

Tasty Food
食在好吃

超人气 家常滋补靓汤

甘智荣 主编

幸福是一碗温暖的汤，
一碗好汤是细熬慢炖中的爱。



江苏凤凰科学技术出版社



凤凰含章

Tasty Food
食在好吃

超人气 家常滋补靓汤

甘智荣 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

超人气家常滋补靓汤 / 甘智荣主编. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.10

(食在好吃系列)

ISBN 978-7-5537-4227-4

I. ①超… II. ①甘… III. ①保健-汤菜-菜谱
IV. ① TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 048859 号

超人气家常滋补靓汤

主 编	甘智荣
责任编辑	张远文 葛 昀
责任编辑	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	10
插 页	4
字 数	250千字
版 次	2015年10月第1版
印 次	2015年10月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-4227-4
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



第一章 五脏滋补靓汤

百合绿豆凉薯汤	14
桑叶菊花枸杞汤	14
山药排骨汤	15
莲子猪肚汤	16
地黄当归鸡汤	16
菊花北芪鹌鹑汤	17
金银花蜜枣猪肺汤	17
山药胡萝卜排骨汤	18
枇杷虫草花老鸭汤	18
山药麦芽鸡汤	19
党参枸杞猪肝汤	19
川贝母豆腐汤	20
柏子仁参须鸡汤	20
绞股蓝鸡肉汤	21
鸡内金山药汤	21
五子鸡杂汤	22
淡菜何首乌鸡汤	22
补骨脂猪腰汤	23
绞股蓝墨鱼猪肉汤	23
银耳枸杞鸡肝汤	24
女贞子鸭汤	24
肉桂猪肚汤	25
百合银杏鸽子汤	25
茯苓核桃瘦肉汤	26
韭菜子猪腰汤	26
杜仲巴戟天鹌鹑汤	27
党参鲫鱼汤	28
玉竹红枣鸡汤	28
菊花鸡肝汤	28
虫草炖乳鸽	29
杜仲艾叶鸡蛋汤	29
桂圆山药红枣汤	29
红枣香菇猪肝汤	30
桑葚牛骨汤	30
杏仁白萝卜猪肺汤	30
莲子山药芡实甜汤	31

目录 Contents

食材的四性、五味、五色与养生	8
养生汤药材、食材的配伍宜忌	11

桂圆当归猪腰汤	31
龙骨牡蛎鱼汤	31
莲子瘦肉汤	32
红豆鲫鱼汤	32
紫苏砂仁鲫鱼汤	32
猪肠莲子枸杞汤	33
苦瓜甘蔗枇杷汤	33
山药薏苡仁枸杞汤	33
黄精山药鸡汤	34
鹿茸黄芪鸡汤	34
黄精海参乳鸽汤	34
山药芡实老鸽汤	35
决明苋菜鸡肝汤	35
菟杞红枣鹌鹑汤	35
糖饊红枣花生汤	36
砂仁陈皮鲫鱼汤	36
补骨脂豆蔻猪肚汤	36
五味子羊腰汤	37
海马甲鱼汤	37
虫草红枣甲鱼汤	37
西洋参银耳乌鱼汤	38
蝉花熟地黄猪肝汤	38
红豆煲乳鸽	38
木耳红枣汤	39
薏苡仁猪肚汤	39
柴胡白菜汤	39
三七薤白鸡肉汤	40
话梅高良姜汤	40
豆豉鲫鱼汤	41
白芍椰子鸡汤	41
白芍猪肝汤	42
红枣枸杞鸡汤	42

第二章 四季保健靓汤

绿豆鲫鱼汤	44
葛根西瓜汤	44
柴胡莲子牛蛙汤	45

赤芍银耳汤	46	枸杞牛蛙汤	59
牡蛎白萝卜蛋汤	46	银耳橘子汤	60
胖大海薄荷玉竹汤	47	白萝卜羊肉汤	60
雪莲金银花瘦肉汤	47	菠萝苦瓜鸡汤	60
苦瓜菊花瘦肉汤	48	野菊花土茯苓汤	61
灵芝石斛猪肉汤	48	虫草香菇排骨汤	61
太子参菊花枸杞汤	49	党参豆芽尾骨汤	61
桑葚汤	49	蒲公英猪肺汤	62
鱼腥草冬瓜瘦肉汤	50	豆蔻陈皮鲫鱼汤	62
太子参猪肉汤	50	党参茯苓鸡汤	62
甘草猪肺汤	51	佛手柑老鸭汤	63
大肠决明海带汤	51	参冬猪肉汤	63
罗汉果杏仁猪肺汤	52	葡萄干红枣汤	63
山药党参鹌鹑汤	52	党参黑豆瘦肉汤	64
砂仁黄芪猪肚汤	53	韭菜花猪血汤	64
无花果猪肚汤	53		
黄芪枸杞猪肚汤	54		
何首乌黑豆鸡爪汤	54		
党参麦门冬猪肉汤	55		
灵芝红枣猪肉汤	56		
人参糯米鸡汤	56		
西洋参冬瓜鸭汤	57		
生地黄鲜藕汤	57		
黄连阿胶鸡蛋黄汤	58		
北杏党参老鸭汤	58		
霸王花猪骨汤	59		

第三章 体质调理靓汤

土豆排骨汤	66
参果瘦肉汤	66
芪枣黄鳝汤	67
核桃猪肠汤	67
冬瓜瑶柱汤	68
雪梨猪腱汤	68
金银花汤	69



茯苓绿豆老鸭汤	69	黄芪骨头汤	81
毛桃根熟地甲鱼汤	70	墨鱼冬笋薏苡仁汤	82
六味地黄鸡汤	70	猪蹄灵芝汤	82
白术茯苓牛蛙汤	71	北沙参猪肚汤	83
熟地黄鸭肉汤	71	冬瓜干贝虾汤	84
三七薤白鸡腿汤	72	归芪猪蹄汤	84
白扁豆鸡汤	72	党参山药猪肚汤	84
二草红豆汤	73	口蘑鹌鹑蛋汤	85
玉竹百合牛蛙汤	73	党参蛤蜊汤	85
金银花水鸭汤	74	沙参百合汤	85
沙参玉竹猪肺汤	74	红糖桑寄生汤	86
山楂陈皮菊花汤	75	冬瓜肉丸汤	86
罗汉果银花玄参汤	75	鲜人参乌鸡汤	86
木瓜银耳猪骨汤	76	百合半夏薏苡仁汤	87
地黄绿豆大肠汤	76	莲子百合麦门冬汤	87
浮小麦莲子黑枣汤	77	红花鸡蛋汤	87
冬瓜荷叶猪腰汤	77	葛根猪肉汤	88
阿胶牛肉汤	78	西洋参川贝瘦肉汤	88
白芍山药鸡汤	78	天冬川贝猪肺汤	88
川芎当归鸡汤	79	雪梨银耳瘦肉汤	89
薄荷椰子杏仁鸡汤	79	黑豆莲藕猪蹄汤	89
大蒜银花汤	80	二冬鲍鱼汤	89
木瓜车前草猪腰汤	80	麦门冬猪肚汤	90
合欢山药鲫鱼汤	81	山药猪肚汤	90

第四章 防病祛病靓汤

银耳木瓜汤	92
紫苏苋菜鱼汤	92
杨桃乌梅甜汤	93
玉米须瘦肉汤	94
蒲公英红豆糯米汤	94
桑叶连翘金银花汤	95
玫瑰花调经汤	95
三七木耳乌鸡汤	96
白芷当归鸡汤	96
益智仁鸡汤	97
当归月季土鸡汤	97
香附花胶鸡爪汤	98
海底椰参贝瘦肉汤	98
天麻黄精老鸽汤	99
沙参莲子汤	99
细辛洋葱姜汤	100
海带姜汤	100
鲜车前草猪肚汤	101
海底椰贝杏鹌鹑汤	102
杏仁无花果排骨汤	102
双草猪胰汤	103
槐米猪肠汤	103
银杏覆盆子猪肚汤	104
佛手延胡索猪肝汤	104
远志菖蒲猪心汤	105
郁金红枣黄鳝汤	106
葛根黄鳝汤	106
灵芝石斛甲鱼汤	107
香菇枣仁甲鱼汤	107
茯苓菊花猪肉汤	108
板蓝根猪腱汤	108
柴胡枸杞羊肉汤	109
菊花桔梗雪梨汤	110
泽泻薏苡仁瘦肉汤	110
花草瘦肉汤	110
丹参三七鸡汤	111



杜仲寄生鸡汤	111	天冬银耳汤	127	山楂山药鲫鱼汤	146
南瓜鸡内金瘦肉汤	111	菊三七猪蹄汤	127	灵芝茯苓乌龟汤	146
薄荷玉竹水鸭汤	112	山药白术羊肚汤	128	灵芝核桃乳鸽汤	147
麦门冬地黄龙骨汤	112	麦芽山药牛肚汤	128	当归乳鸽汤	147
玉竹沙参鹌鹑汤	112	黄芪牛肉汤	129	银耳山药莲子鸡汤	147
佛手瓜白芍瘦肉汤	113	乌梅当归鸡汤	129	当归姜羊肉汤	148
茅根马蹄瘦肉汤	113	薏苡仁猪蹄汤	130	百合猪蹄汤	148
益母草红枣瘦肉汤	113	红豆牛奶汤	130	百合乌鸡汤	148
槐米排骨汤	114	红枣莲藕排骨汤	131	红枣白萝卜猪蹄汤	149
马齿苋杏仁瘦肉汤	114	莲子百合瘦肉汤	132	扁豆莲子鸡汤	149
马齿苋猪肠汤	114	阿胶乌鸡汤	132	粉葛红枣猪骨汤	149
细辛排骨汤	115	月季玫瑰红糖汤	133	桂圆黄鳝汤	150
当归桂枝猪蹄汤	115	玫瑰枸杞汤	133	猕猴桃木瓜汤	150
鲜人参乳鸽汤	115	猪皮枸杞红枣汤	134	人参猪蹄汤	150
当归三七鸡汤	116	枸杞牛肉汤	134	杏仁核桃牛奶汤	151
茯苓黄鳝汤	116	枸杞党参鱼头汤	135	鸡血藤香菇鸡汤	151
当归猪皮汤	116	木瓜红枣鸡爪汤	135	银耳红枣汤	151
党参排骨汤	117	鸡血藤鸡肉汤	136	枸杞红枣排骨汤	152
桂枝板栗排骨汤	117	人参鸡汤	136	甘蔗排骨汤	152
枸杞甲鱼汤	117	人参鹌鹑蛋汤	137	肉桂羊肉汤	152
佛手老鸭汤	118	天麻党参老龟汤	137	茶油莲子鸡汤	153
山药土茯苓瘦肉汤	118	椰盅女贞子乌鸡汤	138	无花果土鸡汤	153
苋菜鸡蛋汤	119	麦门冬黑枣乌鸡汤	138	糯米红枣汤	153
田螺墨鱼骨汤	119	冬瓜薏苡仁瘦肉汤	139	苹果草鱼汤	154
佛手郁金乳鸽汤	120	双丝西红柿汤	139	山药鳝鱼汤	154
黑豆益母草瘦肉汤	120	桂圆山楂汤	140	黄瓜章鱼煲	155
		红枣南瓜汤	140	绿豆芽韭菜汤	155
		莲子红豆汤	141	丝瓜鸡肉汤	156
		椰子肉银耳乳鸽汤	141	香菇冬笋公鸡汤	156
		党参鳝鱼汤	142	白菜黑枣牛百叶汤	157
		阿胶枸杞甲鱼汤	142	姜杞鸽子汤	157
		双仁菠菜猪肝汤	143	归参母鸡汤	158
		麦枣桂圆汤	144	枸杞桂圆银耳汤	158
		合欢佛手猪肝汤	144	虫草杏仁鹌鹑汤	159
		山楂麦芽猪腱汤	144	西葫芦螺肉汤	159
		猪蹄牛膝汤	145	莲子桂圆汤	160
		黄芪枸杞猪肝汤	145	银耳枸杞雪梨汤	160
		蜂蜜红枣芝麻汤	145	木瓜橄榄汤	160
		板栗桂圆猪蹄汤	146		

第五章

因人补益靓汤

玉米须蛤蜊汤	122	山楂山药鲫鱼汤	146
甘草麦冬瘦肉汤	122	灵芝茯苓乌龟汤	146
四宝乳鸽汤	123	灵芝核桃乳鸽汤	147
太子参桂圆猪心汤	123	当归乳鸽汤	147
五味猪肝汤	124	银耳山药莲子鸡汤	147
柏子仁猪蹄汤	124	当归姜羊肉汤	148
牛奶水果银耳汤	125	百合猪蹄汤	148
蜜制燕窝银耳汤	126	百合乌鸡汤	148
木瓜猪蹄汤	126	红枣白萝卜猪蹄汤	149
		扁豆莲子鸡汤	149
		粉葛红枣猪骨汤	149
		桂圆黄鳝汤	150
		猕猴桃木瓜汤	150
		人参猪蹄汤	150
		杏仁核桃牛奶汤	151
		鸡血藤香菇鸡汤	151
		银耳红枣汤	151
		枸杞红枣排骨汤	152
		甘蔗排骨汤	152
		肉桂羊肉汤	152
		茶油莲子鸡汤	153
		无花果土鸡汤	153
		糯米红枣汤	153
		苹果草鱼汤	154
		山药鳝鱼汤	154
		黄瓜章鱼煲	155
		绿豆芽韭菜汤	155
		丝瓜鸡肉汤	156
		香菇冬笋公鸡汤	156
		白菜黑枣牛百叶汤	157
		姜杞鸽子汤	157
		归参母鸡汤	158
		枸杞桂圆银耳汤	158
		虫草杏仁鹌鹑汤	159
		西葫芦螺肉汤	159
		莲子桂圆汤	160
		银耳枸杞雪梨汤	160
		木瓜橄榄汤	160

Tasty Food
食在好吃

超人气 家常滋补靓汤

甘智荣 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

超人气家常滋补靓汤 / 甘智荣主编. — 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.10

(食在好吃系列)

ISBN 978-7-5537-4227-4

I . ①超… II . ①甘… III . ①保健 - 汤菜 - 菜谱
IV . ① TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 048859 号

超人气家常滋补靓汤

主 编	甘智荣
责任编辑	张远文 葛 昀
责任编辑	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	10
插 页	4
字 数	250千字
版 次	2015年10月第1版
印 次	2015年10月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-4227-4
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

药膳食疗是我国具有悠久历史的饮食疗法，它有独特的理论和丰富的内容，是中华民族文化宝库中的一颗璀璨的明珠。中华民族自古就有“寓医于食”的传统，“药食同源”已成为一种共识。中医学向来认为食疗优于药治，尤其是在养生保健方面，中药材常结合着食物使用。药膳不同于一般的方剂，它药性温和，更加符合各类人群的身体状况。养生汤便是药膳食疗的一种，它既有食物的美味，又容易被人们所接受，可谓是一举两得。千百年来养生汤在民间广为流传，其延年益寿、养生防病的作用得到了广泛的认可。如今，自行烹制药膳的人也越来越多，饭前一碗养生汤已逐渐成为人们的饮食习惯。

所谓养生汤，顾名思义就是具有食疗、养生效果的汤品。养生汤是中医食疗中最经常用到的方法，简单而且非常有效。通俗来说，养生汤就是根据传统中医原理，使用食材、药材搭配，用某种或几种食材、药材加工制作出来的一种有营养的汤。就其功效而言，养生汤更适合调养体质，养生保健。养生汤虽好，但并非适合所有人群，要辨清体质，科学饮用才能达到好的功效。煲养生汤时中药材材料的选择则最好选用无任何副作用，如当归、枸杞子、黄芪、山药、百合、莲子等材料；火气旺盛的体质，选择清火、滋润类的中草药，如绿豆、海带、冬瓜、莲子等；寒气过盛的体质，应选择参类等补益效果好的汤料。我国民间也流传着各种养生汤，如鲫鱼汤通乳，红糖姜汤驱寒发表，绿豆汤消凉解暑，萝卜汤消食通气，银耳汤补阴等。养生汤操作简单，取材方便，是人们日常生活保健养生的不二之选。

本书分为五章，详细介绍了养生汤所用食材、药材的四性、五味、五色，以及药材与食材之间的搭配宜忌、使用原则和一些必要的烹饪常识，并从体质、四季变化、五脏六腑、不同人群、对症养生五个方面入手，分别列举了相应的养生汤谱共 315 道，让读者更准、更快地选择到自己所需的养生汤方，喝出美味，喝出健康！





第一章 五脏滋补靓汤

百合绿豆凉薯汤	14
桑叶菊花枸杞汤	14
山药排骨汤	15
莲子猪肚汤	16
地黄当归鸡汤	16
菊花北芪鹌鹑汤	17
金银花蜜枣猪肺汤	17
山药胡萝卜排骨汤	18
枇杷虫草花老鸭汤	18
山药麦芽鸡汤	19
党参枸杞猪肝汤	19
川贝母豆腐汤	20
柏子仁参须鸡汤	20
绞股蓝鸡肉汤	21
鸡内金山药汤	21
五子鸡杂汤	22
淡菜何首乌鸡汤	22
补骨脂猪腰汤	23
绞股蓝墨鱼猪肉汤	23
银耳枸杞鸡肝汤	24
女贞子鸭汤	24
肉桂猪肚汤	25
百合银杏鸽子汤	25
茯苓核桃瘦肉汤	26
韭菜子猪腰汤	26
杜仲巴戟天鹌鹑汤	27
党参鲫鱼汤	28
玉竹红枣鸡汤	28
菊花鸡肝汤	28
虫草炖乳鸽	29
杜仲艾叶鸡蛋汤	29
桂圆山药红枣汤	29
红枣香菇猪肝汤	30
桑葚牛骨汤	30
杏仁白萝卜猪肺汤	30
莲子山药芡实甜汤	31

目录 Contents

食材的四性、五味、五色与养生	8
养生汤药材、食材的配伍宜忌	11

桂圆当归猪腰汤	31
龙骨牡蛎鱼汤	31
莲子瘦肉汤	32
红豆鲫鱼汤	32
紫苏砂仁鲫鱼汤	32
猪肠莲子枸杞汤	33
苦瓜甘蔗枇杷汤	33
山药薏苡仁枸杞汤	33
黄精山药鸡汤	34
鹿茸黄芪鸡汤	34
黄精海参乳鸽汤	34
山药芡实老鸽汤	35
决明苋菜鸡肝汤	35
菟杞红枣鹌鹑汤	35
糖饊红枣花生汤	36
砂仁陈皮鲫鱼汤	36
补骨脂豆蔻猪肚汤	36
五味子羊腰汤	37
海马甲鱼汤	37
虫草红枣甲鱼汤	37
西洋参银耳乌鱼汤	38
蝉花熟地黄猪肝汤	38
红豆煲乳鸽	38
木耳红枣汤	39
薏苡仁猪肚汤	39
柴胡白菜汤	39
三七薤白鸡肉汤	40
话梅高良姜汤	40
豆豉鲫鱼汤	41
白芍椰子鸡汤	41
白芍猪肝汤	42
红枣枸杞鸡汤	42

第二章 四季保健靓汤

绿豆鲫鱼汤	44
葛根西瓜汤	44
柴胡莲子牛蛙汤	45

赤芍银耳汤	46
牡蛎白萝卜蛋汤	46
胖大海薄荷玉竹汤	47
雪莲金银花瘦肉汤	47
苦瓜菊花瘦肉汤	48
灵芝石斛猪肉汤	48
太子参菊花枸杞汤	49
桑葚汤	49
鱼腥草冬瓜瘦肉汤	50
太子参猪肉汤	50
甘草猪肺汤	51
大肠决明海带汤	51
罗汉果杏仁猪肺汤	52
山药党参鹌鹑汤	52
砂仁黄芪猪肚汤	53
无花果猪肚汤	53
黄芪枸杞猪肚汤	54
何首乌黑豆鸡爪汤	54
党参麦门冬猪肉汤	55
灵芝红枣猪肉汤	56
人参糯米鸡汤	56
西洋参冬瓜鸭汤	57
生地黄鲜藕汤	57
黄连阿胶鸡蛋黄汤	58
北杏党参老鸭汤	58
霸王花猪骨汤	59
枸杞牛蛙汤	59
银耳橘子汤	60
白萝卜羊肉汤	60
菠萝苦瓜鸡汤	60
野菊花土茯苓汤	61
虫草香菇排骨汤	61
党参豆芽尾骨汤	61
蒲公英猪肺汤	62
豆蔻陈皮鲫鱼汤	62
党参茯苓鸡汤	62
佛手柑老鸭汤	63
参冬猪肉汤	63
葡萄干红枣汤	63
党参黑豆瘦肉汤	64
韭菜花猪血汤	64

第三章 体质调理靓汤

土豆排骨汤	66
参果瘦肉汤	66
芪枣黄鳝汤	67
核桃猪肠汤	67
冬瓜瑶柱汤	68
雪梨猪腱汤	68
金银花汤	69



茯苓绿豆老鸭汤	69	黄芪骨头汤	81
毛桃根熟地甲鱼汤	70	墨鱼冬笋薏苡仁汤	82
六味地黄鸡汤	70	猪蹄灵芝汤	82
白术茯苓牛蛙汤	71	北沙参猪肚汤	83
熟地黄鸭肉汤	71	冬瓜干贝虾汤	84
三七薤白鸡腿汤	72	归芪猪蹄汤	84
白扁豆鸡汤	72	党参山药猪肚汤	84
二草红豆汤	73	口蘑鹌鹑蛋汤	85
玉竹百合牛蛙汤	73	党参蛤蜊汤	85
金银花水鸭汤	74	沙参百合汤	85
沙参玉竹猪肺汤	74	红糖桑寄生汤	86
山楂陈皮菊花汤	75	冬瓜肉丸汤	86
罗汉果银花玄参汤	75	鲜人参乌鸡汤	86
木瓜银耳猪骨汤	76	百合半夏薏苡仁汤	87
地黄绿豆大肠汤	76	莲子百合麦门冬汤	87
浮小麦莲子黑枣汤	77	红花鸡蛋汤	87
冬瓜荷叶猪腰汤	77	葛根猪肉汤	88
阿胶牛肉汤	78	西洋参川贝瘦肉汤	88
白芍山药鸡汤	78	天冬川贝猪肺汤	88
川芎当归鸡汤	79	雪梨银耳瘦肉汤	89
薄荷椰子杏仁鸡汤	79	黑豆莲藕猪蹄汤	89
大蒜银花汤	80	二冬鲍鱼汤	89
木瓜车前草猪腰汤	80	麦门冬猪肚汤	90
合欢山药鲫鱼汤	81	山药猪肚汤	90

第四章 防病祛病靓汤

银耳木瓜汤	92
紫苏苋菜鱼汤	92
杨桃乌梅甜汤	93
玉米须瘦肉汤	94
蒲公英红豆糯米汤	94
桑叶连翘金银花汤	95
玫瑰花调经汤	95
三七木耳乌鸡汤	96
白芷当归鸡汤	96
益智仁鸡汤	97
当归月季土鸡汤	97
香附花胶鸡爪汤	98
海底椰参贝瘦肉汤	98
天麻黄精老鸽汤	99
沙参莲子汤	99
细辛洋葱姜汤	100
海带姜汤	100
鲜车前草猪肚汤	101
海底椰贝杏鹌鹑汤	102
杏仁无花果排骨汤	102
双草猪胰汤	103
槐米猪肠汤	103
银杏覆盆子猪肚汤	104
佛手延胡索猪肝汤	104
远志菖蒲猪心汤	105
郁金红枣黄鳝汤	106
葛根黄鳝汤	106
灵芝石斛甲鱼汤	107
香菇枣仁甲鱼汤	107
茯苓菊花猪肉汤	108
板蓝根猪腱汤	108
柴胡枸杞羊肉汤	109
菊花桔梗雪梨汤	110
泽泻薏苡仁瘦肉汤	110
花草瘦肉汤	110
丹参三七鸡汤	111



杜仲寄生鸡汤	111	天冬银耳汤	127	山楂山药鲫鱼汤	146
南瓜鸡内金瘦肉汤	111	菊三七猪蹄汤	127	灵芝茯苓乌龟汤	146
薄荷玉竹水鸭汤	112	山药白术羊肚汤	128	灵芝核桃乳鸽汤	147
麦门冬地黄龙骨汤	112	麦芽山药牛肚汤	128	当归乳鸽汤	147
玉竹沙参鹌鹑汤	112	黄芪牛肉汤	129	银耳山药莲子鸡汤	147
佛手瓜白芍瘦肉汤	113	乌梅当归鸡汤	129	当归姜羊肉汤	148
茅根马蹄瘦肉汤	113	薏苡仁猪蹄汤	130	百合猪蹄汤	148
益母草红枣瘦肉汤	113	红豆牛奶汤	130	百合乌鸡汤	148
槐米排骨汤	114	红枣莲藕排骨汤	131	红枣白萝卜猪蹄汤	149
马齿苋杏仁瘦肉汤	114	莲子百合瘦肉汤	132	扁豆莲子鸡汤	149
马齿苋猪肠汤	114	阿胶乌鸡汤	132	粉葛红枣猪骨汤	149
细辛排骨汤	115	月季玫瑰红糖汤	133	桂圆黄鳝汤	150
当归桂枝猪蹄汤	115	玫瑰枸杞汤	133	猕猴桃木瓜汤	150
鲜人参乳鸽汤	115	猪皮枸杞红枣汤	134	人参猪蹄汤	150
当归三七鸡汤	116	枸杞牛肉汤	134	杏仁核桃牛奶汤	151
茯苓黄鳝汤	116	枸杞党参鱼头汤	135	鸡血藤香菇鸡汤	151
当归猪皮汤	116	木瓜红枣鸡爪汤	135	银耳红枣汤	151
党参排骨汤	117	鸡血藤鸡肉汤	136	枸杞红枣排骨汤	152
桂枝板栗排骨汤	117	人参鸡汤	136	甘蔗排骨汤	152
枸杞甲鱼汤	117	人参鹌鹑蛋汤	137	肉桂羊肉汤	152
佛手老鸭汤	118	天麻党参老龟汤	137	茶油莲子鸡汤	153
山药土茯苓瘦肉汤	118	椰盅女贞子乌鸡汤	138	无花果土鸡汤	153
苋菜鸡蛋汤	119	麦门冬黑枣乌鸡汤	138	糯米红枣汤	153
田螺墨鱼骨汤	119	冬瓜薏苡仁瘦肉汤	139	苹果草鱼汤	154
佛手郁金乳鸽汤	120	双丝西红柿汤	139	山药鳝鱼汤	154
黑豆益母草瘦肉汤	120	桂圆山楂汤	140	黄瓜章鱼煲	155
		红枣南瓜汤	140	绿豆芽韭菜汤	155
		莲子红豆汤	141	丝瓜鸡肉汤	156
		椰子肉银耳乳鸽汤	141	香菇冬笋公鸡汤	156
		党参鳝鱼汤	142	白菜黑枣牛百叶汤	157
		阿胶枸杞甲鱼汤	142	姜杞鸽子汤	157
		双仁菠菜猪肝汤	143	归参母鸡汤	158
		麦枣桂圆汤	144	枸杞桂圆银耳汤	158
		合欢佛手猪肝汤	144	虫草杏仁鹌鹑汤	159
		山楂麦芽猪腱汤	144	西葫芦螺肉汤	159
		猪蹄牛膝汤	145	莲子桂圆汤	160
		黄芪枸杞猪肝汤	145	银耳枸杞雪梨汤	160
		蜂蜜红枣芝麻汤	145	木瓜橄榄汤	160
		板栗桂圆猪蹄汤	146		

第五章

因人补益靓汤

玉米须蛤蜊汤	122	山楂山药鲫鱼汤	146
甘草麦冬瘦肉汤	122	灵芝茯苓乌龟汤	146
四宝乳鸽汤	123	灵芝核桃乳鸽汤	147
太子参桂圆猪心汤	123	当归乳鸽汤	147
五味猪肝汤	124	银耳山药莲子鸡汤	147
柏子仁猪蹄汤	124	当归姜羊肉汤	148
牛奶水果银耳汤	125	百合猪蹄汤	148
蜜制燕窝银耳汤	126	百合乌鸡汤	148
木瓜猪蹄汤	126	红枣白萝卜猪蹄汤	149
		扁豆莲子鸡汤	149
		粉葛红枣猪骨汤	149
		桂圆黄鳝汤	150
		猕猴桃木瓜汤	150
		人参猪蹄汤	150
		杏仁核桃牛奶汤	151
		鸡血藤香菇鸡汤	151
		银耳红枣汤	151
		枸杞红枣排骨汤	152
		甘蔗排骨汤	152
		肉桂羊肉汤	152
		茶油莲子鸡汤	153
		无花果土鸡汤	153
		糯米红枣汤	153
		苹果草鱼汤	154
		山药鳝鱼汤	154
		黄瓜章鱼煲	155
		绿豆芽韭菜汤	155
		丝瓜鸡肉汤	156
		香菇冬笋公鸡汤	156
		白菜黑枣牛百叶汤	157
		姜杞鸽子汤	157
		归参母鸡汤	158
		枸杞桂圆银耳汤	158
		虫草杏仁鹌鹑汤	159
		西葫芦螺肉汤	159
		莲子桂圆汤	160
		银耳枸杞雪梨汤	160
		木瓜橄榄汤	160



食材的四性、五味、五色与养生

寒、凉、温、热，四性各显其功

“四性”即寒、凉、温、热四种不同的性质，也是指人体食用后的身体反应。如食后能减轻体内热毒的食物属寒凉之性，吃完之后能减轻或消除寒证的食物属温热之性。

平性的药材和食材

平性的药材和食材介于寒凉和温热性药材、食材之间，具有开胃健脾、强壮补虚的功效，并容易消化。各种体质的人都适合食用。

代表药材：党参、太子参、灵芝、蜂蜜、莲子、甘草、白芍、银耳、黑芝麻、玉竹、郁金、茯苓、桑寄生、麦芽和乌梅等。

代表食材：黄花菜、胡萝卜、土豆、大米、黄豆、花生、蚕豆、无花果、李子、黄鱼、鲫鱼、鲤鱼和牛奶等。

寒凉性质的药材和食物

寒凉性质的药材和食物有清热、泻火、消暑、解毒的功效，能解除或减轻热证，适合体质偏热，易口渴、喜冷饮、怕热、小便黄、易便秘的人，或一般人在夏季食用。如金银花可治热毒疮疖；夏季食用西瓜可解口渴、利尿等。寒与凉只在程度上有差异，凉次于寒。

代表药材：金银花、石膏、知母、黄连、黄芩、栀子、菊花、桑叶、板蓝根、蒲公英、鱼腥草、淡竹叶、马齿苋和葛根等。

代表食材：绿豆、西瓜、苦瓜、西红柿、梨、田螺、柚子、山竹、海带、紫菜、竹笋、油菜、莴笋、芹菜、薏苡仁、白萝卜和冬瓜等。

温热性质的药材和食材

温热性质的药材和食材均有抵御寒冷、温中补虚、暖胃的功效，可消除或减轻寒证，适合体质偏寒，怕冷、手脚冰冷、喜欢热饮的人。

食用。如辣椒适用于四肢发凉等怕冷的症状；姜、葱、红糖适用于感冒、发热和腹痛等症。

代表药材：黄芪、五味子、当归、何首乌、红枣、桂圆肉、鸡血藤、鹿茸、杜仲、肉苁蓉、淫羊藿、锁阳、肉桂和补骨脂等。

代表食材：葱、姜、韭菜、荔枝、板栗、糯米、羊肉、狗肉、虾、鲢鱼、黄鳝、辣椒、花椒、胡椒、洋葱、大蒜、椰子和榴莲等。

酸、苦、甘、辛、咸，五味各不同

“五味”为酸、苦、甘、辛、咸五种味道，分别对应人体五脏。酸对应肝、苦对应心、甘对应脾、辛对应肺、咸对应肾。

酸味药材和食物

酸味的药材和食物对应于肝脏，大多都有收敛固涩的作用，可增强肝脏的功能，常用于盗汗自汗、泄泻、遗尿、遗精等虚证，如五味子，可止汗止泻、缩尿固精。食用酸味食物还可开胃健脾、增进食欲、消食化积，如山楂。酸性食物还能杀死肠道致病菌，但不能食用过多，否则会引起消化功能紊乱，引起胃痛等症状。

代表药材：五味子、浮小麦、吴茱萸、马齿苋、佛手、石榴皮和五倍子。

代表食材：山楂、乌梅、荔枝、葡萄、橘子、橄榄、西红柿、柠檬和醋等。

苦味药材和食材

苦味药材和食材有清热、泻火、除燥湿和利尿的作用，与心对应，可增强心的功能，多用于治疗热证、湿证等，但食用过量，也会导致消化不良。

代表药材：绞股蓝、白芍、骨碎补、赤芍、栀子、槐米、决明子和柴胡。

代表食材：苦瓜、茶叶和青果等。

甘味药材和食材

甘味药材和食材有补益、和中、缓急的作用，可以补充气血，缓解肌肉紧张和疲劳，也

能中和毒性，有解毒的作用。多用于滋补强身、缓和因风寒引起的痉挛、抽搐、疼痛，适用于虚证、痛证。甘味对应脾，可以增强脾的功能。但食用过多会引起血糖升高、胆固醇增加，罹患糖尿病等。

代表药材：丹参、锁阳、沙参、黑芝麻、银耳、桑葚、黄精、百合、地黄。

代表食材：莲藕、茄子、萝卜、丝瓜、牛肉和羊肉等。

辛味药材和食材

辛味药材和食材有发散、行气、通血脉的作用，可促进胃肠蠕动、血液循环，适用于表证、气血阻滞或风寒湿邪等。但过量服用会使肺气过盛，患有痔疮、便秘的老年人要少吃。

代表药材：红花、川芎、紫苏、藿香、姜、益智仁和肉桂。

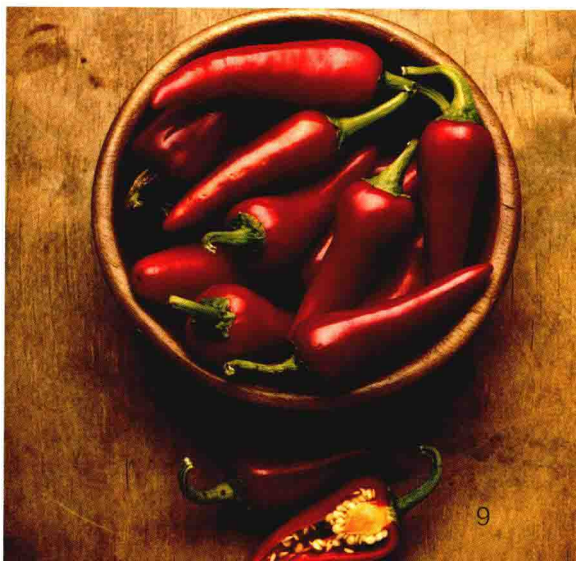
代表食材：葱、大蒜、香菜、洋葱、芹菜、辣椒、花椒、茴香、韭菜和酒等。

咸味药材和食材

咸味药材和食材有通便补肾、补益阴血、软化体内酸性肿块的作用，常用于治疗热结便秘等症。当发生呕吐、腹泻不止时，适当补充些淡盐水可有效防止发生虚脱。但患有心脏病、肾脏病、高血压的老年人不能多吃。

代表药材：蛤蚧、鹿茸、龟甲。

代表食材：海带、海藻、海参、蛤蜊、猪肉和盐等。



绿、红、黄、白、黑，五色养五脏

“五色”为绿、红、黄、白、黑五种颜色，也分别与五脏相对应。不同颜色的食材、药材补养不同的脏器：绿色养肝、红色养心、黄色养脾、白色养肺、黑色养肾。

绿色养肝

绿色食物中富含膳食纤维，可以清理肠胃，保持肠道正常菌群繁殖，改善消化系统功能，促进胃肠蠕动，保持大便通畅，有效减少直肠癌的发生。绿色药材和食材是人体的“清道夫”，其所含的各种维生素和矿物质，能帮助排出体内毒素，能更好地保护肝脏，还可明目，对老年人眼干、眼痛、视力减退等症状，有很好的食疗功效，如桑叶、菠菜。

代表药材和食材：桑叶、枸杞叶、夏枯草、菠菜、韭菜、苦瓜、绿豆、青椒、大葱、芹菜和油菜等。

红色养心

红色食物中富含番茄红素、胡萝卜素、氨基酸，以及铁、锌、钙等矿物质，能提高人体

免疫力，有抗自由基、抑制癌细胞的作用。红色食物如辣椒等可以促进血液循环、缓解疲劳、驱除寒意，给人以兴奋感；红色药材如枸杞子对老年人头晕耳鸣、精神恍惚、心悸、健忘、失眠、视力减退、贫血、须发早白和消渴等症多有裨益。

代表药材和食材：红枣、枸杞子、猪肉、羊肉、红辣椒、西红柿、胡萝卜、红薯、赤小豆、苹果、樱桃、草莓和西瓜等。

黄色健脾

黄色食物中富含维生素C，可以抗氧化、提高人体免疫力，同时也可延缓皮肤衰老、维护皮肤健康。黄色蔬果中的维生素D可促进钙、磷的吸收，有效预防老年人骨质疏松症。黄色药材如黄芪是民间常用的补气药材，气虚体质的老年人适宜食用。

代表药材和食材：黄芪、玉米、黄豆、柠檬、木瓜、柑橘、柿子、香蕉、蛋黄和姜等。

白色润肺

白色食物中的米、面富含碳水化合物，是人体维持正常生命活动不可或缺的能量之源。

白色蔬果富含膳食纤维，能够滋润肺部，提高免疫力；白色肉类富含优质蛋白；豆腐、牛奶等白色食物富含钙质；银杏有滋养、固肾、补肺之功，适宜肺虚咳嗽和肺气虚弱的哮喘者服用；百合有补肺润肺的功效，肺虚干咳、久咳或痰中带血的老年人，非常适宜食用。

代表药材和食材：百合、银杏、银耳、杏仁、莲子、大米、面粉、白萝卜、豆腐、牛奶、鸡肉和鱼肉等。

黑色固肾

黑色食材和药材含有多种氨基酸、微量元素、维生素以及亚油酸等营养素，可以养血补肾，改善虚弱体质。其富含的黑色素类物质可抗氧化、延缓衰老。

代表药材和食材：何首乌、木耳、黑芝麻、黑豆、黑米、海带和乌鸡等。

