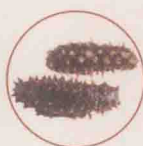


图解中华药膳系列丛书

吃药不如喝汤

学做好汤不生病



◎ 刘琦 主编

药膳的最佳体现。

关节、补虚健体，还能防病治病，是

感香润，而且能有效营养脏腑、滋润

汤品营养足，味道鲜，不仅口



金盾出版社

吃药不如喝汤

——学做好汤不生病

刘琦 主编



 金盾出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

吃药不如喝汤：学做好汤不生病 / 刘琦主编. — 北京：金盾出版社，2013.9

ISBN 978-7-5082-8790-4

I . ①吃… II . ①刘… III . ①汤菜—食物养生—菜谱 IV . ① R247.1 ② TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 215931 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号（地铁万寿路站往南）

邮政编码：100036 电话：68214039 83219215

传真：68276683 网址：www.jdcbs.cn

封面印刷：北京尚唐印刷包装有限公司

正文印刷：三河市嘉科万达彩色印刷有限公司

装订：三河市嘉科万达彩色印刷有限公司

各地新华书店经销

开本：720×1020 1/16 印张：22

2014年1月第1版第1次印刷

定价：29.80元

（凡购买金盾出版社的图书，如有缺页、
倒页、脱页者，本社发行部负责调换）



目录

CONTENTS

● 上篇 养生祛病一碗汤

第一章 学用药材煲好汤

寒、凉、温、热，四性各显其功...022

寒凉性药材与食材：

清热、泻火、解暑、解毒 022

温热性药材与食材：

抵御寒冷、温中补虚、暖胃 022

平性药材与食材：

开胃健脾、强壮补虚 023

酸、苦、甘、辛、咸，五味各不同...024

酸味药材与食材：“能收、能涩” ... 024

苦味药材与食材：“能泻、能燥、能坚” ... 024

甘味药材与食材：“能补、能和、能缓” ... 024

辛味药材与食材：“能散、能行” ... 025

咸味药材与食材：“能下、能软” ... 025

绿、红、黄、白、黑，五色养五脏...026

绿色药材与食材：护肝 026

红色药材与食材：养心 026

黄色药材与食材：健脾 027

白色药材与食材：润肺 027

黑色药材与食材：固肾 027

科学煎煮，功效更强...028

先煎 028

后下 028

包煎 028

另煎 028

冲服 028

配伍宜忌要牢记029

中药材的七种配伍关系 029

中药材用药之忌 029

巧记药膳烹调知识与工艺 031

烹饪药膳的要求 031

药膳七大烹饪法 032

善用药膳原料，发挥最大疗效...033

原料保存有方法 033

增添药膳功效、味道小窍门 033

了解药膳养生禁忌，避免走进误区...034

部分食材食用禁忌 034

药材与食材的配伍禁忌 035

第二章 看体质喝汤

现代中医对体质的论述038

什么是体质 038

体质决定健康 038

养生还需分体质 038

最简明的体质自测法039

平和体质 039

气虚体质	039
阳虚体质	039
阴虚体质	039
血瘀体质	040
痰湿体质	040
湿热体质	040
气郁体质	040
特禀体质	040

平和体质首选材料、药膳 041

玉竹/茯苓/薏苡仁/枸杞子/鲫鱼	041
玉竹瘦肉汤	041
绿豆茯苓薏苡仁粥	041
枸杞子蒸鲫鱼	041

气虚体质首选材料、药膳 042

黄芪/西洋参/党参/太子参/黄鳝	042
归芪猪脚汤	042
参果炖瘦肉	042
芪枣黄鳝汤	042

阳虚体质首选材料、药膳 043

杜仲/鹿茸/核桃/韭菜/虾	043
鹿茸枸杞子蒸虾	043
猪肠核桃汤	043



核桃拌韭菜	043
-------------	-----

阴虚体质首选材料、药膳 044

百合/石斛/莲藕/冬瓜/梨	044
冬瓜瑶柱汤	044
雪梨猪腱汤	044
百合绿豆粥	044

湿热体质首选材料、药膳 045

赤小豆/玄参/绿豆/金银花/鸭肉	045
金银花饮	045
茯苓绿豆老鸭汤	045
赤小豆鱼片粥	045

痰湿体质首选材料、药膳 046

白扁豆/山药/白术/陈皮/玉米	046
白扁豆鸡汤	046
白术茯苓田鸡汤	046
陈皮山楂麦茶	046

血瘀体质首选材料、药膳 047

益母草/桃仁/三七/丹参/山楂	047
三七薤白鸡肉汤	047
二草赤小豆汤	047
丹参红花陈皮饮	047

气郁体质首选材料、药膳 048

菊花/香附/酸枣仁/大蒜/洋葱	048
山楂陈皮菊花茶	048
大蒜银花茶	048

玫瑰香附茶	048
特禀体质首选材料、药膳	049
人参/防风/燕麦/糯米/泥鳅	049
鲜人参炖竹丝鸡	049
香附豆腐泥鳅汤	049
山药黑豆粥	040

第三章 看职业喝汤

脑力劳动者首选材料、药膳

红枣/胡萝卜/花生/核桃/猪脑	052
核桃排骨汤	052
胡萝卜红枣猪肝汤	052

体力劳动者首选材料、药膳

粳米/三七/五加皮/猪血/南瓜	053
三七粉粥	053
南瓜猪骨汤	053

夜间工作者首选材料、药膳

山楂/陈皮/莲子/牛奶/鸡肝	054
红枣山楂茶	054
莲子红枣糯米粥	054

高温工作者首选材料、药膳

金银花/黄豆/土豆/草鱼/芹菜	055
大蒜银花茶	055
黄豆猪蹄汤	055

低温工作者首选材料、药膳

牛肉/鹌鹑/海参/海带/黑木耳	056
黑豆牛肉汤	056
腐竹焖海参	056

汞环境工作者首选材料、药膳

绿豆/芝麻/花生/鸡蛋/牛奶	057
绿豆莲子牛蛙汤	057
沙葛花生猪骨汤	057



高铅环境工作者首选材料、药膳 ...

山楂/竹笋/香菇/银耳/大蒜	058
苹果银耳猪腱汤	058
大蒜鳝段	058

高苯环境工作者首选材料、药膳 ...

玉米/猪肝/白菜/菠菜/辣椒	059
玉米龙眼煲猪胰	059
旱莲猪肝汤	059

放射性环境工作者首选材料、药膳 ...

黑芝麻/紫苋菜/绿茶/西红柿/螺旋藻	060
黑芝麻山药糊	060
丁香绿茶	060

长时间电脑工作者首选材料、药膳 ...

决明子/菊花/枸杞子/鸭肝/瘦肉	061
菊花羊肝汤	061
苦瓜菊花瘦肉汤	061

第四章 看年龄喝汤

婴幼儿首选饮食方案

玉米/南瓜/香蕉/苹果/胡萝卜	064
玉米米糊	064
姜汁南瓜糊	064

儿童首选饮食方案.....065

山药/牛奶/西红柿/燕麦/鱼..... 065

山药鱼头汤..... 065

玉米胡萝卜脊骨汤..... 065

青少年首选饮食方案.....066

核桃/黄豆/鱼/海带/牛肉..... 066

核桃煲鸭..... 066

黄豆猪手汤..... 066

中年女性首选饮食方案.....067

当归/阿胶/熟地黄/脱脂牛奶/小麦胚芽油... 067

核桃仁当归瘦肉汤..... 067

阿杞炖甲鱼..... 067

中年男性首选饮食方案.....068

鹿茸/杜仲/韭菜/芹菜/绿豆..... 068

鹿茸炖乌鸡..... 068

杜仲巴戟天猪尾汤..... 068

老年人首选饮食方案.....069

红枣/黑芝麻/南瓜/青枣/羊肉..... 069

杞枣猪蹄汤..... 069

南瓜猪展汤..... 069



秋季养生首选材料及药膳.....074

天冬/桔梗/银耳/菊花/梨..... 074

桔梗苦瓜..... 074

雪梨银耳瘦肉汤..... 074

天冬米粥..... 074

冬季养生首选材料及药膳.....075

熟地黄/神曲/黑豆/香菜/白萝卜..... 075

肾气乌鸡汤..... 075

大米神曲粥..... 075

牡蛎白萝卜蛋汤..... 075

第五章 看四季喝汤

春季养生首选材料及药膳.....072

红枣/枸杞子/猪肝/带鱼/桑葚..... 072

葡萄干红枣汤..... 072

兔肉百合枸杞子汤..... 072

党参枸杞子猪肝汤..... 072

夏季养生首选材料及药膳.....073

麦冬/苦瓜/绿豆/西瓜/鲫鱼..... 073

麦冬杨桃甜汤..... 073

解暑西瓜汤..... 073

绿豆炖鲫鱼..... 073

第六章 养生汤对症调五脏

五脏调养秘诀.....078

补益脾胃首选材料及药膳.....079

山药/白术/党参/黄芪/薏苡仁..... 079

山药鹿茸山楂粥..... 079

山药排骨煲..... 079

生姜猪肚粥..... 079

润肺益气首选材料及药膳.....080

冬虫夏草/沙参/鱼腥草/川贝/西红柿... 080

虫草炖乳鸽..... 080

川贝母炖豆腐..... 080

山药杏仁糊	080	莲子猪肚	082
养护肝脏首选材料及药膳	081	猪肝炖五味子	082
枸杞子/天麻/菊花/车前草/柴胡	081	龙眼当归猪腰汤	082
枸杞子炖甲鱼	081	温补肾脏首选材料及药膳	083
菊花决明饮	081	熟地黄/杜仲/黑豆/韭菜/黑芝麻	083
柴胡莲子田鸡汤	081	熟地黄当归鸡	083
养护心脏首选材料及药膳	082	葱油韭菜豆腐干	083
莲子/猪心/苦参/当归/五味子	082	杜仲艾叶鸡蛋汤	083

● 下篇 汤膳养生堂——会喝汤全家保健康

第一章 益气中药汤

人参	088
人参猪蹄汤	090
滋补人参鸡汤	090
鲜人参煲乳鸽	091
人参糯米鸡汤	091
枣参茯苓粥	093
人参鹌鹑蛋	092
党参	093
党参山药猪肚汤	095
北杏党参老鸭汤	095
山药党参鹌鹑汤	096
党参豆芽尾骨汤	096
党参蛤蜊汤	097
枸杞子党参鱼头汤	097
西洋参	098
西洋参银耳鳢鱼汤	099
西洋参无花果甲鱼汤	099
西洋参冬瓜野鸭汤	100
西洋参川贝瘦肉汤	100

黄芪	101
黄芪枸杞子猪肝汤	102
黄芪牛肉汤	102
猪肚黄芪枸杞子汤	103
黄芪飘香骨头汤	103
山药	104
银耳山药莲子煲鸡汤	105
羊排红枣山药滋补煲	105
山药排骨汤	106
山药龙眼鳢鱼汤	106
红枣	107
粉葛红枣猪骨汤	108





红枣莲藕炖排骨	108
红枣白萝卜猪蹄汤	109
红枣猪肝冬菇汤	109
灵芝	110
猪蹄灵芝汤	111
灵芝核桃乳鸽汤	111
灵芝茯苓炖乌龟	112
灵芝红枣瘦肉汤	112
太子参	113
太子参无花果炖瘦肉	114
太子参龙眼猪心汤	114
太子参百合甜枣汤	115
太子参瘦肉汤	115
绞股蓝	116
绞股蓝墨鱼瘦肉汤	117
绞股蓝鸡肉菜胆汤	117
蜂蜜	118
蜂蜜南瓜羹	119
蜜制燕窝银耳汤	119

第二章 补血中药汤

当归	122
当归三七炖鸡	123

当归猪皮汤	123
当归美颜汤	124
龙眼当归猪腰汤	124
当归生姜羊肉汤	125
当归桂枝黄鳝汤	125
阿胶	126
阿胶牛肉汤	127
黄连阿胶鸡蛋黄汤	127
补肺阿胶粥	128
阿胶乌鸡汤	128
熟地黄	129
蝉花熟地黄猪肝汤	130
五指毛桃根熟地黄炖甲鱼	130
六味地黄鸡汤	131
熟地黄鸭肉汤	131
白芍	132
佛手瓜白芍瘦肉汤	133
白芍山药鸡汤	133
何首乌	134
何首乌黑豆煲鸡爪	135
淡菜何首乌鸡汤	135
龙眼肉	136
龙眼山药红枣汤	137
板栗龙眼炖猪蹄	137
红糖	138
糖饊红枣花生	139
红糖美颜汤	139

第三章 滋阴中药汤

北沙参	142
沙参猪肚汤	143
沙参养颜汤	143



沙参百合莲子汤	144
玉竹沙参炖鹤鹑	144
枸杞子	145
猪肠莲子枸杞子汤	146
枸杞子牛肝汤	146
山药薏苡仁枸杞子汤	147
猪皮枸杞子红枣汤	147
玉竹	148
玉竹党参鲫鱼汤	149
玉竹红枣煲鸡汤	149
沙参玉竹煲猪肺	150
玉竹百合牛蛙汤	150
百合	151
百合乌鸡汤	152
百合猪蹄汤	152
莲子百合干贝煲瘦肉	153
百合半夏薏苡仁汤	153
麦冬	154
麦冬黑枣乌鸡汤	155
麦冬生地黄炖龙骨	155
党参麦冬瘦肉汤	156
莲子百合麦冬汤	156
银耳	157
木瓜银耳猪骨汤	158

银杞鸡肝汤	158
椰子肉银耳煲乳鸽	159
牛奶水果银耳汤	159
石斛	160
灵芝石斛甲鱼汤	161
灵芝石斛鱼胶猪肉汤	161
桑葚	162
桑葚牛骨汤	163
桑葚燕麦羹	163
黄精	164
黄精海参炖乳鸽	165
黄精山药鸡汤	165
女贞子	166
女贞子鸭汤	167
椰盅女贞子乌鸡汤	167
天冬	168
天冬川贝猪肺汤	169
天冬银耳滋阴汤	169

第四章 壮阳中药汤

鹿茸	172
鹿芪煲鸡汤	173



鹿茸黄精炖鸡	173
冬虫夏草	174
虫草红枣炖甲鱼	175
虫草香菇排骨汤	175
杜仲	176
杜仲巴戟天鹌鹑	177
杜仲寄生鸡汤	177
补骨脂	178
莲子补骨脂猪腰汤	179
补骨脂肉豆蔻猪肚汤	179
益智仁	180
益智仁鸡汤	181
益智仁山药鲫鱼汤	181
巴戟天	182
塘虱巴戟天汤	183
巴戟天黑豆汤	183
淫羊藿	184
巴戟天淫羊藿鸡汤	185
淫羊藿松茸炖老鸽	185
桑寄生	186
桑寄生鸡蛋美颜汤	187
桑寄生连翘鸡爪汤	187



海马	188
海马党参枸杞子炖乳鸽	189
海马炖甲鱼	189
肉苁蓉	190
肉苁蓉黄精骰骨汤	191
肉苁蓉莲子羊骨汤	191
菟丝子	192
五子鸡杂汤	193
菟杞红枣炖鹌鹑	193

第五章 解表祛湿汤

生姜	196
生姜肉桂炖猪肚	197
海带姜汤	197
藿香	198
藿香鲫鱼	199
藿香金针菇牛肉丸	199
紫苏	200
紫苏砂仁鲫鱼汤	201
紫苏苋菜笔管鱼汤	201
细辛	202
细辛排骨汤	203
细辛洋葱生姜汤	203
白芷	204
川芎白芷炖鱼头	205
白芷当归鸡	205
桑叶	206
桑叶连翘银花汤	207
桑叶菊花枸杞子汤	207
葛根	208
葛根黄鳝汤	209
葛根猪肉汤	209

第六章 清热中药汤



柴胡	210
柴胡枸杞子羊肉汤	211
柴胡苦瓜瘦肉汤	211
茯苓	212
党参茯苓鸡汤	213
养颜茯苓核桃瘦肉汤	213
茯苓芝麻菊花猪瘦肉汤	214
茯苓黄鳝汤	214
薏苡仁	215
泽泻薏苡仁瘦肉汤	216
冬瓜荷叶薏苡仁猪腰汤	216
薏苡仁猪蹄汤	217
墨鱼冬笋薏苡仁汤	217
玉米须	218
玉米须瘦肉汤	219
玉米须蛤蜊汤	219
赤小豆	220
赤小豆炖鲫鱼	221
赤小豆牛奶汤	221
车前草	222
木瓜车前草猪腰汤	223
鲜车前草猪肚汤	223

菊花	226
菊花北芪煲鹌鹑	227
菊花土茯苓汤	227
菊花鸡肝汤	228
苦瓜菊花猪瘦肉汤	228
生地黄	229
金针菇生地黄鲜藕汤	230
生地黄绿豆猪大肠汤	230
鱼腥草	231
鱼腥草银花瘦肉汤	232
鱼腥草冬瓜瘦肉汤	232
金银花	233
金银花蜜枣煲猪肺	234
金银花水鸭汤	234
天山雪莲金银花煲瘦肉	235
大蒜银花马齿苋汤	235
甘草	236
甘草麦枣瘦肉汤	237
甘草猪肺汤	237
夏枯草	238
鸡骨草夏枯草煲猪胰	239





夏枯草黄豆脊骨汤	239
决明子	240
决明鸡肝苋菜汤	241
大肠决明海带汤	241
板蓝根	242
板蓝根丝瓜汤	243
板蓝根猪腱汤	243
蒲公英	244
蒲公英霸王花猪肺汤	245
蒲公英赤小豆薏苡仁汤	245
马齿苋	246
马齿苋杏仁瘦肉汤	247
马齿苋木耳猪肠汤	247
绿豆	248
绿豆茯苓薏苡仁粥	249
百合绿豆凉薯汤	249
槐米	250
槐米猪肠汤	251
槐米炖排骨	251
白茅根	252
银花茅根猪蹄汤	253
茅根马蹄猪展汤	253

薄荷	254
薄荷水鸭汤	255
薄荷椰子杏仁鸡汤	255

第七章 活血化痰汤

三七	258
三七木耳乌鸡汤	259
菊叶三七猪蹄汤	259
益母草	260
黑豆益母草瘦肉汤	261
益母草红枣瘦肉汤	261
丹参	262
丹参三七炖鸡	263
灵芝丹参粥	263
川芎	264
川芎白芷鱼头汤	265
川芎当归鸡	265
香附	266
香附花胶鸡爪汤	267
香附陈皮炒肉	267



红花	268
五灵脂红花炖鱿鱼	269
红花煮鸡蛋	269
赤芍	270
赤芍红烧羊肉	271
赤芍银耳饮	271
牛膝	272
猪蹄炖牛膝	273
牛膝黄鳝汤	273
郁金	274
郁金大枣黄鳝汤	275
佛手郁金炖乳鸽	275
鸡血藤	276
鸡血藤鸡肉汤	277
鸡血藤香菇鸡汤	277
月季花	278
当归月季土鸡汤	279
月季玫瑰红糖饮	279
延胡索	280
佛手延胡索猪肝汤	281
延胡索川芎当归饮	281

第八章 消食导滞汤

山楂	284
山楂麦芽猪腱汤	285
山楂山药鲫鱼汤	285
麦芽	286
山药麦芽鸡汤	287
麦芽山药煲牛肚	287
鸡内金	288
鸡内金山药甜椒煲	289
南瓜内金猪展汤	289



神曲	290
神曲金针菇鱼汤	291
神曲厚朴木香饮	291
木瓜	292
木瓜煲猪脚	293
银耳木瓜羹	293
乌梅	294
杨桃乌梅甜汤	
乌梅当归鸡汤	

第九章 化痰止咳平喘汤

川贝母	298
海底椰参贝瘦肉汤	299
海底椰贝杏鹌鹑汤	299
无花果	300
南北杏无花果煲排骨	301
无花果煲猪肚	301
桔梗	302
菊花桔梗雪梨汤	303
桔梗牛丸汤	303



胖大海	304
胖大海雪梨汁	305
胖大海薄荷玉竹饮	305
罗汉果	306
罗汉果杏仁猪肺汤	307
罗汉果银花玄参饮	307
枇杷叶	308
枇杷虫草花老鸭汤	309
苦瓜甘蔗枇杷汤	309
杏仁	310
杏仁核桃牛奶饮	311
杏仁白萝卜炖猪肺	311
白果	312
百合白果鸽子煲	313
白果覆盆子猪肚汤	313

第十章 安神补脑汤

莲子	316
扁豆莲子鸡汤	317
莲子山药芡实甜汤	317

天麻	318
天麻黄精炖老鸽	319
天麻党参老龟汤	319
酸枣仁	320
双仁菠菜猪肝汤	321
香菇枣仁甲鱼汤	321
柏子仁	322
柏子仁参须鸡汤	323
柏子仁猪蹄汤	323
远志	324
远志菖蒲猪心汤	325
四宝炖乳鸽	325
合欢皮	326
合欢佛手猪肝汤	327
合欢山药炖鲫鱼	327

第十一章 理气调中汤

陈皮	330
青萝卜陈皮鸭汤	331
陈皮暖胃肉骨汤	331





佛手.....332

佛手柑老鸭汤 333

佛手胡萝卜马蹄汤 333

白术.....334

山药白术羊肚汤 335

薏苡白术田鸡汤 335

玫瑰花.....336

玫瑰枸杞子养颜羹 337

玫瑰调经汤 337

砂仁.....338

砂仁陈皮鲫鱼汤 339

砂仁黄芪猪肚汤 339

肉豆蔻.....340

豆蔻陈皮鲫鱼羹 341

肉豆蔻补骨脂猪腰汤 341

第十二章 收涩中药汤

五味子.....344

猪肝炖五味子五加皮 345

五味子爆羊腰 345

芡实.....346

莲子芡实薏苡仁牛肚汤 347

山药芡实老鸽汤 347

浮小麦.....348

浮小麦莲子黑枣茶 349

麦枣龙眼汤 349

吃药不如喝汤

——学做好汤不生病

刘琦 主编



 金盾出版社