
68. 羊脑杞子益智汤	56
69. 羊骨红枣蚝豉汤	57
70. 驴肉豆豉汤	57
71. 兔肉猴头菇田七汤	58
72. 兔肉附子生姜汤	58
73. 鸡肉银耳汤	59
74. 鸡肉银耳冬菇汤	60
75. 鸡肉归龙汤	60
76. 鸡肉芎归三七汤	61
77. 鸡肉黄芪灵芝汤	61
78. 鸡肉人参田七汤	62
79. 龙凤龟汤	62
80. 鸡肉杞子龙眼汤	63
81. 乌鸡花胶莲子汤	64
82. 鸭肉牡蛎金针汤	64
83. 水鸭灵芝金针汤	65
84. 狸蛇杞圆虫草汤	66
85. 鸡蛋麦片羹	66
86. 鸡蛋百合枸杞子汤	67
87. 鸡蛋百合熟地汤	67
88. 鸡子黄百合汤	68
89. 鸡蛋牛奶	69
90. 鸡子黄阿胶汤	69
91. 蛋清茼蒿淡菜汤	70
92. 鸡蛋刺槐花菜汤	70

93. 鹌鹑蛋灵芝汤	71
94. 鱼丸菠菜汤	72
95. 鱼头豆腐汤	72
96. 鱼头川芎葱白汤	73
97. 鱼头川芎茺芡汤	73
98. 鳙鱼头川芎白芷汤	74
99. 鲩鱼头生姜汤	75
100. 鲤鱼头川白汤	75
101. 鲤鱼天麻汤	76
102. 鲳鱼四味补血汤	77
103. 黑鱼玉兰花豆苗汤	77
104. 鲍鱼圆肉杞子汤	78
105. 牡蛎海带肉汤	78
106. 牡蛎党参玉竹汤	79
107. 蛤士蟆蒸冰糖	80
108. 蛤肉圆肉莲子汤	80
109. 蛤肉百合玉竹汤	81
110. 河蚌灵芝冰糖汤	81
111. 干贝夏枯草海参汤	82

三、补肝汤谱

肝虚及其表现	83
补养方法及补品	84
汤谱	85
1. 木耳桂圆汤	85
2. 海带玉米须汤	86
3. 海带决明子汤	86
4. 五味降压汤	87

5. 枸杞豆腐汤	88
6. 栗子红枣汤	88
7. 桃仁黑豆首乌汤	89
8. 强美灵汤	89
9. 清脑羹	90
10. 菊花芝麻茯苓羹	90
11. 瘦肉当归红花汤	91
12. 猪肉归身黄花菜根汤	92
13. 瘦肉草决明海带汤	92
14. 肉片枸杞子蛋花汤	93
15. 瘦肉合欢蒜苗汤	94
16. 瘦肉鸡血藤黑豆汤	94
17. 瘦肉苦瓜酸菜汤	95
18. 肉丝紫菜冬菇汤	95
19. 瘦肉首乌寄生荷叶汤	96
20. 瘦肉夏枯草汤	97
21. 瘦肉芥菜丝瓜汤	97
22. 瘦肉桑麻汤	98
23. 瘦肉三子汤	99
24. 猪肉女贞圆肉汤	99
25. 瘦肉女贞黑芝麻汤	100
26. 猪瘦肉鱼头芎芷汤	100
27. 瘦肉龟淮山萸肉汤	101
28. 瘦肉鱼鳔枸杞子羹	102
29. 瘦肉生蚝桑寄生汤	103
30. 排骨海带生姜汤	103
31. 三脊核桃汤	104

32. 猪脊髓牛大力汤	104
33. 猪脊骨乌龟杞子红萝卜汤	105
34. 猪骨杜仲乌蛇汤	106
35. 猪胫骨当归汤	106
36. 猪骨斛苓沙参汤	107
37. 猪蹄木王佛手汤	108
38. 猪蹄杜仲牛膝汤	108
39. 猪蹄牛大力寄生汤	109
40. 蹄筋巴戟花生汤	109
41. 猪肝蛋羹	110
42. 猪肝砂仁豆腐汤	111
43. 猪肝桑叶汤	111
44. 猪肝大补汤	112
45. 猪肝菠菜汤	112
46. 猪肝乌豆杞子参汤	113
47. 猪肝枸杞淮山汤	114
48. 猪肝枸杞叶蜜枣汤	114
49. 猪肝何首乌汤	115
50. 猪尾巴戟栗子汤	115
51. 猪尾川断杜仲汤	116
52. 牛肉何首乌黑豆汤	116
53. 牛肉调经汤	117
54. 牛肉当归黄精汤	118
55. 牛肉草决明杞黄汤	118
56. 牛肉参枣当归汤	119
57. 牛尾巴戟当归汤	120
58. 牛肝枸杞汤	120

59. 肝糊王瓜根汤	121
60. 蹄筋灵芝黄芪汤	121
61. 牛筋花生羹	122
62. 牛筋续断杜仲汤	122
63. 牛筋杜仲花生汤	123
64. 羊肉益智仁汤	124
65. 羊肉巴戟当归汤	124
66. 羊肉当归淮山汤	125
67. 羊肉胶艾汤	126
68. 羊肉苁蓉甘薯羹	126
69. 羊肉枸杞菜羹	127
70. 乌发汤	127
71. 加味乌发汤	128
72. 羊肉虫草淮杞汤	129
73. 羊肝羊肉煎	130
74. 羊肝菠菜汤	130
75. 羊肝红杞龙眼汤	131
76. 羊骨巴戟苁蓉汤	131
77. 兔肉北芪灵芝汤	132
78. 兔肝杞贞汤	132
79. 乌鸡桑葚四味汤	133
80. 乌鸡杞子黄肉汤	133
81. 老鸡桑葚首乌汤	134
82. 乌鸡当归田七汤	135
83. 鸡肉田七佛手汤	136
84. 鸡肉鲍鱼杞莲汤	136
85. 芎归屈头鸡汤	137

86. 鸡肝羹	138
87. 鸡肝泥蚶汤	138
88. 鸡肝风湿调补汤	139
89. 鸡肝银杞明目汤	139
90. 鸭肉海参汤	140
91. 水鸭冬虫夏草汤	140
92. 鸭肝兰花羹	141
93. 乳鸽天麻川芎汤	142
94. 鸽肉鳖甲汤	142
95. 鹌鹑枸杞杜仲汤	143
96. 鹌鹑淮山杞子汤	144
97. 鸡蛋桑寄生续断汤	144
98. 鸡蛋首乌莲须汤	145
99. 鸡蛋玫瑰花汤	145
100. 鸡蛋桑葚黑枣汤	146
101. 蛋清枸杞车前草汤	147
102. 鸡蛋绿豆芹菜汤	147
103. 鸡蛋海带薏苡仁汤	148
104. 鸡蛋菠菜汤	149
105. 鸡蛋菊苗汤	149
106. 鸡蛋首乌枸地汤	150
107. 鸡蛋枸杞汤	151
108. 鸡蛋麦冬竹杞汤	151
109. 鸽蛋益寿汤	152
110. 河车杞枣汤	152
111. 蛇肉五加巴戟汤	153
112. 鲤鱼箱子海带汤	153

113. 鲢鱼山药杞圆汤	154
114. 鱼头杞子天麻汤	155
115. 章鱼莲藕汤	155
116. 塘虱鱼豆乌龙眼汤	156
117. 水鱼杞地汤	156
118. 水鱼黄精杞子汤	157
119. 甲鱼贞杞山萸汤	158
120. 鱿鱼梅花羹	158
121. 墨鱼白芷牡蛎汤	159
122. 墨鱼黄精黑豆汤	160
123. 鱼鳔五子汤	160
124. 水蟹生地菊花汤	161
125. 鲍鱼人参天麻汤	162
126. 鲍鱼关沙苑麦杞汤	162
127. 蚝豉夏枯草发菜汤	163
128. 蚌肉明目汤	164
129. 蛤蜊芹菜豆腐汤	164
130. 海参地归苁蓉汤	165
131. 海参淮山杞子汤	165
132. 淡菜香菇木耳汤	166

四、补肺汤谱

肺虚及其表现	167
补养方法及补品	168
汤谱	170
1. 茉莉粉丝豆腐汤	170
2. 黄瓜豆腐汤	171
3. 冰糖黄精汤	171

4. 黑木耳红枣汤	172
5. 木耳黄瓜汤	172
6. 双耳汤	173
7. 银耳美容汤	174
8. 银耳冰糖汤	174
9. 酒酿银耳	175
10. 银耳参羹	175
11. 银耳灵芝杜仲羹	176
12. 银耳蜜柑汤	176
13. 银耳红枣羹	177
14. 银耳枇杷汤	178
15. 银耳茉莉汤	178
16. 银耳牡丹花汤	179
17. 银耳莲子羹	180
18. 银耳玉兰樱桃汤	180
19. 白糖百合汤	181
20. 百合沙参汤	181
21. 百合子参银耳汤	182
22. 百合楂糕汤	182
23. 百合花羹	183
24. 百合花荸荠雪梨羹	184
25. 胡萝卜大枣汤	184
26. 六味补肺汤	185
27. 童参乌梅甘草汤	185
28. 小核桃党参汤	186
29. 凤髓汤	186
30. 仙人掌汤	187