

药膳是中华民族之瑰宝
丛书编写的每一道药膳

既有原料、制作方法，又有功效
简单易懂，便于制作，疗效明显

主编 王守国

药膳

制作丛书

食疗靓汤



五更月华汤

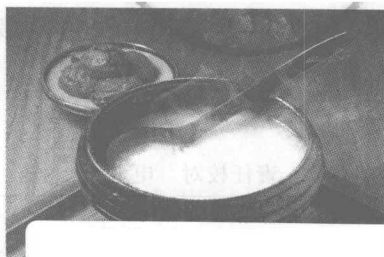
学技术出版社

20
主要内容

药膳制作丛书

食疗靓汤

759
W8
1/1 主编 王守国



河南科学技术出版社

3881881

内 容 提 要

本书为药膳制作丛书中的一种,介绍181道药膳食疗汤,既有原料、做法,又有功效,简单易懂,便于制作,疗效明显。实为广大读者既能品尝佳肴又能防病治病的良师益友。

图书在版编目(CIP)数据

食疗靓汤/王守国主编.—郑州:河南科学技术出版社, 2004.11

(药膳制作丛书)

ISBN 7-5349-3110-X

I. 食… II. 王… III. 汤菜-食物疗法-菜谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第072398号

责任编辑 赵怀庆 责任校对 申卫娟

河南科学技术出版社出版发行

(郑州市经五路66号)

邮政编码:450002 电话:(0371)5737028 5724948

平顶山市金地印刷厂

全国新华书店经销

开本:787mm×1092mm 1/32 印张:4.375 字数:86千字

2004年11月第1版 2004年11月第1次印刷

印数:1—5000

ISBN 7-5349-3110-X/T·628

定价:7.00元

顾	问	谭兴贵		
主	编	王守国		
编	委	秦永昭	常 胜	纪伟达
		张伟亮	何席英	晋良泽
		李 洁	赵丹华	王守国
		肖立新	胡卫国	马 境



药膳食疗汤，是在中医理论指导下，应用现代烹饪技术和科学方法制作而成的具有一定色、香、味、形和功效的美味膳食，是中华民族之瑰宝，亦是中国药膳食疗文化的重要组成部分。

药膳食疗汤是将药食同用，菜药结合，使食物、药物的有效成分通过烹调制作溶于汤中，易于被人体吸收利用，起到滋补、强身、防病治病的作用，也保持了食物和药物的原汁原味。因此，药膳食疗汤深受人们的喜爱。

药膳食疗汤取药之性，食之味，食借药力，药助食威，二者相辅相成，以此治病和强身。现代医药学证明，药膳食疗汤具有增强机体生理功能的作用，能改善细胞的营养和代谢，提高机体免疫力，改善内脏功能；并且，这些食物和药物均含有人体必需的营养成分，能有效地补充人体能量和各种营养，经常食用药膳食疗汤，能促进人体健康、防病延年。

本书编写的 181 道药膳食疗汤，既有原料、制作方法，又有功效，简单易懂，便于制作，疗效明显。读者可根据自己不同的体质、不同的生理时期，选择不同性质的

汤，使自己的膳食结构，不仅营养搭配均衡合理，符合科学饮食要求，而且通过所选的亦药亦菜的各种不同药膳食疗汤，进行食疗，对防病治病、养心安神、益智补气、舒筋健骨，也将收到良好的效果。

我们在编写丛书的过程中，参考了国内药膳界、饮食界前辈和同仁编著的有关出版文献，并得到了许多领导、专家、老师和朋友们的大力支持，在此深表谢意！

编者

2004年8月

目 录

第一章 猪肉类汤羹

人参猪肘汤	(1)	桔梗猪肺汤	(10)
红枣猪蹄汤	(2)	柠檬猪肺汤	(11)
白术瘦肉汤	(2)	杷叶猪肺汤	(12)
雪梨猪肺汤	(3)	罗汉果肺汤	(12)
八角猪腰汤	(4)	贝母猪肺汤	(13)
人参猪腰汤	(4)	南沙参肺汤	(14)
山药猪脑汤	(5)	北沙参肺汤	(14)
薯叶猪肉汤	(5)	决明瘦肉汤	(15)
蜗牛瘦肉汤	(6)	桑叶猪肝汤	(16)
种仁瘦肉汤	(7)	当归猪心汤	(16)
花生猪蹄汤	(7)	黑豆猪蹄汤	(17)
章鱼猪蹄汤	(8)	苡仁猪蹄汤	(18)
白木耳肉汤	(8)	妙香猪舌汤	(18)
灵芝蹄筋汤	(9)	十全大补汤	(19)
沙参心肺汤	(10)		

第二章 牛肉类汤羹

肉桂牛肉汤	 (21)	黄芪牛肉汤	 (26)
沙苑牛肉汤	 (22)	菟丝牛肉羹	 (27)
菟丝牛肉汤	 (22)	草果牛肉汤	 (27)
杞鞭壮阳汤	 (23)	黄精牛肉汤	 (28)
双鞭壮阳汤	 (24)	仙茅牛肉汤	 (29)
苁蓉牛鞭汤	 (25)	巴戟牛肉汤	 (30)
锁阳牛肉汤	 (25)	远志牛肉汤	 (30)

第三章 羊肉类汤羹

茱萸羊肉汤	 (32)	归地羊肉汤	 (39)
碎补羊肉汤	 (33)	羊肉萝卜羹	 (40)
续断羊肉汤	 (33)	山药羊肉汤	 (41)
锁阳羊肉汤	 (34)	苁蓉复元汤	 (41)
淫羊藿肉汤	 (35)	当归羊肉汤	 (42)
蛤蚧羊肉汤	 (35)	木瓜羊肉汤	 (43)
狗鞭羊肉汤	 (36)	杏仁羊肺汤	 (43)
狗肾羊肉汤	 (37)	橘红羊肺汤	 (44)
鹿鞭羊肉汤	 (38)	附子羊肉汤	 (45)
鹿胶羊肉汤	 (38)	滋补乌发汤	 (45)

第四章 家禽类汤羹

党参乌鸡汤	 (47)	虫草黑豆汤	 (48)
银花水鸭汤	 (48)	粟米香菇羹	 (49)

人参母鸡汤	(50)	柚子雄鸡汤	(52)
远志归芪汤	(50)	金樱乌鸡汤	(53)
山药水鸭汤	(51)	雪莲花鸡汤	(54)
紫苑老鸭汤	(52)	八宝母鸡汤	(55)

第五章 鸽、鹌类汤羹

虫草乳鸽汤	(56)	北芪鹌鹑汤	(62)
鹿茸全鸽汤	(57)	归芪鹌鹑汤	(62)
菟丝鸽肉汤	(57)	人参炖鹌鹑	(63)
山药乳鸽汤	(58)	莲子鹌鹑汤	(64)
白果乳鸽汤	(59)	茱萸鹌鹑汤	(65)
明参乳鸽汤	(60)	雪蛤鹌鹑汤	(66)
天麻炖乳鸽	(60)	巴戟鹌鹑汤	(66)
党参鹌鹑汤	(61)		

第六章 鹿、狗、兔、蛇类汤羹

鹿鞭红杞汤	(68)	双鞭羊肉汤	(74)
复元鹿尾汤	(69)	鹿尾培元汤	(75)
什锦鹿茸羹	(70)	壮阳狗肉汤	(76)
鹿茸三珍汤	(71)	妇科保健汤	(77)
茸拔鹿头汤	(72)	胡椒根蛇汤	(78)
大补鹿肉汤	(72)	红枣兔肉汤	(78)
鹿鞭壮阳汤	(73)	番薯狗肉汤	(79)

第七章 海鲜水产类汤羹

- | | | | |
|-------------|------|-------------|-------|
| 蛤蜊川芎汤 | (80) | 沙苑鲩鱼汤 | (92) |
| 鱼肚杞子汤 | (81) | 天麻鱼头汤 | (93) |
| 玉米须蚌汤 | (81) | 大蒜乌鱼汤 | (94) |
| 料酒鳗鱼汤 | (82) | 虫草乳鸽汤 | (94) |
| 冰糖海参汤 | (83) | 阿胶鲍翅汤 | (95) |
| 乌蛇生姜汤 | (83) | 虫草鲍参汤 | (95) |
| 北芪鲈鱼汤 | (84) | 金钱人参汤 | (96) |
| 川芎鱼头汤 | (84) | 杜仲鲍鱼汤 | (97) |
| 白糖鱼肚汤 | (85) | 人参鲍鱼汤 | (97) |
| 龙马鹌鹑汤 | (85) | 白芷鱼头汤 | (98) |
| 红杞鲫鱼汤 | (86) | 参麦团鱼汤 | (99) |
| 苁蓉牡蛎汤 | (87) | 灵芝团鱼汤 | (100) |
| 虫草鲍鱼汤 | (87) | 五味团鱼汤 | (100) |
| 草果团鱼汤 | (88) | 杜仲金龟汤 | (101) |
| 川椒鲤鱼汤 | (89) | 茯苓龟肉汤 | (102) |
| 茯苓鱼头汤 | (89) | 虫草金龟汤 | (102) |
| 苁实鱼头汤 | (90) | 苁蓉蚝肉汤 | (103) |
| 桂圆鱼头汤 | (91) | 金针鳝鱼汤 | (104) |
| 白芍鱼头汤 | (91) | 泥鳅豆腐汤 | (104) |

第八章 燕窝山珍类汤羹

- | | | | |
|-------------|-------|-------------|-------|
| 燕窝银耳羹 | (106) | 银耳鸽蛋汤 | (108) |
| 银耳鸡蛋羹 | (107) | 玉竹锅耙汤 | (108) |
| 杜仲银耳羹 | (107) | 冰糖燕窝羹 | (109) |

燕窝润燥汤	 (110)	红花番茄汤	 (116)
养颜益寿汤	 (110)	莲子银耳汤	 (116)
鲜奶燕窝汤	 (111)	杞叶豆腐汤	 (117)
洋参燕窝汤	 (111)	银耳桂圆羹	 (118)
红枣燕窝汤	 (112)	桂圆银杏羹	 (118)
杞圆燕窝汤	 (113)	银杞明目汤	 (119)
银燕雪蛤汤	 (113)	冰糖雪梨羹	 (119)
黑米红枣羹	 (114)	贝母银耳羹	 (120)
人参冬菇汤	 (114)	洋参冰糖汤	 (120)
桂圆红枣汤	 (115)	雪蛤银耳羹	 (121)
春笋黄花汤	 (115)		

第九章 蔬菜类汤羹

赤豆南瓜汤	 (122)	玉竹嫩笋汤	 (125)
扁豆鲜藕汤	 (123)	黄豆芽骨汤	 (126)
荸荠萝卜汤	 (123)	苡仁豆芽汤	 (126)
生地丝瓜汤	 (124)	麦冬凤尾汤	 (127)
苡仁冬瓜汤	 (124)	木耳黄瓜汤	 (127)
杏仁萝卜汤	 (125)	白菜虾仁汤	 (128)

第一章

猪肉类汤羹

人参猪肘汤



〔原料〕	人参	5 克	猪肘	350 克
	料酒	10 克	精盐	5 克
	味精	3 克	胡椒粉	适量
	姜	5 克	葱	10 克
	清水	适量		

〔做法〕

1. 将人参润透，去芦头，洗净，切成薄片；姜拍破，葱切段，猪肘去毛桩，洗净，切成块，骨捶破，入沸水锅内氽去血水，用清水洗净。

2. 将肘子骨放入砂锅底部，然后放入肘子肉，加入人参、姜、葱、料酒、清水；置武火上烧沸，撇尽浮沫，再炖 65 分钟，调入精盐、味精、胡椒粉即成。

〔功效〕 具有补元气、益气血之功效。适用于体虚羸瘦、面色萎黄、四肢厥冷、腰膝酸软等症。

红枣猪蹄汤



[原料]	红枣	12 枚	川明参	15 克
	猪蹄	1 只	料酒	10 克
	精盐	5 克	味精	3 克
	胡椒粉	适量	姜	5 克
	葱	10 克	清水	适量

[做法]

1. 将川明参浸泡一夜，去皮，切成段；红枣洗净，去核；猪蹄去毛桩，洗净，先破成两块，再剁成块，入沸水锅内氽去血水，用清水洗净；姜拍松，葱切段。

2. 将猪蹄放入炖锅内，加入川明参、红枣、料酒、姜、葱、清水，置武火上烧沸，再用文火炖 65 分钟，调入精盐、味精、胡椒粉即成。

[功效] 具有补气、补血、润肌肤、美容颜之功效。适用于气血两亏、肌肤不润、面枯黄等症。

[烹制]

白术瘦肉汤



[原料]	白术	9 克	黄芪	9 克
	肉苁蓉	10 克	当归	10 克
	牛膝	15 克	酸枣仁(妙香)	5 克
	猪瘦肉	350 克	料酒	10 克
	精盐	5 克	味精	3 克
	胡椒粉	适量	姜	5 克

葱 10 克 清水 适量

〔做法〕

1. 将白术润透，切片，用麦麸炒黄；黄芪润透切片；肉苁蓉去鳞，润透，切片；当归润透，切片；牛膝润透，切成段；酸枣仁炒香；猪瘦肉洗净，切成块；姜拍松，葱切段。

2. 将白术、黄芪、肉苁蓉、当归、牛膝、酸枣仁、猪瘦肉、姜、葱、料酒同放炖锅内，加入清水，置武火上烧沸，撇尽浮沫，再用文火煮 55 分钟，调入味精、精盐、胡椒粉即成。

〔功效〕 具有补气血、壮元阳之功效。适用于气虚、血虚、阳痿不举、早泄、梦遗等症。

雪梨猪肺汤



〔原料〕	雪梨	2 个	川贝母	15 克
	猪肺	40 克	冰糖	少许
	清水	适量		

〔做法〕

1. 将川贝母洗净；雪梨去皮，切成块；猪肺洗净，挤去泡沫，切成块，入沸水锅内氽去血水，洗净；冰糖打碎。

2. 将川贝母、猪肺、雪梨同置砂锅内，加入冰糖、清水，置武火上烧沸，用文火炖 3 小时即成。

〔功效〕 具有除痰、润肺、镇咳之功效。适用于肺结核咳嗽、咯血、老年人无痰热咳等症。

八角猪腰汤



〔原料〕	八角	8 克	小茴香	8 克
	猪腰	2 个	姜	10 克
	精盐	4 克	料酒	5 克
	葱	8 克	清水	适量

〔做法〕

1. 猪腰洗净，从凹处开一口，将八角、小茴香、精盐塞入腰子内，用白线缝合。
2. 将猪腰放入砂锅中，加入姜、葱、料酒、清水，置武火上烧沸，改用文火炖熟即成。

〔功效〕 具有健脾胃、益肝肾之功效。适用于肾虚、腰酸膝软、自汗等症。

人参猪腰汤



〔原料〕	人参	5 克	当归	10 克
	猪腰	2 个	姜	8 克
	精盐	5 克	味精	2 克
	葱	8 克	清水	适量

〔做法〕

1. 将人参洗净，切片；当归洗净，切成段；猪腰洗净，切小颗，加入精盐略腌。
2. 将猪腰放入砂锅内，加入人参、当归、姜、葱、精盐、清水，置武火上烧沸，改用文火炖 1 小时，调入味

精即成。

〔功效〕 具有大补元气、补脾益肺、生津止渴之功效。适用于气虚欲脱、脾气不足、肺气亏虚、津伤神渴等症。

山药猪脑汤



〔原料〕	山药	50 克	枸杞子	15 克
	猪脑	1 具	姜	6 克
	精盐	5 克	味精	2 克
	葱	6 克	清水	适量

〔做法〕

1. 将猪脑漂洗干净；山药洗净，润透，切片；枸杞子去杂质，洗净。
2. 将猪脑、山药、枸杞子一起放入砂锅中，加入葱、姜、清水，置武火上烧沸，改用文火煮熟，调入精盐、味精即成。

〔功效〕 具有健脾胃、益肝肾之功效。适用于肾虚眩晕、头痛神衰、腰酸足软等症。

薯叶猪肉汤



〔原料〕	鲜红薯叶	250 克	猪肉	200 克
	姜	6 克	精盐	4 克
	味精	2 克	葱	6 克
	清水	适量		

【做法】

1. 将鲜红薯叶洗净，切碎；猪肉切成长块，入沸水锅内氽去血水，用清水洗净。

2. 将猪肉、葱、姜、清水放入砂锅内，置武火上烧沸，再用文火炖至肉烂，加入鲜红薯叶略煮，调入味精、精盐即成。

【功效】 具有健脾胃、滋肝肾之功效。适用于妇女产后乳汁缺少等症。

蜗牛瘦肉汤



鲜蜗牛	200 克	猪瘦肉	150 克
姜	6 克	精盐	4 克
味精	2 克	料酒	适量
葱	6 克	清水	适量

【做法】

1. 将鲜蜗牛洗净，置沸水中烫 2~3 分钟，挑出蜗牛肉，放入盆中，用水冲洗干净；猪瘦肉切成长块，入沸水锅内氽去血水，用清水洗净；姜、葱洗净，姜切片，葱切段。

2. 将蜗牛肉、猪瘦肉、姜、葱、精盐、料酒置于砂锅内，加入清水，用武火炖至肉烂熟，调入味精即成。

【功效】 具有养阴清热、消肿解毒之功效。适用于淋巴腺炎等症。