

滋补强身

靓汤



5
城市人食疗系列一

黎照环编著

福建科学技术出版社

5
城市人
食疗系列
一

黎照环编著

福建科学技术出版社

滋补强身

靓汤

著作权合同登记号：图字13-2002-22

原书名：滋补强身靓汤

本书中文简体字版由香港万里机构出版有限公司授权
福建科学技术出版社在中国大陆地区出版、发行

图书在版编目(CIP)数据

滋补强身靓汤／黎照环编著．—福州：福建科学技术出版社，2002.10
(城市人食疗系列一)
ISBN 7-5335-2031-9

I.滋... II.黎... III.保健—汤菜—菜谱
IV.TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第060785号

书 名 滋补强身靓汤
城市人食疗系列一

编 著 黎照环

出版发行 福建科学技术出版社
福州市东水路76号·邮编350001
www.fjstp.com

经 销 各地新华书店

印 刷 美雅印刷制版有限公司

开 本 889毫米×1194毫米 1/32

印 张 2.25

字 数 48千字

版 次 2002年10月第1版

印 次 2002年10月第1次印刷

印 数 1—4 000

书 号 ISBN 7-5335-2031-9/TS·185

定 价 12.00元

书中如有印装质量问题，可直接向本社调换

出版者的话

现代城市人工作繁忙，生活紧张，整天困在环境拥挤、空气污染的钢筋水泥森林里，再加上饮食无节制，缺少空间和时间进行运动，在种种不利因素影响下，身体素质转差，对疾病的抵抗力下降，容易患上如糖尿病、高脂血症、痛风等都市流行病。要真正解决问题，当然必须延医诊治，改善环境，多运动来增强体质，但如果能配合进食适当的食物作食疗之用，更能收到事半功倍之效。

说到用食物来防治疾病，我们的祖先早已为之。《黄帝内经》就有“药以祛之，食以随之”的记载。人们从长期的生活经验中，发掘了众多的天然食品和药物，而且探明了食物和药物的内在联系，从而悟出了“医食同源”、“以食养生”、“以食治病”的道理。唐朝孙思邈著《千金要方》，里面就提到“凡欲治病，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔！”，清楚地阐释了食疗的重要作用。

现代医学对食疗的认识，是科学地将食物经过合理搭配，使人体摄入均衡营养，以满足身体生理活动所需。由于食物中所含有的各种营养素、药用成分、食物性能各不相同，使它们具有各自的防病治病的能力，只要恰当选用和搭配，便能发挥良好的疗效。

话虽如此，由于患病者体质的不同，食物种类千差万别，中西医学对同一症状又往往有不同的诠释，再加上一般人对食品科学一知半解，谬误说法广为流传，这都对希望采用食疗的

朋友带来困惑。为此，我们特别邀请了多位精通中西医学及营养学的专家提供意见，并把他们的心得汇集成书，以每册一个专题的形式从科学的角度深入浅出地介绍相关的医学真知，并提供具有疗效的食谱，供有需要的朋友参考，希望能对读者有所帮助。

前言

一直以来，汤水在人们生活中都占有一个重要地位，今日更甚。“宁可食无菜，不可饮无汤”，人们的饮食已到“无汤不欢”的地步，即使在快餐店吃饭也有汤送便可见一斑。家中慈母贤妻煲的靓汤更令人回味。

中华民族饮汤的历史可追溯到几千年前的远古时代，经过老祖宗们的不断改良演变，使现今餐汤有无数的变化和各种不同的口味。例如按制汤的过程可分为老火汤、滚汤；按汤的质感分有清汤、羹类、浓汤；按煲汤的材料又有素汤、药膳汤、肉汤等等，每类汤的品种更不知凡几，蔚为大观。

中国地大物博，各地风物有所不同，饮食自然也是一样。就汤水而言，以前南方广东人较喜欢老火汤，而北方人则崇尚炖汤。现在南北融合，无论煲汤炖汤都一样受到人们的喜爱。如今大家除亲自下厨动手炮制靓汤外，更可以在不同食肆中品尝到世界各地别具特色的美味靓汤，口福可谓不浅！

总之，“汤水”是中国人，特别是广东人的一个优秀饮食文化，在营养、保健上确是一种科学的饮食。笔者的一位老师是著名生理学家的太太，她是上海人，随夫饮汤上瘾，对笔者说：“广东汤又好饮，又有益，真是好！一餐饭食无鱼不要紧，食无汤便不成了！”

汤水益处多，市面上介绍煲制汤水的书籍也不少，但是从中医角度和营养学的观点去分析每个汤水特点的书却不多见，有鉴于此，我特别在业余撰写多篇文章，除了介绍近二百款营养靓汤的用料及煲制方法外，更分析每种汤水的特色及食疗价值，希望让各位对汤水的食疗作用有更深入和全面的认识。为方便读者阅读，出版社将之分为三册出版，即《广式营养靓汤》、《滋补强身靓汤》及《清润养颜靓汤》。

雷雨先生为本书拍摄了很多精美照片，在此一并多谢！又本书内容如有不妥之处，尚请读者不吝批评指正。

黎照环

目 录

猪牛羊肉靓汤	
丹参瘦肉汤	8
益气补血仙人掌汤	9
补脾益气人参莲子汤	10
灵芝田七煲瘦肉	11
木耳海参煲猪大肠	12
莲藕章鱼酿猪大肠汤	13
银耳杏仁无花果猪肺汤	14
黄芪熟附子猪舌汤	15
牛大力巴戟杜仲煲猪脚	16
量天尺田七煲猪尾	17
暖胃胡椒猪肚汤	18
牛膝杜仲猪脚筋汤	19
补血醒胃酒酿汤	20
粳子萝卜牛腩汤	21
健脾消滞牛肚汤	22
番茄薯仔牛肉汤	23
莲藕蚝豉煲牛腩	24
羊肉萝卜煲	25
当归生姜羊肉汤	26
浮小麦鲍鱼羊肚汤	27
天麻姜枣羊脑煲	28
海鲜靓汤	
银耳川贝生鱼汤	29
糯米红枣煲鲤鱼	30
草鱼陈皮乌豆冬瓜煲	31
牛鳊鱼茄瓜猪肘汤	32
莲蓬有鱼汤	33
芪党淮杞煲甲鱼	34
海参汤	35
老少咸宜“玻璃羹”	36
禽蛋靓汤	
行气补血姜酒鸡	37
十全大补汤	38

猴头菇红枣煲鸡 39

当归寄生汤 40

又补又润白菜鸡汤 41

清润椰子煲鸡汤 42

乌鸡养颜补血汤 43

鸡肠淮山芡实汤 44

壮腰缩尿鸡肠猪尾汤 45

谷麦芽山楂鸡胗汤 46

开胃消滞鸡胗汤 47

补血强筋鸡脚汤 48

补血鸡血汤 49

红绿陈莲煲老鸭 50

莲子芡实冬瓜陈皮鸭 51

薏米冬瓜老鸽汤 52

益母草蛋汤 53

鹌鹑蛋鲜奶汤 54

夜交藤圆肉煲鸡蛋 55

鸡蛋菠菜肉饼煲 56

海味干货靓汤

莲子百合雪蛤膏汤 57

芪党红枣雪蛤膏汤 58

雪梨冰糖炖燕窝 59

桂红莲合雪蛤汤 60

人参附子鹿脾汤 61

补肾强筋鹿脚筋汤 62

芝麻雪梨汤 63

竹荪鲍鱼汤 64

鲍鱼清鸡汤 65

金针菇鲍鱼鸡汤 66

当归生地黄鳝汤 67

本书所用药材一览 68

猪牛羊肉靓汤

丹参瘦肉汤



食疗功效

降胆固醇，疏通血管。



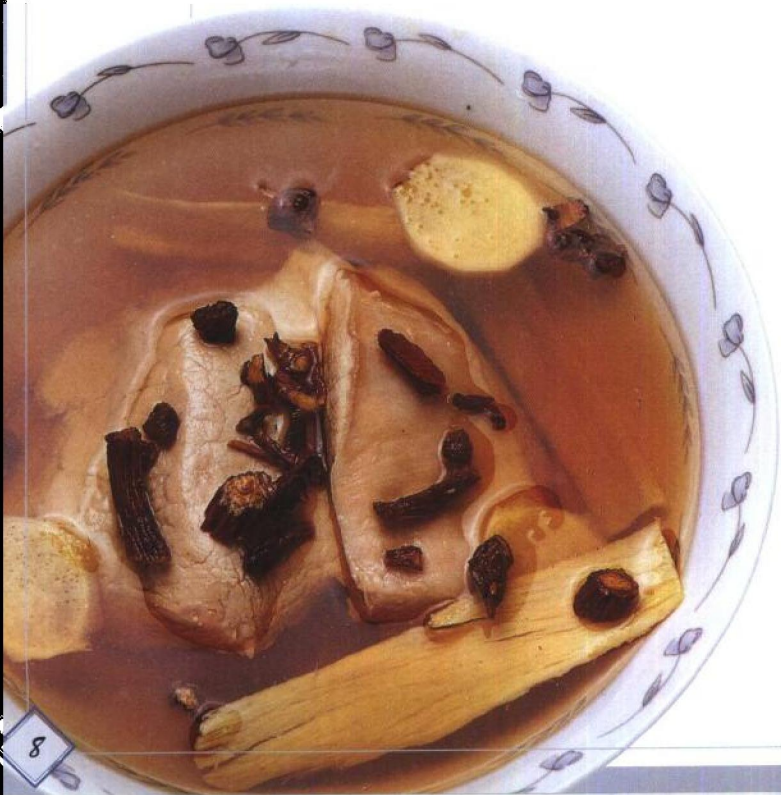
材料：猪肉160克，生姜2片，丹参12克，北芪16克。

制法：1. 先将猪肉洗净，用生姜压味。

2. 将北芪、丹参洗净。

3. 加入北芪、丹参，以5碗水慢火煲3~4小时。

说明：丹参可以降胆固醇及疏通血管。有些人将它与猪心配搭煲汤，但猪心本属高胆固醇食物，而冠心病常因胆固醇过多而起，故猪心是绝不会对冠心病有帮助的。在此建议用丹参煲瘦肉为好。





材料：仙人掌80克，
猪瘦肉300克，
蜜枣2枚，盐。

- 制法：**
1. 仙人掌剪刺，切为小块，洗净。
 2. 将猪瘦肉洗净，放入大滚水，略滚后取出，以清水冲去油腥。
 3. 将蜜枣略浸，洗净。
 4. 将上述物料入煲，加水适量，武火煲至滚，再以文火煲2小时，加盐调味即可饮汤食肉。

- 药理：**
1. 仙人掌，又叫玉芙蓉：生于村边石罅、海滨沙滩。味苦性凉，有清热解毒、散淤消肿、健胃止痛、镇咳除痰功效。可治疗胃十二指肠溃疡、急性痢疾、咳嗽、流行性腮腺炎和各种热毒疮疡。
 2. 猪瘦肉，味甘咸，性平。有滋阴润燥功效。可治热咳嗽、阴虚发热、咽喉肿痛、大便秘结。
 3. 蜜枣，味甘，性平，有补中益气、养血安神、润燥润肺功效。可治体倦无力、食少便溏、血虚面黄、精神不安、贫血症。

说明：仙人掌含有苹果酸、琥珀酸、碳酸钾、树脂、蛋白质等。《贵州民间方药集》载：“为健胃，滋养强壮剂，又可补脾”。《关东本草》认为：“能去淤，解肠毒，健胃，止痛，滋补”。

食疗功效

行气止痛，益气补血。

益气补血仙人掌汤

补脾益气人参莲子汤



食疗功效

强身补气，健脾养心。



材料：人参12克，莲子40克，桂圆肉40克，猪瘦肉120克，盐。

- 制法：**
1. 将人参切片，通常可请中药店代劳，亦可自己处理。方法是放入电饭煲内，按掣，经反复两次，趁人参热软时，切为数片。
 2. 将莲子(应用去皮除心的白莲子)洗净。
 3. 将猪瘦肉洗净，入大滚水氽过，再用冷水冲去血腥。
 4. 将全部物料入煲，加水适量，武火滚后，文火煲2个小时，加盐调味即可饮汤食肉。

- 药理：**
1. 人参，性微温，味甘，有大补元气、健脾生津功效。
 2. 莲子，性平，味甘，有健脾、益气、养心作用。
 3. 桂圆肉，性平，味甘，有补益心脾、养血安神作用。

- 说明：**
1. 人参种类繁多，但药性大同小异，一般煲汤可用吉林参、石柱参、边条参，价廉物美。
 2. 桂圆肉除本身药性之外，亦有中和人参之苦涩味的作用，一物二用。



材料：灵芝80克，田七20克，桂圆肉80克，猪瘦肉300克，盐。

制法：1. 将灵芝切为小块，洗净。

2. 将田七洗净，打碎。

3. 将猪瘦肉洗净，入大滚水略滚，取出以清水冲净血腥。

4. 将上述物料，连桂圆肉入煲，加水适量，武火煲至滚，再改用文火煲2个小时，加盐调味即可饮食。

药理：1. 灵芝，味甘，性平。有补气养心、安神益智功效。可治急慢性气管炎、肝炎、冠心病等。

2. 田七，性微温，味甘苦。有活血化瘀、通脉止痛功效。

3. 桂圆肉，性平，味甘。有安神养血、补益心脾功效。

4. 猪瘦肉，性寒，味咸。有补益胃脾、润肠通便功效。

说明：1. 灵芝，目前市面售卖的主要有紫灵芝和赤灵芝，功效相似，但以紫灵芝为好。

2. 田七，过去认为有破血去淤功效而用于跌打损伤。因说“破”等于“散”，所以常人使用有诸多禁忌。但现认为田七含生物碱，功效与人参相类，所以有强心降压和降血脂功效。

3. 桂圆肉，民间认为性温燥，实为平性，药理确证有补血镇静作用。但因为较甜腻，所以糖尿病患者和痰多、脾胃湿困者不宜多用。

灵芝田七煲瘦肉

◆ 食疗功效 ◆

益气养心。

木耳海参煲猪大肠



食疗功效

滋阴养血，凉血止痢。

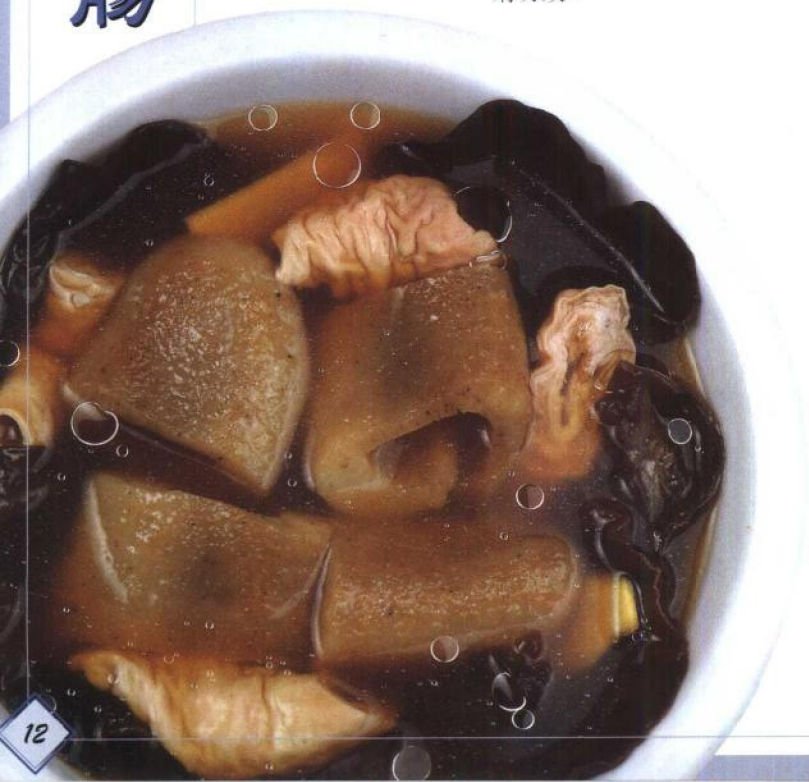


材料：木耳40克，水发海参160克，猪大肠300克，盐。

- 制法：**
1. 将猪大肠内外翻转，清除污物和多余脂肪，再用盐搓擦洗净，最后入滚水氽过以去油脂。
 2. 洗净木耳和水发海参。
 3. 将上述物料入煲，加水适量，武火煲至滚，再以文火滚1小时，加盐调味，食渣饮汤。

- 药理：**
1. 木耳，味甘，性平。能滋阴润燥，凉血止痢，降血脂。
 2. 海参，味甘咸而性温，能润燥滋肾，益精养血。
 3. 猪大肠，味甘咸，性平。能滋润皮肤，补益肠胃。

- 说明：**
1. 海参产地不同，品种颇多，功效相同。
 2. 文献报道本汤可用于肠癌下痢，有增强体能、止血止痢功效。





莲藕章鱼酿猪大肠汤

材料：莲藕900克，
章鱼半只，猪
大肠1条，糯
米120克，绿
豆120克，花生
80克，油、盐各
适量，水草数条。

- 制法：**
1. 洗净莲藕，去节，刮净藕皮。洗净章鱼。
 2. 将猪大肠翻转，冲去污秽，用盐搓擦，再用水彻底冲净，重新翻转肠。
 3. 将绿豆、花生浸软，脱衣。洗净糯米，以盐、油捞过糯米、绿豆和花生。
 4. 将糯米、绿豆和花生捞匀之后，每次用2匙左右装入猪肠，用水草扎紧为一段，再入第二段、第三段，直至最后。
 5. 将准备好的莲藕、章鱼和酿猪大肠入煲，加水适量，煲2个小时至莲藕熟后，加盐调味即可饮汤食渣。

- 药理：**
1. 莲藕，味甘，性偏凉，而熟后偏温。有养血、止血、健脾、开胃的作用。
 2. 绿豆，味甘，性凉，含丰富植物蛋白和维生素B₁。有清热去疮毒、利小便消水肿功效。
 3. 花生，味甘，性平，含丰富植物脂肪，有润肺止咳、和胃止血、催奶作用。
 4. 猪肠，味甘，性微寒，有润肠、治便血、痔疮和脱肛作用。
 5. 糯米，味甘，性温，可治消渴、尿多、自汗、便秘等症。

说明：要煲好这个汤，关键是用水草分段均匀扎实猪大肠，而每段酿料不能过多，否则酿料会因煲熟发胀爆破而内里的馅料外溢，影响汤的美感和质量。

食疗功效

健脾和胃，养血止血，润肠催乳。

银耳杏仁无花果猪肺汤



◆ 食疗功效 ◆

化痰止咳，润肺润肠。



材料：银耳80克，南杏20克，无花果80克，猪肺1副，猪脘300克，盐。

- 制法：**
1. 将猪肺气管套入水喉，边灌水，边用小刀刺插猪肺并挤出水分，至气管内黏液冲净为止。把猪肺切成小块。烧红锅，放入切好的猪肺，煎至水呈微黄，有香味溢出就好。
 2. 银耳用温水浸软，撕开为小片。无花果洗净，切开两边。洗净猪脘和杏仁。
 3. 将上述材料加入汤煲，加水20碗，武火煲至滚后，改用文火滚2个小时左右，加盐调味，即可饮汤食渣。

- 药理：**
1. 银耳，又名雪耳。味甘，性平。有滋阴润肺、养胃生津、补肾益精、强心健脑药效。可治疗慢性咳嗽、雀斑黄斑、月经不调、崩漏带下、便秘便血、心悸失眠、高血压、高血脂、肿瘤等。
 2. 杏仁，味苦，性温，能化痰止咳，润燥滑肠。
 3. 无花果，味甘，性凉，有润肠通便、化痰解燥功效。

- 说明：**
1. 一般人认为，猪肺较污秽，其实这是一个误会。猪肺气管内膜并不太脏，经上述处理已非常清洁，可放心食用。
 2. 杏仁按不同树种分北杏和南杏，其药性大同小异，只是北杏味较苦，而南杏油质较多。因此，煲药以北杏为好，煲汤则以南杏为宜。杏仁虽药性有毒，但是适量入药煲汤并不会中毒，可放心食用。
 3. 如果去猪肺、猪脘，加入贝母煎汤，再加适量蜜糖即成“银耳杏仁川贝蜜糖露”，功效同，而更甘润，除糖尿病人外，老少咸宜，是秋季天气干燥的适时食品。



材料：猪舌2条，
黄芪20
克，生薏
米20克，
土黄芪20
克，熟附
子20克，土茯
苓40克，白术12
克，甘草4克。

制法：1. 烧滚一小煲水，放
下猪舌翻滚，捞出猪
舌，刮去表面角质老皮，用清
水冲洗干净。
2. 将上述药材洗净。
3. 将洗净的猪舌和药材入煲，加水适量，武火煲滚后，
文火再煲1个小时左右，加盐调味，饮汤食猪舌。

药理：1. 猪舌，味甘咸，性平和，有补中益气、补肝益肾、润
滑肌肤、生津止渴、助消化、通大便功效。
2. 黄芪、白术益气，健脾。熟附子温脾散寒，祛湿。
3. 生薏米健脾，利尿，祛湿。土茯苓清热，解毒，祛
湿。
4. 甘草，性平，能清热、泻火、解毒。

说明：1. 慢性口疮是临床非常常见的病，治疗颇棘手。文献报
道本方效果很好，每日一剂，以一周为一个疗程。一个
疗程后稍休息数天，可以开始第二个疗程。
2. 猪舌在本方有“以形补形”意义。其所含胆固醇略高于
猪肉，但较其他内脏所含的低。
3. 土茯苓最好用鲜品，草药店有售，但剂量一次用要300
克左右。

黄芪熟附子猪舌汤

食疗功效

益气健脾，祛寒气，解湿毒，治口疮。



牛大力巴戟杜仲煲猪脚



食疗功效

强腰肾，壮筋骨，降压安胎。



材料：牛大力120克，巴戟、杜仲各20克，红枣40克，猪脚1只。

- 制法：**
1. 洗净牛大力、巴戟和杜仲。红枣洗净，拍碎。
 2. 猪脚刮干净粗毛并烧去细毛，洗净后斩成10数大块。
 3. 将以上材料全部入煲，加水适量，先用猛火煲约半小时至滚，文火再煲1个小时，加盐调味，即可饮汤，食猪脚。

- 药理：**
1. 牛大力，性平，味甘，能补虚润肺，强筋活络，治风湿、腰肌劳损、体虚白带。
 2. 巴戟，性微温而略带甘辣，能补肾壮阳，强筋骨，治遗精早泄，降血压。
 3. 杜仲，性微温而略带甘辣味，有补肝肾、强筋骨、安胎止带、降血压作用。
 4. 猪脚，味甘咸而性平和，有补健脾胃、通便止渴作用。
 5. 红枣，味甘，性平，补血健脾。

说明：1. 杜仲和巴戟虽性偏温，但因药味甘润，因此二者同用虽强阳但不燥烈，对老人肾虚腰痛固然好，对青壮年腰肌劳损，风湿痹证也适用。

2. 牛大力干品在中药房有售，鲜品一定要在生草药店购买。两者药用价值相同，但煲汤则以鲜品为好。

3. 如不喜猪脚肉多肥腻，本汤亦可用猪脚筋取代，药效相似，惟汤之美味较差。

