

煲好汤

24节气广东靓汤轻松学

320款广东靓汤制法全图解
数十万粉丝亲自验证

余自强 / 著

全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

煲好汤

余自强 / 著

24
节气
广东
靓汤
轻松
学



化学工业出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

煲好汤 24节气广东靓汤轻松学 / 余自强著. — 北京:化学工业出版社,
2017.9 (2018.5重印)
ISBN 978-7-122-30111-6

I. ①煲 … II. ①余… III. ①食物养生 - 汤菜 - 菜谱
IV. ①R247.1②TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第156199号



责任编辑: 王丹娜 李 娜
文字编辑: 李锦侠
责任校对: 王素芹

摄 影:

装帧设计:

双福 SF 文化·出品
www.shuangfu.cn

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)
印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司
710mm × 1000mm 1/16 印张25 字数500千字 2018年5月北京第1版第2次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 68.00元

版权所有 违者必究

推荐序



广东汤历史悠久，相传源于中医食补的良方，流入南粤后，或因为与这里气候炎热湿重有关，或因为与这里的人们喜欢鲜润的饮食有关，于是民间便依据中医的药膳原理，结合当地饮食习惯，创立了风味独特、具有四时养生作用且有辅助调理疗效的广东汤。广东汤还具有选料用材广泛、烹汤方式多样、突出中医四时的观点、因材施教、适时而烹的特色。它与其他地方的汤饮相比，除了有佐餐的共同功能之外，更重要的是有依据中医四时养生、治未病和辅助调理各种疾病的作用，且历经日积月累，蔚为大观。广东汤除了为生活在南粤大地上的新老广东人所钟情外，还日益为全国各地和其他国家的人们所喜爱。

这本书与以前的图书多有不同。在形式上，这本书为每道汤谱都配备了详细的制作步骤图及精美的大图；在内容上，这本书突出了中医四时二十四节气养生的观点，保持了广东汤饮鲜美、清润、可口的鲜明特色，并且所推荐各汤饮的选材购买方便，各地皆有，烹制方法具体详尽、容易掌握和学习，同时功效明显。

希望这本书能为全国人民提供适用的广东汤饮。乐此为序。

享受国务院特殊津贴专家

广东省名中医

广州中医药大学首席教授、博士生导师

广东省中医院主任医师

禤国维





编辑推荐

广东靓汤风味独特，口感滋润绵软，具有较好的滋补保养效果，深受美食家和普通老百姓的青睐，但是它至今没有在全国范围内广泛普及。究其原因，主要是由于其汤料取材很多都是南方地区才特有的。另外，由于地域、气候的差异，南北方人的体质也有所不同，有些特殊食材并不太适合北方人的体质特点。

煲汤，最关键的就是要根据气候不同、个人体质差异选对食材，选对食材煲好汤，才能达到滋补保健的功效。比如春季，人们在春季饮食应以护肝为主，口味宜清淡，不要太油腻，忌燥热。“春季靓汤”篇中的汤品便遵循了这个原则，多用时令蔬菜、辛甘发散之品来配伍。这本汤谱以四季为序，二十四节气为主线，每个节气介绍适合家庭进补的汤谱，所用食材在全国各地皆可买到；食材的选取兼顾了南北方人民的体质特点和饮食习惯，所有靓汤均不受地域限制，男女老少皆可放心食用；为方便读者使用，每道汤谱都配以详细步骤图解，并解读了主要食材的保健功效，可供读者根据自己的体质、饮食习惯、口味喜好来灵活选用。

注：本书为《余自强 24 节气滋补靓汤》和《余自强 24 节气滋补靓汤 2》的合辑。



Contents 目录

煲汤秘籍

制作老火靓汤常用的两种方法	1	食性分类表	11
广东靓汤大揭秘	3	常见高脂肪食物表 (每 100 克食物的脂肪含量)	12
常用药材及功效	4	常见高胆固醇食物表 (每 100 克食物的胆固醇含量)	12
广东靓汤常用禽畜类原料浅释	9	常见高蛋白食物表 (每 100 克食物的蛋白质含量)	13

Part 1 春季靓汤



立春 (公历 2 月 4 日前后)

海参酸辣汤	16	人日“七宝羹”	22	紫菜番茄汤	26
竹笙芋头丝瓜汤	18	参芪栗子鲜鸡汤	23	木瓜莲蓉汤圆汤	27
番茄牛肉羹	19	茼蒿菜滚牛肉片汤	24	姜葱豆豉豆腐汤	28
菠菜鱼片豆腐汤	20	葱白滚鳊鱼尾	25	白菜蜜枣猪排骨汤	29
冬笋滚草菇	21				

雨水 (公历 2 月 19 日前后)

白萝卜丝滚鲫鱼	30	茶叶鲫鱼汤	36	灵芝陈皮老鸭汤	40
白萝卜牛腩汤	32	茶树菇猪瘦肉汤	37	咖喱鸡丝羹	41
太子参淮山炖鸡	33	麦冬炖全鸡	38	芹菜滚猪瘦肉	42
参芪猴头菇炖鸡	34	小鸡炖蘑菇	39	玉米山珍菌煲牛腩	43
白果莲子糯米炖乌鸡	35				

惊蛰 (公历 3 月 5 日前后)

赤小豆腐竹鲤鱼汤	44	韭菜蛤蜊汤	48	木瓜花生鸡爪汤	51
莲藕煲猪排骨	46	黑豆黑木耳炖乌鸡	49	无花果炖猪瘦肉汤	52
苡仁香菇炖猪蹄	47	砂仁陈皮鲫鱼汤	50	清炖柠檬羊腩汤	53



芡实莲子猪瘦肉汤	54	云苓北芪猪瘦肉汤	56	淮山桂圆肉炖兔肉	58
兔肉炖鸡爪	55	姜汁酒浸猪腰	57	栗子猪腰猪骨汤	59

春分

(公历3月20日前后)

金华银鱼羹	60	南瓜滚猪肝汤	66	莲子百合栗子煲鸡爪	70
紫菜滚猪瘦肉汤	62	茵陈滚鸡蛋	67	西蓝花三文鱼浓汤	71
金银花鸡蛋汤	63	黄酒话梅浸羊腩	68	五味子鸡蛋汤	72
鲜百合银耳炖香蕉	64	火腿肉滚茼蒿汤	69	拍姜芫荽鸡红汤	73
白胡椒猪肚汤	65				

清明

(公历4月5日前后)

荠菜小黄鱼羹	74	猪肝菠菜汤	80	苡仁蜜橘羹	84
五味子女贞子炖海参	76	生姜滚芥菜汤	81	春笋蘑菇鲫鱼汤	85
桑葚子牛骨汤	77	莴笋滚鸭杂	82	猪血韭菜大豆芽汤	86
龙井鲜虾汤	78	燕麦鲜虾仁羹	83	鲜虾芦笋汤	87
玉米胡萝卜马蹄煲鲫鱼	79				

谷雨

(公历4月20日前后)

鲜虾苦瓜羹	88	清炖双鸽	94	菠菜猪血汤	98
白花蛇舌草田鸡汤	90	芥菜滚猪肝	95	西洋参芡实排骨汤	99
北芪黑豆泥鳅汤	91	柏子仁菠菜羹	96	苡仁煲老鸭	100
马蹄胡萝卜煲猪排骨	92	炒扁豆芡实煲老鸭	97	黄芪苡仁炖乌鸡	101
葱花猪腰汤	93				

Part 2

夏季靓汤



立夏

(公历5月5日前后)

木瓜银耳花生煲白鲫鱼	104	莲藕木耳炖老鸭	110	芝麻桑葚煲猪瘦肉	114
蚕豆冬瓜皮汤	106	玫瑰花玉米西米羹	111	决明子夏枯草猪瘦肉汤	115
小麦百合炖猪心	107	胡椒老鸡猪肚汤	112	普洱茶炖乌鸡	116
虾皮南瓜汤	108	蘑菇紫菜生蚝汤	113	赤小豆冬瓜生鱼汤	117
丝瓜草菇滚鱼丸	109				

小满 (公历5月21日前后)

南瓜鸡丝羹	118	黑豆鲶鱼汤	124	紫菜虾米汤	128
豆腐滚泥鳅	120	海带煲猪排骨	125	酸笋滚鱼尾汤	129
白鲫滚荷包蛋	121	益母草煲鸡蛋	126	牛膝黄瓜汤	130
桂圆肉猪心汤	122	鱼蓉番茄羹	127	赤小豆苡仁汤	131
酸菜牛三星汤	123				

芒种 (公历6月5日前后)

赤小豆猪脬煲鲤鱼	132	冬瓜云苓蛭子肉汤	138	铁观音茶鲜鸡汤	142
黑豆眉豆陈皮煲鲫鱼	134	清汤浸玉米豆腐	139	苦瓜煲绿豆汤	143
枇杷叶煲糯米粽	135	合欢花煲猪肝	140	马蹄滚海蜇	144
莲子百合煲鲍鱼汤	136	四果炖鸡	141	草决明海带汤	145
谷精白菊羊肝汤	137				

夏至 (公历6月21日前后)

赤小豆玉米煲生鱼	146	豆苗滚皮蛋猪瘦肉汤	152	干贝滚丝瓜素汤	156
豆腐干鲜菇汤	148	胡萝卜菠菜豆腐汤	153	宝宝降火三豆汤	157
香菇豆腐滚茼蒿	149	苦瓜滚海虾干	154	紫菜鸭蛋汤	158
首乌核桃芝麻煲猪肉	150	丝瓜云耳滑肉汤	155	柏子仁黑芝麻丝瓜滚猪肝	159
陈皮炖猪心	151				

小暑 (公历7月7日前后)

雪菜蚕豆汤	160	消暑五豆汤	166	炒苡仁陈皮煲鲫鱼	171
红枣黄鳝汤	162	雪梨百合煲猪瘦肉	167	茯神枣仁煲猪心	172
苦瓜滚肉片汤	163	茅根雪梨煲猪肺	168	酸菜滚大肥鳊	173
赤小豆煲鲫鱼	164	牛蒡海带猪瘦肉汤	169	菜心滚鸡杂汤	174
麦冬沙参煲水鸭	165	菠萝苦瓜煲鸡汤	170	雪梨南北杏木瓜煲猪肺	175

大暑 (公历7月23日前后)

西瓜煲鸡	176	冬菇丝冬瓜肉粒汤	182	苦瓜毛豆炖猪扇骨	186
三宝苦瓜汤	178	鸡壳茼蒿汤	183	三参保心汤	187
四仁鸡蛋羹	179	牡蛎海带煲白萝卜	184	冬瓜鸡汤	188
小麦胡萝卜山楂煲猪脬	180	椰汁胡萝卜芋头汤	185	豆芽滚鸡丝汤	189
三红汤	181				

Part 3

秋季靓汤



立秋（公历8月7日前后）

蛤蜊滚黄瓜	192	车前草冬瓜汤	198	杜仲鹌鹑汤	202
芦笋草菇蚌肉汤	194	白果苡仁水	199	秋暑养生冬瓜盅	203
素食“四物汤”	195	眉豆芡实煲鸡脚	200	黑豆煲腐竹	204
苡仁扁豆乳鸽汤	196	娃娃菜滚荷包蛋	201	扬州干丝汤	205
灵芝莲子黑豆煲丝瓜	197				

处暑（公历8月23日前后）

牛肉杂菜汤	206	柠檬乳鸽汤	212	菜心滚小黄鱼汤	216
黑木耳粟米苹果汤	208	白菜胡萝卜蜜枣煲猪骨	213	云耳滚肉片汤	217
榨菜滚肉片	209	苍术炖羊肝	214	番茄生姜滚鱼丸	218
腐竹白果胡萝卜煲猪肚	210	榴莲心猪骨汤	215	茉莉花鸡汤	219
苦瓜鲜虾仁汤	211				

白露（公历9月7日前后）

莲藕绿豆煲老鸭	220	豆苗滚蟹黄	226	熟地黄炖乌鸡	230
三鲜滚丝瓜汤	222	玉竹煲鸡	227	百合陈皮鲫鱼汤	231
淮山芡实蜜枣煲鲫鱼	223	粥水菜心浸牛肉	228	素烩玉米羹	232
葱白萝卜芫荽汤	224	雪梨款冬花百合煲猪瘦肉	229	云耳红枣煲黄鳝	233
莼菜鲫鱼汤	225				

秋分（公历9月23日前后）

鲜莲子鸡肉汤	234	鲜虾烩冬瓜蓉羹	240	酸辣蛋花汤	244
苦瓜鲤鱼汤	236	冬菇菱角汤	241	黑豆鲤鱼汤	245
榴莲鲜鸡汤	237	莲藕莲子绿豆煲猪蹄	242	雪梨煲生鱼	246
苍术云苓炖猪肝	238	奶油南瓜羹	243	火龙果煲猪瘦肉汤	247
饭焦茶蚬汤	239				

寒露（公历10月8日前后）

三丝云耳羹	248	灵芝桂圆肉炖鸡	254	雪菜滚黄花鱼汤	258
海底椰虫草花炖鸡	250	白菜蜜枣牛百叶汤	255	冬瓜花蟹汤	259
木瓜银耳猪骨汤	251	腐竹白果鲫鱼汤	256	杨桃煲猪瘦肉	260
胡萝卜猪排骨汤	252	太子参无花果猪瘦肉汤	257	莲藕红枣牛骨汤	261
茶树菇火腿煲鸡爪	253				

霜降（公历10月23日前后）

胡萝卜无花果煲生鱼	262	黄连阿胶鸡蛋黄汤	268	芡实煲老鸭	273
麦冬鸡腿菇汤	264	雪梨银耳川贝糖水	269	木瓜墨鱼汤	274
番茄洋葱汤	265	栗子淮山猪蹄汤	270	苹果银耳猪瘦肉汤	275
青萝卜陈皮鸭汤	266	香菇丝瓜汤	271	白萝卜丝炖猪扇骨	276
海带苹果煲猪瘦肉	267	黄芪虾皮汤	272	莲藕绿豆煲猪肚	277

Part 4 冬季靓汤



立冬（公历11月7日前后）

苹果马蹄鲫鱼汤	280	海蜇火腿羹	286	女贞子莴笋汤	290
冬菇滚高山娃娃菜	282	百合枇杷甜润汤	287	鲜百合猪瘦肉炖海参	291
苹果雪梨无花果煲猪脊骨	283	蜜枣白菜汤	288	白萝卜芹菜煲羊肉	292
栗子冬菇炖鸡	284	白萝卜煲猪肺	289	核桃淮山芡实猪腰汤	293
芎归炖乳鸽	285				

小雪（公历11月22日前后）

茼蒿蛋白汤	294	锁阳菟丝子炖老鸽	300	木瓜干贝老鸭汤	304
莲藕鲤鱼汤	296	栗子百合煲生鱼	301	火麻仁猪瘦肉汤	305
马蹄平菇汤	297	牛奶鱼蓉羹	302	鳝鱼煲猪腰	306
薏仁砂仁鲫鱼汤	298	党参葛根猪腰汤	303	萝卜鲫鱼汤	307
菠菜火腿汤	299				

大雪 (公历12月7日前后)

北芪莲子乳鸽汤	308	牛蒡香菇煲老鸡	314	白萝卜滚鳊鱼汤	318
牛膝红枣煲猪瘦肉	310	松子仁西洋参鸡汤	315	山楂炖鸡翅	319
红枣葱白鸡肉汤	311	大白菜猪腩排骨汤	316	红枣煲泥鳅	320
“三才”鲜鸡汤	312	北杏百合鹅肉汤	317	无花果南杏猪排骨汤	321
核桃杜仲炖乳鸽	313				

冬至 (公历12月22日前后)

莲藕黑豆煲鲶鱼	322	女贞子炖鲫鱼汤	328	白菜干红枣干腐皮汤	332
花胶生姜煲牛尾	324	党参枸杞子黄鳝煲猪脊骨	329	梨汁牛奶羹	333
原只鲜橙炖猪瘦肉	325	柚子肉炖鲜鸡汤	330	白菜蜜枣煲猪蹄	334
鸡蓉奶油羹	326	花胶橄榄炖海螺	331	田鸡瑶柱菜胆炖猪肺	335
山楂炒麦芽煲泥鳅	327				

小寒 (公历1月5日前后)

大头菜滚鱼云	336	燕窝炖鸡爪	342	黄精炖猪瘦肉	347
淮山核桃肉羊肉汤	338	牛奶浸杂菌	343	哈密瓜苹果猪瘦肉汤	348
冬笋菜心滚鲫鱼	339	菠菜鸭杂汤	344	决明子炖茄子	349
桂圆肉花生猪排骨汤	340	淮山栗子猪蹄汤	345	北芪炖鲈鱼	350
莲子柚皮煲老鸭	341	当归生姜炖羊肉	346	四乌补益汤	351

大寒 (公历1月20日前后)

莲子芡实猪肚汤	352	淮山泥鳅汤	358	猪肚煲鸡汤	362
糯米红糖炖阿胶	354	熟附子煲羊肉	359	冰糖炖银耳	363
牛奶鸡丝炖花胶	355	南沙参麦冬煲猪瘦肉	360	除夕“年有”汤	364
苹果核桃煲鲫鱼	356	番茄马铃薯牛尾汤	361	莲子花生百合煲猪肚	365
花生杜仲牛尾汤	357				

附录
健康热线

日常保健篇	366	孕产保健篇	380	辅助治疗篇	382
职场保健篇	375	男性保健篇	381	食材解惑篇	390
儿童保健篇	376				



煲汤秘籍



制作老火靓汤常用的两种方法

1. 煲汤

就是把处理好的材料放进盛有较多冷水的汤锅中，武火煮沸后，改文火长时间（2~3小时）加热至汤浓料绵，再调味，成为成品汤。

口味特色：绵滑甘浓，可口鲜美。

材料处理时间：3 ~ 5 分钟。

烹制时间：2 ~ 3 小时。

煲汤的器具

如果想要传统好味道，当然要用质地细腻的砂锅，内壁洁白的陶瓷锅也不错。用它们煲汤，水分蒸发量小，汤水味道醇厚。缺点是煲汤的过程中要时时提防汤水溢出，清洗有点麻烦，一不小心还会打烂。

如果想简单方便，可用较深的不锈钢汤锅，虽然也要提防汤水溢出，而且味道稍逊，但容易清洗。

如果想稍微偷一下懒，就用电子瓦煲，不用担心汤水溢出。

如果真的好懒好懒，就用焖烧锅吧。用内胆把汤煮30分钟，再把内胆连汤放进外胆中，“焖”上4~5小时，也能喝上老火靓汤。虽然汤水味道比传统锅具煲出来的稍差，但营养价值毫不逊色。



煲汤器具的特点

砂锅 / 陶瓷锅

优点

味道醇厚细腻

缺点

清洗不便
容易打烂



不锈钢汤锅

优点

清洗方便

缺点

味道稍逊
容易溢出



电子瓦煲

优点

味道醇厚
不易溢出

缺点

购买成本较高



焖烧锅

优点

节省能源
不易溢出

缺点

味道稍差



小提示

要想让砂锅耐用、不易开裂，可以在正式煲汤前，先进行一点“小程序”。在新买的砂锅中装满冷水，静置1天，检查其是否漏水。如果没有问题，就用它煲四五次白粥，然后再正式用来煲汤。

用砂锅煲汤时，应用冷水。放入食材后，先用小火预热一下锅体，再用稍大的火将水烧开，然后改用小火慢慢地煲。

砂锅从火上端下后，要放在干燥的隔热垫（木垫、塑料垫或草垫）上，千万别直接放在石板或瓷砖上，更不能接触冷水，否则砂锅会因突然遇冷而破裂。



2. 炖汤

炖汤就是把经过初步处理的大块或整体的原料放入炖盅内，加入适量的冷开水或开水，加盖（最好能用煲汤纱纸密封盅口），以滚沸的水不会进入炖盅内为度，武火加热至锅内的水沸腾后，用中火或文火较长时间（3~4小时）加热至原料绵软、汤水香浓。一般在进饮时方调味。

口味特色：原汁原味，鲜美浓郁。

材料处理时间：3 ~ 5 分钟。

烹制时间：3 ~ 4 小时。



炖汤的器具

炖汤的材料和冷开水（或沸水）放在一个炖盅内。一般是陶瓷或者紫砂质地，体积较小。另外还需要一个稍大一点的水锅。

小提示

炖盅有内外两层盖，炖一般的食材可以只用一个盖，炖人参这类有挥发性物质的食材时，一定要把两个盖子都盖好。

广东靓汤大揭秘



广东汤有“煲汤”“炖汤”“滚汤”“羹汤”四个类型。其中“煲汤”即所谓“老火靓汤”，一年四季皆可用。传统上有“煲三炖四”（煲汤三小时，炖汤四小时）的说法，不过现代生活节奏快，一般“煲二炖三”便行。材料处理上，猪、牛、羊的肺、胃（称为“肚”）、膀胱（称为“小肚”）应先用生粉或食盐反复搓洗净；鸽子、鹌鹑、鹧鸪或其他肉类都要先“飞水”（用开水滚片刻，再用清水洗净），祛除腥味；鱼类一般都要先用慢火煎到微黄，祛鱼腥，让汤味更鲜。配料也十分讲究，几乎逢汤必用生姜，用以驱寒祛腥，滋补汤品加红枣，清润汤品加蜜枣，驱寒祛湿时可加胡椒等。

常用药材及功效



类型	药材名	功效
解表药	苏叶 	性温，味辛。发表散寒，行气宽中，消痰利肺。
	辛夷花 	性温，味辛。散风寒，通鼻窍。
	白芷 	性温，味辛。祛风燥湿，排脓止痛。
	菊花 	性微寒，味甘、苦。散风清热，平肝明目。
	桑叶 	性寒，味甘、苦。疏散风热，清肝明目。
清热药	生地 	性寒，味甘。清热凉血，养阴生津。
	绵陈 	性平，味苦。利胆，护肝，解热，抗菌。
	土茯苓 	性平，味甘、淡。清利湿热，解毒利尿。
	崩大碗 	性凉，味苦。清热解毒，利尿通淋，活血，消肿，止痛。
	芦根 	性寒，味甘。除烦止呕，清热，生津。
	木棉花 	性平，味淡。清热利湿，消暑，解毒。
化痰药	昆布 	性寒，味咸。清热消痰，软坚散结，降血压。
	海藻 	性寒，味苦、咸。清热软坚，清血利尿，散癭瘤结气和颈下硬结。
	罗汉果 	性凉，味甘。清肺润肠，祛痰解渴。
	川贝 	性微寒，味苦、甘。清燥化痰，散结除热，润肺止咳。
	北杏仁 	性温，味苦、辛。润肺止咳，润肠，平喘。
	南杏仁 	性平，味甘。润肺平喘。
	法夏 	性温，味辛。燥湿化痰，除逆止呕。



续表

类型	药材名	功效
理气药	陈皮 	性温，味苦、辛。理气健脾，燥湿化痰。
	橘红 	性温，味辛、苦。散寒，燥湿，利气，消痰。
安神药	灵芝 	性温，味淡、微苦。益心，益智，养气。
	合欢皮（花） 	性平，味甘。解郁安神，活血消肿。
利水渗湿药	云苓 	性平，味甘、淡。健脾安神，利水渗湿。
	苡仁 	性凉，味甘、淡。健脾，补肺，清热利湿。
	灯芯花 	性微寒，味甘、淡。清心火，利小便。
	赤小豆 	性平，味甘、涩。健脾祛湿，消肿解毒。
	车前草 	性寒，味甘。清胃热，消水肿，利水清肝。
	荷叶 	性平，味苦。消暑利湿。
止血药	田七 	性温，味甘、微苦。止血，止痛，散瘀。
	（白）茅根 	性寒，味甘。清热利尿，凉血，止血。
	槐花 	性微寒，味苦。清肠解毒，凉血润燥。
理血药	川芎 	性温，味辛。行气开郁，祛风燥湿，活血止痛。
	丹参 	性微寒，味苦。祛瘀止痛，活血调经，养心除烦。
补益药	紫河车 	性温，味甘、咸。补肾益精，大补气血。
	韭子 	性温，味辛、甘。温肾固精，暖腰壮阳。



续表

类型	药材名	功效
补益药	阿胶 	性平，味甘。滋阴润燥，补血安胎，止血。
	党参 	性平，味甘。补中益气，健脾胃，补血，降血压。
	(北) 黄芪 	性微温，味甘。补脾益气，固表止汗，益气升阳。
	淮山 	性平，味甘。健强脾胃，补益肺气，益肾固精，敛虚汗及止泻。
	黄精 	性平，味甘。补中益气，润心肺，强筋骨，益脾肾。
	扁豆 	性微温，味甘。健脾和中，消暑化湿。
	红枣 	性温，味甘。补脾和胃，益气生津，养血。
	鹿茸 	性温，味甘、咸。温补肾阳，填精益髓，强筋健骨。
	海马 	性温，味甘。温肾壮阳，散结消肿。
	海龙 	性温，味甘。温肾壮阳，散结消肿。
	蛤蚧 	性平，味甘、咸。补肺肾，止咳嗽。
	杜仲 	性温，味甘。补肝肾，强筋骨，安胎。
	冬虫草 	性平，味甘。益精气，补虚损，止咳化痰。
	当归 	性温，味甘、辛。补血调经，活血止痛，润肠通便。
	首乌 	性温，味苦、甘、涩。补肝肾，益精血，壮筋骨。
	枸杞子 	性平，味甘。滋养肝肾，补肝明目，补血益精，强筋骨。
	桂圆肉 	性温，味甘。益脾，补心长智，安神补血。